



### Liebe Mitbürger:innen und Freunde der vhs,

in diesem Jahr feiern wir **35 Jahre Deutsche Einheit**. Gleichzeitig zeigt das aktuelle Weltgeschehen, wie wichtig die Erhaltung von Demokratie und der Schutz von Freiheitsrechten sind.

Am **1. April** berichtet der ehemalige BR-Journalist Eberhard Schellenberger, dessen Stasiakte unter dem **Decknamen ‚Antenne‘** geführt wurde, über den Kampf für Demokratie sowie für Meinungs- und Reisefreiheit. Es erwartet Sie eine spannende Zeitreise durch sein Leben als Reporter, das von der Stasi (Ministerium für Staatssicherheit der DDR), mit einer 400 Seiten umfassenden Akte dokumentiert wurde (Seite 36).

**NEU und speziell für Väter:** In diesem Semester gibt es drei Papa-Kind-Angebote! Es handelt sich dabei um **Koch- und Malworkshops** (Seiten 56, 58 und 49).

**Mütter** finden neu einen **Mama-Baby/Kleinkind-Yogakurs** (Seite 70).

**Nicht aus schlechtem Holz** ist in diesem Frühjahr ein besonderer Workshop am **17. Mai** im Garten der vhs: **Schnitzen mit der Kettensäge** (Seite 50).

Neben den erfolgreichen Ladies' Days in Herzogenaurach findet am **22. März** erstmalig auch ein **Ladies' Day in Weisendorf** statt (Seite 62).

In Herzogenaurach können Sie ebenfalls am **22. März** an einem Vortrag (mit Rundgang) über **Das Badhaus** teilnehmen, **das seit 2003 das Zuhause der vhs** ist. Hier erfahren Sie Interessantes, das Sie vielleicht (oder ziemlich sicher) bisher noch nicht wissen (Seite 38).

Am **11. März** wollen wir eine **neue vhs-Rockband** gründen! Das ist die Gelegenheit für Sie mitzuspielen (Seite 46). Wir freuen uns auf Musikbegeisterte.

Ihr

**Dr. German Hacker**  
Erster Bürgermeister

Ihr

**Oliver Kundler**  
vhs-Leiter



BILDUNGSREGION  
ERLANGEN-HÖCHSTÄDT

# Inhaltsverzeichnis

## Allgemeine Informationen

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Vorwort .....                                  | 1  |
| Inhaltsverzeichnis .....                       | 2  |
| Ihre Ansprechpartner:innen .....               | 4  |
| Sprachstufen / Language Level .....            | 8  |
| Verzeichnis der Kursleiter:innen .....         | 89 |
| Qualitätsmanagement / Leitbild .....           | 91 |
| Allgemeine Geschäftsbedingungen .....          | 92 |
| Datenschutz .....                              | 93 |
| Impressum .....                                | 93 |
| Kalender und Unterrichtstage im Semester ..... | 94 |
| Anmeldeformular deutsch und englisch .....     | 95 |



## Vorträge/Exkursionen/Kurz-Workshops



## Sprachen und Integration

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Englisch .....                                  | 9  |
| Französisch .....                               | 13 |
| Italienisch .....                               | 15 |
| Spanisch .....                                  | 16 |
| Arabisch .....                                  | 18 |
| Portugiesisch .....                             | 18 |
| Russisch .....                                  | 19 |
| Tschechisch .....                               | 19 |
| Deutsch als Zweitsprache / German classes ..... | 20 |



## Beruf und Entwicklung

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Berufsfindung - Bewerbung - Berufswechsel ..... | 26 |
| Excel lernen .....                              | 26 |
| Tastschreiben .....                             | 28 |
| Fortbildungen für Kursleiter:innen .....        | 28 |



## Grundbildung

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Prüfungsvorbereitung .....              | 32 |
| Übergang von der Schule zum Beruf ..... | 33 |

# Inhaltsverzeichnis



## Gesellschaft und Leben

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Gesellschaftsfragen .....        | 36 |
| Exkursionen .....                | 38 |
| Natur .....                      | 39 |
| Persönlichkeitsentwicklung ..... | 39 |
| Vorsorge und Unterstützung ..... | 40 |
| Verbraucherfragen .....          | 41 |
| Vereinsfragen .....              | 42 |
| Mensch und Tier .....            | 42 |
| Studium Generale .....           | 43 |



## Kultur und Gestalten

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Literatur .....          | 46 |
| Musik .....              | 46 |
| Textiles Gestalten ..... | 47 |
| Basteln & Werken .....   | 47 |
| Handlettering .....      | 48 |
| Malen & Zeichnen .....   | 49 |
| Gestalten mit Ton .....  | 49 |
| Holzgestaltung .....     | 50 |
| Schafkopf .....          | 51 |



