



Liebe Mitbürger:innen und Freunde der vhs,

zwei Vorträge/Buchvorstellungen möchten wir Ihnen in diesem Semester besonders ans Herz legen. Es sind Themen, die uns alle angehen, vorgetragen von Referenten, die in eigener umfassender Recherchearbeit interessante Fakten zusammengetragen haben.

Wirtschaftswissenschaftler **Boris von Heesen** wird am **5. März** sein Buch **Was Männer kosten** vorstellen. Sein Credo: „Mit Männerberatung, Publikationen, Workshops und Vorträgen möchte ich neue und gesunde Perspektiven auf Männlichkeit geben.“

Konstantin Wecker zum Buch: „Boris von Heesen nutzt die Sprache der Mächtigen - Das Geld - um zu zeigen, wie sehr das Patriarchat und überkommene Männerbilder uns allen schaden. Ein wichtiger Beitrag auf dem Weg zu einer geschlechtergerechten Welt.“

Jürgen Rahmig, erfahrener Journalist mit Schwerpunkt Außen- und Sicherheitspolitik, präsentiert am **10. April** sein Buch **Der Kampf ums Wasser**. Dabei stellt er sich Fragen wie: Wie geht es weiter? Machen Meerwasserentsalzungsanlagen Sinn? Wie können wir zukünftig eine Ernährungssicherheit und einen besseren Zugang zu sauberem Trinkwasser herstellen?

Dagmar Röhrlich (Deutschlandfunk): „Spannendes Buch mit einer hervorragenden Analyse und es ist absolut lesenswert.“

Wir haben wieder in allen Programmbereichen neue Angebote mit dabei. Stöbern und finden Sie. Wir freuen uns über Wünsche und Anregungen.

Ihr

Dr. German Hacker
Erster Bürgermeister

Ihr

Oliver Kundler
vhs-Leiter

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen

Vorwort	1
Inhaltsverzeichnis	2
Ihre Ansprechpartner:innen	4
Sprachstufen: Gem. europ. Referenzrahmen	8
Verzeichnis der Kursleiter:innen	81
Qualitätsmanagement / Leitbild	83
Allgemeine Geschäftsbedingungen	84
Datenschutz	85
Impressum	85
Kalender und Unterrichtstage im Semester	86
Anmeldeformular deutsch und englisch	87



Vorträge/Exkursionen/Kurz-Workshops



Sprachen und Integration

Englisch	9
Französisch	13
Italienisch	14
Spanisch	16
Arabisch	18
Portugiesisch	18
Russisch	19
Tschechisch	19
Deutsch als Zweitsprache / German classes	20



Beruf und Entwicklung

Berufsfindung - Bewerbung - Berufswechsel	24
Skills - Qualifikation	24
Excel lernen	26
Fortbildungen für Kursleiter:innen	27



Grundbildung

Prüfungsvorbereitung	32
Übergang von der Schule zum Beruf	32

Inhaltsverzeichnis



Gesellschaft und Leben

Gesellschaftsfragen	36
Natur	38
Persönlichkeitsentwicklung	40
Vorsorge und Unterstützung	40
Verbraucherfragen	41
Mensch und Tier	41
Studium Generale	42



Kultur und Gestalten

Theaterspiel	44
Literatur	44
Musik	44
Textiles Gestalten	45
Basteln & Werken	46
Malen & Zeichnen	46
Gestalten mit Ton	47
Schafkopf	48



Gesundheit und Fitness

Kosmetik	50
Gesundheitswissen	50
Kochen	51
Speiseeis	53
Entspannung & Achtsamkeit & Meditation	54
Yoga	60
Qigong & Taiji	63
smovey	64
Gymnastik	65
Wassergymnastik & Schwimmen	69
Pilates	70
Nordic Walking	72
Aerobic	73
Zumba Fitness	73
Selbstverteidigung	73



junge vhs

Bewegung	76
Selbstbehauptung	77
Kochen	78
Märchen	78
Zaubern	79
rund um den Computer	79

Herzlich Willkommen an der Volkshochschule Herzogenaurach

*Welcome to the
Adult Education Center (vhs) of Herzogenaurach*



Wir sind für Sie da
We're here to help you!

Verwaltung/ Administration

Petra Beger	09132 - 901 326
Petra Erhardt	09132 - 901 322
Monika Freudenberger	09132 - 901 320
Melanie Kotsias	09132 - 901 321

Leitung/ Manager

Oliver Kundler	09132 - 901 323
----------------	-----------------

stellv. Leiterin/ Deputy Manager

Dr. Fabienne Geißdörfer	09132 - 901 324
-------------------------	-----------------

Öffnungszeiten – Opening times

Montag/Monday	10:00 – 12:00 und 14:00 – 17:00 Uhr
Dienstag/Tuesday	10:00 – 12:00 und 14:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch/Wednesday	10:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag/Thursday	15:00 – 18:00 Uhr
Freitag/Friday	10:00 – 12:00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle

Badgasse 4
91074 Herzogenaurach

Fax 09132 - 901 329
vhs@herzogenaurach.de
www.vhs-herzogenaurach.de





Induktives Hören – für Höreräteträger:innen

In den Räumen der vhs, Badgasse 4, können Sie induktiv hören. Fragen Sie in unserer Geschäftsstelle nach, wenn Sie diese Technik für Ihre Kursteilnahme nutzen möchten. Die vhs verfügt über mobile Induktionsgeräte und informiert Sie gerne.



Vorträge / Exkursionen / Kurz-Workshops

	Rundgang durch den HerzoGarten.....	S. 38
28.02.2024	Gesellschaft im Gespräch.....	S. 37
29.02.2024	Studium Generale (um 9:00 Uhr).....	S. 42
29.02.2024	Studium Generale (um 11:00 Uhr).....	S. 42
05.03.2024	Was Männer kosten.....	S. 36
06.03.2024	Offene Gartenstunde im HerzoGarten.....	S. 38
06.03.2024	Frische Energie mit der TCM-Ernährung.....	S. 50
11.03.2024	Homöopathie für zuhause.....	S. 50
13.03.2024	Die Patientenverfügung.....	S. 40
20.03.2024	Finanzprodukte einfach erklärt.....	S. 41
21.03.2024	Was macht eigentlich der Hospizverein wirklich?.....	S. 41
23.03.2024	Dokumentationsort Hersbruck/Happurg.....	S. 37
10.04.2024	Der Kampf ums Wasser.....	S. 36
12.04.2024	Einfach Unvergesslich!.....	S. 40
16.04.2024	Wiedereinstieg in den Beruf - Frage alles was du willst.....	S. 24
26.04.2024	Einfach Unvergesslich - 2.....	S. 40
27.04.2024	Das ehemalige Reichsparteitagsgelände in Nürnberg.....	S. 38
29.04.2024	Homöopathie bei Verletzungen.....	S. 50
29.04.2024	Der Code des Kapitals.....	S. 37
07.05.2024	Wenn die Natur in den Garten kommt.....	S. 39

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Wir bekennen uns zu den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung. - Ziel 4: Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.

NEU

**16 + 18 =
Lieblingstreffpunkt**

Hauptstr. 16 + 18

**Unser Büchercafé finden Sie in der
Nr. 16, unsere Bücherstube ist
mit ALLEM, was Sie an uns
schätzen und lieben,
in der Nr. 18!!!**

**Schauen Sie sich bei uns um,
gerne mit Ihren Lieblingsmenschen
– und entdecken Sie uns NEU!**



**Wir freuen uns wie
verrückt auf Sie!!**

**Ihr Team von
Bücher, Medien & mehr
Hauptstraße 16 und 18
91074 Herzogenaurach**



**Telefon: 09132 – 4383 + Mail:
info@buecher-medien-und-mehr.de**

Sprachen und Integration

Englisch.....	9
Französisch.....	13
Italienisch.....	14
Spanisch.....	16
Arabisch.....	18
Portugiesisch.....	18
Russisch.....	19
Tschechisch.....	19
Deutsch als Zweitsprache / German classes.....	20



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Sprachen öffnen Grenzen

Sie reisen gerne beruflich oder privat ins Ausland, aber Sie sprechen die Landessprache nicht?

Das können wir ändern: mit den qualifizierten Sprachkursen der Bayerischen Volkshochschulen. Wir helfen Ihnen, sich im Ausland besser zurechtzufinden und fremde Menschen und Kulturen besser zu verstehen. Sie lernen, sich in alltäglichen, privaten und beruflichen Situationen zu verständigen.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen wurde 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt. Er ist ein Sprachstufen-System, das die vier Sprachfertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2) festlegt. Die Anwendung dieses Instruments schafft qualitativen Unterricht und mehr Transparenz beim Sprachen lernen in Europa. Die grundlegenden Sprachniveaus sind:

A: Elementare Sprachverwendung,
B: Selbstständige Sprachverwendung
und C: Kompetente Sprachverwendung.

Man schätzt für jede Stufe einen Lernaufwand von ungefähr 100 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.

Die sechs Sprachlern-Niveaus im Detail:

GER – A1 **Anfänger**

Am Ende der A1-Stufe können Sie:

Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.

Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.

Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten.

Schreiben – Formulare, z.B. im Hotel ausfüllen.

GER – A2 **Grundlegende Kenntnisse**

Am Ende der A2-Stufe können Sie:

Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.

Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.

Lesen – kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen.

Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

GER – B1 **Fortgeschrittene Sprachverwendung**

Am Ende der B1-Stufe können Sie:

Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.

Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.

Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.

Schreiben – persönliche Briefe schreiben.

GER – B2 **Selbständige Sprachverwendung**

Am Ende der B2-Stufe können Sie:

Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.

Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.

Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.

Schreiben – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben.

GER – C1 **Fachkundige Sprachkenntnisse**

Am Ende der C1-Stufe können Sie:

Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.

Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.

Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.

Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.

GER – C2 **Annähernd muttersprachliche Kenntnisse**

Am Ende der C2-Stufe können Sie:

Hören – ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen.

Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.

Lesen – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen.

Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.



Sprachberatung Language information day

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung. An diesem Tag ist ein Team aus Sprachdozenten der Sprachen Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch und Deutsch in der vhs-Geschäftsstelle anwesend. Sie werden Ihnen beim Kurseinstieg behilflich sein und Sie über Kursziele und Lehrmaterial informieren.

Language information day

Do you want to learn German / English / French / Spanish / Italian, but don't know what course you should take? Then come along to the vhs office on Saturday 3rd of February from 10 to 11:30 am. Our teachers will be here to answer.

If you want any further information please come to the vhs office during opening hours or send an email to vhs@herzogenaurach.de. We are looking forward to seeing you.

**Paola Jäger / Florence Girault-Sterff /
Ulrike Bartels / Barbara Harig /
Dr. Annalisa Buttazzi ■ S001.232**

**1 Vormittag, 03.02.2024
Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 4, 1. OG, 1 - 40 Personen

kostenfrei

ENGLISCH

A1 BEGINNERS - ANFÄNGER:INNEN

English for Beginners

Kleingruppe

Der Kurs hilft Ihnen, auf Reisen weltweit besser zurechtzukommen. Lernen Sie wichtige Reisesituationen auf Englisch zu bewältigen und eröffnen Sie sich damit neue Reisehorizonte. Der Kurs wird auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten und gibt Ihnen das Selbstvertrauen, um in unbekanntem Sprachsituationen im Ausland erfolgreich zu sein.

Traveling in foreign countries, interacting with foreign people successfully, are some of the situations that will be practiced during the course. Basic grammar will also be checked as part of the program. Welcome to our English course.

Lehrbuch: Hueber Verlag, Go for it! A1, ab Lektion 1, ISBN 9783190029389.

MA. Int. Education Teresa Brunner ■ S100.241

**12 Vormittage, 19.02.2024
Montag, 09:15 - 10:45 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 124,80 €

English for Everyone

ohne oder minimale Vorkenntnisse

Willkommen zu einem unterhaltsamen Anfängerkurs für Englisch. Dieser Kurs wird nicht wie ein herkömmlicher Sprachkurs ablaufen, sondern viel interaktiver sein, Ihre Grenzen in Alltagssituationen ausloten und natürlich viel üben.

Lehrbücher: Hueber Verlag, Go for it! A1, ISBN 978-3-19-112938-5.

Lynsey Milewski ■ S101.241

**15 Nachmittage, 04.03.2024
Montag, 16:45 - 17:45 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 104,00 €

Englisch A1.2

mit leichten Vorkenntnissen

Englisch für Teilnehmende mit Englischkenntnissen.

Lehrbuch: Hueber Verlag, Go for it! A1, ab Lektion 7, ISBN 9783190029389.

MA. Int. Education Teresa Brunner ■ S110.241

**10 Vormittage, 23.02.2024
Freitag, 09:15 - 10:45 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 104,00 €

Bitte melden Sie sich rechtzeitig für Ihren Kurs an. *Please register for your chosen course in good time.*



A2 ELEMENTARY LEVEL - GRUNDSTUFE

English A2 - unlock your language skills

Reelle Redesituationen - kleine Gruppe

Dieser Englischkurs soll Ihre Fähigkeiten aktivieren. Sie können schon irgendwie Englisch, und trotzdem fühlt es sich nicht ganz so an? Der Kurs ist perfekt für Sie, wenn Sie schon erste Schritte im Englischen gemacht haben und nach weiterer Unterstützung suchen.

Ihre Kursleiterin wird auf Ihre Englischbedürfnisse eingehen und dies mit Lernmethoden, die Spaß machen und inspirieren, die Sprache aktiv anzuwenden. Egal, ob Sie Ihre Sprachkenntnisse beruflich verbessern möchten oder einfach nur die Freude am Englischen entdecken wollen - dieser Kurs ist der erste Schritt auf Ihrem Weg zu einem/einer selbstbewussten und fließenden Englischsprecher/in. Unlock your english language skills.

Er ist sehr gut auch als zusätzlicher zweiter Englischkurs geeignet.

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

Ulrike Bartels ■ S120.241

**12 Nachmittage, 29.02.2024
Donnerstag, 16:30 - 17:45 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 104,00 €

English A2.3

nach ca. 100 Unterrichtsstunden

Ihr Sprechen wird flüssiger, Sie verstehen schon gut. Lebensnahe Themen, realistische Dialoge, das ist, was Sie brauchen: Go for it!

Lehrbuch: Hueber Verlag, Go for it! A2, ISBN 9783190029396. Das Buch wird in diesem Semester beendet.

Andreja Jovanic ■ S121.241

**15 Abende, 19.02.2024
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 303, 2. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 102,00 €

B1/B2 (UPPER) INTERMEDIATE
MITTELSTUFE

Englisch B1.1

nach ca. 230 Unterrichtsstunden

Möchten Sie Ihre Englisch-Vorkenntnisse in lockerer Atmosphäre aufbauen und vertiefen? Dann kommen Sie und schließen Sie sich unserer Gruppe an! Wir lernen Englisch mit Spaß für verschiedene Alltagssituationen. Sie können schon einfache Sätze verstehen, sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen? Prima, dann sind Sie hier richtig.

Lehrbuch: Hueber-Verlag, Go For It! B1, ISBN 9783190029402, Lektion 3

Gillian Sauter ■ S122.241

**12 Abende, 20.02.2024
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 209, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 81,60 €

Englisch B1

nach ca. 290 Unterrichtsstunden

Our main focus is on conversation. If you enjoy speaking English and would like to improve your language skills through discussions on all sorts of different topics, come and join our group!

Gillian Sauter ■ S130.241

**15 Vormittage, 19.02.2024
Montag, 09:30 - 11:00 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, vhs-Raum, 8 - 9 Personen

Entgelt: 102,00 €

Ihr Kurs ist nicht dabei? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie einen speziellen Kurswunsch haben.



Englisch B1.1

nach ca. 220 Unterrichtsstunden

Learn English in an enjoyable and relaxed atmosphere. The goal of this course is to help you increase fluency in spoken English, expand your vocabulary and become more confident in the use of basic grammar structures.

Lehrbuch: Cornelsen Verlag, Easy English B1.1 Unit 5/6, ISBN 9783065208192.

Ulrike Bartels ■ S131.241

12 Abende, 28.02.2024

Mittwoch, 18:15 - 19:45 Uhr

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 304, 2. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 81,60 €

Englisch B1.2

nach ca. 230 Unterrichtsstunden

This course is for people with several years of English who can understand normal spoken and written English without great difficulty, and who want to improve vocabulary and grammar skills as well as become more fluent in speaking. The lessons take place in a relaxed and friendly atmosphere with fun and laughter.

Lehrbuch: Cornelsen Verlag, Easy English B1.2 Unit 5/6, ISBN 9783065208239

Ulrike Bartels ■ S132.241

12 Abende, 29.02.2024

Donnerstag, 18:15 - 19:45 Uhr

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 210, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 81,60 €

Wir suchen aktuell Kursleiter:innen in diesen Bereichen:

- Französisch, Deutsch als Zweitsprache
- Wassergymnastik und Wirbelsäulengymnastik
- Pilates und Yoga

Informationen auf www.vhs-herzogenaurach.de oder rufen Sie an (09132 901 320) oder schreiben Sie eine E-Mail an vhs@herzogenaurach.de

Start the Week - English B1

nach ca. 180 Unterrichtsstunden

Möchten Sie sicherer in der englischen Sprache werden? Dann sind Sie hier genau richtig. Dieser Kurs ist für alle, die mal Englisch gelernt haben, aber es dann lange nicht gesprochen haben. Wir wiederholen auch das Grundwissen. Vermittelt werden solide sprachliche Grundlagen, die Kursteilnehmenden helfen, ihre eigenen Fähigkeiten und ihre Sicherheit in der englischen Sprache kontinuierlich zu verbessern.

Lehrbuch: Oxford University Press, Headway English B1, Unit 5, ISBN 9780194741392.

Julie Kähler ■ S133.241

15 Vormittage, 19.02.2024

Montag, 10:30 - 12:00 Uhr

Mehrzweckhalle, Reuther Weg 6, Weisendorf, Bürgerstuben, 8 - 10 Personen

Entgelt: 102,00 €

Englisch B1.2

nach ca. 250 Unterrichtsstunden

Would you like to practise and improve your English in a friendly, relaxed atmosphere? Our course book gives us direction for language topics and grammar but we make sure we always find plenty of time for speaking and exchanging ideas.

Lehrbuch: To be decided

Gillian Sauter ■ S134.241

15 Vormittage, 21.02.2024

Mittwoch, 10:15 - 11:45 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, vhs-Raum, 8 - 10 Personen

Entgelt: 102,00 €

English in the Morning B1/B2

A great way to start the day!

Improve and practise your English language in a relaxed and enjoyable atmosphere. This is a conversational course, but we also use a textbook. We discuss topical issues, read and talk about newspaper articles and other things that interest us. We use the internet to access further materials. A good standard of English is required.

Lehrbuch: Klett Verlag, On Point Intermediate English B1+, Unit 4, ISBN 9783125012721

**Julie Kähler ■ S135.241****15 Vormittage, 20.02.2024
Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr**vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 4, 1. OG, max. 8 Personen

Entgelt: 102,00 €

Englisch B2.1

Upper intermediate

Conversation forms the basis of our lessons but we loosely follow the direction our course book gives us. This group is ideal for all those who want to become more confident in their English skills, extend their vocabulary or refresh their grammar.

Lehrbuch: Hueber Verlag, Go for it B2, ab Lektion 4,
ISBN 9783190429400.**Gillian Sauter ■ S136.241****15 Vormittage, 21.02.2024
Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr**Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, vhs-Raum, 8 - 11 Personen

Entgelt: 102,00 €

Englisch B2.2

nach ca. 330 Unterrichtsstunden

Practise your English in a friendly group with fun and laughter. On the basis of our course book we will focus on improving speaking skills and extending vocabulary.

Lehrbuch: Pearson Education Verlag, Roadmap B2
Students' Book, Unit 6, ISBN 9781292393117.**Dr. Teresa Brannan ■ S137.241****12 Abende, 20.02.2024
Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr**Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 206, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 81,60 €

Englisch sprechen B1+ (Online)

nach 300 Unterrichtsstunden

Ihre Chance, Englisch zu sprechen von wo aus Sie wollen. 10 Termine, 60 Minuten, spannende Themen. Sie wollen spontan auf Englisch antworten, weniger überlegen, gute Phrasen und Worte parat haben? Auch mal ein Grammatikthema ansprechen,

Aussprache üben, sicherer werden? Das online-Format ist perfekt dafür geeignet, denn es fördert das spontane Sprechen.

Lehrbuch / Material: wird im Kurs besprochen

Voraussetzung: das Seminar findet über das Lehr- und Lernportal vhs.cloud statt. Bitte registrieren Sie sich in der vhs.cloud. Wir helfen Ihnen gerne dabei. Für den Unterricht benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen PC oder Laptop und ein Headset mit Mikrofon.

Dr. Teresa Brannan ■ S140.241**10 Abende, 22.02.2024
Donnerstag, 17:30 - 18:30 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 4 - 5 Personen

Entgelt: 86,75 €



CONVERSATION

Englisch A2

Leichte Konversation

Aktuelle Themen und typische Alltagssituationen. Sprechen, sprechen, sprechen! Keine Angst, hier helfen Ihnen nicht die Worte. Let's talk it over.

Lehrbuch / Material: nach Bedarf

Tamara Büdel ■ S141.241**12 Vormittage, 22.02.2024
Donnerstag, 10:35 - 12:05 Uhr**vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 2, 1. OG, max. 8 Personen

Entgelt: 81,60 €

Conversation class B1

Intermediate

If you are looking for a class to learn more vocabulary, and practice speaking English, this conversation class will help you do this. It is a fun and relaxed class and the aim is to get you speaking as much as possible.

Lynsey Milewski ■ S142.241**15 Abende, 04.03.2024
Montag, 20:00 - 21:00 Uhr**Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 210, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 104,00 €



Conversation B2 upper intermediate

für Teilnehmer:innen mit sehr guten Vorkenntnissen

A warm welcome to those who wish to improve their conversational skills, expand their vocabulary and refresh their grammar.

Lehrbuch: to be decided

Lynsey Milewski ■ S143.241

**15 Abende, 04.03.2024
Montag, 18:15 - 19:45 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 210, 1. OG, 8 - 13 Personen

Entgelt: 102,00 €

FRANZÖSISCH

Sprachberatung / Language information day

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung am **03.02.2024 von 10 bis 11.30 Uhr**. An diesem Tag ist ein Team aus Sprachdozenten der Sprachen Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch und Deutsch in der vhs-Geschäftsstelle anwesend. Sie werden Ihnen beim Kurseinstieg behilflich sein und Sie über Kursziele und Lehrmaterial informieren.

Language information day

Do you want to learn German / English / French / Spanish / Italian, but don't know what course you should take? Then come along to the vhs office on **Saturday 3rd February from 10 to 11.30 am**. Our teachers will be here to answer.

If you want any further information please come to the vhs office during opening hours or send an email to vhs@herzogenaurach.de. We are looking forward to seeing you.

kostenfrei / free of charge

Französisch B1

nach ca. 210 Unterrichtsstunden

Sie sind keine Anfänger:innen mehr. Wenn Sie sprechen, klingt die Sprache und Sie können sich recht gut verständigen. Neue Themen bereichern Ihren Wortschatz und festigen das Gelernte.

Lehrbuch: Hueber Verlag, On y va ! B1 - Akt. Ausgabe, Lekt. 1/2, ISBN 9783191033545.

Christine Hehl Dalla-Zuanna ■ S220.241

**15 Abende, 26.02.2024
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 203, 1. OG, 8 - 13 Personen

Entgelt: 102,00 €

Französische Sprachwoche - Semaine Linguistique

in der Partnerstadt Sainte-Luce-sur-Loire vom 25. Mai bis 1. Juni 2024 (Pfingstferien)

Französisch Lernen bei Freunden ist die Devise unserer Partnerschafts-Sprachwoche in Ste-Luce, die im jährlichen Wechsel mit einem Deutschkurs in Herzogenaurach stattfindet. Ende Mai / Anfang Juni 2024 bietet der *Freundeskreis Herzogenaurach – Sainte-Luce-sur-Loire e.V.* in Zusammenarbeit mit der *vhs* Herzogenaurach wieder eine Sprachwoche in der kleinen Stadt östlich von Nantes an.

Von Montag bis Freitag besuchen Sie vormittags den Französischkurs. Erfahrene Lehrer bieten abwechslungsreichen Unterricht. Für die Nachmittage organisieren unsere Freunde vom *Cercle d'Amis Ste-Luce-sur-Loire / Herzogenaurach* ein interessantes Programm, das Ihnen französische Lebensart in der Partnerstadt und ihrer Umgebung nahebringt. Hier kann das Gelernte vertieft und angewendet werden. Während der Woche führt uns einer der Ausflüge an die Atlantikküste, Abschluss und Höhepunkt der Veranstaltungen ist ein Festabend mit dem *Cercle d'Amis*. Die Unterbringung erfolgt in Gastfamilien, die gerne Einblick in den französischen Alltag gewähren. Voraussetzung ist die Vereinsmitgliedschaft im Jahr der Teilnahme. Nähere Auskünfte zu den Kosten und den Bedingungen der privaten Anreise erfahren Sie auf www.freundeskreis-herzo-ste-luce-loire.de oder von Vera Gies unter Tel. 09132 / 6 38 20.



Französisch B1.1

nach ca. 230 Unterrichtsstunden

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die die Sprache mit Spaß erlernen oder auffrischen wollen. Wir üben im Tempo der Teilnehmenden das Hörverstehen, die mündliche Kommunikation und das Schreiben von kurzen Texten.

Lehrbuch: Hueber Verlag, On y va! B1 akt. Ausgabe, ab Lektion 8, ISBN 9783191033545

Florence Girault-Sterff ■ S230.241

**15 Vormittage, 20.02.2024
Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, vhs-Raum, 8 - 10 Personen

Entgelt: 102,00 €

Französisch B2

nach ca. 250 Unterrichtsstunden

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse der französischen Sprache mit praktischen Übungen auffrischen oder festigen wollen. Im Vordergrund steht das Sprechen und das Hörverstehen.

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

Juliette Pille ■ S231.241

**12 Abende, 21.02.2024
Mittwoch, 19:40 - 21:10 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 206, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 124,80 €

Französisch B1

Leichte Konversation

Le cours s'adresse aux participants ayant une bonne connaissance de la langue française et qui souhaitent, sans stress, pratiquer la conversation pour les situations de la vie courante. Lectures et articles de journaux nous aident à réviser les structures grammaticales et le vocabulaire.

Florence Girault-Sterff ■ S240.241

**15 Vormittage, 22.02.2024
Donnerstag, 10:30 - 12:00 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach,
Raum vhs regional, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 102,00 €

Französisch B2/C1

Konversationsübungen

Wir freuen uns, dass wir diesen Kurs wieder anbieten können.

Conversation de tous les jours, préparation de voyages, articles de presse, lecture de nouvelles ou de romans, sans oublier quelques révisions de grammaire et de vocabulaire pour vous permettre de mieux vous exprimer et de consolider vos connaissances.

Ariane Wimmer ■ S241.241

**10 Vormittage, 20.02.2024
Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 72,00 €

Cours de conversation C1

Vous aimez la langue française? Vous avez envie de la pratiquer? Alors rejoignez-nous pour parler de la vie quotidienne, des loisirs, de l'actualité, bref, de tout et de rien ... dans une ambiance détendue.

Juliette Pille ■ S242.241

**12 Abende, 21.02.2024
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 206, 1. OG, 8 - 15 Personen

Entgelt: 81,60 €

ITALIENISCH

Sprachberatung / Language information day

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung am **03.02.2024 von 10 bis 11.30 Uhr**. An diesem Tag ist ein Team aus Sprachdozenten der Sprachen Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch und Deutsch in der vhs-Geschäftsstelle anwesend. Sie werden Ihnen beim Kurseinstieg behilflich sein und Sie über Kursziele und Lehrmaterial informieren.

Language information day

Do you want to learn German / English / French / Spanish / Italian, but don't know what course you should take? Then come along to the vhs office on **Saturday 3rd February from 10 to 11.30 am**. Our teachers will be here to answer.

If you want any further information please come to the vhs office during opening hours or send an email to vhs@herzogenaurach.de. We are looking forward to seeing you.

kostenfrei / free of charge



Italienisch A1.2

nach ca. 30 Unterrichtsstunden

Unser Kurs geht weiter! Wer im ersten Semester nicht dabei sein konnte, ist herzlich willkommen: beim ersten Treffen werden wir sowieso ein bisschen wiederholen.

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso A1, ab ca. Lektion 5, ISBN9783192054389

Kein Unterricht am 15.4. und 6.5.

Dr. Annalisa Buttazzi ■ S311.241

**14 Abende, 19.02.2024
Montag, 19:15 - 20:45 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 208, 1. OG, 8 - 14 Personen

Entgelt: 95,20 €

Italienisch A1.2

nach ca. 30 Unterrichtsstunden

Ihnen hängen noch die klingenden Worte aus Italien im Sinn? Sie wüssten gerne, was sie bedeuten? Starten Sie in das italienische Spracherlebnis mit Hanna.

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso A1, ab Lektion 4/5, ISBN9783192054389

Hanna Putilina ■ S312.241

**14 Abende, 19.02.2024
Montag, 19:00 - 20:30 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 206, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 95,20 €

Italienisch A1.4

nach ca. 100 Unterrichtsstunden

Benvenuti! Wir laden Sie herzlich dazu ein, authentisches und praxisnahes Italienisch zu lernen.

In diesem Semester werden wir das letzte Kapitel unseres Arbeitsbuches beenden - "la famiglia". Danach bleibt uns noch genügend Zeit, verschiedene Themen der Niveaustufe A1 anhand von kurzen Geschichten zur Landeskunde, kleinen Filmchen und Spielen zu wiederholen und zu vertiefen.

Bereichern Sie Ihre Italienischsprachkenntnisse und werden Sie Teil unserer Gruppe! Wir freuen uns auf Sie.

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso A1, ab Lektion 10, ISBN 9783192054389

Petra Beger ■ S313.241

**15 Abende, 22.02.2024
Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 209, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 102,00 €

Italienisch B2

nach ca. 220 Unterrichtsstunden

Continuiamo il nostro percorso per approfondire gli aspetti più particolari della lingua e della cultura italiana. Il libro di testo ci accompagnerà come sempre, ma utilizzeremo anche altre letture e materiale autentico.

Lehrbuch: Hueber Verlag, Nuovo Espresso 4 - B2, ca. ab Lektion 7, ISBN 9788861827189

Kein Unterricht am 15.4. und 6.5.

Dr. Annalisa Buttazzi ■ S330.241

**12 Abende, 19.02.2024
Montag, 17:30 - 19:00 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 208, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 81,60 €

NEU: Italienisch Conversazione B1 "I bar Italiani"



nach ca. 200 Unterrichtsstunden

In nur acht Terminen verbindet dieser Kurs das Lesen authentischer italienischer Texte von Rodari, Ligabue und Benni mit Wortschatz- und Grammatikübungen. Italien, mit mehr als 150.000 Bars, bietet eine einzigartige Kulisse für diese Lektionen. **Von Nord bis Süd, vom kleinsten Dorf bis in die größten Städte prägen Bars das gesellschaftliche Leben. Erfahren**



Sie mehr über diese Institution, lesen Sie, lachen Sie und werden Sie souverän in der Anwendung der italienischen Sprache. Der Kurs ist für eine Kleingruppe konzipiert und verwendet als Lehrmaterial "Favole al telefono" von Rodari, "Bar Mario" von Ligabue und "Bar Sport" von Stefano Benni. Ob es Espresso gibt, der in Italien nur caffè genannt wird? Vielleicht ;-).

Lehrbuch/Material: wird im Kurs besprochen. Der Kurs eignet sich sehr gut als Ergänzung zu einem der übrigen Italienischkurse.

Sie haben Interesse, aber die Zeit passt nicht? Bitte schreiben Sie an vhs@herzogenaurach.de

Sandra Dvoranova ■ S340.241

**8 Abende, 06.03.2024
Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 83,20 €

Italienisch B1 - Konversation

nach ca. 230 Unterrichtsstunden

Temi attuali, esercizi vari, ogni tanto un video ... e tante chiacchiere! Per tutti gli amanti dell'Italia che desiderano migliorare il proprio lessico e ripetere le strutture grammaticali più importanti.

Lehrbuch / Material: wird im Kurs besprochen.

Gabriele Casu ■ S341.241

**15 Vormittage, 23.02.2024
Freitag, 08:30 - 10:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 156,00 €

Italienisch B1 einfache Konversation

nach ca. 200 Unterrichtsstunden

Desiderate usare la lingua, ampliare il vocabolario e, a volte, ripassare alcuni temi grammaticali? Allora questo corso fa per voi! Conoscereemo meglio la società e cultura italiana attraverso letture varie, esercizi di ascolto, ogni tanto un video e altro materiale autentico. In un'atmosfera simpatica e aperta miglioreremo insieme la capacità di espressione.

Lehrbuch / Material: wird im Kurs besprochen.

Gabriele Casu ■ S342.241

**15 Vormittage, 21.02.2024
Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 5, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 156,00 €

SPANISCH

Sprachberatung / Language information day

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung am **03.02.2023 von 10 bis 11.30 Uhr**. An diesem Tag ist ein Team aus Sprachdozenten der Sprachen Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch und Deutsch in der vhs-Geschäftsstelle anwesend. Sie werden Ihnen beim Kurseinstieg behilflich sein und Sie über Kursziele und Lehrmaterial informieren.

Language information day

Do you want to learn German / English / French / Spanish / Italian, but don't know what course you should take? Then come along to the vhs office on **Saturday 3rd February from 10 to 11.30 am**. Our teachers will be here to answer.

If you want any further information please come to the vhs office during opening hours or send an email to vhs@herzogenaurach.de. We are looking forward to seeing you.

kostenfrei / free of charge

Spanisch A1.2 - Praktische Kommunikation

nach ca. 30 Unterrichtsstunden

Entdecken Sie eine neue Welt und verbinden Sie sich mit Gleichgesinnten. Ihre Kursleiterin Alina Gutarra de Gerhards nimmt Sie mit in die neue Sprache. In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um erste Redesituationen zu meistern. In einer Gruppe von maximal 12 Personen lernen Sie erste Redewendungen, Begrüßungen und erhalten eine gute Basis für Ihre Reise in spanischsprachige Länder.

Lehrbuch: Klett Verlag, Con gusto nuevo. Lektion 4, ISBN 9783125146716

Alina Gutarra de Gerhards ■ S411.241

**15 Abende, 27.02.2024
Dienstag, 19:10 - 20:40 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 210, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 102,00 €



Spanisch A1.2

nach ca. 45 Unterrichtsstunden

Starten Sie in das Lebensgefühl Spaniens und Südamerikas. Ana María begleitet Sie in die neue Sprache.

Lehrbuch: Langenscheidt, Con gusto nuevo. Lektion, ISBN 9783125146716

Ana María Fröhling ■ S412.241

15 Abende, 21.02.2024

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 303, 2. OG, 7 - 12 Personen

Entgelt: 115,50 €

Spanisch - kurz & knackig A1

für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Überraschen Sie Kollegen:innen, Freunde und Familie mit Ihrem Spanisch. Der coole Kurs fürs Wesentliche auf Reisen, kompakt an 6 Terminen. Gibt es das? Ja - auch wenn es Ihnen Spanisch vorkommt.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

Ana María Fröhling ■ S413.241

6 Abende, 05.06.2024

Mittwoch, 19:35 - 21:05 Uhr

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 204, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 68,00 €

Spanisch A2

nach ca. 130 Unterrichtsstunden

Wenn Sie es gewohnt sind zu lernen und auch bereit sind, zu Hause zwischen den Terminen sich mit Spanisch zu beschäftigen, dann sind Sie hier richtig.

Lehrbuch: Klett-Verlag, Con Gusto nuevo A2, Lektion 1, ISBN 9783125146778

Alina Gutarra de Gerhards ■ S414.241

15 Vormittage, 29.02.2024

Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 8 - 9 Personen

Entgelt: 102,00 €

Spanisch A2.1

nach ca. 200 Unterrichtsstunden

Spanisch authentisch und lebensnah. Weiterführung des Sprachniveaus A2. Dieses Semester lesen wir eine Lektüre

Lehrbuch: Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben

Sandra Nothdurft ■ S421.241

12 Abende, 22.02.2024

Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 304, 2. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 124,80 €

Spanisch A2 - Auffrischung

nach ca. 230 Unterrichtsstunden

¿Quieres pasarlo bien? Entonces este es tu curso. Para nosotros es importante hablar, repasaremos siempre la gramática. Bienvenidos!

Lehrbuch: Klett-Verlag, Con Gusto nuevo A2, ab Lektion 7, ISBN 9783125146778

Alina Gutarra de Gerhards ■ S422.241

15 Vormittage, 28.02.2024

Mittwoch, 10:10 - 11:40 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 156,00 €

Spanisch B1 Auffrischung

nach ca. 260 Unterrichtsstunden

Repitiremos la gramática en este nivel con lecturas, videos, enfatizando la conversación con temas actuales.

Lehrbuch: Klett-Verlag, Con gusto nuevo B1, ab Lektion 6, ISBN 9783125146846.

Alina Gutarra de Gerhards ■ S430.241

15 Abende, 28.02.2024

Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 210, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 156,00 €



Spanisch B1.4

nach ca. 200 Unterrichtsstunden

En este curso enfatizaremos principalmente la conversación con temas actuales e interesantes. La gramática en este curso es una constante repetición. ¡Animate! y acompáñanos

Lehrbuch: Lecturas de ECOS.

Alina Gutarra de Gerhards ■ S431.241

**15 Vormittage, 28.02.2024
Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 156,00 €

Spanisch B1

Lectura y conversación

El objetivo de nuestro curso es seguir mejorando la expresión oral de manera dinámica haciendo uso de materiales didácticos como lecturas, textos de actualidad y de interés, entre otros. Por supuesto también repasaremos y profundizaremos aspectos gramaticales. ¡Te esperamos!

Paola Jäger ■ S441.241

**15 Vormittage, 20.02.2024
Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 1, EG, 8 - 11 Personen

Entgelt: 102,00 €

Spanisch B1/B2

Conversacion y Gramática

En este curso enfatizaremos los puntos gramaticales más importantes a través de la conversación para que pierdas el miedo a hablar con temas interesantes actuales e históricos. Si esto te interesa, entonces este es el curso para tí. ¡Bienvenido!

Lehrbuch: Klett Verlag: Con gusto nuevo B2, ab Unidad 2, ISBN 9783125146884

Alina Gutarra de Gerhards ■ S442.241

**15 Abende, 27.02.2024
Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 210, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 156,00 €

ARABISCH

Arabisch kompakt (Online)

Tagesseminar - kompakt

Sie reisen privat oder beruflich in ein arabischsprachiges Land und kennen die Sprache nicht? Sie benötigen eine kompakte, kurze Einführung in die wichtigsten alltäglichen Redemittel. Sie lernen hier gesprochenes Arabisch für verschiedene typische Situationen.

Kurszeit 10:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 15:00 Uhr, 60 Minuten Pause.

Umfangreiche Seminarunterlagen werden vom Kursleiter im virtuellen vhs.cloud Raum zur Verfügung gestellt.

Nicolas Khoury ■ S501.241

**1 Vormittag, 15.06.2024
Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 10 Personen

Entgelt: 28,80 €



PORTUGIESISCH

Portugiesisch A1.1 (Online)

ohne Vorkenntnisse

Portugal und Brasilien, Traumländer, nette Menschen und Sie mitten unter ihnen, Strand und Kultur, Surfspots und Natur. Lernen Sie, wie man sich vorstellt, bedankt, bestellt, reserviert. Sie werden überrascht sein, wie viel Sie ganz schnell und mit wenig Aufwand in kurzer Zeit erlernen können.

Lehrbuch: Hueber Verlag, Oi, Brasil! aktuell A1, Lektion 1, ISBN 9783191054205

Alessandra Gusatto ■ S570.241

**15 Abende, 19.02.2024
Montag, 18:00 - 19:00 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 104,00 €



Portugiesisch B1 (Online)

nach ca. 200 Unterrichtsstunden

Com bastante conversação e foco em melhorar a boa base que já adquirimos, vamos seguir estudando o português. Venha juntar-se ao nosso grupo.

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen.

**Alessandra Gusatto ■ S571.241****15 Abende, 21.02.2024
Mittwoch, 18:15 - 19:15 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 104,00 €



führen Sie Ihre Reise in die russische Sprache und Kultur fort! Bis bald!

Lehrbuch: wird im Kurs entschieden
Voraussetzung: Sie stoßen zu einer Gruppe dazu, die gerade 12 Unterrichtsstunden Russisch gelernt hat. Sie sind nicht sicher, ob der Kurs zu Ihnen passt? Melden Sie sich, wir helfen Ihnen weiter: vhs@herzogenaurach.de

RUSSISCH

Russisch A1 (Online)**ohne Vorkenntnisse**

Willkommen zum Russischkurs für Anfänger:innen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der russischen Sprache und machen Ihre ersten Schritte in der Grammatik, Aussprache und Schreibweise. Der Kurs ist perfekt für alle, die noch nie Russisch gelernt haben oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Sie lernen, sich auf Russisch vorzustellen, Konversationen zu führen, grundlegende Vokabeln und Grammatikregeln zu beherrschen und mehr.

Wir sind sicher, dass Sie schnell Fortschritte machen und sich darauf vorbereiten werden, Ihre neuen Sprachkenntnisse im Alltag oder auf Reisen anwenden zu können.

Melden Sie sich jetzt für den Russischkurs für Anfänger:innen an und beginnen Sie Ihre Reise in die russische Sprache und Kultur! Bis bald!

Lehrbuch: wird im Kurs entschieden

Zhanna Wolf ■ S580.241**15 Abende, 19.02.2024
Montag, 19:10 - 20:10 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 104,00 €

**Russisch A1 (Online)****nach ca. 15 Unterrichtsstunden**

Willkommen zum Russischkurs für Fast-Anfänger:innen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der russischen Sprache und machen Ihre ersten Schritte in der Grammatik, Aussprache und Schreibweise. Sie lernen, die russischen Grammatikregeln und üben den Wortschatz zu den Themen Familie und Hobbies.

Wir sind sicher, dass Sie schnell Fortschritte machen und sich darauf vorbereiten werden, Ihre neuen Sprachkenntnisse im Alltag oder auf Reisen anwenden zu können.

Melden Sie sich jetzt für den Russischkurs an und

Zhanna Wolf ■ S581.241**15 Abende, 19.02.2024
Montag, 18:00 - 19:00 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 104,00 €

**Russisch B1 (Online)****nach ca. 200 Unterrichtsstunden**

Willkommen zum Russischkurs.

In diesem Kurs frischen Sie Vorkenntnisse der russischen Sprache auf, lesen Texte über russische Geschichte und sprechen darüber.

Lehrbuch: wird im Kurs entschieden

Zhanna Wolf ■ S582.241**15 Abende, 19.02.2024
Montag, 20:15 - 21:15 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 104,00 €



TSCHECHISCH

**Tschechisch
auch für den Urlaub A1.2****nach ca. 70 Unterrichtsstunden**

Sie haben Freunde / Verwandte in Tschechien? Sie möchten Prag bereisen und selbst erleben, warum alle von der Königsstadt schwärmen? Dann lernen Sie hier, wie Sie in typischen Alltagssituationen gekonnt reagieren. Ihre Kursleiterin ist ausgewiesene Prag-Kennerin und geht engagiert auf Ihre Wünsche ein. Bei ihr erleben Sie die Sprache und das Land ganz authentisch. Entdecken Sie, dass dieses "Kau-derwelsch" doch zu verstehen ist.

Lehrbuch: Akropolis-Verlag, Lída Holá - Schritt für Schritt (die alte Auflage), ab Lektion 10, ISBN 9788074701313



Marcela Hönigová ■ S590.241

**10 Abende, 20.02.2024
Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 303, 2. OG, 3 - 8 Personen

Entgelt: 115,60 €

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GERMAN CLASSES

A1 ANFÄNGER:INNEN - BEGINNERS

Sprachberatung / Language information day

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung am **03.02.2024 von 10 bis 11.30 Uhr**. An diesem Tag ist ein Team aus Sprachdozenten der Sprachen Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch und Deutsch in der vhs-Geschäftsstelle anwesend. Sie werden Ihnen beim Kurseinstieg behilflich sein und Sie über Kursziele und Lehrmaterial informieren.

Language information day

Do you want to learn German / English / French / Spanish / Italian, but don't know what course you should take? Then come along to the vhs office on **Saturday 3rd February from 10 to 11.30 am**. Our teachers will be here to answer.

If you want any further information please come to the vhs office during opening hours or send an email to vhs@herzogenaurach.de. We are looking forward to seeing you.

kostenfrei / free of charge

Deutsch als Zweitsprache A1.1

German as foreign language A1.1

Für Teilnehmende ohne Kenntnisse der deutschen Sprache.

This course is for absolute beginners.

Ce cours s'adresse à des apprenants débutants, n'ayant aucune connaissance de la langue allemande.

Questo corso è adatto a persone che non parlano per niente tedesco.

Lehrbuch: Hueber Verlag, Schritte plus Neu 1, A1.1, ISBN 9783195010818

Kein Unterricht am 25.04.2024

Frieda Weise ■ S911.241

**28 Abende, 20.02.2024
Dienstag und Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 208, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 190,40 €

Deutsch als Zweitsprache A1.1 Intensiv (startet im Mai)

German as foreign language A1.1 - Intensive course

Für Teilnehmende ohne Kenntnisse der deutschen Sprache.

This course is for absolute beginners. Intensive Language Training. Three times a week.

Ce cours s'adresse à des apprenants débutants, n'ayant aucune connaissance de la langue allemande.

Questo corso è adatto a persone che non parlano per niente tedesco.

Lehrbuch: Hueber Verlag, Schritte plus neu. Band 1, A1.1, ab Lektion 1, ISBN 9783193010810

Kein Kurs am 23.7.

■ **S912.241**

**28 Abende, 02.05.2024
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,
19:15 - 20:45 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 208, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 190,40 €

Deutsch als Zweitsprache A1.2

German as foreign language A1.2

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1.1, nach ca. 50 Unterrichtsstunden.

Kursziel: Sie erreichen wahrscheinlich das Sprachniveau A1. / You reach probably the Level A1.

Language reference: russisch, ukrainisch

Lehrbuch: Hueber Verlag, Schritte plus Neu 2, A1.2, ISBN 9783198010815

Iuliia Diadenco ■ S913.241

**28 Abende, 19.02.2024
Montag und Mittwoch, 19:15 - 20:45 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 207, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 190,40 €

We do not send confirmation of course registration, but we will notify you if a course is already full or is cancelled.



A2 GRUNDSTUFE - ELEMANTARY LEVEL

Deutsch als Zweitsprache A2.1**German as foreign Language A2.1**

Start in das Sprachniveau A2.
 Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1, nach ca. 100 Unterrichtsstunden.
 Language reference: russisch, ukrainisch.
 Lehrbuch: Hueber Verlag, Schritte plus Neu 3, A2.1, ISBN: 9783195010832.
 Kein Unterricht am 25.4.24

Iuliia Diadenco ■ S920.241

28 Abende, 20.02.2024
Dienstag und Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
 Raum 207, 1. OG, 8 - 12 Personen
 Entgelt: 190,40 €

Deutsch als Zweitsprache A2.2**German as foreign language A2.2**

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1, sowie A2.1, nach ca. 150 Unterrichtsstunden.
 Kursziel: Sie erreichen wahrscheinlich das Sprachniveau A2. / You reach probably the Level A2.
 Language reference: russisch, ukrainisch
 Lehrbuch: Huber-Verlag, Schritte plus Neu 4, A2.2 ab Lektion 1, ISBN 9783198010839.

Iuliia Diadenco ■ S921.241

28 Abende, 19.02.2024
Montag und Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
 Raum 207, 1. OG, 8 - 14 Personen
 Entgelt: 190,40 €

B1 MITTELSTUFE

Deutsch als Zweitsprache B1 - Intensiv**nach ca. 200 Unterrichtsstunden**

Kursziel: Bei regelmäßiger Teilnahme erreichen Sie das Sprachniveau B1.
 Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1 und A2, nach ca. 200 Unterrichtsstunden.
 Lehrbuch: Hueber Verlag, Schritte plus neu, Band 5,

B1.1, ab Lektion 1, ISBN 9783193010858

Natalia Chamanova ■ S930.241

30 Abende, 19.02.2024
Montag und Mittwoch, 17:30 - 20:15 Uhr

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
 Raum 205, 1. OG, 8 - 12 Personen
 Entgelt: 374,00 €

Deutsch als Zweitsprache B1.2 Intensiv (startet im April)**nach ca. 250 Unterrichtsstunden**

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1 und A2, sowie B1.1, nach ca. 250 Unterrichtsstunden.
 Kursziel: Bei regelmäßiger Teilnahme erreichen Sie wahrscheinlich das Sprachniveau B1.
 Lehrbuch: Hueber Verlag, Schritte plus Neu 6, B1.2, ab Lektion 1, ISBN 9783196010855

Natalia Chamanova ■ S931.241

15 Abende, 24.04.2024
Montag und Mittwoch, 17:30 - 20:15 Uhr

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
 Raum 205, 1. OG, 8 - 12 Personen
 Entgelt: 187,00 €

B2 / C1 HOHE MITTELSTUFE /
FACHKUNDIG SPRECHEN**Deutsch als Zweitsprache B2.1****nach ca. 300 Unterrichtsstunden**

Start in das Sprachniveau B2.
 Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1, A2 und B1, nach ca. 300 Unterrichtsstunden.
 Wir kombinieren unterschiedliche digitale Werkzeuge und Methoden, sodass Sie beim Lernen Spaß haben und davon maximal profitieren. Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

Lehrbuch: Hueber Verlag, Sicher! Aktuell B2.1, ab Lektion 1, ISBN 9783196012071

Silke Umminger ■ S940.241

32 Abende, 22.02.2024
Dienstag und Donnerstag, 17:30 - 19:30 Uhr

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
 Raum 204, 1. OG, 8 - 12 Personen
 Entgelt: 291,00 €



Deutsch als Zweitsprache C1.2 (Online)

nach ca. 550 Unterrichtsstunden

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1, A2, B1, B2 und C1.1 nach mindestens 550 Unterrichtsstunden.

Im Kurs wird ein breites Spektrum anspruchsvoller und längerer Texte behandelt, um dabei auch implizite Bedeutungen zu erfassen. Sie werden sich dabei spontan und fließend ausdrücken können, ohne deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Die Themen aus dem gesellschaftlichen und beruflichen Leben stehen im Mittelpunkt des Kurses. Sie können sich dann klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zum schriftlichen Ausdruck angemessen verwenden. Nach Wunsch finden im Kurs auch Vorbereitungsübungen für C1-Prüfungen (Telc, Goethe) statt. Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

Lehrbuch: Hueber Verlag. Sicher! C1.2, ab Lektion 1, ISBN 9783197012087.

Natalia Chamanova ■ S950.241

**28 Abende, 20.02.2024
Dienstag und Donnerstag, 19:45 -
21:15 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 291,20 €



Allgemeiner Integrationskurs

Die vhs Herzogenaurach ist Integrationskursträger seit 2016 -

Informationen zu unseren Integrationskursen sind auf der Webseite der vhs Herzogenaurach: www.vhs-herzogenaurach.de

Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (www.bamf.de) gefördert. Jeder Allgemeine Integrationskurs umfasst 600 Unterrichtsstunden (eine Unterrichtsstunde hat 45 Minuten) Deutschunterricht. Danach besuchen Sie zusätzlich 100 Unterrichtsstunden den Orientierungskurs. Sie beenden den Allgemeinen Integrationskurs mit zwei Prüfungen und erhalten das Zertifikat Integrationskurs. Wir beraten Sie gerne. Schreiben Sie uns eine E-Mail an vhs@herzogenaurach.de



Wir bekennen uns zu den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung. - Ziel 4: Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.

Beruf und Entwicklung

Berufsfindung - Bewerbung - Berufswechsel	24
Skills - Qualifikation	24
Excel lernen	26
Fortbildungen für Kursleiter:innen	27





BERUFSFINDUNG - BEWERBUNG - BERUFSWECHSEL

Wiedereinstieg in den Beruf Frage alles was du willst

für Frauen: Einzelgespräch mit der Agentur für Arbeit

Eine Beratungsfachkraft der Agentur für Arbeit steht für Ihre Fragen am Vormittag zur Verfügung.

Sie können alle Ihre Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg, zu Bewerbungsmöglichkeiten und Ihren persönlichen Chancen stellen. So funktioniert es: Sie melden sich bei uns an. Wir melden uns danach bei Ihnen und Sie wählen einen der folgenden drei Zeiträume zur Beratung.