## Gesundheit und Fitness

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Kosmetik .....                               | 54 |
| Gesundheitswissen .....                      | 54 |
| Kochen .....                                 | 56 |
| Getränk Kunde .....                          | 61 |
| Entspannung & Achtsamkeit & Meditation ..... | 61 |
| Yoga .....                                   | 67 |
| Qigong & Taiji .....                         | 71 |
| smovey .....                                 | 72 |
| Gymnastik .....                              | 72 |
| Wassergymnastik & Schwimmen .....            | 78 |
| Pilates .....                                | 79 |
| Nordic Walking .....                         | 81 |
| Aerobic .....                                | 81 |
| Zumba Fitness .....                          | 81 |
| Selbstverteidigung .....                     | 82 |



## junge vhs

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Bewegung .....             | 84 |
| Selbstbehauptung .....     | 84 |
| Kochen .....               | 85 |
| Malen .....                | 85 |
| Märchen .....              | 86 |
| Zaubern .....              | 86 |
| rund um den Computer ..... | 87 |
| Englisch .....             | 88 |

## Öffnungszeiten / *Opening-Times*

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

## vhs-Geschäftsstelle / *Office*

Badgasse 4 . 91074 Herzogenaurach . [vhs@herzogenaurach.de](mailto:vhs@herzogenaurach.de) . [www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de)

### Verwaltung/ *Administration*

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

### Leiter/ *Manager*

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

### stellv. Leiterin/ *Deputy Manager*

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



**Induktives Hören – für Hörgeräteträger: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**

|            |                                                              |       |
|------------|--------------------------------------------------------------|-------|
| 17.02.2025 | Rundgang durch den HerzoGarten.....                          | S. 39 |
| 18.02.2025 | Sporternährung für Breitensportler:innen.....                | S. 54 |
| 18.02.2025 | Homöopathie für zuhause.....                                 | S. 54 |
| 20.02.2025 | Studium Generale (um 9:00 Uhr).....                          | S. 43 |
| 20.02.2025 | Studium Generale (um 11:00 Uhr).....                         | S. 43 |
| 26.02.2025 | Gesellschaft im Gespräch.....                                | S. 37 |
| 11.03.2025 | Wiedereinstieg in den Beruf - Frage alles was du willst..... | S. 26 |
| 11.03.2025 | Zukunft leben.....                                           | S. 37 |
| 12.03.2025 | Offene Gartenstunde im HerzoGarten.....                      | S. 39 |
| 12.03.2025 | Die Patientenverfügung.....                                  | S. 40 |
| 17.03.2025 | Patientenlotsinnen.....                                      | S. 40 |
| 18.03.2025 | Zukunft leben - Workshop.....                                | S. 37 |
| 19.03.2025 | Finanzprodukte einfach erklärt.....                          | S. 41 |
| 22.03.2025 | Dokumentationsort Hersbruck/Happurg.....                     | S. 38 |
| 22.03.2025 | Das Badhaus - Seit 2003 das Zuhause der vhs.....             | S. 38 |
| 27.03.2025 | Was macht der Hospizverein?.....                             | S. 40 |
| 01.04.2025 | Deckname Antenne.....                                        | S. 36 |
| 05.04.2025 | Auf den Spuren jüdischer Geschichte in der Oberpfalz.....    | S. 38 |
| 08.04.2025 | Homöopathie bei Verletzungen.....                            | S. 55 |
| 12.05.2025 | Effektiv und nachhaltig abnehmen.....                        | S. 55 |
| 13.05.2025 | Gesundheit des Verdauungstraktes und Homöopathie.....        | S. 55 |

# ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



4 HOCHWERTIGE  
BILDUNG



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 .....                               | 15 |
| 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 15th of February from 10 to 11:30 am. Our teachers will be here to answer.

**Florence Girault-Sterff / Ulrike Bartels / Barbara Harig / Alina Gutarra de Gerhards • S001.241**

**1 Vormittag, 15.02.2025  
Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4  
kostenfrei

### ENGLISCH

### A1 BEGINNERS - ANFÄNGER:INNEN

## English for Everyone

### ohne Vorkenntnisse

Wir fangen ganz entspannt und mit viel Spaß von vorne an. Dieser Kurs ist interaktiv und konzentriert sich darauf, Sie mühelos zum Sprechen und zum Verstehen zu bringen sowie Vokabeln und Grammatik zu lernen. Alltagssituationen geben uns den Redeanlass zum Einüben dieser großartigen Sprache. Sie werden überrascht sein, wie viel Sie auch schon an Kenntnissen mitbringen, die einfach schon da sind. Lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen und lernen Sie mit Lynsey.

Lehrbuch: Hueber Verlag, Go for it! A1, ISBN 978-3-19-102938-8.

**Lynsey Milewski • S100.251**

**15 Nachmittage, 19.02.2025  
Mittwoch, 16:45 - 18:15 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 160,50 €

## English for Everyone II

### Grundkenntnisse in Englisch

Kennen Sie das englische ABC und 123, möchten aber über das Anfängerstadium hinausgehen? Dann besuchen Sie das zweite Semester des Kurses „Ich lerne weiter Grundkenntnisse in Englisch“. Wenn Sie bisher noch keine Englischkenntnisse haben, besuchen Sie bitte zunächst ein Semester lang den Mittwochs-Anfängerkurs.

Lehrbuch: Hueber Verlag, Go for it! A1, ISBN 978-3-19-102938-8.

**Lynsey Milewski • S101.251**

**15 Nachmittage, 17.02.2025  
Montag, 16:15 - 17:45 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 160,50 €

## English not only for Beginners

### Kleingruppe

### Nach ca. 30 Unterrichtsstunden

Der Kurs setzt die begonnene Reise fort. Ein paar wenige Vorkenntnisse sind von Vorteil.

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 unbekannten Sprachsituationen im Ausland erfolgreich zu sein.

Travelling 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 5, ISBN 978-3-19-102938-8.

**MA. Int. Education Teresa Brunner • S102.251**

**10 Vormittage, 17.02.2025  
Montag, 09:15 - 10:45 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 107,00 €

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



## Englisch A1.3

nach ca. 70 Unterrichtsstunden

Englisch für Teilnehmende mit Englischkenntnissen. Ihre Kursleiterin wird immer sehen, dass sie den Unterricht an die Kenntnisse der Teilnehmenden anpasst. Das macht sie sehr gerne, oder wie sie es ausdrückt "I would gladly do it".

Lehrbuch: Hueber Verlag, Go for it! A1, ab Lektion 10/11, ISBN 978-3-19-002938-9.

**MA. Int. Education Teresa Brunner • S110.251**

**10 Vormittage, 21.02.2025**

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

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

Entgelt: 107,00 €

### 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. Sie nutzt 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: Cornelsen Verlag, Take it easy A2, ISBN 978-3-06-520794-2.

**Ulrike Bartels • S120.251**

**12 Nachmittage, 20.02.2025**

**Donnerstag, 16:30 - 17:45 Uhr**

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

Entgelt: 107,00 €

### B1/B2 (UPPER) INTERMEDIATE - MITTELSTUFE

## Englisch B1.1

nach ca. 200 Unterrichtsstunden

Start in die Sprachstufe B1. Sie bauen Ihren Wortschatz aus, verbinden Ihr Sprechen zu flüssigen kleinen Storys. Sie verstehen schon gut. Lebensnahe Themen, realistische Dialoge, das ist, was Sie brauchen: Go for it!

Lehrbuch: Hueber Verlag, Go for it! B1, Lektion 1, ISBN 978-3-19-102940-1.

**Andreja Jovanic • S130.251**

**15 Abende, 17.02.2025**

**Montag, 18:00 - 19:30 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €

## Start the Week - English B1

nach ca. 180 Unterrichtsstunden

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihr Englisch aufzufrischen und sicherer in der Sprache zu werden.

Tauchen Sie ein und erleben Sie, wie Ihr Vertrauen in Englisch mit jeder Lektion wächst.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die bereits einmal Englisch gelernt, jedoch nicht mehr aktiv angewendet haben.

Ziel ist es, Ihnen solide sprachliche Grundlagen zu vermitteln, damit Sie Ihre Fähigkeiten in Englisch kontinuierlich ausbauen können. Melden Sie sich jetzt an und bereichern Sie Ihr Leben... auf Englisch.

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

**Julie Kähler • S131.251**

**15 Vormittage, 17.02.2025**

**Montag, 10:30 - 12:00 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €

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



## Englisch B1.2

**nach ca. 240 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: wird im Kurs besprochen.

**Ulrike Bartels • S132.251**

**15 Abende, 19.02.2025  
Mittwoch, 18:15 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €

## Englisch B1.2

**nach ca. 270 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, Lektion 5, ISBN 978-3-19-002940-2.

**Gillian Sauter • S133.251**

**12 Abende, 18.02.2025  
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr**

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

Entgelt: 84,00 €

## Englisch B1.4

**nach ca. 270 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: wird im Kurs besprochen

**Ulrike Bartels • S134.251**

**12 Abende, 20.02.2025  
Donnerstag, 18:15 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 84,00 €

## Englisch B1.2

**nach ca. 280 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 • S135.251**

**15 Vormittage, 19.02.2025  
Mittwoch, 10:15 - 11:45 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €

## 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: wird im Kurs besprochen

Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen.