Diese Zeiträume sind möglich: 09.00 - 09.45 Uhr oder 10.00 - 10.45 Uhr oder 11.00 - 11.45 Uhr. Die Beratung findet in einer diskreten Atmosphäre im Einzelgespräch in der Volkshochschule statt. Kaffee/Tee und Kekse inklusive.

Susanne Wissner ■ B101.241

**1 Vormittag, 16.04.2024
Dienstag, 09:00 - 11:45 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 2, 1. OG, 1 - 3 Personen
kostenfrei

Persönliches Bewerbungscoaching für Berufswechsler:innen und Berufseinsteiger:innen

Sie denken über einen beruflichen Wechsel nach?

Das Angebot Bewerbungscoaching für Schüler:innen sehen Sie auf Seite 32.



Wir bieten Ihnen eine professionelle Analyse und Unterstützung bei Ihrer nächsten Bewerbung. Das persönliche Coaching ist eine intensive und absolut vertrauliche Beratung zwischen Ihnen und unserem erfahrenen Coach. Anzahl und Thematik der Gespräche bestimmen Sie selbst (von der Stellenakquise bis zur eigenen Präsentation - inkl. Videoauswertung). Ihr Coach ist Diplombetriebswirtin (FH) und arbeitet als Personalleiterin in einem international tätigen Unternehmen. Sie entwickelt und begleitet Assessment Center und führt Beratungen für Mitarbeiter:innen und Führungskräfte in allen Fragen der

Personalentwicklung durch.

Das Einzelcoaching findet nach individueller Terminabsprache in den Räumen der vhs, Badgasse 4 oder in einem digitalen Teams Meeting statt. Für weitere Auskünfte stehen Ihnen die vhs und unser Coach jederzeit gerne zur Verfügung.

Ingrid Schaefer ■ B220.241

Fortlaufende individuelle Terminvereinbarung möglich. Individuelle Uhrzeit und Dauer nach Vereinbarung mit Ihrem Coach.

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4

Entgelt: 44,10 €, pro 45 Min.

SKILLS - QUALIFIKATION



Next Chapter. Erfolgreich neu starten und deine Talente entfalten

für Frauen unser Beitrag zum Weltfrauentag am 8.3.

Dieser Kurs soll Frauen ermutigen und sie dazu inspirieren, ihre berufliche **Neuorientierung als aufregende Chance** zu sehen, um ihre Leidenschaften wieder zu entdecken und ihre Zukunft aktiv zu gestalten.

Zielgruppe sind **Frauen in einer Umbruchphase**: nach der Familienpause, als nächster Karriereschritt oder berufliche Veränderung. Frauen, die nach mehr Erfüllung in der jetzigen Situation suchen, die beruflich wieder Fuß fassen wollen oder Gleichgesinnte zum Erfahrungsaustausch suchen, um die anstehen-



den Herausforderungen gemeinsam zu schaffen. Jeder Kurstermin steht unter einem eigenen Motto: Werte/Leidenschaften, Selbstvertrauen, Talente/Stärken, Zukunftsvision und Aktionsplan. Der Kurs schafft Klarheit, Struktur und Sie gehen mit konkreten Vorstellungen raus, wie Ihre nächsten beruflichen Schritte aussehen.

Sie haben Interesse an dem Kurs, aber der Termin passt nicht? Geben Sie uns darüber bitte Bescheid: vhs@herzogenaurach.de
Englisch speakers welcome!

Katharina Engelhardt ■ B100.241

**5 Abende, 07.03.2024
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr**

vhs regional, Langenzipfer Str. 3, Herzogenaurach,
Raum vhs regional, 1. OG, 5 - 10 Personen

Entgelt: 67,50 €

Leichter führen

Mit natürlicher Autorität führen - mit tragfähigen Entscheidungen motivieren - mit entwaffnender Offenheit kommunizieren.

Sie übernehmen eine Führungsaufgabe und sitzen damit natürlich auf der anderen Seite des Tisches. Ihr Bemühen, von Anfang an alles richtig zu machen, ist natürlich groß und Sie zerbrechen sich den Kopf über Themen wie Autorität, Beteiligung der Mitarbeiter*innen, Fairness, Durchsetzungsvermögen und nicht zuletzt Sachlichkeit versus Emotionalität. In diesem Kompaktseminar wird thematisiert, was gute Führung wirklich ausmacht, wie man zu tragfähigen Entscheidungen kommt und welche Bedeutung dabei der professionellen Kommunikation mit Mitarbeiter*innen zuwächst. Im Seminar lernen Sie praxistaugliche Methoden kennen und können diese im

Alltag individuell anwenden.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Erlangen.

**Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Erlangen.
www.vhs-erlangen.de**

Wilhelm F. Lang ■ B300.241

**1 Vormittag, 27.04.2024
Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr**

vhs Erlangen, Friedrichstr. 17, Erlangen
8 - 12 Personen

Entgelt: 100,00 €

Selbstmanagement Zeit optimal nutzen

**Aufgaben zeitlich richtig einschätzen und
Zeitfresser reduzieren**

Zeit haben heute die Wenigsten. Das Problem, sich am Ende des Tages zu fragen, wie die Zeit so schnell vorbeigehen konnte und warum bestimmte Aufgaben nicht mehr erledigt worden sind, kennen die Meisten. In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, seine Zeit effektiv und sinnvoll einzuteilen, Prioritäten zu setzen, Aufgaben zeitlich richtig einzuschätzen und Zeitfresser zu reduzieren, oder "Sich selbst besser zu managen!".

**Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Fürth,
www.vhs-fuerth.de**

In Kooperation mit den Volkshochschulen Fürth, Landkreis Roth und Schwabach.
Voraussetzung: PC oder Laptop / Headset / optional Kamera
Das Seminar richtet sich an alle, die Ihren Tagesablauf optimal nutzen und Zeit für sich haben wollen.

Firmenschulungen und Teamevents – von Deutschkursen bis Team-Cooking

In Präsenz und Online: Fragen Sie einfach bei uns an.

Wir planen gerne für Sie und Ihre Mitarbeiter individuelle Schulungen und Teamevents. Die Kurse und Workshops werden speziell auf Ihren Bedarf zugeschnitten.

Einen Einblick in unsere Möglichkeiten erhalten Sie durch das vhs Semesterprogramm. Es bildet einen Teil dessen ab, was unsere Referent:innen in ihrem Portfolio haben. Pro Semester sind ca. 160 Seminarleiter:innen für uns tätig. Sie bieten ein breitgefächertes Fachwissen, das Ihnen zugutekommen kann.

Ihre Vorteile:

- + wir haben sehr gut ausgebildete empathische Seminarleiter:innen
- + wir sind regional hier in Herzogenaurach und agieren als Ihr Ansprechpartner direkt vor Ort.
- + wir haben moderne Räume für eine positive Unterrichts Atmosphäre.

Ihre Ansprechpartnerin für Firmen- und Mitarbeiterschulungen:

Dr. Fabienne Geißdörfer, Stellv. Leiterin der vhs

Badgasse 4 | 91074 Herzogenaurach | Telefon: 09132 901 324 | geissdoerfer@herzogenaurach.de



Joachim Severin ■ B304.241

**2 Abende, 11.04.2024
Dienstag und Donnerstag, 18:00 -
19:30 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 20 Personen

Entgelt: 36,00 €



Excel für Kids (12+)

Einen entsprechenden Kurs sehen Sie hinten im Programmheft unter „junge vhs“ unter den Ferienkursen.

EXCEL LERNEN

Voraussetzung für alle Excel-Kurse: Du solltest mit den Grundlagen der PC-Nutzung vertraut sein und die Grundlagen der Software Microsoft Word gut kennen.

Excel-Grundlagen-Basiskurs

für Teilnehmer:innen mit PC-Erfahrung und junggebliebene Erwachsene

Egal, ob du Excel-Anfänger:in bist oder bereits etwas Erfahrung hast, wir gehen auf das Tempo der Gruppe ein und passen die Inhalte den Lernbedürfnissen an. Du wirst erstaunt sein, welche Fortschritte du machst. Egal, ob du berufliche Ziele verfolgst, deine Finanzen besser verwalten möchtest oder einfach nur neugierig auf Excel bist: unser Ziel ist es, dass du am Ende des Kurses mit neuen Excel-Fähigkeiten herausgehst.

Hier ein paar Ideen, wozu du Excel nutzen kannst:
Finanzplanung: Du kannst Excel verwenden, um deine Einnahmen und Ausgaben zu verfolgen und eine klare Übersicht über deine finanzielle Situation zu erhalten. Du wirst lernen, wie du Tabellen erstellst, Formeln anwendest und Diagramme erstellst, um deine finanziellen Ziele zu visualisieren.
Terminplanung: Termine, To-Do-Listen und Projekte organisieren. Du wirst lernen, wie du Kalender erstellst, Aufgabenlisten verwaltest und den Fortschritt von Projekten nachverfolgst. Dadurch behältst du den Überblick und kannst effizienter arbeiten.

Alexandra Goller ■ B103.241

**3 Abende, 19.02.2024
Montag, 17:00 - 18:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 32,40 €

Einen detailreichen Überblick in die Inhalte nennen wir auf der Homepage www.vhs-herzogenaurach.de. Gib den **Suchbegriff** "Excel" ein und du gelangst zu den Kursdetails.

Excel - 1 Termin, 1 Thema: Pivottabelle

für Teilnehmer:innen mit PC-Erfahrung

Du lernst an diesem Termin, große Datenmengen einer Exceltabelle neu zu sortieren, um aus dem Ergebnis qualifizierte Entscheidungen treffen zu können. Stell Dir vor, Du hast eine Liste von Menschen und ihren Kleidungsstücken: Hüte, T-Shirts, Pullover und vieles mehr. Die Pivot-Tabelle hilft Dir, die Liste so zu organisieren, dass Du ganz leicht sehen kannst, welche Kleidungsstücke die meisten Leute in welcher Anzahl besitzen. Im privaten Bereich, könntest Du deine Haushaltsausgaben analysieren: Wofür und wie häufig gibst Du für etwas Geld aus.

Alexandra Goller ■ B104.241

**1 Abend, 18.03.2024
Montag, 17:00 - 18:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 18,00 €

Excel - 1 Termin, 1 Thema: SVerweis

für Teilnehmer:innen mit PC-Erfahrung

Du lernst an diesem Termin, wie Du innerhalb einer sehr großen Exceltabelle mit Hilfe des sogenannten SVerweises die Daten durchsuchen lassen, damit Du möglichst schnell eine Antwort findest. Somit ist der SVerweis eine Möglichkeit, die Tabelle möglichst effizient zu nutzen. Das spart Zeit und Nerven.

Alexandra Goller ■ B105.241

**1 Abend, 08.04.2024
Montag, 17:00 - 18:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 18,00 €



Excel - 1 Termin, 1 Thema: Formeln

für Teilnehmer:innen mit PC-Erfahrung

In diesem Kurs erlernst Du, wie Du Formeln in Excel-Tabellen sinnvoll anwendest.

Formeln sind in Excel sehr mächtig, weil sie es Dir ermöglichen, Berechnungen automatisch durchzuführen. Anstatt jeden Wert manuell zu addieren, zu subtrahieren oder zu vergleichen, kannst Du Formeln verwenden, um diese Aufgaben zu automatisieren. Das spart Zeit, minimiert Fehler und ermöglicht es, Daten effizienter zu analysieren. Schwierig sind sie nicht.

Alexandra Goller ■ B106.241

1 Abend, 15.04.2024

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 18,00 €

FORTBILDUNGEN FÜR
KURSLEITER:INNEN

Schulung Multitouch-Panel Realschule

für Kursleiter:innen der vhs Herzogenaurach

Schulung Multitouch-Panel in der Realschule. Bitte melden Sie sich per E-Mail/Telefon über die vhs-Verwaltung an.

Alina Gutarra de Gerhards ■ B901.241

1 Abend, 28.02.2024

Mittwoch, 19:15 - 20:45 Uhr

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 203, 1. OG, 1 - 10 Personen

kostenfrei

„Was Männer Kosten“ – Vortrag und Diskussion. Unser Beitrag zum Weltfrauentag.

Kriminalität, Sucht, Unfälle und Gewalt. All diese Bereiche werden von Männern dominiert. Dieses Ungleichgewicht belastet den Zusammenhalt und das Zusammenleben in unserer Gesellschaft. Der Autor trägt Schritt für Schritt die Kosten zusammen, benennt Ursachen **und gibt eine Vielzahl Impulse**, wie wir der Schiefelage begegnen können.

Boris von Heesen leitet einen Jugendhilfeträger, berät Männer in Krisen und schreibt meist in den frühen Morgenstunden zum Thema kritische Männlichkeit.

05.03.2024 im Rathaus, Sitzungssaal, 1. OG, 19.30 Uhr, 8€, 4€ erm.





Inklusive Freizeitangebote gemeinsam Wege finden

Ein Workshop für alle Interessierten - insbesondere Menschen, aus den Bereichen außerschulische Bildung, Jugendarbeit (in Vereinen), Kultur. Inklusion spielt in allen Lebensbereichen eine Rolle - somit auch in der Freizeitgestaltung, der außerschulischen Bildung und der kulturellen Teilhabe. Diese Angebote können inklusiv gestaltet werden - aber wie?

Im Workshop setzen wir uns mit dem Begriff „Inklusion“ auseinander und beschäftigen uns mit folgenden Fragen:

- Was bedeutet eigentlich Inklusion?
- Welche Barrieren können den Zugang für Menschen mit Behinderung erschweren?
- Wie können Zugänge eröffnet und Barrieren abgebaut werden?

In Gruppen wird erarbeitet, was inklusive Angebote ausmacht und welche Voraussetzungen wichtig für die Gestaltung sind.

Tobias Fahrmeier ■ B904.241

1 Abend, 10.07.2024

Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr

Lebenshilfe e.V., Einsteinstr. 17 A, Herzogenaurach, Besprechungsraum, 5 - 10 Personen

kostenfrei



- Freizeit und Kultur -



Vom Profi aus einer Hand

- Daunenbetten aus eigener Herstellung
- Allergiebetten
- Matratzen + Lattenroste
- Betten- & Bettfedernreinigung
- Marken-Bettwäsche
- Marken-Nächtwäsche



Fragen Sie unsere Schlafberater!

Wauw dürfen wir bei Ihnen Maß nehmen?



Schlafsysteme nach Maß

Hauptstr. 51 · 91074 H'aurach

Tel.: 0 91 32 – 47 87 · Öffnungszeiten: Mo – Fr 9 – 18 Uhr, Sa 9 – 13 Uhr



Kostenlose Parkplätze im Hof, Einfahrt Steggasse

XPERT BUSINESS LERNNETZ

Das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen.

Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

Zu allen Xpert-Business-Kursen lesen Sie bitte weitere und ausführliche Informationen auf www.vhs-herzogenaurach.de Suchwort: xpert

Kursübersicht der Xpert-Kurse mit Start im Frühjahr-/Sommersemester 2024

B700.241	Techniktest für alle Xpert Business LernNetz-Kurse
B701.241	Finanzbuchführung 1
B702.241	Finanzbuchführung 2
B703.241	Finanzbuchführung mit DATEV
B704.241	Lohn und Gehalt 1
B705.241	Lohn und Gehalt 2
B706.241	Lohn und Gehalt mit DATEV
B707.241	EÜR - Einnahmen-Überschussrechnung
B708.241	Kosten- und Leistungsrechnung
B709.241	Finanzwirtschaft
B710.241	Bilanzierung
B711.241	Controlling
B712.241	Betriebliche Steuerpraxis
B713.241	Personalwirtschaft



ZUSAMMEN BEEINDRUCKEN



Testen
Sie uns
jetzt!

Machen Sie
Ihre Werbung
zu etwas
Besonderem!

- Gestaltung | Konzept | Entwurf | Satz
- Offsetdruck mit UV-Spot-Lackierung
- Digitaldruck | Akzidenzdruck
- Prägungen | Stanzungen
- Personalisierte Druckprodukte
- Weiterverarbeitung | Versandservice

Mehr Information unter www.lmb-druck.de



...keine Zeit für Werbung?

Sie möchten Ihr Angebot herausragend präsentieren und zielsicher an die Frau oder den Mann bringen? Ihnen ist eine pfiffige und ansprechende Anzeige wichtig, Sie haben keine Zeit sich mit Terminen, Text und Gestaltung zu beschäftigen?

Wir erledigen das für Sie.

Mehr Zeit für Ihre Kunden.

Komplette Abwicklung und Beratung:
Telefon 0174/3 20 52 74 (Frau Goblirsch)
oder E-Mail an: info@herzoaktuell.de

Grundbildung

Prüfungsvorbereitung	32
Übergang von der Schule zum Beruf	32





Bitte melden Sie sich rechtzeitig für Ihren Kurs an. *Please register for your chosen course in good time.*

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Abitur - Prüfungsvorbereitung im Fach Mathematik - Teil 2

für Schüler:innen des Gymnasiums der 12. Jahrgangsstufe

Abiturfach Mathematik, Prüfung am 03.05.2024
Der Kurs begleitet Schüler:innen der 12. Klasse Gymnasium bei der Vorbereitung auf die verpflichtende schriftliche Abiturprüfung im Fach Mathematik. Der Kurs ist darauf ausgelegt, die Grundlagen aus der 11. Jahrgangsstufe sowie aktuelle Themen zu erarbeiten und im Hinblick auf das Abitur aufzubereiten. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmer:innen einen realistischen Eindruck der Abiturprüfung zu vermitteln.

Materialkosten (Kopien) werden mit dem Kursleiter abgerechnet.

Alexander Allousch ■ V402.232

**10 Abende, 01.02.2024
Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 303, 2. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 54,00 €

Abitur - Prüfungsvorbereitung im Fach Französisch

für Schüler:innen des Gymnasiums der 12. Jahrgangsstufe

IN DEN
FERIEN

Ariane Wimmer hat schon häufig Abiturienten:innen zur Prüfung begleitet.
Voraussetzung für die Teilnahme: Der Kurs ist ausschließlich für Abiturienten:innen, die in 2024 Abitur machen.

Ariane Wimmer ■ V403.241

**3 Nachmittage, 25.03.2024
Montag, Dienstag und Mittwoch, 13:00 - 16:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 53,40 €

Training Französisch für die mündliche Schulaufgabe

**für Schüler:innen der achten Klasse
Gymnasium**

IN DEN
FERIEN

Die mündliche Schulaufgabe in Französisch besteht aus festen Prüfungsteilen: Eine Bildbeschreibung, ein kurzer Monolog und ein Dialog zusammen mit einem Mitschüler / einer Mitschülerin. Manche haben hier ein Gefühl, dass es schwierig werden könnte. Doch mit ein bisschen Übung, ist das leicht zu bewältigen. Die Schüler:innen werden hier bewusst in die Prüfungssituation gebracht, wodurch sie lernen, der Prüfung gelassen entgegen zu gehen. Denn Üben steigert die Souveränität und hilft, die eigene Kompetenz zu erkennen.

Ariane Wimmer ■ V501.241

**3 Vormittage, 25.03.2024
Montag, Dienstag und Mittwoch, 09:00 - 12:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 53,40 €

ÜBERGANG VON DER SCHULE ZUM BERUF

Persönliches Bewerbungscoaching für Schüler:innen und Schulabgänger:innen

Die richtige Bewerbung für einen Ausbildungsplatz

Wir bieten Dir eine professionelle Unterstützung bei der Suche eines geeigneten Ausbildungsberufes und einer geeigneten Ausbildungsstelle. Unser Coach hilft Dir bei der individuellen Gestaltung Deines persönlichen Anschreibens bzw. Lebenslauf und der Zusammenstellung Deiner Bewerbungsunterlagen. Auf Deinen Wunsch bereitet Dich unser Coach auf ein Vorstellungsgespräch, den Einstellungstest oder ein Assessment Center vor. Das persönliche Coaching ist eine intensive und absolut vertrauliche Beratung zwischen Dir und unserem erfahrenen Coach. Anzahl und Thematik der Gespräche bestimmst Du selbst (von der Berufsberatung bis zum Vorstellungsgespräch). Dein Coach ist Diplombetriebswirtin (FH) und Personalleiterin. Sie arbeitet als Personalentwicklerin und war mehrere Jahre Ausbildungsleiterin in einem international tätigen Unternehmen. In dieser Zeit entwickelte sie Einstellungstests, Assessment Center und führte selbst die Einstellungsgespräche für Auszubildende durch.

Das Einzelcoaching findet nach individueller Terminabsprache in den Räumen der vhs, Badgasse 4 oder

in einem digitalen Teams Meeting statt. Für weitere Auskünfte stehen Dir die vhs und unser Coach jederzeit gerne zur Verfügung.

Ingrid Schaefer ■ B210.241

Fortlaufende individuelle Terminvereinbarung möglich. Individuelle Uhrzeit und Dauer nach Vereinbarung mit Ihrem Coach.

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4

37,65€, pro 45 Min.

Der Kampf ums Wasser im Jahrhundert der Dürre. Unser Beitrag zur Bildung für nachhaltige Entwicklung. In seinem Buch „Der Kampf ums Wasser“ erläutert der Journalist vielschichtig, vor welchen Problemen wir beim Thema Wasser weltweit stehen. Er beleuchtet dabei u.a. die Auswirkungen der Erderwärmung, die Abhängigkeiten von Wasser sowie politische wie geostrategische Zusammenhänge. **Der Eintritt für Schüler:innen/Studierende beträgt 4,00 €.** Mittwoch, 10.04.2024, 19.30 Uhr, Saal der Käthe Zang Sing- und Musikschule, 8€.





Naturtextilien
Margit Rudert
Inhaber: Alfons Rudert

- X** Baby-Tragesysteme: Tragemäntel, -jacken, Tragetücher
- X** Wäsche & Strümpfe für die ganze Familie
- X** Materialien ohne synthetische Ausrüstung
- X** Stoffwindelsysteme & Kleidung für Babys und Kleinkinder, Frühchenwäsche
- X** Still-BHs & Stilleinlagen
- X** ausführliche Fachberatung







Baby-Landekoffer – alles für einen guten Start

Naturtextilien Margit Rudert · Tel. 09132 9717
Hauptstraße 14 · 91074 Herzogenaurach www.naturtextilien-rudert.de

GESUND LEBEN

Das dürfen Sie von unseren Kochkursen erwarten.

Gesunde Ernährung ist Bestandteil aller unserer vhs-Kochkurse und selbstverständlich auch der Backkurse. Unsere Kursleiter:innen geben Ihnen Informationen zum Einkauf und zur Verwendung gesunder und regionaler Lebensmittel. Sie erklären die gesundheitsfördernde Verarbeitung und geben Tipps zur gesunden Ernährung. Falls erforderlich und möglich erhalten Sie darüber hinaus auch Vorschläge zu alternativen Produkten für z.B. vegetarische oder vegane Ernährungsformen.

Kinderkochkurs

Ich kann das alleine kochen

ab 10 Jahre

Wir besprechen viele Grundkenntnisse zum Kochen und haben eine Menge Spaß bei der Zubereitung dieser drei Gerichte: einer Cremesuppe als Vorspeise, der beliebten Spaghetti Carbonara als Hauptgericht und eines Schokokuchens. So bereiten wir aus Gemüse, Fleisch, Mehl und Gewürzen, also mit nur wenigen Zutaten ein 3-Gänge-Menü zu.

Bitte bringt ein Getränk, Behälter für Kostproben und ggf. eine Schürze mit.

Materialkosten in Höhe von ca. 8,00€ werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Jolan Hoffmann-Herbszt • j120.241

**1 Vormittag, 24.02.2024
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4
Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Kids

Entgelt: 28,50 €, zzgl. Materialkosten

Kochkurs für Jugendliche

ab 14 Jahre

Du machst selbst ein Pesto, das Du für das Hauptgericht (Huhn im Blätterteigmantel mit würzigen Bohnen) verwenden kannst. Als Vorspeise werden wir gemeinsam eine Suppe mit Gemüseeinlage zubereiten. Eine Nachspeise darf natürlich auch nicht fehlen und so kommt Panna Cotta mit Fruchtspiegel ins Spiel. Mit so einem Menü kannst Du immer punkten.

Bitte bringt ein Getränk, Behälter für Kostproben und ggf. eine Schürze mit.

Materialkosten in Höhe von ca. 9,00€ werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Jolan Hoffmann-Herbszt • j121.241

**1 Vormittag, 13.04.2024
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Jugendliche

Entgelt: 28,50 €, zzgl. Materialkosten

Wunschzettel

Welchen Kurs/ welche Veranstaltung wünschen Sie sich?
Wir sind immer offen für neue Ideen und Anregungen.

*Kochkurse für Jugendliche
mit unterschiedl. Gerichten nicht
immer dieselben Gerichte*

Wie müsste der Kurs/die Veranstaltung sein, damit Sie ihn t

Wusstet ihr...?
Mit diesem Kurs
erfüllen wir einen
Wunsch aus der
goldenen Wunsche-
box vom Jubiläum.

Gesellschaft und Leben

Gesellschaftsfragen	36
Natur	38
Persönlichkeitsentwicklung	40
Vorsorge und Unterstützung	40
Verbraucherfragen	41
Mensch und Tier	41
Studium Generale	42





GESELLSCHAFTSFRAGEN

Was Männer kosten

In "Was Männer kosten" beleuchtet der Autor Boris von Heesen die dunkle, meist im Schatten liegende Seite des Patriarchats.

Kriminalität, Sucht, Unfälle und Gewalt. All diese Bereiche werden von Männern dominiert. Dieses Ungleichgewicht belastet den Zusammenhalt und das Zusammenleben in unserer Gesellschaft.

Zudem kostet es jedes Jahr über **63 Milliarden Euro**. **Der Autor** trägt Schritt für Schritt die Kosten zusammen, **benennt Ursachen und gibt eine Vielzahl Impulse, wie wir der Schieflage begegnen können.**

Boris von Heesen leitet einen Jugendhilfeträger, berät Männer in Krisen und schreibt meist in den frühen Morgenstunden zum Thema kritische Männlichkeit.