**Julie Kähler • S136.251**

**15 Vormittage, 18.02.2025  
Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 4, 1. OG, max. 8 Personen

Entgelt: 105,00 €

**Melden Sie sich online an.**

[www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de) . Bequem und datensicher. 24/7. Rund um die Uhr für Sie da.



## 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 978-3-19-202940-0.

**Gillian Sauter • S137.251**

**15 Vormittage, 19.02.2025  
Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €

## Englisch B2.2

### nach ca. 350 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 7, ISBN 978-1-292-39311-7.

**Dr. Teresa Brannan • S138.251**

**14 Abende, 18.02.2025  
Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 98,00 €

## CONVERSATION

## Conversation made easy Englisch A2 - NEU

### nach ca. 120 Unterrichtsstunden

Englisch nach Maß. Sie sind hier richtig, wenn Sie einfaches Englisch verstehen und sprechen. Sie haben keinen extrem großen Wortschatz. Sie verstehen aber gut, wenn Sie sich in einer bestimmten Situation befinden: im Hotel, beim Einkaufen, am Flughafen. Sie wollen jetzt besser und spontaner reagieren, auch in unvorhersehbaren Momenten. Das spontane Sprechen ist hier genauso Thema wie die Vertiefung von Grammatikthemen.

Lehrbuch / Material: nach Bedarf

**Dr. Teresa Brannan • S140.251**

**12 Vormittage, 19.02.2025  
Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr**

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

Entgelt: 84,00 €

## Conversation Englisch A2

### Leichte Konversation

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

Lehrbuch / Material: nach Bedarf

**Tamara Büdel • S141.251**

**12 Vormittage, 20.02.2025  
Donnerstag, 10:35 - 12:05 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 2, 1. OG, 8 - 10 Personen

Entgelt: 84,00 €

## Conversation 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!

Lehrbuch: Oxford University ELT, Headway: Intermediate. Students's Book with Online Practice. ISBN 978-0-19-452915-0, ab Lektion 2.

**Gillian Sauter • S142.251**

**15 Vormittage, 17.02.2025  
Montag, 09:30 - 11:00 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €





## 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 • S143.251**

**15 Abende, 17.02.2025  
Montag, 19:50 - 21:20 Uhr**

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

Entgelt: 160,50 €

## 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 • S144.251**

**15 Abende, 17.02.2025  
Montag, 18:15 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €

## FRANZÖSISCH

### Sprachberatung / Language information day

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung am **15.02.2025 von 10 - 11.30 Uhr**. An diesem Tag ist ein Team aus Sprachdozenten der Sprachen Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch und Deutsch in der vhs 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 15th February from 10 to 11.30 am**. Our teachers will be here to answer.

## Französisch A1

### ohne Vorkenntnisse

On y va! - Lasst uns beginnen!

Erste Lernziele: sich begrüßen und sich verabschieden, Berufe, Zahlen, Nationalitäten. Sie lernen beim Hören, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, damit Sie in dieser wunderbaren Sprachmelodie sogleich Worte erkennen und adäquat reagieren können. Starten Sie in Ihre Lernreise.

Lehrbuch: Hueber Verlag, On y va! akt. Ausgabe, Lektion 1, ISBN 978-3-19-103325-5.

**Serenella Bolano • S210.251**

**12 Abende, 19.02.2025  
Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,  
Raum 203, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 85,60 €

## Französisch B1

### nach ca. 230 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., ISBN 978-3-19-103354-5.

**Ariane Wimmer • S220.251**

**8 Abende, 17.02.2025  
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,  
Raum 203, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 56,00 €

## Französisch B1.2

### nach ca. 290 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 9, ISBN 978-3-19-103354-5.

**Florence Girault-Sterff • S230.251****15 Vormittag, 18.03.2025**  
**Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr**Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, vhs-Raum, 8 - 10 Personen

Entgelt: 105,00 €

**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 • S240.251****15 Vormittag, 20.02.2025**  
**Donnerstag, 10:30 - 12:00 Uhr**vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts,  
8 - 12 Personen

Entgelt: 105,00 €

**Französisch C1****Konversationsübungen**

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 • S241.251****8 Vormittag, 18.02.2025**  
**Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr**vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 57,10 €