Boris von Heesen ■ C010.241

1 Abend, 05.03.2024
Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Einlass ab 19:00 Uhr

Rathaus, Marktplatz 11, Herzogenaurach,
Sitzungssaal, 3. OG

Entgelt: 8,00 €
Entgelt für Schüler:innen/Studierende: 4,00 €



Boris von Heesen

Der Kampf ums Wasser

im Jahrhundert der Dürre

Wir alle brauchen Wasser, haben ein Recht auf Wasser. Doch um die Ressourcen des „blauen Goldes“ und seine Verteilung gibt es jetzt schon zahlreiche Kämpfe.

Hinzu kommen die Folgen der Klimakrise wie Dürre oder das Abschmelzen von Gletschern. In Zukunft, da ist sich Autor Jürgen Rahmig sicher, werde die Zahl der Wasserkonflikte drastisch zunehmen.

In seinem Buch „Der Kampf ums Wasser“ erläutert der Journalist vielschichtig, vor welchen Problemen wir beim Thema Wasser weltweit stehen.

Jürgen Rahmig ist seit 40 Jahren Journalist mit Schwerpunkt Außen- und Sicherheitspolitik und berichtet u.a. aus zahlreichen Krisengebieten der Welt.

Jürgen Rahmig ■ C020.241

1 Abend, 10.04.2024
Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr
Einlass ab 19:00 Uhr

Käthe Zang Sing- und Musikschule, Kirchenplatz 11,
Herzogenaurach, Saal, 1. OG

Entgelt: 8,00 €
Entgelt für Schüler:innen/Studierende: 4,00 €



Jürgen Rahmig

Der Code des Kapitals

wie das Recht Reichtum und Ungleichheit schafft

Katharina Pistor ist eine deutsche Juraprofessorin, die an der renommierten Columbia Universität in New York lehrt.

Herausgefordert durch die Finanzkrise 2008 stellte sie sich die Frage, was die rechtlichen, juristischen Gründe sind, dass diese Krise passieren konnte. Daraus erwuchs das Buch „Der Code des Kapitals“, das 2019 erschien und mehrere Preise bekam.

Das Buch ist für Laien verständlich und erklärt, **wie verschiedene Güter (Land, Geld, Ideen, Firmen usw.) durch juristische Mittel einen besonders gesicherten Status bekommen, der dem Eigentümer Vorteile verschafft.**

Aufgrund dieser Analyse kann die Autorin erklären, wie das Recht Reichtum und Ungleichheit schafft. Sie plädiert dafür, dass hier der Staat gegensteuern und Übertreibungen maßregeln muss.

Pfarrer Pflaum stellt in einem Vortrag die zentralen Thesen des Buches vor.

Dr. Michael Pflaum ■ C030.241

**1 Abend, 29.04.2024
Montag, 19:30 - 21:00 Uhr
Einlass ab 19:00 Uhr**

Käthe Zang Sing- und Musikschule, Kirchenplatz 11, Herzogenaurach, Saal, 1. OG

Entgelt: 8,00 €
Entgelt für Schüler:innen/Studierende: 4,00 €



Dr. Michael Pflaum

Gesellschaft im Gespräch

Herzogenaurach diskutiert - diskutieren Sie mit(einander) !

Über Themen die uns alle angehen. Grund- und Zukunftsfragen unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens sowie aktuelle Themen bilden den Rahmen.

Dieses Veranstaltungsformat der vhs bietet den öffentlichen Raum, sich in kleiner, lockerer Runde auszutauschen, Sichtweisen und Menschen kennen zu lernen, sich eine eigene Meinung zu bilden oder zu hinterfragen.

Zu Beginn einer jeden Diskussionsrunde findet eine kurze Einführung in das jeweilige Thema statt.

Die Themen können auf Wunsch der Teilnehmer:innen im jeweiligen vorhergehenden Termin vorgeschlagen werden.

Bernd Maron (Moderator) ■ C040.241

**4 Abende, 28.02., 20.03., 24.04. und 15.05.2024
Mittwoch, 19:15 - 20:45 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 5, 1. OG, 4 - 8 Personen

Entgelt: 25,00 €

Dokumentationsort Hersbruck/Happurg

Exkursion zum ehem. KZ-Außenlager Hersbruck und den Doggerstollen



Wenn wir geschichtsträchtige Orte besuchen, sind wir gewohnt, dass die Umgebung, die Atmosphäre, die Mauern und Gebäude uns ihre Geschichte erzählen und einen Eindruck ihrer Zeit vermitteln.

Manchmal ist aber auch von einem noch so wichtigen Ort nicht mehr viel übrig. Und trotzdem muss seine Geschichte erzählt und bewahrt werden. So ist das auch im Falle des KZ-Außenlagers Hersbruck. Seit dem Krieg wurde das Gelände des Lagers weit-



gehend überbaut und heute erinnert nur wenig an die traurige Vergangenheit des Geländes. In Hersbruck befand sich von Juli 1944 bis April 1945 das zweitgrößte Außenlager des Konzentrationslagers Flossenbürg.

Neben der Geschichte des Lagers und seiner Topographie werden bei der Exkursion der Dokumentationsort sowie der Eingang zu einem Doggerstollen aufgesucht.

Bitte mitbringen:
Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk.
Anfahrt mit eigenem Pkw.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen.

Anmeldeschluss: 18.03.2024

Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Schwarzachtal, www.vhs-schwarzachtal.de

Barbara Raub ■ C050.241

**1 Nachmittag, 23.03.2024
Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr**

Parkplatz, Amberger Str. 76, Hersbruck
10 - 15 Personen

Entgelt: 9,00 €

Das ehemalige Reichsparteitagsgelände in Nürnberg

Rundgang

Warum wurde ausgerechnet Nürnberg als Stadt der Reichsparteitage ausgesucht? Welche Veranstaltungen fanden dort statt? Wer waren die Teilnehmenden? Welche Rolle spielt die Architektur auf den Parteitag? Wie erlebten die Besucher:innen die Reichsparteitage?

Diesen und andere Fragen werden während des Rundgangs auf dem ehemaligen Reichsparteitagsgelände nachgegangen.

Der Rundgang beginnt vor dem neuen Kassencontainer des Dokumentationszentrums. Von dort geht es zum Luitpoldhain, dem ältesten "Aufmarschgelände der Parteitage", über den Innenhof der unvollendeten Kongresshalle zur "Großen Straße". Danach führt uns der Weg über den "Silbersee" entlang am Dutzendteich zum Zeppelfeld und endet an der Zeppelintribüne.

Anfahrt mit eigenem Pkw.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit DoKuPäd - Pädagogik rund um das Dokumentationszentrum und den mittelfränkischen Volkshochschulen.

Anmeldeschluss: 22.04.2024

Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Oberasbach, www.vhs-oberasbach-rosstal.de

Arne Marendt ■ C051.241

**1 Nachmittag, 27.04.2024
Samstag, 13:00 - 15:30 Uhr**

Treffpunkt an der Tramhaltestelle "Luitpoldhain", Nürnberg, 10 - 20 Personen

Entgelt: 9,00 €

NATUR

Offene Gartenstunde im HerzoGarten

ausgezeichnetes Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt 2020 im Sonderwettbewerb Soziale Natur – Natur für alle

Der HerzoGarten steht allen Interessierten jederzeit fürs Gärtnern zur Verfügung und ist immer geöffnet.

Jeden Mittwoch von 17:00 bis 18:00 Uhr treffen sich in einer offenen Gartenstunde die Bürger:innen, die seit Beginn den Garten mitgestaltet und bepflanzt haben im HerzoGarten.

Jede:r kann hier dazukommen, sich informieren, mitgärtnern, biologische Vielfalt kennenlernen. Egal ob jung oder alt, mit oder ohne Gartenerfahrungen, alle sind herzlich willkommen!

■ C100.241

immer mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr

HerzoGarten, An der Schütt (Bushaltestelle Badgasse), Herzogenaurach

kostenfrei

**11 NACHHALTIGE
STÄDTE UND
GEMEINDEN**



Rundgang durch den HerzoGarten

ausgezeichnetes Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt 2020

Sie können gerne Führungstermine durch den **barrierefreien HerzoGarten** mit Informationen zum Urban Gardening während des Semesters individuell vereinbaren. Fragen Sie in der vhs nach.



■ C110.241

immer geöffnet - Führungen auf Anfrage

HerzoGarten, An der Schütt (Bushaltestelle Badgasse), Herzogenaurach
kostenfrei

Wenn die Natur in den Garten kommt

ein Einstieg in die Gestaltung von Naturgärten

Unsere Gärten sind ein wertvoller Raum, in denen wir die Biodiversität fördern und Natur hautnah erleben können. Sie haben einen ganz eigenen Charme in ihrer natürlichen Schönheit, sind pflegeleicht und fit für den Klimawandel.

Was es dazu braucht, sind vor allem heimische Wildpflanzen, eine den Bedürfnissen der Natur angepasste Pflege und vielfältige Lebensraumstrukturen.

Wie das konkret aussehen kann, worauf man achten sollte und was dann beobachtet werden kann, zeigt dieser Vortrag in anschaulichen Bildern.

Birgit Helbig ist Gestalterin und hat sich nach 13 Jahren hauptamtlicher Arbeit in einem Naturschutzverband als Quereinsteigerin zum Naturgartenprofi ausbilden lassen. Sie veröffentlicht Fachartikel zum Thema Naturgärten und ist mittlerweile deutschlandweit als Referentin aktiv.



Birgit Helbig ■ C120.241

**1 Abend, 07.05.2024
Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr
Einlass ab 18:30 Uhr**

Käthe Zang Sing- und Musikschule, Kirchenplatz 11, Herzogenaurach, Saal, 1. OG

Entgelt: 8,00 €
Entgelt für Schüler:innen/Studierende: 4,00 €



Birgit Helbig



PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Atem - Stimme - Gesang**Grundlagenkurs**

Die menschliche Stimme ist ein stark beanspruchtes Organ. Den berühmte "Kloß im Hals" bei einem Vortrag oder das schnelle Heiser-Werden bei intensiven Einsätzen der Stimme kennt jede:r.

In einem Crash-Kurs wird über die Funktionsformen der Stimme, der Stimmpflege und dem gesunden Gebrauch, gerade in rhetorisch anspruchsvollen Situationen, gesprochen. Außerdem erhalten Sie erste Anleitungen wie Sie Ihre Stimme richtig und schonend gebrauchen.

Marco Schneider ■ C200.241

**14 Vormittage, 23.02.2024
Freitag, 10:15 - 11:00 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, vhs-Raum, 3 - 5 Personen

Entgelt: 124,00 €

Atem - Stimme - Gesang**Aufbaukurs**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit den Grundlagen des Singens vertraut sind. Es ist ein Training, um das Zusammenspiel aller am Singen beteiligten Komponenten in Einklang zu bringen.

Marco Schneider ■ C201.241

**14 Vormittage, 23.02.2024
Freitag, 11:15 - 12:15 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, vhs-Raum, 4 - 5 Personen

Entgelt: 124,00 €

Bitte melden Sie sich rechtzeitig für Ihren Kurs an. *Please register for your chosen course in good time.*

Einfach Unvergesslich!**Vorsprung durch Wissen**

Erfahre in diesem Workshop, wie Du Dir leicht vieles sehr gut merken kannst. Du lernst die besten Techniken der Gedächtnisweltmeister kennen, wie Du Dir Namen und Gesichter auf Dauer merkst, wie Du wichtige Daten und Fakten

schneller und nachhaltiger abspeicherst, wie Du Dir einen mentalen Spickzettel für Gespräche oder freie Reden erstellst, wie Du mit den Techniken Dein Kind beim Lernen unterstützen kannst.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Daniela Saam ■ C210.241

**1 Nachmittag, 12.04.2024
Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 6, 1. OG, 5 - 15 Personen

Entgelt: 20,80 €

Einfach Unvergesslich - 2**Aufbaukurs**

In diesem Workshop lernst Du noch mehr Lern-Tipps und Tricks, Deine 100er Liste, wie Du optimal ein Mindmap erstellst und liest damit Du Dir noch schneller Daten merken kannst und Techniken zum Sprachen lernen.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Daniela Saam ■ C211.241

**1 Nachmittag, 26.04.2024
Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 6, 1. OG, 5 - 15 Personen

Entgelt: 20,80 €

VORSORGE UND UNTERSTÜTZUNG

Die Patientenverfügung**Der Wunsch nach einem Sterben in Würde!**

Neben Formulierungshilfen ist das Hauptthema des Abends:

Wie verbindlich sind solche Verfügungen für die behandelnden Ärzte?

Welche Rolle spielen andere Personen (Angehörige, gerichtlich bestellte Betreuer, Bevollmächtigte) bei einer Entscheidung?

Dr. Angela Horcher ■ C300.241

**1 Abend, 13.03.2024
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach,
Raum vhs regional, 1. OG, 5 - 12 Personen

Entgelt: 10,40 €



Was macht eigentlich der Hospizverein wirklich?

Im Mittelpunkt des Hospizdienstes steht die Begleitung von unheilbar kranken und sterbenden Menschen.

Ehrenamtliche Hospizhelfer:innen, die für diese Aufgabe qualifiziert wurden, **begleiten die Kranken und schließen dabei auch die Angehörigen in ihre Fürsorge mit ein.**

Sie haben Zeit für Gespräche, zum Schweigen, zum Wachen am Bett, ganz nach Wunsch der Patient:innen.

Bettina Quandt (Vorsitzende) und Andrea Häckel (Kordinatorin) geben Einblicke in die ambulante Arbeit des Hospizvereins Herzogenaarach e.V. und **stehen Ihnen sehr gerne für Fragen zur Verfügung.**

Eine Teilnehmerrückmeldung aus dem Info-Abend des letzten Semesters: „**Ich bin sehr froh, dass ich heute hier war.**“

Bettina Quandt und Andrea Häckel ■ C350.241

1 Abend, 21.03.2024

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

vhs Herzogenaarach, Badgasse 4, Herzogenaarach, Raum 5, 1. OG

kostenfrei

VERBRAUCHERFRAGEN

Finanzprodukte einfach erklärt

Um Geld möglichst sicher anlegen zu können, braucht es ein grundsätzliches Verständnis, wie gängige Finanzprodukte funktionieren.

Was verbirgt sich also hinter Begriffen wie „ETF“ oder „Aktienoptionen“? Wie funktionieren Aktien überhaupt? Was hat es mit festverzinslichen Wertpapieren auf sich? Was sind Bitcoins?

Diese und viele andere Begriffe aus der Welt der Finanzbranche werden von Frank Hofmann anschaulich und praxisnah erläutert. Holen Sie sich Ideen und Impulse.

Machen Sie sich schlau, damit Sie mitreden und eigenverantwortlich Entscheidungen treffen können.

Frank Hofmann ■ C400.241

1 Abend, 20.03.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs Herzogenaarach, Badgasse 4, Herzogenaarach, Raum 2, 1. OG, 5 - 10 Personen

Entgelt: 10,40 €

MENSCH UND TIER

Hobbyhühnerhaltung für Einsteiger:innen

Workshop für die Praxis

Inhalte am 21.02.2024

Grundlagen: was gibt es zu beachten? / Anmeldung, Impfung, Krankheiten / Haltung: Stall, Auslauf, Ernährung, Pflege / Hühnerrassen und deren Eigenschaften / Erfahrungswerte aus der Praxis

Inhalte am 28.02.2024

Die erste eigene Brut / Naturbrut vs. Kunstbrut / Küken-Aufzucht, bis zur Junghenne / Gefahren für Küken: Kokzidien & Co / Zusammenführung mit den Bestandstieren / Verschiedene Phasen der Brut, Brutdauer / Was gilt es zu beachten? Wichtige Parameter / Kükenalter, Haltung und Fütterung / Junghennenalter: Haltung und Fütterung

Monja und Marco Gierden ■ C600.241

2 Abende, 21.02. und 28.02.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs Herzogenaarach, Badgasse 4, Herzogenaarach, Raum 2, 1. OG, 5 - 10 Personen

Entgelt: 20,80 €

Erst der Kurs und dann der Hund für angehende Hundehalter:innen

Sie überlegen, einen Hund zu adoptieren und möchten, dass Sie und Ihr Hund von Anfang an ein gutes Team werden? Das Seminar richtet sich an angehende Hundehalter:innen. Nach vier Theorieterminen in der vhs stimmt Ihr Dozent mit Ihnen einen weiteren Praxistermin in einem Tierheim (evtl. auch an einem Samstag mit ca. 90 Minuten) ab.

Der Dozent ist erfahrener und zertifizierter Hundeverhaltensberater.

Anmeldeschluss: 26.02.2024

Christian Engelmann ■ C610.241

4 Abende, 29.02.2024, zzgl. 1 Praxistermin

Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr

vhs Herzogenaarach, Badgasse 4, Herzogenaarach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 60,00 €



STUDIUM GENERALE

Studium Generale (um 9:00 Uhr)

Das **Studium Generale** bietet die Möglichkeit, die eigene Sicht und Wissen in einem breiten Spektrum von Wissenswerten wie u.a. Geschichte, Leben, Kultur und Wissenschaft zu erweitern.

In 9 Vorträgen und im Dialog mit wechselnden Referent:innen sowie mit der Moderation beleuchten wir zu jedem Termin neue Themenbereiche.

Die Details zum Programm werden zeitnah online publiziert.

Bernd Maron (Moderator) ■ C900.241

**9 Vormittage, 29.02.2024
Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Großer Gruppenraum,
9 - 12 Personen

Entgelt: 109,00 €

Unter www.vhs.herzogenaurach.de finden Sie stets aktuelle Informationen und können sich direkt zu unseren Kursen anmelden.

Further information on our multilingual webpage www.vhs.herzogenaurach.de. You can also register for a course online.

Studium Generale (um 11:00 Uhr)

Kursbeschreibung siehe Kurs C900.241

Bernd Maron (Moderator) ■ C901.241

**9 Vormittage, 29.02.2024
Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Großer Gruppenraum,
9 - 12 Personen

Entgelt: 109,00 €

Kostenlose
Schnupperstunde

KLAVIER und KEYBOARD STUDIO**OBERMICHELBACH**

- ob Anfänger oder Fortgeschrittener
- ob jung oder alt
- hier lernen Sie alles, was Sie zum Keyboard- und Klavierspielen brauchen!
- bitte vereinbaren Sie eine unverbindliche Schnupperstunde



Verena Uebler, Steinackerweg 14
90587 Obermichelbach – Tel.: 0160 – 98 00 12 76

Kultur und Gestalten

Theaterspiel	44
Literatur	44
Musik	44
Textiles Gestalten	45
Basteln & Werken	46
Malen & Zeichnen	46
Gestalten mit Ton	47
Schafkopf	48





THEATERSPIEL

Improtheater

ein kurzweiliger Workshop

Für alle, die schon immer gerne einmal einen Improvisationstheaterkurs buchen wollten, doch sich unsicher sind, ob ihnen die Schauspielerei liegt, bietet dieser Workshop die Möglichkeit, einige theatrale Basisübungen kennenzulernen.

Jeder hat schauspielerische Grundfertigkeiten, denn schließlich spielen wir auch im alltäglichen Leben verschiedene Rollen. Und improvisieren können wir doch alle, oder nicht?

Probieren Sie sich doch einfach einmal unverbindlich aus.

Bitte in bequemer Kleidung kommen

Gabriele Heese ■ K100.241

1 Abend, 19.02.2024

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum vhs regional, 1. OG, 3 - 8 Personen

Entgelt: 18,00 €

Schauspieltechniken kennenlernen

gemeinsam ausprobieren

Wer Lust hat, Grundübungen im Theaterspiel kennenzulernen und dies gemeinsam mit anderen auszuprobieren, ist in diesem Kurs genau richtig.

Es wird garantiert kurzweilig und humorvoll.

Wie im Leben so braucht auch das Theaterspiel Interessierte jeden Alters! Spaß und Spiel stehen in diesem Kurs im Vordergrund.

Wer bereits über Kenntnisse verfügt, ist herzlich willkommen diese zu vertiefen und zu erweitern.

Bitte in bequemer Kleidung kommen

Gabriele Heese ■ K110.241

5 Abende, 05.03.2024

Dienstag, 18:00 - 20:15 Uhr

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum vhs regional, 1. OG, 4 - 10 Personen

Entgelt: 97,50 €

LITERATUR

Literaturkreis

Wir beschäftigen uns mit zeitgenössischer Literatur und den Themen, die uns alle bewegen.

Margit Böhm-Hümmer ■ K300.241

8 Abende, 29.02.2024

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 1, EG, 9 - 12 Personen

Entgelt: 57,00 €

MUSIK

You can Rock - Advanced

Wollten Sie schon immer mal in einer Rock-Band spielen? In diesem Kurs können Sie in einer Band mit Gleichgesinnten musizieren.

Die Band besteht aus einem Kern von Teilnehmer:innen, die bereits länger ihr Instrument spielen. Daher ist es für neue Teilnehmer:innen wichtig, dass sie bereits über musikalische Vorkenntnisse und gewisse Fertigkeiten an einem der folgenden Musikinstrumente verfügen:

- Keyboard/Piano
- Schlagzeug/Percussion
- Gesang
- Saiteninstrumente

Vor der Anmeldung sprechen Interessierte zunächst mit dem Kursleiter, um die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Teilnahme abzustimmen.

Thomas Werner ■ K400.241

12 Abende, 20.02.2024

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

Private Grund- und Mittelschule Liebfrauenhaus, Erlanger Str. 35, Herzogenaurach, Zeichensaal, 7 - 10 Personen

Entgelt: 159,00 €

Ihr Kurs ist nicht dabei? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie einen speziellen Kurswunsch haben.



TEXTILES GESTALTEN

Hühner, Hasen u. Co.

fröhliche Figuren für Frühling und Ostern

Aus einer Vielzahl unterschiedlichster Schnittmuster entstehen unsere lustigen Figuren zum Hängen und Stellen, sowie Behältnisse, die statt der üblichen Osternester Verwendung finden können.

Sowohl Ungeübte als auch versierte Näher:innen finden hier ihr Wunschmodell. Da oft viele kleinere Stoffstücke benötigt werden, besteht die Möglichkeit, vorbereitete Stoffpäckchen von der Kursleitung zu beziehen.

Livia Vogel ■ K500.241

**Vorbesprechung am Dienstag, 27.02.2024
von 17:30 Uhr bis 18:15 Uhr**

**2 Tages-Workshop
Freitag, 15.03.2024, 16:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 16.03.2024, 17:00 - 21:00 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach,
Raum vhs regional, 1. OG, 6 - 9 Personen

Entgelt: 76,50 €

Makramee Knotentechnik

Verschönere dein Leben mit fantastischen Mustern



In diesem Kurs lernen Sie die Grundknoten und können erste kleinere Projekte realisieren: Schlüsselanhänger, Windlicht, Blumenampel, kleiner Wandbehang.

Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen (falls vorhanden):
Stoffschere, Stopfnadel, Maßband, Kamm, großes Lineal (Arbeitsmittel, die nicht vorhanden sind, werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.)

Britta Nungesser ■ K510.241

**5 Abende, 12.03.2024
Dienstag, 19:30 - 21:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 5, 1. OG, 5 - 6 Personen

Entgelt: 82,50 €



Verschlungene Wege

moderne Umsetzung eines Klassikers

Diesmal wollen wir ein traditionelles Patchwork-Muster in eine ansprechende zeitgemäße Form bringen. Gemeinsam erarbeiten wir uns die vielen Möglichkeiten dieses "Blocks", der verblüffend wandelbar ist.

Von kleinen Projekten, wie z.B. Tischsets, bis hin zu großen (Bett-) Decken und Wandbildern begeistert das Ergebnis!

**Um auch große Projekte fertigstellen zu können,
gibt es einen zusätzlichen Tag.**

Livia Vogel ■ K520.241

**Vorbesprechung am Dienstag, 30.04.2024
von 17:30 Uhr bis 18:15 Uhr**

**3 Tages-Workshop
Freitag, 10.05.2024 16:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 11.05.2024 10:00 - 17:00 Uhr
Freitag, 07.06.2024 16:00 - 21:00 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach,
Raum vhs regional, 1. OG, 6 - 9 Personen

Entgelt: 97,50 €



BASTELN & WERKEN

Silberringe de Luxe

Luxuriöse Ringe mit und ohne Stein

In diesem Kurs lernen Sie neben den bekannten Hammerschlag-Oberflächen auch vielerlei andere Strukturoberflächen kennen.

Sie gestalten mit den angebotenen strukturierten oder glatten Ringbändern Ihren ganz individuellen Silberring, den Sie zusätzlich mit echten oder synthetischen Edelsteinen (in vielen verschiedenen Farben vorrätig) verzieren können.

Materialkosten (ca. 20,00 € bis 70,00 € pro Ring) werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Renate Brandel-Motzel ■ K600.241

1 Abend, 15.04.2024

Montag, 17:30 - 21:00 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Kleiner Gruppenraum, 6 - 7 Personen

Entgelt: 28,00 €

Freundschafts- und Wickelringe aus Silber

Trendy Silberringe für Sie und Ihn



Sie fertigen einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sog. „Freundschaftsring“ (oder mehrere) oder auch einen aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelten „Wickelring“ aus echtem Silber 925 Sterling, passend für Ihre eigene Fingergröße oder die eines lieben Freundes.

Die Freundschaftsringe können individuell verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden.

Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes.

Materialkosten (Freundschaftsringe: 9,50 € bis 46,00 €, Wickelringe: 37,50 € bis 47,00 €) werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Renate Brandel-Motzel ■ K610.241

1 Abend, 17.06.2024

Montag, 17:30 - 20:30 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Kleiner Gruppenraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 24,00 €

MALEN & ZEICHNEN

Experimentieren Sie gerne?

in Kleinserien und Mischtechniken

Sie arbeiten an mehreren kleinen Formaten nacheinander oder zugleich. Das Prinzip erlaubt Ihnen, sich einem Thema auf vielfältige Weise zu nähern und mit unterschiedlichen Kompositionen, Form- und Farbwelten, Positiv-Negativ-Darstellungen und vielem mehr zu experimentieren.

Es wird mit Acryl- und Aquarellfarben aber auch mit Drucktechniken gearbeitet. Papier, Pappe oder Malkarton als Material bildet einen bedeutenden Gegensatz zu Bilduntergründen wie Leinwand oder Holztafeln.

Das Arbeiten auf diesen Malgründen erscheint spontaner und leichter. Die Leichtigkeit und der Mut zum Experiment ist größer und wird in der Erarbeitung kleiner Serien noch verstärkt.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material wie Acryl- und Aquarellfarben, Kreiden, Bunt- und Bleistifte, Pinsel verschiedener Breite und ein paar alte Klammern als Lappennutzung.

Spanish speakers are very welcome.

Adriana Perez Gomez ■ K700.241

5 Abende, 21.02.2024

Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Werkraum 022, 5 - 8 Personen

Entgelt: 69,35 €

Bitte melden Sie sich rechtzeitig für Ihren Kurs an. *Please register for your chosen course in good time.*

Der etwas andere Malkurs

Kreativität ohne Grenzen

In diesem Kurs entdecken Sie Ihre Kreativität beim Malen. Wir arbeiten experimentierfreudig auf Leinwand. Es werden verschiedenste Techniken und Möglichkeiten vermittelt.

Jede:r wird im eigenen, individuellen Schaffensprozess von mir angeleitet und unterstützt. **Als Basis-material nutzen wir Acrylfarbe. Dazu verwenden wir ganz individuell Sand, Asche, Spachtel, Strukturpaste, Papiere, Collagen, Öl, Pastellkreide, Farbbrollen, Spray u.v.m.**

Eine Leinwand 30 x 40 cm und das dazugehörige Material sind im Kursentgelt bereits enthalten.

Barbara Stütz ■ K710.241

1 Vormittag, 13.04.2024

Samstag, 11:30 - 15:00 Uhr

Atelier Barbara Stütz, Schwalbenweg 8, Puschendorf, Atelier Barbara Stütz, 5 - 7 Personen

Entgelt: 55,00 €

GESTALTEN MIT TON

Aufbaukeramik



für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs bietet freies, kreatives Arbeiten mit verschiedenen Tonmassen sowie Engoben, Dekorfarben und Glasurkombinationen zur vielfältigen Oberflächengestaltung. Auch ausgefallene Wünsche werden (wenn das Material es erlaubt) erfüllt.

Die Kosten für das Brennen sind im Kursentgelt enthalten. Die Materialkosten werden über die Kursleiterin abgerechnet.

Ingeborg Howein ■ K800.241

8 Abende, 19.02.2024

Montag, 18:00 - 20:00 Uhr

Private Grund- und Mittelschule Liebfrauenhaus, Erlanger Str. 35, Herzogenaurach, Werkraum, Raum A 0.8, 8 - 10 Personen

Entgelt: 107,70 €

Töpfern im Hundertwasserstil

In den Töpferkursen entsteht aus einem unscheinbarem Klumpen Ton ganz einfach tolle Keramik.

Bunte Gartenstelen, Blüten oder hübsche Tierfiguren gelingen ganz einfach und werden zum Blickfang in ihrem Garten. Oder Sie töpfern kleine Schälchen für Küche oder Bad.

Die Materialkosten betragen 8,50 € pro kg ungebranntem Ton und werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Eimer, Lappen, Handtuch und Seife

Inge Stimper ■ K810.241

2 Abende

Montag, 04.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Montag, 18.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

Anwesen Trescher, Kirchenstr. 1, Weisendorf, Töpferwerkstatt, 8 - 10 Personen

Entgelt: 70,70 €





Töpfern

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Windlichter, Vogelhäuser oder Gartenstelen im Hundertwasserstil getöpft werden.

Aber auch Seifenschalen, Müslischalen oder Knoblauchreiben warten darauf, aus Ton gezaubert zu werden.

Eigene Ideen können natürlich auch verwirklicht werden. Bei ausgefallenen Wünschen oder falls Sie noch Fragen haben, setzen Sie sich bitte vor Kursbeginn mit der Kursleiterin (0176/ 829 425 61) in Verbindung.

Die Materialkosten betragen 8,50 € pro kg ungebranntem Ton und werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Eimer, Lappen, Handtuch und Seife

Inge Stimper ■ K820.241

2 Abende

Dienstag, 04.06.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Dienstag, 18.06.2024, 18:00 bis 20:00 Uhr

Anwesen Trescher, Kirchenstr. 1, Weisendorf, Töpferwerkstatt, 8 - 10 Personen

Entgelt: 70,70 €

SCHAFKOPF

Schafkopf

Karteln für Anfänger:innen

In diesem Kurs lernen Sie spielerisch und zunächst mit offenen Karten die Regeln, gemeinsam üben wir einfache Grundzüge und Spiele.

Dabei werden aus dem Wirtshaus bekannte Sprüche wie auch Merkgelien vermittelt und Sie lernen, wie ein "Rufspiel" funktioniert, wie wichtig das richtige Zählen der Punkte ist und wann man besser ein "Solo" lassen sollte.

Dabei kommen Humor, Spaß und fränkische Gemütlichkeit nicht zu kurz.

Die Teilnehmer:innen erhalten eine "Bedienungsanleitung", die künftig hilft, mitzureden und natürlich mitzuspielen.

Dittmar Adelhard ■ K900.241

1 Abend, 04.03.2024

Montag, 19:00 - 22:00 Uhr

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum vhs regional, 1. OG, 4 - 12 Personen

Entgelt: 30,30 €

Schafkopf

Aufbaukurs

Sie kennen die Grundregeln, haben bereits Schafkopf gespielt und möchten Ihr Wissen auffrischen?

Oder haben Sie den Grundlagenkurs besucht und möchten nun Ihr Können vertiefen, neue Taktiken erlernen und Sonderspiele ausprobieren? Dann kommen Sie zu diesem Kurs!

Es werden speziellere Regeln erklärt, z.B. "Davonlaufen" oder Merksätze wie "mit nem Unter gehst net unter".

Und wir werden die „no risk no fun“-Variante probieren, die einen besonders hohen Spaßfaktor bei Erfolg beinhaltet.

Dittmar Adelhard ■ K910.241

1 Abend, 08.04.2024

Montag, 19:00 - 22:00 Uhr

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum vhs regional, 1. OG, 4 - 12 Personen

Entgelt: 30,30 €

Schafkopf - Expertenrunde

Vertiefungskurs

Sie spielen schon etwas länger Schafkopf und möchten Ihr Können weiter ausbauen, mathematische Ansätze und Merktechniken kennenlernen? Dann kommen Sie zu diesem Experten-Kurs!

Denn Schafkopf ist kein Glücksspiel - mit etwas Intelligenz und der richtigen Strategie kann man auch scheinbar „unmögliche“ Spiele gewinnen.

Voraussetzung: Absolvierter Aufbau-Kurs oder vergleichbare Kenntnisse

Dittmar Adelhard ■ K920.241

1 Abend, 22.04.2024

Montag, 19:00 - 22:00 Uhr

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum vhs regional, 1. OG, 4 - 12 Personen

Entgelt: 30,30 €

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn Kurse/ Seminare voll belegt sind oder ausfallen müssen.

We do not send confirmation of course registration, but we will notify you if a course is already full or is cancelled.

Gesundheit und Fitness

Kosmetik	50
Gesundheitswissen	50
Kochen	51
Speiseeis	53
Entspannung & Achtsamkeit & Meditation	54
Yoga	60
Qigong & Taiji	63
smovey	64
Gymnastik	65
Wassergymnastik & Schwimmen	69
Pilates	70
Nordic Walking	72
Aerobic	73
Zumba Fitness	73
Selbstverteidigung	73





KOSMETIK

Schminken dezent

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Menschen Make-up tragen möchten. Jedoch zögern viele, dekorative Kosmetikprodukte anzuwenden. Dabei ist es so leicht, wenn man Handhabung und Materialien kennt - denn Schönheit kommt nicht nur allein von innen!

Lernen Sie Ihr individuelles, völlig natürliches Make-up für Alltag oder Beruf in logischen Schritten zu entwickeln. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Kleine Hautunebenheiten verschwinden komplett und die Augen strahlen (auch mit Brille).

Bitte mitbringen: Standspiegel (soweit vorhanden) und Haarband

Materialkosten von 5,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Helga Dollhofer-Veleta ■ G001.241

**1 Abend, 07.05.2024
Dienstag, 17:30 - 21:15 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 31,50 €

Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben

Farbberatung für Damen nach 10 Jahreszeiten

An diesem Abend erfahren Sie vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Ergänzend erhalten Sie eine entsprechende Farbkarte.

Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden die für Sie passenden Make-up-Farben besprochen.

Bitte mitbringen: vorhandenes Schminkmaterial von zu Hause (zur Beurteilung), Standspiegel (soweit vorhanden).

Materialkosten von ca. 5,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Helga Dollhofer-Veleta ■ G002.241

**1 Abend, 09.07.2024
Dienstag, 17:30 - 21:15 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 31,50 €

GESUNDHEITSWISSEN

Frische Energie mit der TCM-Ernährung

Eine gesunde Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin richtet sich sowohl nach den individuellen Bedürfnissen, als auch nach der jeweiligen Jahreszeit.

Erfahren Sie während des kurzweiligen Vortrages, wie Sie nach dem Winter mit frischer Energie durchstarten können und sich mit einer ausgewogenen Ernährung viel Gutes tun können.

Dagmar Kraus ■ G100.241

**1 Abend, 06.03.2024
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 2, 1. OG, 5 - 12 Personen

Entgelt: 10,40 €

Homöopathie für zuhause

Erkältungskrankheiten und leichte Infekte

An diesem Abend lernen sie was Homöopathie ist und wie sie wirkt. Sie erfahren, auf was sie bei der Anwendung der Homöopathie achten müssen, um das richtige Arzneimittel für die Erkrankung zu finden.

Wir besprechen welche Potenzen für die Nutzung daheim geeignet sind und auch die Dosierung.

Außerdem werden sie geeignete Arzneimittel bei Infekten kennen lernen. Die Nutzung von Büchern der Homöopathie und deren Anwendung ist ebenfalls Thema.

Angela Kohrs ■ G110.241

**1 Abend, 11.03.2024
Montag, 19:00 - 21:00 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum vhs regional, 1. OG, 7 - 16 Personen

Entgelt: 10,30 €

Homöopathie bei Verletzungen

Zu den Verletzungen gehören Traumen, Verbrennungen, Prellungen, Verstauchungen, Frakturen, Narben, Splitter, Wunden, Insektenstiche und körperliche Überlastungen.

Sie lernen die Krankheiten kennen und im Zusammenspiel mit der Schulmedizin die homöopathischen Arzneimittel einzusetzen, um die Heilung sanft und



mit bestmöglichem Ergebnis zu unterstützen.

Die zu verwendeten Mittel werden vorgestellt und differenziert. Weiterhin erfahren sie, wie sie homöopathische Mittel zur Unterstützung bei Operationen einsetzen können.

Angela Kohrs ■ G115.241

1 Abend, 29.04.2024
Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum vhs regional, 1. OG, 7 - 16 Personen

Entgelt: 10,30 €

KOCHEN

Fit und gesund ins Neue Jahr

Neues Jahr, neue Vorhaben? Zum Beispiel die Ernährung mal umkrepeln und sich mit neuem Elan der gesunden und genussvollen Küche widmen.

In diesem Kochkurs geht es darum, den Vorsatz "Iss einfach besser" mit einfachen, leckeren und vitalen Rezepten umzusetzen. Natürlich darf auch nichts Süßes fehlen. Sie erhalten auch Dessertideen, die auf gesunde Weise das Naschen (auch zuckerfrei) ohne Reue möglich machen.

Materialkosten in Höhe von 16,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Sandra Gareis ■ G200.241

1 Abend, 29.02.2024
Donnerstag, 18:00 - 21:30 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 39,15 €

Bringen Sie zu den Kochkursen Schürze, Geschirrtuch und ein kleines Behältnis mit.

Gesunde und schnelle Gerichte aus der Fünf-Elemente-Ernährung

Wir kochen mit saisonalen und regionalen Zutaten ein paar alltagstaugliche und gesunde Gerichte nach TCM-Richtlinien. Freuen Sie sich auf einen geselligen Kochabend und erfahren Sie dabei wertvolle Tipps für Ihre Gesundheit.

Materialkosten in Höhe von 8,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Dagmar Kraus ■ G201.241

1 Abend, 11.03.2024
Montag, 18:00 - 21:00 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 2, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 33,55 €

Gemüse Korma Curry

vegetarisch

Dieses Gemüse-Korma-Rezept ist ein einfaches vegetarisches Curry, cremig, mild gewürzt und äußerst schmackhaft. Um den Geschmack dieses Currys noch zu verstärken, wird das Gemüse-Korma mit getrockneter frischer Kokosnuss und Kokosmilch zubereitet. Servieren Sie es mit Naan und Reis.

Passend zu diesem gesunden vegetarisches Gemüse-Korma-Curry werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

English speakers are very welcome.

Dr. Yamini Avadhut ■ G202.241

1 Abend, 19.03.2024
Dienstag, 18:00 - 22:00 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 44,75 €

Happy Food gesundes (Koch-)Glück

vegetarisch

An diesem Abend wollen wir einfache, vegetarische Gerichte zubereiten, die sich leicht in Ihren Alltag integrieren lassen.

Salate für die gesunde Pause, das ein oder andere Rezept für ein schnelles, leckeres Abendessen und darf es noch ein kleines Stück von Glück inform einer Energiekugel für nach den Sport oder als Nachmittagssnack sein?

Materialkosten in Höhe von 16,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Sandra Gareis ■ G203.241

1 Abend, 22.03.2024
Freitag, 18:00 - 21:30 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 39,15 €



Genussvoll und gesund essen im Alter

Wer wünscht sich das nicht: ein fittes und aktives Leben bis ins hohe Alter?

Dieser Kurs versorgt Sie mit Vitalrezepten, die sich einfach umsetzen und auf den Teller zaubern lassen. Ich möchte Sie dabei über das eine oder andere Superfood und über empfehlenswerte und nährstoffreiche Ernährung informieren.

Materialkosten in Höhe von 16,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Sandra Gareis ■ G204.241

**1 Abend, 11.04.2024
Donnerstag, 18:00 - 21:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 39,15 €

Baingan Bharta Recipe

vegan

Baingan Bharta ist ein traditionelles Gericht aus gegrillten Auberginen, Zwiebeln, Tomaten und Gewürzen.

Wenn Sie Auberginen lieben, müssen Sie dieses beliebte indische Gericht unbedingt probieren. Es ist einfach, schmeckt köstlich und hat einen einzigartigen, würzigen Geschmack, der vom Grillen der Auberginen auf direktem Feuer herrührt.

Passend zu diesem leckeren und gesunden Bharta werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

English speakers are very welcome.

Dr. Yamini Avadhut ■ G205.241

**1 Abend, 17.04.2024
Mittwoch, 18:00 - 22:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 44,75 €

Bringen Sie zu den Kochkursen Schürze, Geschirrtuch und ein kleines Behältnis mit.

Grünes Kichererbsen Amti Curry

Es ist ein beliebtes Gericht aus der Wintersaison des Staates Maharashtra: ein würziges Curry mit grünen Kichererbsen, die in einer Basis aus Kokosnuss und würzigen Masalas gekocht werden. Man kann dieses Curry auch als Suppe genießen.

Servieren Sie es zusammen mit gedämpftem Reis oder Chapati oder Naan und eingelegten Zwiebeln. Passend zu diesem leckeren Amti Curry wird ein Nachtisch serviert.

Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

English speakers are very welcome.

Dr. Yamini Avadhut ■ G206.241

**1 Abend, 26.04.2024
Freitag, 18:00 - 22:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 44,75 €

Nachhaltige Küche (Batch-Cooking)

Wenn wir einkaufen, unsere Menüs zubereiten und kochen, können wir effizienter und ökologisch nachhaltiger sein.

In diesem Kurs lernen wir, wie wir einen Tag in der Woche kochen, um unsere Mahlzeiten für die ganze Woche zu organisieren. Batch-Cooking hilft uns, Zeit und Energie zu sparen und in 10 Minuten immer eine gesunde Mahlzeit zu haben.

Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Eva Barril Roig ■ G207.241

**1 Vormittag, 04.05.2024
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 33,55 €

Garam Masala - selber machen und mitnehmen

Garam heißt scharf, Masala bedeutet Gewürzmischung. Garam Masala ist eine scharfe indische Gewürzmischung, die aus der indischen Küche nicht wegzudenken und sehr beliebt ist. Die traditionellen Mischungen enthalten Gewürze, die nach der Ayurvedischen Medizin den Körper erwärmen. Jeder kann circa 50-80 g zu Hause einnehmen.



Um unser Garam Masala-Rezept zu genießen, kochen wir zum Schluss Reis und essen gemeinsam. Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.
English speakers are very welcome.

Dr. Yamini Avadhut ■ G208.241

**1 Abend, 07.05.2024
Dienstag, 18:00 - 22:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen
Entgelt: 44,90 €

Egg Bhurji Curry

Egg Bhurji ist die indische Variante von Rührei. Vollgepackt mit der richtigen Menge an Geschmack und Gewürzen sind diese köstlichen indischen Rühreier perfekt für jede Mahlzeit des Tages! Für dieses Egg Bhurji braucht man nur wenige Zutaten. Es ist extrem schmackhaft und einfach zu machen. Passend zu diesem gesunden Curry und Naan werden eine Vorspeise, und ein Nachtisch serviert. Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.
English speakers are very welcome.

Dr. Yamini Avadhut ■ G209.241

**1 Abend, 14.05.2024
Dienstag, 18:00 - 22:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 2, 1. OG, 6 - 8 Personen
Entgelt: 44,75 €

Gesundes Naschen

glücklich ohne Zucker

Die Lust und Liebe für Süßes ist uns angeboren. Freue dich auf einen Kochkurs voller neuer Rezepte, die ganz ohne Zucker auskommen. Kuchen, Dessert-Ideen, kleine Snacks für Zwischendurch. Smoothies und Brotaufstriche wandeln wir um und ersetzen Zucker durch Früchte und Alternativen. Wir wollen uns vom Industriezucker entwöhnen und auch Kalorien sparen. Materialkosten in Höhe von 16,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Sandra Gareis ■ G210.241

**1 Abend, 16.05.2024
Donnerstag, 18:00 - 21:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen
Entgelt: 39,15 €

Persisch kochen

Reis als wichtigster Bestandteil der iranischen Küche, viel Gemüse, frische Kräuter, all das verspricht eine Geschmacksexplosion aus 1001 Nacht. Der Duft alleine wird Sie begeistern. Materialkosten in Höhe von 13,00 € werden mit dem Kursleiter abgerechnet.

Ebrahim Mirbagheri ■ G211.241

**1 Abend, 14.06.2024
Freitag, 18:00 - 22:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 2, 1. OG, 6 - 8 Personen
Entgelt: 44,75 €

SPEISEEIS

Veganes Eis

Mit natürlichen Produkten, wie die Natur sie uns bietet und ohne tierische Produkte, können Sie köstliches Eis herstellen. Wir werden gute Zutaten verwenden, die uns mit wertvollen Fetten und Eiweißen versorgen, welche aus pflanzlichen Rohstoffquellen stammen. Sie werden lernen, wie man Sorbets, Eissticks und Eiscremes herstellt. Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Eva Barril Roig ■ G212.241

**1 Vormittag, 29.06.2024
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen
Entgelt: 33,55 €



ENTSPANNUNG & ACHTSAMKEIT & MEDITATION

Ladies` Day am 16.03.2024

von 8:55 Uhr bis 17:45 Uhr

8:55 Uhr (bis 9:45 Uhr) Raum 8

Spaß und Bewegung

(Körper-)Spannung

Wir starten in den Ladies' Day mit abwechslungsreichen Übungen, die Körper und Geist in Schwung bringen. Ein Training der tieferliegenden Muskulatur sorgt für mehr Körperspannung und eine gesunde Haltung.

Sabine Zenger

10:00 Uhr (bis 10:45 Uhr), Raum 8

Anspannen und Entspannen

Progressive Muskelentspannung (mentale Form)

In dieser Schnupperstunde findet eine Einführung in die PME durch Vergegenwärtigung (Vorstellung der Muskelanspannung) statt. Mit einer Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung sind eine Verminderung von Verspannungen und Stressabbau möglich.

Kordula Schneider

11:00 Uhr (bis 11:45 Uhr), Raum 8

Stabilisieren und Straffen

Mit Pilates in den Tag

Bei dieser Einführungsstunde stehen die für diese Trainingsmethode typischen Kräftigungs- und Dehnübungen unter Einsatz der Atemkontrolle im Vordergrund. Pilates verbessert Ihre Körperhaltung, stabilisiert Ihre Muskeln und vertieft das Körperbewusstsein.

Astrid Friedl

12:00 Uhr (bis 13:15 Uhr) Raum 2

Abschalten und Tanken

Lassen Sie sich kulinarisch verführen und tauchen in die delikate Welt der indischen Küche ein.

Dr. Yamini Avadhut

13:15 Uhr (bis 14:15 Uhr), Raum 8

Anspannen und Entspannen

Franklin-Methode®

Dieses Bewegungstraining arbeitet mit der Kraft der inneren Vorstellung. Verspannte Schultern schmelzen wie Vanilleeis, der Kopf schwebt wie ein Luftballon und wir laufen wie auf Federn. Mit zahlreichen fantasievollen Übungen gehen wir auf Entdeckungsreise in den Körper und erreichen mehr Lockerheit.

Rita Schön

14:30 Uhr (bis 15:30 Uhr), Raum 8

Stärken und Atmen

Sanftes Yoga

Die Lehre vom gesunden und sinnvollen Leben. Yoga-Übungen schenken neue Energie für Körper, Geist und Seele. Sie lassen den Alltag bewusster und gesünder erleben, bauen Stress ab und machen dazu noch beweglicher. Eine kurze Bewegungsreihe zeigt, wie wohltuend, entspannend und doch energiegeladene Yoga sein kann.

Gudrun Männlein

15:45 Uhr (bis 16:45 Uhr), Raum 8

Atmen und Bewegen

Nirvana-Fitness

Diese Trainingsform ist eine Mischung aus tonisierenden Yoga- und Pilatesübungen, kombiniert mit Stretching und vertiefter Atmung. Lassen Sie sich überraschen.

Michaela Brenner

17:00 Uhr (bis 17:45 Uhr), Raum 8

Relaxen und Wohlfühlen

Tiefenentspannung

Sammeln Sie sich nun und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindungen Ihres Körpers. Gehen Sie mit Ihrer Wahrnehmung nach innen und genießen Sie tiefe Entspannung mit achtsamer Körperwahrnehmung, Elementen aus dem Autogenen Training und einer fantasievollen Traumreise. So beschließen den Tag erholt und erfrischt.

Antje Terfloth

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, warme Socken, ein Handtuch und (rutschfeste) Matte oder Decke.

■ G300.241

1 Vormittag, 16.03.2024

Samstag, 08:55 - 17:45 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 81,00 €

Ladies` Day am 20.04.2024

von 8:55 Uhr bis 17:45 Uhr

8:55 Uhr (bis 9:45 Uhr) Raum 8

Spaß und Bewegung

Wellness-Workout

Entspannende Musik unterstreicht ein stressfreies und trotzdem intensives Ganzkörpertraining. Dieses Workout sorgt dafür, dass Lebensenergie gleichmäßig durch Ihren Körper fließt. Körper und Geist bilden somit eine Einheit. Es werden alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt und die Figur gestrafft.

Rosemarie Hayni

10:00 Uhr (bis 10:45 Uhr), Raum 8

Atmen und Achtsamkeit

Qigong

In der Ruhe liegt die Kraft. Qigong beruht auf uraltem Wissen und ist eine Verbindung von Körperbewegungen, Atmung und Meditation. Langsame Bewegungen und Gewichtsverlagerung regulieren den Kreislauf, richten die Wirbelsäule auf und schaffen ein völlig neues, kraftvolles, harmonisches Körpergefühl. Die Gedanken werden klarer, Entscheidungen fallen leichter, das Leben wird bewusster und in schwierigen Situationen gelingt es gelassener zu sein.

Sylvia Hellmold



11:00 Uhr (bis 11:45 Uhr), Raum 8

Stärken und Atmen

Sanftes Yoga

Beschreibung siehe Ladies Day G300.241

Gudrun Männlein

12:00 Uhr (bis 13:15 Uhr) Raum 2

Abschalten und Tanken

Freuen Sie sich in der Mittagspause auf gesunde Snacks und leckere Kleinigkeiten - gekocht nach den Richtlinien der TCM-Ernährung und LowCarb, zubereitet mit saisonalen und regionalen Zutaten.

Dagmar Kraus

13:15 Uhr (bis 14:15 Uhr), Raum 8

Entspannung und Vitalität

Shiatsu/Gesundheitsübungen

Eine Massagetechnik, deren Wurzeln auf der japanischen Lebens- und Heilkunde und auf dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin beruht. Shiatsu fördert Wohlbefinden, Lebensfreude und Leistungsvermögen. Es ist ein Weg zu einer gelassenen aktiven und gesunden Lebensgestaltung und regt die Selbstheilungskräfte an. Die Teilnehmerinnen lernen die entspannende und Energiefluss anregende Wirkung von Shiatsu kennen und behandeln sich angekleidet gegenseitig.

Gerda Förster-Krein

14:30 Uhr (bis 15:30 Uhr), Raum 8

Stabilisieren und Straffen

Mit Pilates in den Tag

Beschreibung siehe Ladies Day G300.241

Gerda Förster-Krein

15:45 Uhr (bis 16:45 Uhr), Raum 1

Styling und Outfit

Haare, Kleidung, Make-up

Es gibt Tage im Leben, an denen alles stimmen muss. Denn für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Sie erfahren, wie Sie Haare, Kleidung und Make-up perfekt auf Ihren persönlichen Typ abstimmen. Erleben Sie in einem kurzweiligen Vortrag die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der Harmonie der Farben.

Helga Dollhofer-Veleta

17:00 Uhr (bis 17:45 Uhr), Raum 8

Relaxen und Wohlfühlen

Entspannung mit Klangschalen

Begeben Sie sich mit mir in die Welt der Klangschalen. Spüren Sie die wohltuenden Vibrationen, nehmen Sie den Klang auf und genießen Sie Klangreisen, Klangbäder und Klangmassagen. Erfahren Sie Wissenswertes über die Wirkung der Klangschalen.

Rosita Tittmann

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, warme Socken, ein Handtuch und (rutschfeste) Matte oder Decke.