**NEU Französisch B2/C1****Konversationsübungen**

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 • S242.251****8 Vormittag, 18.02.2025**  
**Dienstag, 11:15 - 12:15 Uhr**vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 57,10 €

**Deutsch-französische Sprachwoche –  
Semaine Linguistique**

Vom 21. bis 28. Juni 2025 richtet der Freundeskreis Herzogenaurach – Sainte-Luce-sur-Loire e.V. die deutsch-französische Sprachwoche in Herzogenaurach aus. Die vhs gibt einen hierfür konzipierten Deutschkurs. Eine Gruppe Französischen und Franzosen aus der Partnerstadt Sainte-Luce-sur-Loire wird für eine Woche in Herzogenaurach ihre deutschen Sprachkenntnisse verbessern. Vormittags besuchen unsere Gäste den Deutschkurs in der vhs und am Nachmittag werden wir mit ihnen zusammen Ausflüge in die nähere Umgebung machen. Vor der Heimreise ist ein gemeinsamer Abschiedsabend geplant.

Für die Unterbringung der Teilnehmer suchen wir Gastgeber:innen aus Herzogenaurach, die Freude an solch einem Austausch haben. Französischkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich, da unsere Gäste ja die deutsche Sprache erlernen wollen. Vielleicht wächst bei dieser Begegnung auch der Wunsch, im Jahr 2026 mit zur "Semaine Linguistique" nach Sainte Luce zu fahren und Mitglied im Freundeskreis zu werden – eine wunderbare Möglichkeit zum intensiven Austausch und Erweitern der Sprachkenntnisse.

Nähere Auskünfte bei Vera Gies, Tel.  
09132 / 6 38 20

Informationen zum Freundeskreis unter  
[www.freundeskreis-herzo-ste-luce-loire.de](http://www.freundeskreis-herzo-ste-luce-loire.de)



## ITALIENISCH

**Sprachberatung / Language information day**

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung am **15.02.2025 von 10 - 11.30 Uhr**. An diesem Tag ist ein Team aus Sprachdozenten der Sprachen Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch und Deutsch in der vhs 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 15th February from 10 to 11.30 am**. Our teachers will be here to answer.

**Italienisch A1.2****nach ca. 30 Unterrichtsstunden**

Ihnen hängen noch die klingenden Worte aus Italien im Sinn? Sie wüssten gerne, was sie bedeuten? Lernen Sie weiter in Ihrem italienischen Spracherlebnis mit Sandra.

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso A1, ab Lektion 4, ISBN 978-3-19-105438-0.

**Sandra Dvoranova • S310.251****15 Abende, 20.02.2025  
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 203, 1. OG, 8 - 14 Personen

Entgelt: 105,00 €

**Italienisch A1.4****nach ca. 80 Unterrichtsstunden**

Seid ihr bereit, eure Sprachkenntnisse zu vertiefen? Ich freue mich schon darauf! Quereinsteiger:innen sind immer herzlich willkommen. Ich bitte aber um vorige Besprechung im Rahmen des Sprachberatungstags.

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso A1, ab ca. Lektion 10, ISBN 978-3-19-105438-0.

**Dr. Annalisa Buttazzi • S311.251****12 Abende, 10.03.2025  
Montag, 19:15 - 20:45 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 208, 1. OG, 8 - 17 Personen

Entgelt: 84,00 €

**Italienisch A2.2****nach ca. 130 Unterrichtsstunden**

Benvenuti! Wir laden Sie herzlich dazu ein, authentisches und praxisnahes Italienisch zu lernen. Die Themen der Stufe A2 zu Grammatik, Wortschatz und Kommunikation im Italienischen werden fortgeführt. Lernen Sie komplexere Sprechsituationen des Alltags zu meistern! Land, Leute und Kultur Italiens sind immer unser Thema! Für leicht fortgeschrittene Lernende, die ohne Zeitdruck Sprachkompetenzen im Italienischen auf dem Niveau A2 erwerben möchten. Das Lerntempo ist gemäßigt und lässt ausreichend Gelegenheit zum Üben und Wiederholen.

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

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, ISBN 978-3-19-225439-0, ab Lektion 4.

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A1.

**Petra Beger • S320.251****15 Abende, 20.02.2025  
Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €

**Italienisch B2****nach ca. 240 Unterrichtsstunden**

In questo nuovo semestre vogliamo soffermarci a ripetere e approfondire quanto appreso durante gli ultimi corsi. In occasione del nostro primo incontro parleremo del nuovo libro che ci accompagnerà durante questi nuovi 12 appuntamenti.

Lehrbuch: wird im Kurs entschieden.

**Dr. Annalisa Buttazzi • S330.251****12 Abende, 10.03.2025  
Montag, 17:30 - 19:00 Uhr**

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

Entgelt: 84,00 €

**Melden Sie sich online an.**

[www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de). Bequem und datensicher. 24/7. Rund um die Uhr für Sie da.



## Italienisch B1 - Konversation

nach ca. 260 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 • S341.251**

**15 Vormittage, 21.02.2025**

**Freitag, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 160,50 €

## Italienisch B1 - einfache Konversation

nach ca. 220 Unterrichtsstunden

Desiderate usare la lingua, ampliare il vocabolario e, a volte, ripassare alcuni temi grammaticali? Allora questo corso fa per voi! Conosceremo 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 • S342.251**

**15 Vormittage, 19.02.2025**

**Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 160,50 €

## SPANISCH

### Sprachberatung / Language information day

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung am **15.02.2025 von 10 - 11.30 Uhr**. An diesem Tag ist ein Team aus Sprachdozenten der Sprachen Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch und Deutsch in der vhs anwesend. Sie werden 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 15th February from 10 to 11.30 am**. Our teachers will be here to answer.

## Spanisch A1.1 für Anfänger:innen

sehr leichte Vorkenntnisse

Sie können oder wollen das Haus nicht verlassen und trotzdem Spanisch lernen? Dann entdecken Sie eine neue Welt und verbinden Sie sich mit Gleichgesinnten. Ihre Kursleiterin Ana Maria nimmt Sie mit in die neue Sprache. In diesem Online-Kurs lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um erste Redesituationen zu meistern. In einer Gruppe von maximal 8 Personen lernen Sie erste Redewendungen, Begrüßungen und erhalten eine gute Basis für Ihre Reise in spanischsprachige Länder.

Voraussetzung: Sie arbeiten online mit der vhs.cloud.

Lehrbuch: Hueber Verlag, Impresiones A1, Lektion 4, ISBN 978-3-19-304545-4 und zusätzliches Lernmaterial.

**Ana María Fröhling • S410.251**

**12 Abende, 12.03.2025**

**Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 4 - 8 Personen

Entgelt: 112,00 €



## Spanisch A1.2

nach ca. 30 Unterrichtsstunden

Eine neue Spanisch sprechende Welt öffnet sich mehr und mehr. Verbinden Sie sich mit Gleichgesinnten. Ihre Kursleiterin Alina Gutarra de Gerhards nimmt Sie mit. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre ersten Vorkenntnisse, um auch neue und schon etwas komplexere Redesituationen zu meistern. In einer Gruppe von maximal 10 Personen lernen Sie weiter und erhalten eine gute Basis für Ihre Reise in spanischsprachige Länder.

Voraussetzung: 45 Unterrichtsstunden Spanisch. Lehrbuch: Klett Verlag, Con gusto nuevo. Lektion 7, ISBN 978-3-12-514671-6

**Alina Gutarra de Gerhards • S411.251**

**15 Abende, 19.02.2025**

**Mittwoch, 19:15 - 20:45 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,  
Raum 210, 1. OG, 8 - 10 Personen

Entgelt: 105,00 €



## Spanisch - kurz & knackig A1 ohne Vorkenntnisse

Überraschen Sie Kollegen:innen, Freunde und Familie mit Ihrem Spanisch. Der coole Kurs fürs Wesentliche auf Reisen, kompakt an 2 Terminen. Gibt es das? Ja - auch wenn es Ihnen Spanisch vorkommt.

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

**Ana María Fröhling • S413.251**

**2 Termine, 18.07.2025**

**Freitag 18:00 - 20:45 und**

**Samstag, 10:00 - 13:15 Uhr**

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

Entgelt: 61,00 €

## Spanisch A2.2

**nach ca. 160 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 4, ISBN 978-3-12-514677-8.

**Alina Gutarra de Gerhards • S414.251**

**15 Vormittage, 20.02.2025**

**Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €

## Spanisch A2

**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 • S421.251**

**10 Abende, 20.02.2025**

**Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr**

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

Entgelt: 90,00 €

## Spanisch B1 - Vormittag nach ca. 270 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch: Klett-Verlag, Con Gusto nuevo B1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514684-6.

**Alina Gutarra de Gerhards • S430.251**

**15 Vormittage, 19.02.2025**

**Mittwoch, 10:10 - 11:40 Uhr**

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

Entgelt: 160,50 €

## Spanisch B1

**nach ca. 270 Unterrichtsstunden**

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

Lehrbuch: Klett-Verlag, Con gusto nuevo B1, ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-514684-6.