■ G301.241

1 Vormittag, 20.04.2024

Samstag, 08:55 - 17:45 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 81,00 €

Ladies` Day am 11.05.2024

von 8:55 Uhr bis 17:45 Uhr

8:55 Uhr (bis 9:45 Uhr) Raum 8

Spaß und Bewegung

(Körper-)Spannung

Beschreibung siehe Ladies Day G300.241

Marion Schubert

10:00 Uhr (bis 10:45 Uhr), Raum 8

Anspannen und Entspannen

Progressive Muskelentspannung (PME)

mentale Form

Beschreibung siehe Ladies Day G300.241

Kordula Schneider

11:00 Uhr (bis 11:45 Uhr), Raum 8

Stärken und Atmen

Yoga

Beschreibung siehe Ladies Day G300.241

Kerstin Stanek

12:00 Uhr (bis 13:15 Uhr) Raum 2

Abschalten und Tanken

Beschreibung siehe Ladies Day G300.241

Dr. Yamini Avadhut

13:15 Uhr (bis 14:15 Uhr), Raum 8

Atmen und Bewegen

Nirvana-Fitness

Beschreibung siehe Ladies Day G300.241

Michaela Brenner

14:30 Uhr (bis 15:30 Uhr), Raum 8

Entspannung und Vitalität

smovey - swing, move and smile

smovey vibroswing ist ein außergewöhnliches Gesundheits-/Fitness- und Therapiegerät. Mit smovey können Sie sich in jeder Umgebung mobilisieren, kräftigen und entspannen. (smoveygeräte werden zur Verfügung gestellt.)

Michaela Brenner

15:45 Uhr (bis 16:45 Uhr), Raum 1

Styling und Outfit

Haare, Kleidung, Make-up

Beschreibung siehe Ladies Day G301.241

Helga Dollhofer-Veleta

17:00 Uhr (bis 17:45 Uhr), Raum 8

Relaxen und Wohlfühlen

Entspannung mit Klangschalen

Beschreibung siehe Ladies Day G301.241

Rosita Tittmann

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, warme Socken, ein Handtuch und (rutschfeste) Matte oder Decke.

■ G302.241

1 Vormittag, 11.05.2024

Samstag, 08:55 - 17:45 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 81,00 €



GESUND LEBEN

Das dürfen Sie von unseren Kochkursen erwarten.

Gesunde Ernährung ist Bestandteil aller unserer vhs-Kochkurse und selbstverständlich auch der Backkurse. Unsere Kursleiter:innen geben Ihnen Informationen zum Einkauf und zur Verwendung gesunder und regionaler Lebensmittel. Sie erklären die gesundheitsfördernde Verarbeitung und geben Tipps zur gesunden Ernährung. Falls erforderlich und möglich erhalten Sie darüber hinaus auch Vorschläge zu alternativen Produkten für z.B. vegetarische oder vegane Ernährungsformen.

Eine Kursleiterin für Sie persönlich. Das ist Ihr Geling-Rezept für ein Teamevent oder eine Geburtstagsfeier

Zutaten und Anleitung:

- Bei der Volkshochschule anrufen und informieren: 09132 901 320
- Informationen erhalten und Ihren Wunschtermin mit uns festlegen
- Mit der Kursleiterin vereinbaren, was Sie zubereiten wollen
- Bis zu 8 Freund:innen einladen
- Am Tag der Tage kommen, Schürze anziehen und los geht's



Schon probiert...?

... für
Kindergeburtstage
können Sie bei uns
einen Kochkurs
buchen.



Im Hier und Jetzt sein

Alles Moment für Moment wahrnehmen. Frei von Wertung und Besorgnis. So kann es möglich werden, das Leben zu führen, statt es an sich vorbeirauschen zu lassen. Innere Zufriedenheit kann sich einstellen.

Ein Bodyscan führt uns gedanklich durch unseren Körper. Weitere Körperübungen wie z.B. eine Gehmeditation, eine kleine Einheit PMR mit 4 Muskelgruppen sowie ein Finger-Qigong schließen sich an. Zum weiteren Inhalt gehören Sinnesschulungen (Betrachten - tasten - riechen) sowie achtsames Essen. Eine Meditation sowie ein kurzer kreativer Teil (zeichnen oder gestalten) runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Papier, Buntstifte

Kordula Schneider ■ G303.241

**1 Vormittag, 02.03.2024
Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 15,00 €

Entspannung mit Klangschalen

Spüren Sie die wohltuenden Vibrationen, nehmen Sie den Klang auf und genießen Sie Klangreisen, Klangbäder und Klangmassagen. Erfahren Sie Wissenswertes über die Wirkung der Klangschalen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und kleines Kissen. Kommen Sie in bequemer Kleidung.

Rosita Tittmann ■ G304.241

**1 Vormittag, 15.03.2024
Freitag, 10:00 - 12:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 13,90 €

Waldbaden - Ankommen - Ruhe und Gelassenheit finden

Achtsamkeit im Wald

Abstand vom Alltag - eintauchen in die Atmosphäre des Waldes - Stille genießen - schlendern, statt eilen - innehalten an ausgesuchten Plätzen - Übungen mit sanften Bewegungen - Sinne schärfen - Interessantes entdecken - mit Meditation/Imagination zur Ruhe finden - Immunsystem stärken.

Gönnen Sie sich und genießen Sie diese kleine Erholungspause.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, bequemes festes Schuhwerk, evtl. Getränk, Insektenschutz, kleines Notizheft/Stift

Kordula Schneider ■ G305.241

**1 Nachmittag, 20.03.2024
Mittwoch, 14:00 - 16:00 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse, Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 14,40 €

Selbstfürsorge und Selbstliebe

Für Andere da zu sein, kann glücklich machen. Dennoch ist es ratsam, nicht nur für die Umwelt zu funktionieren, sondern auch eine Bewusstheit für eine fürsorgliche Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen und auf eigene Bedürfnisse zu achten. Hierbei können Anregungen und Übungen zur Selbstfürsorge hilfreich sein.

Sie lernen einen Dialog zur Selbstliebe kennen. Den Abschluss des Vormittags bildet eine geführte Meditation.

Kordula Schneider ■ G306.241

**1 Vormittag, 13.04.2024
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 20,80 €

Kraftvoller Rücken bewegliche Wirbelsäule

mit der Franklin-Methode®

Die Franklin-Methode® ist ein Bewegungstraining der besonderen Art: Es wird mit der Kraft der inneren Vorstellung gearbeitet.

Sie lernen den Aufbau und die gesunde Funktion der Wirbelsäule kennen, welches Training für die Wirbelsäule am sinnvollsten ist, was gesunde Bandscheiben ausmacht und wie man die stützende Wirkung der Wirbelsäulenbänder erfährt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke oder Handtuch

Rita Schön ■ G307.241

**1 Nachmittag, 13.04.2024
Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 21,00 €



Entspannung mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Kurs G304.241
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und kleines Kissen. Kommen Sie in bequemer Kleidung.

Rosita Tittmann ■ G308.241

**1 Nachmittag, 14.04.2024
Sonntag, 14:00 - 17:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 24,30 €

Waldbaden für Eltern und Kind (6 - 10 Jahre)

Achtsamkeit im Wald

Wir schlendern, entdecken, staunen, "hören" dem Wald zu, üben mit unserem Atem und weichen Bewegungen ...

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, bequemes festes Schuhwerk, evtl. Getränk, Insektenschutz, kleines Notizheft/Stift

Kordula Schneider ■ G309.241

**1 Vormittag, 27.04.2024
Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlafhäusergasse,
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 12,00 €

Entgelt für Kinder: 6,00 €

Entspannung mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Kurs G304.241
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und kleines Kissen. Kommen Sie in bequemer Kleidung.

Rosita Tittmann ■ G310.241

**1 Nachmittag, 27.04.2024
Samstag, 14:00 - 17:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 24,30 €

Entspannung mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Kurs G304.241
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und kleines Kissen. Kommen Sie in bequemer Kleidung.

Rosita Tittmann ■ G311.241

**1 Nachmittag, 03.05.2024
Freitag, 15:00 - 18:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 24,30 €

Entspannen und Wohlfühlen

Hier kannst Du verschiedene Entspannungsmethoden kennenlernen und erleben. Du achtest dabei darauf, wie sich Dein Körper anfühlt. Du kannst Ruhe spüren, in Gedanken Bilder beobachten und Dich wohlfühlen.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke

Antje Terfloth ■ G312.241

**1 Vormittag, 04.05.2024
Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 5 - 9 Personen

Entgelt: 10,40 €

Achtsamkeit

Schnupperworkshop

Erleben Sie in diesem Schnupperworkshop verschiedene Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Achtsamkeit Resilienz (innere Stärke), Leistungsfähigkeit und emotionales Wohlbefinden fördert.

Sie bekommen Anregungen, wie Sie kurze Achtsamkeitsformate in Ihren (Arbeits-)Alltag integrieren können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Antje Terfloth ■ G313.241

**1 Nachmittag, 04.05.2024
Samstag, 13:00 - 15:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 5 - 9 Personen

Entgelt: 13,90 €

Waldbaden für Eltern und Kind (4 - 8 Jahre)

Achtsamkeit im Wald

Kursbeschreibung siehe Kurs G309.241

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und



festem Schuhwerk und bringen evtl. Getränk, Insektenschutz und ein kleines Notizheft/Stift mit.

Kordula Schneider ■ G314.241

**1 Nachmittag, 04.05.2024
Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 12,00 €
Entgelt für Kinder: 6,00 €

Waldbaden für Eltern und Kind (6 - 10 Jahre)

Achtsamkeit im Wald

Kursbeschreibung siehe Kurs G309.241

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festem Schuhwerk und bringen evtl. Getränk, Insektenschutz und ein kleines Notizheft/Stift mit.

Kordula Schneider ■ G315.241

**1 Nachmittag, 11.05.2024
Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 12,00 €
Entgelt für Kinder: 6,00 €

Entspannender Märchen- spaziergang zum Muttertag für Erwachsene

Zur Einstimmung auf den Muttertag gehen wir gemeinsam durch den Wald und spüren, wie wir zur Ruhe kommen können. Mütter spielen eine große Rolle - auch in vielen Märchen. Einige davon werde ich in kleinen Pausen erzählen.

Bitte kommen Sie in wetterfester Kleidung und bringen, wer mag, auch ein Sitzkissen mit.

Anmeldeschluss: 04.05.2024

Barbara Maikranz ■ G316.241

**1 Nachmittag, 11.05.2024
Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,
Herzogenaurach, 5 - 8 Personen

Entgelt: 10,40 €

PMR in der Natur

Entspannung und Immunstärkung

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson ist eine bewusste An- und Entspannung von Muskelgruppen. Der positive Effekt kann eine verbesserte Körperwahrnehmung sein sowie frühzeitiges Spüren von Verspannungen. Zusätzlich können wir unser Immunsystem stärken durch Üben in der Natur.

Bitte mitbringen: Matte, evtl. kleines Kissen, Getränk, festes Schuhwerk, bequeme Kleidung

Kordula Schneider ■ G317.241

**6 Vormittage, 03.06.2024
Montag, 10:00 - 11:15 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 45,00 €

Entspannung mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Kurs G304.241

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und kleines Kissen. Kommen Sie in bequemer Kleidung.

Rosita Tittmann ■ G318.241

**1 Nachmittag, 08.06.2024
Samstag, 14:00 - 17:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 24,30 €

Waldbaden - Ankommen - Ruhe und Gelassenheit finden

Achtsamkeit im Wald

Kursbeschreibung siehe Kurs G305.241

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festem Schuhwerk und bringen evtl. Getränk, Insektenschutz und ein kleines Notizheft/Stift mit.

Kordula Schneider ■ G319.241

**1 Nachmittag, 14.06.2024
Freitag, 15:00 - 17:00 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 12,00 €



Waldbaden für Eltern und Kind (6 - 10 Jahre)

Achtsamkeit im Wald

Kursbeschreibung siehe Kurs G309.241

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festem Schuhwerk und bringen evtl. Getränk, Insektenschutz und ein kleines Notizheft/Stift mit.

Kordula Schneider ■ G320.241

**1 Nachmittag, 20.06.2024
Donnerstag, 14:30 - 16:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlafhäusergasse,
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 12,00 €
Entgelt für Kinder: 6,00 €

Waldbaden - Ankommen - Ruhe und Gelassenheit finden

Achtsamkeit im Wald

Kursbeschreibung siehe Kurs G305.241

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festem Schuhwerk und bringen evtl. Getränk, Insektenschutz und ein kleines Notizheft/Stift mit.

Kordula Schneider ■ G321.241

**1 Nachmittag, 06.07.2024
Samstag, 14:30 - 16:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlafhäusergasse,
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 12,00 €

Schultern, Nacken und Kiefer lockern mit bewusster Atmung

Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig. Im Workshop lernen Sie, körperliche Anspannung bewusst „loszulassen“, um Ihre gesamte Atemkraft zu nutzen.

Wirksame Entspannungsübungen für die Schultern, den Nacken und Kiefer bringen wieder Lockerheit und Wohlfühl.

Die Übungen sind leicht erlernbar und können gut im Alltag umgesetzt werden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Socken, Decke und ein kleines Nackenkissen mit.

Elke Rosenzweig ■ G322.341

**1 Abend, 19.07.2024
Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 20,80 €

YOGA

Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper. Mit wohlthuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

Yoga

Entspannung für Körper, Geist und Seele

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Übungsmatte, Kissen, Decke

Dolores Seefried ■ G340.241

**15 Vormittage, 19.02.2024
Montag, 08:15 - 09:30 Uhr**

Mehrzweckhalle Großenseebach, Gartenstraße 39,
Großenseebach, 10 - 14 Personen

Entgelt: 67,50 €

Mit Yoga in den Feierabend

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, warme rutschfeste Socken

Am 15.04.2024 findet kein Kurs statt.

Anja Hahn ■ G341.241

**13 Abende, 19.02.2024
Montag, 17:15 - 18:15 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 78,00 €



Vinyasa Flow Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

Rita Rohmfeld ■ G342.241

**15 Abende, 19.02.2024
Montag, 17:30 - 18:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 13 Personen
Entgelt: 68,00 €

Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte,
Decke, warme rutschfeste Socken
Am 15.04.2024 findet kein Kurs statt.

Anja Hahn ■ G343.241

**13 Abende, 19.02.2024
Montag, 18:30 - 20:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, max. 8 Personen
Entgelt: 117,00 €

Balance Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte,
Socken

Helene Grubß ■ G344.241

**16 Abende, 19.02.2024
Montag, 19:00 - 20:30 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, vhs-Raum,
8 - 11 Personen
Entgelt: 108,80 €

Yoga

mit Leichtigkeit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte,
Decke, Handtuch
Am 04.06. und 26.06.2024 findet kein Kurs statt.

Marion Fritscher ■ G345.241

**15 Vormittage, 20.02.2024
Dienstag, 10:30 - 12:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen
Entgelt: 135,00 €

Yoga

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Klei-
dung, warme rutschfeste Socken, Kissen - nicht zu
weich

Kerstin Stanek ■ G346.241

**15 Nachmittage, 20.02.2024
Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen
Entgelt: 102,00 €

Yoga

für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Klei-
dung, warme rutschfeste Socken, Kissen - nicht zu
weich

Kerstin Stanek ■ G347.241

**15 Abende, 20.02.2024
Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen
Entgelt: 102,00 €

Yoga

für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Klei-
dung, warme rutschfeste Socken, Kissen - nicht zu
weich

Kerstin Stanek ■ G348.241

**15 Abende, 20.02.2024
Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen
Entgelt: 102,00 €



Yoga für Männer

Lerne Yoga als Herausforderung kennen und gehe an verschiedene Grenzen. Kräftigende Bewegungsabläufe, Dehnhaltungen in Kombination mit Atemtechnik bringen Dich mehr zu Dir, dienen als Ausgleich für andere Sportarten.

Ulrike Engelhardt ■ G349.241

**13 Abende, 20.02.2024
Dienstag, 20:10 - 21:25 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 97,55 €

Hatha-Yoga

für Teilnehmer:innen ab 60 Jahre

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, warme Socken

Marga Christ ■ G350.241

**14 Vormittage, 21.02.2024
Mittwoch, 08:30 - 09:40 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen

Entgelt: 74,05 €

Hatha-Yoga

für Teilnehmer:innen ab 60 Jahre

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, warme Socken

Marga Christ ■ G351.241

**14 Vormittage, 21.02.2024
Mittwoch, 09:50 - 11:00 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 10 Personen

Entgelt: 74,05 €

Yoga und Leichtigkeit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Handtuch

Am 05.06. und 26.06.2024 findet kein Kurs statt.

Marion Fritscher ■ G352.241

**14 Vormittage, 21.02.2024
Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 126,00 €

Hatha-Yoga

für Teilnehmer:innen ab 60 Jahre

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, warme Socken

Marga Christ ■ G353.241

**14 Vormittage, 21.02.2024
Mittwoch, 11:10 - 12:20 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 10 Personen

Entgelt: 74,05 €

Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Carolin Hack ■ G354.241

**15 Abende, 21.02.2024
Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach, Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 90,00 €

Balance Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Helene Gruß ■ G355.241

**15 Abende, 21.02.2024
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 102,00 €

Ganzheitliches Yoga

für leicht Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte



Krasimira Kirova ■ G356.241

**15 Nachmittage, 22.02.2024
Donnerstag, 16:30 - 18:00 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen
Entgelt: 102,00 €

Sanftes Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte,
Decke

Gudrun Männlein ■ G357.241

**15 Nachmittage, 22.02.2024
Donnerstag, 16:30 - 17:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen
Entgelt: 90,00 €

Sanftes Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte,
Decke

Gudrun Männlein ■ G358.241

**15 Abende, 22.02.2024
Donnerstag, 17:40 - 18:55 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen
Entgelt: 112,50 €

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung,
Übungsmatte, kleines Kissen

■ G359.241

**14 Abende, 29.02.2024
Donnerstag, 18:15 - 19:30 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, vhs-Raum,
max. 10 Personen
Entgelt: 63,00 €

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung,
Übungsmatte, kleines Kissen

■ G360.241

**14 Abende, 29.02.2024
Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 10 - 12 Personen
Entgelt: 75,60 €

Yoga am Morgen

für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte,
Decke

Am 10.05.2024 findet kein Kurs statt.

Krasimira Kirova ■ G361.241

**15 Vormittage, 23.02.2024
Freitag, 07:00 - 08:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 5 - 6 Personen
Entgelt: 105,00 €

QIGONG & TAIJI

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur
Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender
Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Sie lernen das
Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam
fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerk-
samkeit kennen und können die Vertiefung der At-
mung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-
Systems erleben. Taiji Qigong Bewegungen sind
leicht und angenehm, wirken ausgleichend auf das
Nervensystem und verbessern die Geschmeidigkeit
der Gelenke. Die Übungen lassen sich gut in den per-
sönlichen Tagesablauf integrieren.

Taiji QiGong Gesundheitsübungen

vitalisiert und gelassen in den Tag

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste
Socken oder Gymnastikschuhe

Sylvia Hellmold ■ G370.241

**12 Vormittage, 19.02.2024
Montag, 09:45 - 10:45 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 5 - 8 Personen
Entgelt: 83,20 €



Taiji Qigong - Gesundheitsübungen in Achtsamkeit

sanfte Übungen für mehr Lebensqualität und Beweglichkeit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Getränk

Sylvia Hellmold ■ G371.241

**12 Vormittage, 19.02.2024
Montag, 10:55 - 11:55 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 5 - 9 Personen

Entgelt: 83,20 €

Qigong

14-tägig: Gruppe 1

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Ralf Jakob ■ G372.241

**8 Abende: 26.02., 11.03., 08.04., 22.04., 06.05.,
03.06., 17.06. und 01.07.2024
Montag, 20:00 - 21:15 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 13 Personen

Entgelt: 45,40 €

Qigong

14 tägig: Gruppe 2

Kursbeschreibung siehe Kurs G372.241

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Ralf Jakob ■ G373.241

**8 Abende: 04.03., 18.03., 15.04., 29.04., 13.05.,
10.06., 24.06. und 08.07.2024
Montag, 20:00 - 21:15 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 13 Personen

Entgelt: 45,40 €

SMOVEY

Das smovey ist ein außergewöhnliches Gesundheits-, Fitness- und Therapiegerät, das den Körper und Geist in Schwingung bringt. Ob jung oder alt, Bewegungsübungen mit dem smovey eignen sich für

jede Altersgruppe und sind sowohl im Indoor- als auch im Outdoor-Bereich anwendbar. Die smovey-Ringe sind vielseitig einsetzbar zur Entspannung und Lockerung bis Ausdauer- und Krafttraining oder auch zur Massage. Mit smovey können Sie sich in jeder Umgebung mobilisieren, kräftigen und entspannen. smovey-Ringe werden zu den Kursstunden zur Verfügung gestellt. Eigene smoveys können ebenso mitgebracht werden.

smovey

Power-Kurs

Bitte mitbringen: Getränk, sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

Michaela Brenner ■ G450.241

**15 Abende, 20.02.2024
Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr**

Taekwon-Do Schule, Gewerbegebiet Ost 15 C, Weisendorf, 8 - 9 Personen

Entgelt: 68,00 €

Outdoor-smovey

Wenn Sie keine eigenen smovey-Ringe besitzen, werden diese zu den Kursstunden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Getränk, sportliche Kleidung

Anette Freyhardt-Zebisch ■ G451.241

**15 Vormittage, 21.02.2024
Mittwoch, 08:30 - 09:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Ansbacher Straße, Herzogenaurach, 8 - 14 Personen

Entgelt: 68,00 €

smovey

Bitte mitbringen: Getränk, sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

Michaela Brenner ■ G452.241

**15 Abende, 21.02.2024
Mittwoch, 17:50 - 18:50 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle, 8 - 10 Personen

Entgelt: 68,00 €



smovey

Bitte mitbringen: Getränk, sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

Michaela Brenner ■ G453.241

**15 Vormittage, 22.02.2024
Donnerstag, 08:15 - 09:15 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8, Herzogenaurach, Sportraum, max. 8 Personen

Entgelt: 68,00 €

GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs erwartet Sie eine bunte Mischung aus Kraft- und Beweglichkeitsübungen, speziell für die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, kombiniert mit Koordinationsübungen zur Ganzkörper-Stabilisation.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte, Handtuch, Getränk

Michaela Brenner ■ G500.241

**15 Vormittage, 19.02.2024
Montag, 09:00 - 10:00 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen

Entgelt: 68,00 €

Das Kreuz mit dem Kreuz

Eine wesentliche Ursache der weitverbreiteten Kreuzschmerzen ist die Schwäche bestimmter Muskelgruppen im Bauch- und Rückenbereich.

Durch gezielte Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Anspannung und Lockerung der Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur versuchen wir, Schäden vorzubeugen und die Beweglichkeit zu erhalten.

Dies ist keine Krankengymnastik.

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Decke oder Isomatte

Uta Schmidt ■ G501.241

**13 Vormittage, 04.03.2024
Montag, 10:00 - 11:00 Uhr**

Mehrzweckhalle, Reuther Weg 6, Weisendorf, Turnhalle, 8 - 9 Personen

Entgelt: 59,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs beinhaltet ein ausgewogenes Körpertraining, um die Muskulatur zu kräftigen, Dysbalancen auszugleichen, die Beweglichkeit zu erhöhen und Verspannungen zu lösen.

Bitte mitbringen: Isomatte, großes Handtuch

Uta Schmidt ■ G502.241

**13 Nachmittage, 04.03.2024
Montag, 15:30 - 16:30 Uhr**

Grundschule, Neue Str. 40, Großenseebach, Turnhalle, 10 - 16 Personen

Entgelt: 46,80 €

Schonendes Ganzkörperkrafttraining

für eine gesunde Körperhaltung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Isomatte

Marion Schubert ■ G503.241

**15 Abende, 19.02.2024
Montag, 18:30 - 19:15 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18, Herzogenaurach, Turnhalle, 10 - 32 Personen

Entgelt: 37,50 €

Powergymnastik

Durch gezieltes Stretching und Gymnastiktraining wird Ihre Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur gekräftigt bzw. gedehnt.

Bitte mitbringen: Unterlage, Handtuch, leichte Turnschuhe

Am 11.03., 13.05. und 10.06.2024 findet kein Kurs statt (Änderungen vorbehalten).

Susanne Berner ■ G504.241

**12 Abende, 26.02.2024
Montag und Mittwoch, 19:15 - 20:15 Uhr**

Kath. KiTa St. Elisabeth, Hammerbacher Str. 2, Herzogenaurach, Gymnastikraum, 9 - 10 Personen

Entgelt: 48,00 €



Bodystyling mit Stretching

Durch gezieltes Training den Körper straffen und fit werden. Mit einem ausgiebigen Stretching werden wir unseren durch den Alltag steif gewordenen Körper wieder flexibel und geschmeidig machen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Theraband, Handtuch, Isomatte

Marion Schubert ■ G505.241

**15 Abende, 19.02.2024
Montag, 20:30 - 21:30 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,
Herzogenaurach, Turnhalle, 8 - 16 Personen

Entgelt: 68,00 €

Fitnessgymnastik für Frauen

ein flottes Ganzkörpertraining

Durch Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen bringen wir zu flotter Musik unseren Körper auf Vordermann/-frau. Mit viel Spaß und Freude trainieren wir gemeinsam, um unser Wohlbefinden zu steigern.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Isomatte

Daniela Rothe ■ G506.241

**15 Abende, 19.02.2024
Montag, 20:30 - 21:30 Uhr**

Kath. KiTa St. Elisabeth, Hammerbacher Str. 2,
Herzogenaurach, Gymnastikraum, 9 - 12 Personen

Entgelt: 60,00 €

Fitness für Frauen ab 50

Gymnastik mit Übungen für Ausdauer, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit

Bitte mitbringen: Unterlage

Ursula Gronbach ■ G507.241

**14 Vormittage, 20.02.2024
Dienstag, 09:00 - 10:15 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 9 - 11 Personen

Entgelt: 70,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Kursbeschreibung siehe Kurs G500.241

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte, Handtuch, Getränk

Michaela Brenner ■ G508.241

**15 Vormittage, 20.02.2024
Dienstag, 10:30 - 11:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 68,00 €

Koordinations- und Stabilisationstraining

das Training mit "Tiefenwirkung"

In diesem sehr abwechslungsreichen Training werden in Verbindung mit einem Ganzkörpertraining die koordinativen Fähigkeiten geschult und gefördert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, dicke Socken

Sabine Zenger ■ G509.241

**15 Abende, 20.02.2024
Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 9 Personen

Entgelt: 68,00 €

HIIT meets MOBILITY

für geübte Sportbegeisterte

Hier trifft ein geballtes "Power Intervall Workout" auf wohlthuendes "Mobility Training" und sorgt für die perfekte Trainingseinheit! Voraussetzung für den Kurs ist eine gesunde körperliche Verfassung.

Bitte mitbringen: Wasser, Handtuch, Matte

Kerstin Niegl ■ G510.241

**4 Abende, 19.03.2024
Dienstag, 18:45 - 19:45 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,
Herzogenaurach, Turnhalle, 10 - 27 Personen

Entgelt: 18,80 €



Nirvana-Fitness

Nirvana Fitness ist eine effektive Mischung aus tonisierenden Yoga- und Pilates-Übungen plus Stretching. Bitte mitbringen: Getränk, Isomatte, sportliche Kleidung



Michaela Brenner ■ G511.241

15 Abende, 20.02.2024
Dienstag, 18:45 - 19:45 Uhr

Taekwon-Do Schule, Gewerbegebiet Ost 15 C,
Weisendorf, 6 - 10 Personen
Entgelt: 93,00 €

Das Kreuz mit dem Kreuz

Kursbeschreibung siehe Kurs G501.241
Dies ist keine Krankengymnastik.
Bitte mitbringen: Turnkleidung, Decke oder Isomatte

Wiebke Bürger ■ G512.241

14 Abende, 20.02.2024
Dienstag, 19:15 - 20:15 Uhr

Staatliches Berufliches Schulzentrum,
Friedrich-Weiler-Platz 2, Herzogenaurach, Turnhalle,
10 - 29 Personen
Entgelt: 46,70 €

Natur statt Sporthalle

deine extra Portion draußen!

Ich lade Euch herzlich zu meinem Outdoor-Fitness-Kurs ein, der sich an alle richtet, die Lust auf Bewegung, Spaß und eine motivierende Gruppendynamik haben.

Gemeinsam nutzen wir die Natur und verschiedenen vorhandenen Trainingsgelegenheiten für ein abwechslungsreiches Workout.

Euch erwartet ein bunter Mix aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Von Widerstandsbändern über Kettlebells bis hin zu einem Battle Rope uvm. können wir alles ausprobieren.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Sportkleidung, Sportschuhe mit gutem Profil, Trinkflasche, Handtuch und Matte

Hinweis zu Wetterbedingungen: Wir trainieren bei fast jedem Wetter. Bei wetterbedingtem Ausfall informiere ich Euch spätestens 2 Stunden vor Kursbeginn per E-Mail.

Kerstin Niegler ■ G513.241

7 Abende, 05.06.2024
Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr

Spielplatz, Ringstraße 129, Herzogenaurach,
8 - 20 Personen
Entgelt: 31,75 €

Wirbelsäulengerechte Gymnastik

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

Sandra Gareis ■ G514.241

15 Abende, 28.02.2024
Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr

KiTa St. Marien, Haundorfer Str. 11,
Herzogenaurach, Gymnastikhalle, 8 - 11 Personen
Entgelt: 68,00 €

Super Body-Workout nach Musik

Wenn Sie Spaß daran haben, durch gezieltes Stretching und Gymnastiktraining Ihre Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur zu kräftigen und zu dehnen, sind Sie hier richtig.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, leichte Turnschuhe

Monika Lehner-Kranzfelder ■ G515.241

12 Abende, 28.02.2024
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,
10 - 35 Personen
Entgelt: 40,00 €

Das Kreuz mit dem Kreuz

Gezielte Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Anspannung und Lockerung der Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur.

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Decke oder Isomatte

Tanja Wittmann ■ G516.241

15 Abende, 21.02.2024
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, vhs-Raum,
8 - 10 Personen
Entgelt: 68,00 €



Wirbelsäulengerechte Gymnastik

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

Sandra Gareis ■ G517.241

15 Abende, 28.02.2024
Mittwoch, 20:00 - 21:00 Uhr

KiTa St. Marien, Haundorfer Str. 11,
Herzogenaurach, Gymnastikhalle, 8 - 10 Personen

Entgelt: 68,00 €

Faszien-Workout mit Stretching

Faszientraining - gegen Cellulite

Nach kurzem, intensivem warm-up gehen wir tiefer in die Dehnung hinein, um Verklebungen und Verhärtungen im inneren Muskelnetz (Faszien) zu lösen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Iso-
matte, Getränk

Monika Lehner-Kranzfelder ■ G518.241

7 Abende, 28.02.2024
Mittwoch, 20:15 - 21:00 Uhr

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,
6 - 10 Personen

Entgelt: 31,50 €

Wirbelsäulentraining

Durch Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur können Sie Fehlhaltungen vermeiden und Ihre Wirbelsäule beweglich erhalten.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Decke oder Iso-
matte

Rosemarie Haynl ■ G519.241

15 Vormittage, 22.02.2024
Donnerstag, 07:55 - 08:55 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 10 - 11 Personen

Entgelt: 54,00 €

Fitness für Frauen ab 50

Gymnastik mit Übungen für Ausdauer, Kräftigung,
Koordination und Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Unterlage

Ursula Gronbach ■ G520.241

14 Vormittage, 22.02.2024
Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr

Kath. KiTa St. Elisabeth, Hammerbacher Str. 2,
Herzogenaurach, Gymnastikraum, 9 - 11 Personen

Entgelt: 84,00 €

Wirbelsäulentraining

Kursbeschreibung siehe Kurs G519.241

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Decke oder Iso-
matte

Rosemarie Haynl ■ G521.241

15 Vormittage, 22.02.2024
Donnerstag, 09:05 - 10:05 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 10 - 11 Personen

Entgelt: 54,00 €

Das Kreuz mit dem Kreuz

Gezielte Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Anspan-
nung und Lockerung der Rücken-, Bauch- und Schul-
termuskulatur.

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Decke oder Iso-
matte

Uta Schmidt ■ G522.241

12 Vormittage, 07.03.2024
Donnerstag, 10:25 - 11:25 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen

Entgelt: 54,40 €

Ladies' Dance mit Choreos

Tanz, Fitness und Spaß zu cooler Musik

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Monika Lehner-Kranzfelder ■ G523.241

7 Abende, 11.04.2024
Donnerstag, 18:00 - 18:45 Uhr

April-Termine:
Vorraum der Turnhalle der Schule, Reuther Weg 3-5

Mai- und Juni-Termine:
Neue Ballsporthalle, Reuther Weg 6a, Weisendorf,
8 - 15 Personen

Entgelt: 23,80 €



Nirvana-Fitness

Kursbeschreibung siehe Kurs G511.241

Bitte mitbringen: Getränk, Isomatte, sportliche Kleidung

Michaela Brenner ■ G524.241

15 Abende, 22.02.2024

Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 6 - 10 Personen

Entgelt: 93,00 €

Fitnessgymnastik mit Tanzchoreografie

für Fortgeschrittene ab 16 Jahren

Gefallen euch pfiffige und moderne Tanz-Choreografien zum Einstudieren und anschließende Show-Präsentation?

Wir freuen uns, wenn ihr bei uns mitmacht, auch wenn ihr nur über ein paar Grundkenntnisse verfügt.

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe, bequeme Kleidung

Monika Lehner-Kranzfelder ■ G525.241

15 Abende, 07.03.2024

Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,
10 - 25 Personen

Entgelt: 54,00 €

Entgelt für Jugendliche: 46,00 €

Rund aber fit - Wer macht mit?

Gemeinsam fangen wir bei Null an und steigern unsere Fitness mit Spaß und Freude an der Bewegung und entspannen uns vom Alltagsgeschehen.

Es fördert Ihre Gesundheit, "Kontakte" und spornt in einer Gruppe mehr an.

Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe, kleines Handtuch, bequeme Kleidung

Gerda Rath ■ G526.241

12 Abende, 22.02.2024

Donnerstag, 20:05 - 21:05 Uhr

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,
10 - 16 Personen

Entgelt: 43,20 €

Fascial Fitness

**mit gesunden Faszien geschmeidig
durchs Leben**

Ziel des Kurses ist es, durch ein gesundes, elastisches, zugleich aber auch reißfestes und widerstandsfähiges Bindegewebe die Beweglichkeit des gesamten Körpers zu erhalten bzw. wieder zu erlangen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch, Getränk. Trainiert wird barfuß oder in Socken.

Anca Ott ■ G527.241

10 Vormittage, 23.02.2024

Freitag, 08:30 - 09:30 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 6 - 11 Personen

Entgelt: 93,35 €

WASSERGYMNASTIK & SCHWIMMEN

Wassergymnastik

auch für Nichtschwimmer:innen

Gymnastische Übungen im Wasser erlauben es, sich gelenkschonend zu bewegen. Der Wasserwiderstand regt den Kreislauf an und kräftigt die Muskulatur. Der Auftrieb des Wassers entlastet den Körper. Dadurch fällt es leichter, die Übungen auszuführen. Außerdem macht Bewegung im Wasser Spaß und hält fit.

Die Gymnastik wird in einer Wassertiefe von 1,25 m durchgeführt und ist auch für Nichtschwimmer:innen geeignet.

Christiane Schmitz ■ G535.241

15 Vormittage, 19.02.2024

Montag, 09:15 - 10:00 Uhr

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,
Herzogenaurach, Hallenbad, max. 14 Personen

Entgelt: 105,00 € (inkl. Eintritt ins Freizeitbad)

Wassergymnastik am Abend

für Schwimmer:innen

Kursbeschreibung siehe Kurs G535.241



■ G536.241

12 Abende, 26.02.2024
Montag und Mittwoch, 18:45 - 19:30 Uhr

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,
Herzogenaurach, Hallenbad, max. 9 Personen
Entgelt: 120,80 € (inkl. Eintritt ins Freizeitbad)

Wassergymnastik am Abend

für Schwimmer:innen

Kursbeschreibung siehe Kurs G535.241

Christiane Schmitz ■ G537.241

12 Abende, 21.02.2024
Mittwoch, 18:45 - 19:30 Uhr

9 - 10 Personen

Entgelt: 120,80 € (inkl. Eintritt ins Freizeitbad)

Kraulen

für Teilnehmer:innen
mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen sowie verbessern möchten. Gemeinsam werden wir die Kraultechnik von Grund auf üben und sie durch viele Aufgaben vertiefen.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Schwimmbrett und Flossen (falls vorhanden)

Christiane Schmitz ■ G540.241

7 Nachmittage, 02.02.2024
Freitag, 15:00 - 15:45 Uhr

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,
Herzogenaurach, Hallenbad, 7 - 8 Personen
Entgelt: 88,50 € (inkl. Eintritt ins Freizeitbad)

Kraulen für Fortgeschrittene

für Teilnehmer:innen
mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die ihre bereits vorhandene Kraultechnik (z.B. aus dem Anfängerkurs) verbessern sowie ihre Kondition, Koordination und das Wassergefühl schulen möchten.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Schwimmbrett und Flossen (falls vorhanden)

Christiane Schmitz ■ G541.241

7 Nachmittage, 02.02.2024
Freitag, 16:00 - 16:45 Uhr

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,
Herzogenaurach, Hallenbad, 7 - 8 Personen
Entgelt: 88,50 € (inkl. Eintritt ins Freizeitbad)

PILATES

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte („Kraftzylinder“) und des Rückens kennen.

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

Eicke Reiter ■ G550.241

15 Abende, 19.02.2024
Montag, 17:15 - 18:30 Uhr

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,
Gymnastikraum, 6 - 9 Personen

Entgelt: 112,50 €

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

Eicke Reiter ■ G551.241

15 Abende, 19.02.2024
Montag, 18:40 - 19:55 Uhr

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 112,50 €

Pilates

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Isomatte und Sportbekleidung



Astrid Friedl ■ G552.241

**15 Abende, 19.02.2024
Montag, 18:50 - 19:50 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 68,00 €

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung,
evtl. kleines Kissen, Handtuch

Eicke Reiter ■ G553.241

**15 Abende, 19.02.2024
Montag, 20:00 - 21:15 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 112,50 €

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung,
evtl. kleines Kissen, Handtuch

Eicke Reiter ■ G554.241

**15 Vormittage, 20.02.2024
Dienstag, 08:10 - 09:40 Uhr**

Mehrzweckhalle, Reuther Weg 6, Weisendorf,
Turnhalle, 8 - 10 Personen

Entgelt: 102,00 €

Pilates

für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein
Handtuch

Gerda Förster-Krein ■ G555.241

**12 Abende, 05.03.2024
Dienstag, 17:20 - 18:35 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 90,00 €

Pilates

für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein
Handtuch

Gerda Förster-Krein ■ G556.241

**12 Abende, 05.03.2024
Dienstag, 18:45 - 20:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 90,00 €

Pilates am Morgen

Kraftvoll in den Tag starten, die Zeit früh gleich nut-
zen und sich im Anschluss erfrischt fühlen.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung,
Handtuch

Am 19.06.2024 findet kein Kurs statt.

Monika Zernickel ■ G557.241

**14 Vormittage, 21.02.2024
Mittwoch, 07:45 - 08:45 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 8 - 10 Personen

Entgelt: 63,50 €

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung,
Handtuch, Getränk

Carolin Hack ■ G558.241

**15 Abende, 21.02.2024
Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 90,00 €

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung,
evtl. kleines Kissen, Handtuch



Heidi Klinkenberg ■ G559.241

15 Abende, 21.02.2024

Mittwoch, 17:45 - 18:45 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 10 Personen

Entgelt: 68,00 €

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung,
Handtuch

Gisela Otterstetter ■ G560.241

15 Abende, 21.02.2024

Mittwoch, 18:50 - 19:50 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 90,00 €

Pilates

für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein
Handtuch

Gerda Förster-Krein ■ G561.241

12 Vormittage, 07.03.2024

Donnerstag, 08:45 - 10:00 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 90,00 €

Pilates

für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein
Handtuch

Gerda Förster-Krein ■ G562.241

12 Vormittage, 07.03.2024

Donnerstag, 10:15 - 11:30 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 90,00 €

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung,
evtl. kleines Kissen, Handtuch

Eicke Reiter ■ G563.241

15 Abende, 22.02.2024

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 135,00 €

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung,
evtl. kleines Kissen, Handtuch

Eicke Reiter ■ G564.241

15 Abende, 22.02.2024

Donnerstag, 19:40 - 20:55 Uhr

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 112,50 €

NORDIC WALKING

Nordic Walking

Einsteiger:innen / Fortgeschrittene

Anfänger:innen und Nordic Walking Begeisterte aus
vorangegangenen Kursen, die ihre Technik auffri-
schen möchten, sind herzlich willkommen.

Bitte für geeignetes, gut abrollbares Schuhwerk
sorgen. Die Kleidung sollte dem Wetter angepasst
sein.

Nordic Walking Stöcke werden von der Kursleiterin
gestellt. (Bitte vorab keine Stöcke anschaffen!)

Susanne Krölls ■ G580.241

3 Abende, 08.04.2024

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Parkplatz Dohnwald, Schlafhäusergasse,
Herzogenaurach, 5 - 8 Personen

Entgelt: 32,40 €



AEROBIC

Aerobic und Fatburner

Wir bauen Körperfett ab und trainieren gleichzeitig Ausdauer und Funktion des Herz-Kreislauf-Systems. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Isomatte

Marion Schubert ■ G600.241

**15 Abende, 19.02.2024
Montag, 19:25 - 20:20 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,
Herzogenaurach, Turnhalle, 10 - 35 Personen
Entgelt: 46,00 €

fit & fun

Aerobic

mit "Warm up", Konditionsteil und abschließenden Stretching- und Entspannungsübungen
Bitte mitbringen: eine Unterlage oder Isomatte

Sabine Lenz ■ G601.241

**15 Abende, 20.02.2024
Dienstag, 20:25 - 21:30 Uhr**

Staatliches Berufliches Schulzentrum,
Friedrich-Weiler-Platz 2, Herzogenaurach, Turnhalle,
10 - 16 Personen
Entgelt: 58,50 €

ZUMBA FITNESS

Zumba® Fitness

Entdecke das einzigartige Fitness Workout zu heißen Latino-Rhythmen

Zumba® Fitness vereint lateinamerikanische Rhythmen mit leicht zu folgendenden Bewegungen zu einem einzigartigen Fitnessprogramm. Let's Zumba®.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Lucia Zimmermann ■ G610.241

**12 Abende, 22.02.2024
Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,
Herzogenaurach, Turnhalle, 15 - 35 Personen
Entgelt: 85,20 €

SELBSTVERTEIDIGUNG

WingTjung realistische Selbstverteidigung für Männer, Frauen und Jugendliche

WingTjung ist eine alte chinesische Selbstverteidigungskunst, welche die Kraft des Gegners für die eigene Verteidigung benutzt. Sie ist bestens dafür geeignet, im Ernstfall Angriffe und Belästigungen effektiv und schnell abzuwehren.

Klaus Ahlborn ■ G700.241

**8 Abende, 19.02.2024
Montag, 18:40 - 20:10 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8,
Herzogenaurach, Sportraum, 5 - 6 Personen
Entgelt: 83,20 €

Stockkampf und Schwertfechten

Wir üben zunächst den Einsatz von Trainingswaffen (Stock, Machete u. a.) gegen bewaffnete Angreifer und schließlich deren waffenlose Abwehr.

Stöcke werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Klaus Ahlborn ■ G701.241

**8 Abende, 21.02.2024
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8,
Herzogenaurach, Sportraum, 5 - 6 Personen
Entgelt: 55,50 €

KarateDo

Intensiv-Kurs

Ziel dieses Kurses ist das Erlernen von Grundkenntnissen des traditionellen Karate der Stilrichtung Shotokan.

Nicole Wittmann ■ G702.241

**10 Abende, 23.02.2024
Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr**

Private Grund- und Mittelschule Liebfrauenhaus,
Erlanger Str. 35, Herzogenaurach, Turnhalle,
4 - 6 Personen

Entgelt: 105,00 €



**Telefon?
Strom?
Wasser?**

... läuft!

Die Herzo Media und Herzo Werke liefern Kommunikationsmedien und Energiedienstleistungen direkt zu Ihnen nach Haus. Sollte dennoch mal etwas nicht funktionieren, sind wir 365 Tage rund um die Uhr für Sie vor Ort. Wer ist schneller?

Infoline: Tel.: (0 91 32) 904-0 | **Web:** www.herzowerke.de | www.herzomedia.de



Herzo Werke
natürlich**versorgt**



Herzo Media
clever**communication**

junge vhs

Bewegung76
Selbstbehauptung77
Kochen78
Märchen78
Zaubern79
rund um den Computer79





BEWEGUNG

Gymnastik mit Tanz nach moderner Musik

von 6 bis 10 Jahren

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe

Susanne Berner ■ j100.241

12 Abende, 07.03.2024

Donnerstag, 17:00 - 17:45 Uhr

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,
10 - 30 Personen

Entgelt: 25,80 €

Gymnastik mit Tanz

für Fortgeschrittene von 10 bis 15 Jahren

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe

Susanne Berner ■ j101.241

12 Abende, 07.03.2024

Donnerstag, 17:55 - 18:55 Uhr

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,
10 - 30 Personen

Entgelt: 34,40 €

TigerMinis

von 6 bis 9 Jahren

Im Training wird der natürliche Bewegungsdrang aufgegriffen und auf spielerische Weise durch das Erlernen von Karate-Techniken Motorik, Koordination und Konzentration gefördert. Im Vordergrund steht der Spaß!

Bei Anmeldung bitte Handynummer angeben.

Nicole Wittmann ■ j102.241

10 Abende, 23.02.2024

Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr

Private Grund- und Mittelschule Liebfrauenhaus,
Erlanger Str. 35, Herzogenaurach, Turnhalle,
6 - 10 Personen

Entgelt: 60,60 €

KarateKids

ab 10 Jahren

Traditionelles Karate der Stilrichtung Shotokan wird mit modernen sportpädagogischen Lehrmethoden und gesundheitsorientierter Trainingslehre vermittelt.

Bei Anmeldung bitte Handynummer angeben.

Nicole Wittmann ■ j103.241

10 Abende, 23.02.2024

Freitag, 18:00 - 19:00 Uhr

Private Grund- und Mittelschule Liebfrauenhaus,
Erlanger Str. 35, Herzogenaurach, Turnhalle,
6 - 10 Personen

Entgelt: 60,60 €

Taekwon-Do Kids

Kennenlernkurs ab 7 Jahre

Auf kindgerechte Weise werden durch Vermittlung einfacher, kontaktloser Taekwon-Do-Techniken die körperlichen Fähigkeiten ausgebaut, die die Muskulatur kräftigen, aber auch Wahrnehmungsfähigkeit, Koordination sowie den Gleichgewichtssinn schulen.

Bitte mitbringen: Jogginghose und T-Shirt.
Das Training findet barfuß statt.

Jochen Krämer ■ j104.241

10 Nachmittage, 22.02.2024

Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr

Taekwon-Do Schule, Gewerbegebiet Ost 15 C,
Weisendorf, 5 - 10 Personen

Entgelt: 44,50 €

Unter www.vhs.herzogenaurach.de finden Sie stets aktuelle Informationen und können sich direkt zu unseren Kursen anmelden.

Further information on our multilingual webpage www.vhs.herzogenaurach.de. You can also register for a course online.

SELBSTBEHAUPTUNG

Selbstbehauptung für Mädchen

von 7 bis 10 Jahren

Bei Grenzverletzungen und Gewalt haben insbesondere Mädchen oft keine Handlungsstrategien, um sich zu behaupten oder zur Wehr zu setzen. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmerinnen die Wirkung einer starken Körpersprache sowie eine klare verbale Selbstbehauptung.

Neben dem Wissen über potentielle Gefahren werden auch verschiedene Möglichkeiten, sich gezielt Hilfe zu holen, vermittelt.

Außerdem werden einfache und leicht zu erlernende Techniken wie Tritte, Schläge und Befreiungen erlernt, um sich gegen körperliche Angriffe zur Wehr zu setzen.

Die Teilnehmerinnen sollten bequeme Kleidung, dünne Hallenschuhe, Essen und Getränke für die Pausen mitbringen. (Bitte geben Sie Ihrem Kind auch Ihre Handynummer mit.)

Anmeldeschluss: 16.04.2024

Bea Mayerhofer ■ j105.241

1 Vormittag, 20.04.2024

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 6 - 10 Personen

Entgelt: 54,50 €

Selbstbehauptung, Kommunikation und Selbstschutz für Kinder

von 6 bis 10 Jahren

Ein Workshop für Kinder und Jugendliche, die sich selbst schützen sowie Konflikte selbstsicher und

möglichst gewaltfrei lösen können wollen.

Wir befassen uns u.a. mit den Fragestellungen:

- Was ist Selbstverteidigung und worin besteht der Unterschied zum Kämpfen?
- Wovon will man sich schützen? Wie kann man das tun? (Hilfe und helfen)
- Welche Rolle spielen Körperhaltung, Stimme, innere und äußere Stärke?
- Was ist von den üblichen Handlungsempfehlungen wie „Stopp!“ oder „Zutreten und Wegrennen“ zu halten?

Der Workshop bietet einen ersten Einstieg oder eine Auffrischung für das Thema.

Janine Böhme ■ j106.241

1 Nachmittag, 16.06.2024

Sonntag, 13:00 - 14:30 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 6 - 10 Personen

Entgelt: 27,00 €

Selbstbehauptung, Kommunikation und Selbstschutz für Kinder und Jugendliche

von 10 bis 14 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs j105.241

Janine Böhme ■ j107.241

1 Nachmittag, 16.06.2024

Sonntag, 15:00 - 17:00 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 8, 2. OG, 6 - 10 Personen

Entgelt: 27,00 €

GUTSCHEIN
Für 1 Woche
Probetraining.



Wing Tjung - KungFu



Selbstverteidigung
Kinder-KungFu
Selbstbewußtsein
Sicherheit



www.wing-tjung.de - E-Post: klausahlborn@t-online.de
Tel. 0951-94500006 – Herzogenaurach, Steggasse 8



KOCHEN

Kinderkochkurs Ich kann das alleine kochen

ab 10 Jahre

Wir besprechen viele Grundkenntnisse zum Kochen und haben eine Menge Spaß bei der Zubereitung einer Cremesuppe, der beliebten Spaghetti Carbonara und eines Schokokuchens. So bereiten wir aus Gemüse, Fleisch, Mehl und Gewürzen ein 3-Gänge-Menü zu.

Bitte bringt ein Getränk, Behälter für Kostproben und ggf. eine Schürze mit.

Materialkosten in Höhe von ca. 8,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Jolan Hoffmann-Herbszt ■ j120.241

1 Vormittag, 24.02.2024

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 28,50 €

Kochkurs für Jugendliche

ab 14 Jahre

Du machst selbst ein Pesto, das Du für das Hauptgericht (Huhn im Blätterteigmantel mit würzigen Bohnen) verwenden kannst.

Als Vorspeise werden wir gemeinsam eine Suppe mit Gemüseeinlage zubereiten. Eine Nachspeise darf natürlich auch nicht fehlen und so kommt Panna Cotta mit Fruchtspiegel ins Spiel.

Mit so einem Menü kannst Du immer punkten.

Bitte bringt ein Getränk, Behälter für Kostproben und ggf. eine Schürze mit.

Materialkosten in Höhe von ca. 9,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Jolan Hoffmann-Herbszt ■ j121.241

1 Vormittag, 13.04.2024

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 28,50 €

MÄRCHEN

(Ent-)spannender Märchen- spaziergang im Frühling

ab 4 Jahre (mit Begleitperson)

Im Frühling erwachen die Pflanzen und die Bewohner des Waldes. Auf den Spuren des kleinen Volkes erkunden wir den Frühlingwald. In kleinen Pausen werde ich Frühlings- und Waldmärchen erzählen.

Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

Anmeldeschluss: 06.04.2024

Barbara Maikranz ■ j140.241

1 Nachmittag, 13.04.2024

Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäuergasse, Herzogenaurach, 5 - 8 Personen

Entgelt: 8,90 €

Bitte melden Sie sich rechtzeitig für Ihren Kurs an. *Please register for your chosen course in good time.*

(Ent-)spannender Märchen- spaziergang im Sommer

ab 4 Jahre (mit Begleitperson)

Um die Zeit der Sommersonnenwende feiern und tanzen Zwerge und Elfen. Ob wir wohl einige sehen? Kommt mit und lauscht den Märchen, die ich in kleinen Pausen erzähle.

Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

Anmeldeschluss: 15.06.2024

Barbara Maikranz ■ j141.241

1 Nachmittag, 22.06.2024

Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäuergasse, Herzogenaurach, 5 - 8 Personen

Entgelt: 8,90 €

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn Kurse/Seminare voll belegt sind oder ausfallen müssen.