**Alina Gutarra de Gerhards • S431.251**

**15 Abende, 19.02.2025**

**Mittwoch, 17:40 - 19:10 Uhr**

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

Entgelt: 160,50 €

## Spanisch B1.2

**nach ca. 240 Unterrichtsstunden**

En este curso enfatizaremos principalmente la conversación con temas actuales e interesantes, trabajaremos con artículos de ECOS. La gramática en este curso es una constante repetición. ¡Anímate! y acompáñanos

Lehrbuch: Hueber Verlag, eñe B1.2, Lektion 1, ISBN 978-3-19-004294-4.

**Alina Gutarra de Gerhards • S432.251**

**15 Vormittage, 19.02.2025**

**Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 160,50 €



## 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 • S441.251**

**15 Vormittag, 18.02.2025**  
**Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 8 - 11 Personen  
Entgelt: 105,00 €

## Spanisch B2

### Conversación 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 5, ISBN 978-3-12-514688-4.

**Alina Gutarra de Gerhards • S442.251**

**15 Abende, 18.02.2025**  
**Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,  
Raum 210, 1. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 160,50 €

## 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.

Nicolas Khoury ist Muttersprachler, dolmetscht bei Gericht und gewährt Ihnen gute Einblicke in die sprachlichen, kulturellen und landeskundlichen Besonderheiten. Umfangreiche Seminarunterlagen werden vom Kursleiter im virtuellen

vhs.cloud Raum zur Verfügung gestellt.

Kurszeit 10:00 - 12:00 Uhr und 12:30 - 15:00 Uhr,  
30 Minuten Pause.

Voraussetzung:

Keine Vorkenntnissen der arabischen Buchstaben erforderlich

vhs.cloud Login, Onlinekurs in der vhs.cloud  
Bitte laden Sie sich vor Kursbeginn die Manuskripte des Dozenten aus der Dateiablage im vhs.cloud-Raum herunter.

**Nicolas Khoury • S501.251**

**1 Vormittag, 24.05.2025**  
**Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 10 Personen  
Entgelt: 34,00 €



## PORTUGIESISCH

## Portugiesisch A1.1 - Online

### ohne Vorkenntnisse

um... dois... três... los geht's: Portugal und Brasilien, Traumländer, nette Menschen. Stellen Sie sich vor: Sie mitten unter ihnen, Strand und Kultur, Surfsports, Architektur, 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 978-3-19-125420-9.

**Alessandra Gusatto • S570.251**

**15 Abende, 18.02.2025**  
**Dienstag, 18:15 - 19:15 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 107,00 €





## Portugiesisch B1.3 - Online

nach ca. 230 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 • S571.251**

**15 Abende, 19.02.2025  
Mittwoch, 18:15 - 19:15 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 107,00 €



Lehrbuch: Hueber Verlag, Otlitschno! aktuell A1, Lektion 3, ISBN 978-3-19-204477-9.  
Voraussetzung: Sie stoßen zu einer Gruppe dazu, die ca. 40 Unterrichtsstunden Russisch gelernt hat. Sie sind nicht sicher, ob der Kurs zu Ihnen passt? Melden Sie sich, wir helfen Ihnen weiter:  
vhs@herzogenaurach.de

**Zhanna Wolf • S581.251**

**15 Abende, 20.02.2025  
Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 107,00 €



## RUSSISCH

## Russisch A1 - Online

nach ca. 15 Unterrichtsstunden

Willkommen zum Russischkurs für Anfänger:innen **Teil 2**.

Voraussetzung: geringe Kenntnisse im Umfang von ca. 15 Stunden.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der russischen Sprache. Sie lernen auf Russisch zu lesen und zu schreiben. Sie machen Ihre ersten Schritte in der Grammatik, Aussprache und Schreibweise. Sie üben den Wortschatz in Dialogen zu den Themen Familie und Freizeit.

Melden Sie sich jetzt für den Russischkurs an!

Lehrbuch: Hueber Verlag, Otlitschno! aktuell A1, Lektion 1, ISBN 978-3-19-204477-9.

**Zhanna Wolf • S580.251**

**15 Abende, 20.02.2025  
Donnerstag, 19:10 - 20:10 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 107,00 €



## Russisch A1 - Online

ohne Vorkenntnisse

Willkommen zum Russischkurs. Sie lernen zunächst das russische ABC und üben das Lesen und Schreiben. Nach einer guten Basis erarbeiten Sie auf Wortbasis erste Sätze.

Lehrbuch: das Material erhalten Sie von der Kursleiterin.