We do not send confirmation of course registration, but we will notify you if a course is already full or is cancelled.

ZAUBERN

1, 2, 3 Zauberei für Anfänger:innen

von 8 bis 12 Jahren

In diesem Kurs erfahrt ihr, wie ihr mit alltäglichen Gegenständen eure Eltern, Verwandten oder Klassenkameraden mit verblüffenden Kunststücken unterhalten könnt. Zum Schluss erhält jedes Kind eine Überraschung.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Stift und ein Buch.

Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind im Entgelt enthalten.

Markus Kirschner ■ j130.241

1 Vormittag, 04.05.2024

Samstag, 09:30 - 13:30 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 41,00 €

1, 2, 3 noch mehr Zauberei

von 8 bis 12 Jahren

Im zweiten Teil des Zauberkurses lernt ihr noch mehr verblüffende Effekte. Wir erlernen diese im Kurs, sodass ihr sie nach kurzer Zeit vorführen könnt.

Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind im Entgelt enthalten.

Markus Kirschner ■ j131.241

1 Vormittag, 11.05.2024

Samstag, 09:30 - 13:30 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 41,00 €

RUND UM DEN COMPUTER

Computerschreiben mit 10 Fingern

für Schüler:innen ab 11 Jahren

Mit einer neuartigen Methode ist es möglich, **an nur zwei Vormittagen das Tastenfeld eines Computers mit allen Fingern zu bedienen, ohne hinzusehen.** Im Gegensatz zu herkömmlichen Methoden handelt es sich hierbei um einen ganzheitlichen mentalen Ansatz. Das heißt, es wird nicht nur der Tastsinn angesprochen, sondern es werden viele Sinne aktiviert.

So ist beispielsweise **jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt.**

Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt. Hier gibt es kein stures Einhämmern auf Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen.

Im Gegenteil: **mit diesem System macht es einfach Spaß Computerschreiben zu lernen.**

Bei Kindern und Jugendlichen ist der Lernzuwachs besonders leicht zu erreichen. Daher ist der Kurs besonders für Schüler:innen geeignet, die demnächst mit Informatik beginnen.

Im Kursentgelt sind 15,00 € für Schulungsunterlagen enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, Pausensnack

Alexandra Goller ■ j301.241

2 Vormittage, 27.03.2024

Mittwoch und Donnerstag, 09:30 - 12:30 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 10 Personen

Entgelt: 50,60 €

Wir suchen aktuell Kursleiter:innen in diesen Bereichen:

- Französisch, Deutsch als Zweitsprache
- Wassergymnastik und Wirbelsäulengymnastik
- Pilates und Yoga

Informationen auf www.vhs-herzogenaurach.de oder rufen Sie an (09132 901 320) oder schreiben Sie eine E-Mail an vhs@herzogenaurach.de



Computerschreiben mit 10 Fingern

für Schüler:innen ab 11 Jahren

Kursbeschreibung siehe j301.241

Im Kursentgelt sind 15,00 € für Schulungsunterlagen enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, Pausensnack

Alexandra Goller ■ j302.241

**2 Nachmittage, 25.03.2024
Montag und Dienstag, 13:30 - 16:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 1, EG, 5 - 10 Personen

Entgelt: 50,60 €

Excel für Kids (12+) Grundlagen der Tabellenkalkulation entdecken

für Schüler:innen
von 12 und 14 Jahren

Tauche ein in die faszinierende Welt von Excel!

Wir laden Dich herzlich zu unserem spannenden Excel-Grundlagenkurs für Schüler:innen ein.

Excel ist ein faszinierendes Werkzeug. Mit Excel kannst Du zum Beispiel Deine Hausaufgaben besser organisieren, indem Du eine übersichtliche Tabelle

vhs mittendrin

erstellst, um Deine Aufgaben, Fristen und Noten im Blick zu behalten.

Du kannst auch Deinen eigenen Geldplan erstellen, um zu sehen, wie viel Taschengeld Du sparst oder wieviel Du für bestimmte Dinge ausgeben kannst.

Egal, ob Du schon erste Erfahrungen mit Excel hast oder ganz neu in der Welt der Tabellenkalkulation bist - in diesem Kurs bist Du genau richtig!

Du wirst lernen, wie Du Aufgaben besser organisieren, Budgets erstellen und Daten analysieren kannst. Dieses Wissen wird Dir nicht nur in der Schule helfen, sondern auch im Alltag für Dich nützlich sein.

Eh klar ist: Deine Eltern werden sich mit Dir freuen.

Unsere erfahrene Lehrkraft hilft Dir, Excel kennenzulernen und zeigt Dir, dass Excel und Spaß keine Gegensätze sind.

Bitte mitbringen: Getränk

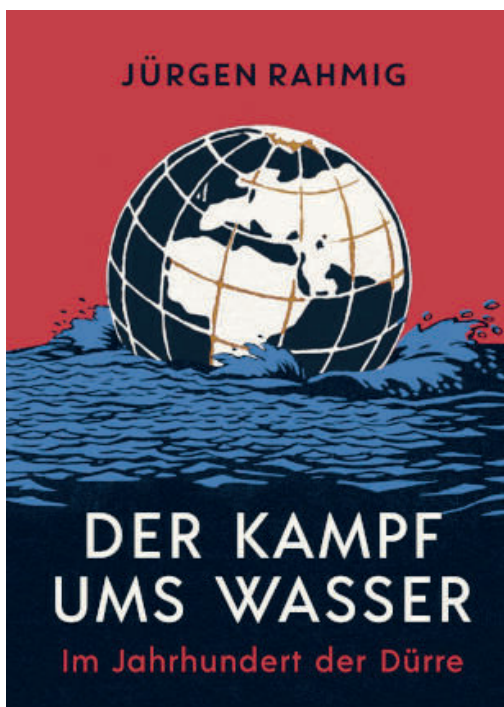
Alexandra Goller ■ j304.241

**1 Nachmittag, 27.03.2024
Mittwoch, 13:30 - 16:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,
Raum 1, EG, 5 - 10 Personen

Entgelt: 14,85 €

Der Kampf ums Wasser im Jahrhundert der Dürre. Unser Beitrag zur Bildung für nachhaltige Entwicklung. In seinem Buch „Der Kampf ums Wasser“ erläutert der Journalist vielschichtig, vor welchen Problemen wir beim Thema Wasser weltweit stehen. Er beleuchtet dabei u.a. die Auswirkungen der Erderwärmung, die Abhängigkeiten von Wasser sowie politische wie geostrategische Zusammenhänge. **Der Eintritt für Schüler:innen/Studierende beträgt 4,00 €.** Mittwoch, 10.04.2024, 19.30 Uhr, Saal der Käthe Zang Sing- und Musikschule, 8€.



Verzeichnis der Kursleiter:innen

A

Adelhard, Dittmar: 48
Ahlborn, Klaus: 73
Allousch, Alexander: 32
Avadhut, Yamini: 51ff.

B

Barril Roig, Eva: 52f.
Bartels, Ulrike: 9ff.
Beger, Petra: 15
Berner, Susanne: 65, 76
Böhme, Janine: 77
Böhm-Hümmer, Margit: 44
Brandel-Motzel, Renate: 46
Brannan, Teresa: 12
Brenner, Michaela: 54f., 64ff., 69
Brunner, Teresa: 9
Büdel, Tamara: 12
Bürger, Wiebke: 67
Buttazzi, Annalisa: 9, 14f.

C

Casu, Gabriele: 16
Chamanova, Natalia: 21f.
Christ, Marga: 62

D

Diadenko, Iuliia: 20f.
Dollhofer-Veleta, Helga: 50, 54f.
Dvoranova, Sandra: 15

E

Engelhardt, Katharina: 24
Engelhardt, Ulrike: 62
Engelmann, Christian: 41

F

Fahrmeier, Tobias: 28
Förster-Krein, Gerda: 54, 71f.
Freyhardt-Zebisch, Anette: 64
Friedl, Astrid: 54, 70
Fritscher, Marion: 54, 61f.
Fröhling, Ana María: 16f.

G

Gareis, Sandra: 51ff., 67f.
Gierden, Marco: 41
Gierden, Monja: 41
Girault-Sterff, Florence: 9, 13f.
Goller, Alexandra: 26, 79f.

Gronbach, Ursula: 66, 68
Gruß, Helene: 61f.
Gusatto, Alessandra: 18
Gutarra de Gerhards, Alina: 16ff., 27

H

Hack, Carolin: 62, 71
Häckel, Andrea: 41
Hahn, Anja: 60f.
Harig, Barbara: 9
Haynl, Rosemarie: 54, 68
Heese, Gabriele: 44
Hehl Dalla-Zuanna, Christine: 13
Helbig, Birgit: 39
Hellmold, Sylvia: 54, 63f.
Hoffmann-Herbszt, Jolan: 78
Hofmann, Frank: 41
Hönigová, Marcela: 19
Horcher, Angela: 40
Howein, Ingeborg: 47

J

Jäger, Paola: 9, 18
Jakob, Ralf: 64
Jovanić, Andreja: 10

K

Kähler, Julie: 11
Khoury, Nicolas: 18
Kirova, Krasimira: 62f.
Kirschner, Markus: 79
Klinkenberg, Heidi: 71
Kohrs, Angela: 50
Krämer, Jochen: 76
Kraus, Dagmar: 50f., 54
Krölls, Susanne: 72

L

Lang, Wilhelm F.: 25
Lehner-Kranzfelder, Monika: 67ff.
Lenz, Sabine: 73

M

Maikranz, Barbara: 59, 78
Männlein, Gudrun: 54, 63
Marenda, Arne: 38
Maron, Bernd: 37, 42
Mayerhofer, Bea: 77
Milewski, Lynsey: 9, 12

Verzeichnis der Kursleiter:innen

Mirbagheri, Ebrahim: 53

N

Niegl, Kerstin: 66f.

Nothdurft, Sandra: 17

Nungesser, Britta: 45

O

Ott, Anca: 69

Otterstetter, Gisela: 72

P

Perez Gomez, Adriana: 46

Pflaum, Michael: 37

Pille, Juliette: 14

Putilina, Hanna: 15

Q

Quandt, Bettina: 41

R

Rahmig, Jürgen: 36

Rath, Gerda: 69

Raub, Barbara: 37

Reiter, Eicke: 70ff.

Rohmfeld, Rita: 61

Rosenzweig, Elke: 60

Rothe, Daniela: 66

S

Saam, Daniela: 40

Sauter, Gillian: 10ff.

Schaefer, Ingrid: 24, 32

Schmidt, Uta: 65, 68

Schmitz, Christiane: 69f.

Schneider, Kordula: 54ff.

Schneider, Marco: 40

Schön, Rita: 54, 57

Schubert, Marion: 55, 65f., 73

Seefried, Dolores: 60

Severin, Joachim: 25

Stanek, Kerstin: 55, 61

Stimper, Inge: 47f.

Stütz, Barbara: 46

T

Terfloth, Antje: 54, 58

Tittmann, Rosita: 54f., 57ff.

U

Umminger, Silke: 21

V

Vogel, Livia: 45

von Heesen, Boris: 36

W

Weise, Frieda: 20

Werner, Thomas: 44

Wimmer, Ariane: 14, 32

Wissner, Susanne: 24

Wittmann, Nicole: 73, 76

Wittmann, Tanja: 67

Wolf, Zhanna: 19

Z

Zenger, Sabine: 54, 66

Zernickel, Monika: 71

Zimmermann, Lucia: 73

Die Volkshochschulen Ansbach, Fürth, **Herzogenaurach**, Schwabach und Unteres Pegnitztal haben Ende 2022 den **Di-
gitalverbund vhs Kundenreise** ins Leben gerufen. Er wird vom Bayerischen Volkshochschulverband gefördert und hat zum Ziel, die digitale Erreichbarkeit und den Grad der Barrierefreiheit der bayerischen Volkshochschulen deutlich zu verbessern.

Unter anderem sollen Anmeldung und Beratung für die Teilnehmenden zugänglicher gestaltet, die Kundenkommunikation vereinfacht und auch die Kurse für ein vielfältigeres Publikum gestaltet werden.

Fragen und Anregungen zu diesem Prozess nehmen wir jederzeit gerne entgegen.



Qualitätsmanagement

Die Volkshochschule – Bildung in öffentlicher Verantwortung



Wir setzen auf Qualität

Die vhs Herzogenaurach präsentiert sich als moderne, zeitgemäße Bildungseinrichtung, die für alle offen ist. Sie spiegelt als die kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung der Stadt Herzogenaurach die Weltoffenheit Europas und strebt die internationale Zusammenarbeit an. Eine hohe Zufriedenheit unserer Teilnehmer:innen und Lehrkräfte ist unser vorrangiges Ziel. Um dies sicherzustellen, hat die vhs Herzogenaurach das Qualitätsmanagementsystem nach dem international anerkannten Excellence-Modell EFQM (European Foundation for Quality Management) durchgeführt. Die vhs wurde mit dem Prädikat „Committed to Excellence 2 star“ ausgezeichnet.

Dafür steht Ihre vhs Herzogenaurach

Wir legen international geltende Qualitätsstandards zugrunde und setzen Verfahren ein, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen. Qualität der Kursinhalte, pädagogisch-didaktische Kompetenz der Kursleiter:innen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Teilnehmer-Beratung, moderne Lehrmittel und das Lernen in kleineren Gruppen: das ist es, was Ihre vhs auszeichnet.

1953 in Herzogenaurach gegründet, reagiert die vhs flexibel auf die aktuellen Bedürfnisse und gesellschaftlichen Entwicklungen. Wir fördern die Gesundheit für Körper und Geist, unterstützen die Integration, Inklusion und interkulturelle Kommunikation, begegnen dem demographischen Wandel und stärken als Bildungspartner regional angesiedelte Unternehmen. In Zusammenarbeit mit kommunalen Stellen, sozialen Trägern, Schulen und Kindergärten investieren wir in Grundbildung. Sie ist die Voraussetzung für Wohlstand und Lebensqualität.

Wir schaffen positive Lernerfahrungen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Terms and Conditions

1. Geltungsbereich

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) der Volkshochschule Herzogenaurach (nachfolgend „vhs“) gelten für alle Verträge, die ein/e Verbraucher:in oder Unternehmer:in (nachfolgend „Kunde/Kundin“) mit der vhs hinsichtlich der auf der Website oder in Printmedien (z. B. Broschüren oder Programme) der vhs dargestellten Veranstaltungen abschließt. Hiermit wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen des Kunden / der Kundin widersprochen; es sei denn, es ist ausdrücklich etwas anderes vereinbart. Träger der vhs ist die Stadt Herzogenaurach, vertreten durch den Ersten Bürgermeister Dr. German Hacker.

2. Vertragsschluss bei Fernabsatzverträgen

Anmeldung: Eine Online-Anmeldung kann über das Internet www.vhs-herzogenaurach.de (ab Freischaltung) erfolgen. Die Datenübermittlung erfolgt verschlüsselt. Weiterhin kann auch eine schriftliche Anmeldung zu den Kursen und Lehrgängen (ab Erscheinen des Programmhefts) per Post / Briefkasteneinwurf, Fax 09132/901-329 oder persönlich in der Geschäftsstelle der vhs erfolgen. **Ihre Anmeldung wird in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.**

3. Preise und Zahlungsbedingungen

Entgelte / Entgeltordnung: Für die Veranstaltungen der vhs ist ein Entgelt zu zahlen. Näheres regelt die Entgeltordnung. Auf Wunsch kann die Entgeltordnung der vhs eingesehen werden.

Nebenkosten: Für Skripte / Kopien / Nahrungsmittel und dergleichen sind bei Bedarf zusätzlich zu den Kursentgelten Materialkosten benannt und werden berechnet.

Fälligkeit: Die Kursentgelte werden bei Anmeldung fällig.

Zahlungsmöglichkeiten: Kund:innen erteilen der vhs zur Abbuchung ein SEPA-Lastschriftmandat. Die Entgelte werden in der Regel nach Kursbeginn abgebucht. **Ausnahme:** Kochkurse und Wochenendseminare werden in der Woche vor Veranstaltungsbeginn gebucht. Das der vhs erteilte SEPA-Mandat bezieht sich ausdrücklich nur auf die gebuchten Kurse und ist einmalig. Die SEPA-Lastschrift wird nur eingelöst, wenn der Kunde / die Kundin einen Kursplatz erhält und der Kurs stattfindet. Für die fälligen Entgelte und Auslagen kann der Kunde / die Kundin bei persönlicher

Anmeldung auch bar oder mit EC-Karte bezahlen.

Kosten, die durch fehlerhafte Kontoangaben der Kund:innen, durch ungerechtfertigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontendeckung entstehen, gehen zu Lasten des Kunden / der Kundin.

Ermäßigungen: 50 % Ermäßigung erhalten auf Antrag und bei Vorlage eines gültigen Nachweises:

- Schüler:innen, Student:innen und sonstige in Ausbildung befindliche Kund:innen
- Kund:innen, die Arbeitslosengeld I und II beziehen
- Inhaber:innen des Tafelausweises der Diakonie Erlangen
- Inhaber:innen des HerzoPass

Die Entgeltermäßigung kann nur für Kurse, Lehrgänge und Einzelveranstaltungen, nicht für Exkursionen / Studienfahrten / Nebenkosten (siehe dort) gewährt werden. Die Entgeltermäßigung muss vor Kursbeginn beantragt werden. Die Ermäßigung muss für jede Veranstaltung neu beantragt werden. Bei Kursen für Kinder und Jugendliche ist das ermäßigte Entgelt bereits berücksichtigt und in der Veranstaltung ermäßigt angezeigt.

Teilnahmeberechtigung, Vertragsübertragung:

Teilnahmeberechtigt ist nur die in der Anmeldung namentlich genannte Person. Eine Vertragsübertragung auf einen Dritten ist nur mit Zustimmung der vhs in Textform möglich.

4. Mindestteilnehmerzahl / Höchstteilnehmerzahl

Höchsteilnehmerzahlen: In jedem Kurs steht eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung. Sollten für einen Kurs entsprechend viele Anmeldungen eingehen, wird sich die vhs, im Rahmen ihrer finanziellen und räumlichen Möglichkeiten, um die Einrichtung eines Ersatzkurses bemühen.

Die Mindestteilnehmerzahl ist für jeden Kurs entsprechend ausgeschrieben. Kurse können nach Zustimmung der vhs auch bei Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl stattfinden. Auf Vorschlag der vhs müssen sich die Kund:innen sofort nach Kursbeginn auf eine Entgelt-Aufzahlung bzw. Stundenreduzierung einigen. Das Ergebnis der Einigung teilt der Kursleitende der vhs unverzüglich schriftlich mit.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Terms and Conditions

5. Stornierung, Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

Die vhs ist berechtigt, eine Veranstaltung vor dem ersten Veranstaltungstag aus wichtigen Gründen (wie etwa höherer Gewalt) kurzfristig gegen volle Erstattung eines ggf. bereits gezahlten Teilnahmeentgelts abzusagen. Die vhs wird sich bei Ausfall der Veranstaltung um einen Ersatztermin bemühen.

Kursrücktritt durch den Kunden / die Kundin vor dem ersten Veranstaltungstag der Veranstaltung:

Eine Stornierung durch den Kunden / die Kundin ist jederzeit möglich. Ein **kostenfreier** Rücktritt ist möglich bei einer Stornierung **bis sieben Tage vor** der Veranstaltung. Der Kursrücktritt muss schriftlich und bei der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Eine Abmeldung bei der Kursleitung genügt nicht.

Für Kund:innen, die nicht zum Kurs/zur Veranstaltung erscheinen oder sich nicht bis spätestens 7 Tage vor Beginn abmelden, wird das volle Entgelt berechnet.

Ausfall einzelner Termine während eines Kurses mit mehreren Terminen (innerhalb des Kurszeitraums):

Bei überraschendem Unterrichtsausfall (etwa bei Erkrankung des/der Kursleitenden) werden die Kund:innen nach Möglichkeit von der Geschäftsstelle der vhs verständigt. Ein Anspruch auf Verständigung besteht jedoch nicht. Der entfallene Kurstermin wird nachgeholt. Das Ende des Kurses verschiebt sich um die ausgefallenen Termine nach hinten.

6. Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen

Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldung namentlich genannten Personen berechtigt.

7. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden.

8. Nutzungsrechte

Die in der Veranstaltung verwendeten Materialien einschließlich der Kursunterlagen sind urheberrechtlich geschützt.

9. Haftung

In Schadensfällen haftet die Stadt Herzogenaurach nur für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Eine weitergehende Haftung, insbesondere für Beschädigungen und Abhandenkommen der von den Kund:innen in die von der vhs genutzten Räume mitgebrachten Gegenstände, ist ausgeschlossen. Haftung auf Wegen, Exkursionen usw. wird nicht übernommen.

10. Anwendbares Recht, Gerichtsstand

Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Bei Kund:innen gilt diese Rechtswahl nur insoweit, als dadurch nicht der gewährte Schutz durch zwingende Bestimmungen des Rechts des Staates, in dem der / die Kund:in seinen gewöhnlichen Aufenthalt hat, entzogen wird.

Datenschutz

Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer Daten ist die Stadt Herzogenaurach, Marktplatz 11, 91074 Herzogenaurach, E-Mail: rathaus@herzogenaurach.de, Tel. 09132 901-0.

Die Daten werden nur für die Durchführung/ Abrechnung der gebuchten Veranstaltungen und die Statistik der vhs erhoben. Die Verarbeitung erfolgt auf der Grundlage von Art. 6 Abs. 1 DSGVO i.V.m. Art. 4 Abs. 1 BayDSG.

Weitere Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten und Ihre Rechte bei der Verarbeitung Ihrer Daten können Sie im Internet unter <https://www.herzogenaurach.de/datenschutz/informationspflichten> abrufen.

Alternativ erhalten Sie diese Informationen vom Datenschutzbeauftragten der Stadt Herzogenaurach, Wiesengrund 1, 91074 Herzogenaurach, datenschutz@herzogenaurach.de.

Impressum

Herausgeber: Stadt Herzogenaurach Volkshochschule

Redaktion: vhs, Oliver Kundler und Dr. Fabienne Geißdörfer

Satz: vhs, Petra Erhardt - L/M/B Druck GmbH Louko

Druck: L/M/B Druck GmbH Louko

Unterrichtstage im Frühjahr-/ Sommersemester 2024 mit Schulferien & Feiertagen

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Februar	19	20	21	22	23	24	25
Febr./März	26	27	28	26	1	2	3
März	4	5	6	7	8	9	10
März	11	12	13	14	15	16	17
März	18	19	20	21	22	23	24
März	25	26	27	28	29	30	31
April	1	2	3	4	5	6	7
April	8	9	10	11	12	13	14
April	15	16	17	18	19	20	21
April	22	23	24	25	26	27	28
April/Mai	29	30	1	2	3	4	5
Mai	6	7	8	9	10	11	12
Mai	13	14	15	16	17	18	19
Mai	20	21	22	23	24	25	26
Mai/Juni	27	28	29	30	31	1	2
Juni	3	4	5	6	7	8	9
Juni	10	11	12	13	14	15	16
Juni	17	18	19	20	21	22	23
Juni	24	25	26	27	28	29	30
Juli	1	2	3	4	5	6	7
Juli	8	9	10	11	12	13	14
Juli	15	16	17	18	19	20	21
Juli	22	23	24	25	26	27	28

Hinweis:

Die hinterlegten Tage sind vorlesungsfrei.
Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass
am letzten Schultag vor den Ferien der
Nachmittags- und Abendunterricht entfällt.

Schulferien

Faschingsferien	12.02. – 18.02.2024
Osterferien	25.03. – 07.04.2024
Pfingstferien	21.05. – 02.06.2024
Sommerferien	29.07. – 09.09.2024

Feiertage

Tag der Arbeit	01.05.2024
Christi Himmelfahrt	09.05.2024
Fronleichnam	30.05.2024

Anmeldung

English version on the back

Badgasse 4, 91074 Herzogenaurach
09132 - 901 320/321/322
vhs@herzogenaurach.de
www.vhs-herzogenaurach.de



VOLKSHOCHSCHULE
HERZOGENAURACH

Kurs-Nr.

Veranstaltung/Kurs

Entgelt in EUR

Name, Vorname

weiblich

Straße, Nr.

männlich

divers

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)

Telefon

Mobil

Email

Ich melde mich selbst an

Ich melde folgende Person an

Name, Vorname

weiblich

Straße, Nr.

männlich

divers

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)

Telefon

Mobil

Email

Das Kursentgelt wird von Ihrem Bankkonto abgebucht. Bitte kreuzen Sie an:

Das SEPA-Lastschriftmandat zur Abbuchung von vhs-Entgelten liegt der vhs/Stadt Herzogenaurach vor.

Das SEPA-Lastschriftmandat habe ich von der Homepage der Stadt Herzogenaurach heruntergeladen.
Ich lege es dieser Anmeldung IM ORIGINAL bei.

Mit Ihrer Unterschrift erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs an. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Wir benachrichtigen Sie nur, falls Ihr Kurs/die Veranstaltung entfällt. Ihre Daten werden nur für den Semesterbetrieb und die Statistik der vhs gespeichert.

Ort, Datum

Unterschrift

Registration Form

Deutsche Version auf der Vorderseite

Badgasse 4, 91074 Herzogenaurach
09132 - 901 320/321/322
vhs@herzogenaurach.de
www.vhs-herzogenaurach.de



VOLKSHOCHSCHULE
HERZOGENAURACH

Course no.

Course

Fee in EUR

Name, First name

female

Street, House No.

male

other

Postcode, Town

Date of Birth (DD.MM.YYYY)

Phone

Mobile

Email

I'm registering for myself

I'm registering for the following person

Name, First name

female

Street, House No.

male

other

Postcode, Town

Date of Birth (DD.MM.YYYY)

Phone

Mobile

Email

The fee will be collected from your bank account. Please mark the right statement:

I have already submitted a SEPA-Direct-Debit-Mandate to Herzogenaurach town council.

The account holder will download the SEPA-Mandate from www.herzogenaurach.de and submit THE ORIGINAL form together with the registration form. For further information please write to vhs@herzogenaurach.de

I hereby acknowledge the terms and conditions of the vhs. You will not receive notification of acceptance on the course, but you will be informed if the course is cancelled. Your details are used for the term-time records and for statistical purposes only.

Place / Date

Signature