**Zhanna Wolf • S582.251**

**15 Abende, 20.02.2025  
Donnerstag, 20:10 - 21:10 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 107,00 €



## TSCHECHISCH

## Tschechisch - auch für den Urlaub A1.2

nach ca. 80 Unterrichtsstunden

Lernen Sie hier, wie Sie in typischen Alltagssituationen gekonnt reagieren. Ihre Kursleiterin geht engagiert auf Ihre Wünsche ein. Bei ihr erleben Sie die Sprache und das Land ganz authentisch.

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

**Marcela Hönigová • S590.251**

**10 Abende, 18.02.2025  
Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 5, 1. OG, 3 - 8 Personen

Entgelt: 115,60 €

## Russisch A1 - Online

nach ca. 40 Unterrichtsstunden

Willkommen zum Russischkurs für **Fast**-Anfänger:innen. Fortsetzung der Sprachreise für Lerner:innen mit geringen Vorkenntnissen. Wir lernen abwechslungsreich Russisch, trainieren die Grammatik und den Wortschatz. Wir lesen Texte über russische Geschichte und Kultur und üben das Sprechen in Dialogen zu den Themen Familie, Urlaub, Freizeit.



## DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE / GERMAN CLASSES

### A1 ANFÄNGER:INNEN - BEGINNERS

**Sprachberatung / Language information day**  
Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung am **15.02.2025 von 10 - 11.30 Uhr**. An diesem Tag ist ein Team aus Sprachdozenten der Sprachen Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch und Deutsch in der vhs 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 15th February from 10 to 11.30 am**. Our teachers will be here to answer.

## Deutsch als Zweitsprache A1.1 und A1.2 intensiv

### Kursziel: Sprachlevel A1

Kursziel: Am Ende des Kurses haben Sie das Kurslevel A1 erreicht. Sie können danach die A1-Prüfung machen.

Für Teilnehmer:innen 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: 978-3-19-501081-8

**Irina Ivanovich • S910.251**

**25 Abende, 11.03.2025**

**Dienstag und Donnerstag, 17:00 - 20:00 Uhr**

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

Entgelt: 370,00 €

### Einbürgerungstest

Nächster Termin am 07. März 2025.

Anmeldung am 28. Januar 2025, 10 Uhr.

## Deutsch als Zweitsprache A1.1 - Intensiv - startet im Mai

### German as foreign language A1.1 - Intensive course. Three times a week.

Kursziel: Sie erreichen Teil 1 des Sprachlevels A1. Teil 2 folgt im September 2025.

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 978-3-19-501081-8.

**Frieda Weise • S912.251**

**28 Abende, 06.05.2025**

**Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
19:15 - 20:45 Uhr**

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

Entgelt: 196,00 €

## 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'll probably reach the Level A1.

Lehrbuch: Hueber Verlag, Schritte plus Neu 2, A1.2, ISBN 978-3-19-801081-5

**Iuliia Diadenko • S913.251**

**28 Abende, 17.02.2025**

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

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 207, 1. OG, 8 - 16 Personen

Entgelt: 196,00 €





## 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.  
Kursziel: Sie erreichen Teil 1 des Sprachnivaus A2.  
Lehrbuch: Hueber Verlag, Schritte plus Neu 3, A2.1, ISBN: 978-3-19-501083-2.

**Frieda Weise • S920.251****28 Abende, 17.02.2025  
Montag und Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,  
Raum 304, 2. OG, 8 - 14 Personen

Entgelt: 196,00 €

**Deutsch als Zweitsprache  
A2.1 und A2.2 - intensiv****German as foreign Language A2.1 an A2.2  
- intensive**

Kursinhalt: Sprachniveau A2  
Kursziel: Sie erreichen in nur 5 Monaten das Sprachniveau A2.

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1, nach ca. 100 Unterrichtsstunden.

Lehrbuch: Hueber Verlag, Schritte plus Neu 3, A2.1, ISBN: 978-3-19-501083-2.

**Iuliia Diadenko • S921.251****30 Abende, 18.02.2025  
Dienstag und Donnerstag, 17:00 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 385,00 €

**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'll probably reach the Level A2.  
Lehrbuch: Hueber-Verlag, Schritte plus Neu 4, A2.2, ISBN 978-3-19-801083-9.

**Iuliia Diadenko • S922.251****28 Abende, 17.02.2025  
Montag und Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr**

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

Entgelt: 196,00 €

**Deutsch als Zweitsprache A2.2  
ab Mai****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'll probably reach the Level A2.  
Lehrbuch: Hueber-Verlag, Schritte plus Neu 4, A2.2, ISBN 978-3-19-801083-9.

**Iuliia Diadenko • S923.251****15 Abende, 08.05.2025  
Dienstag und Donnerstag, 17:00 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 192,50 €

## B1 MITTELSTUFE

**Deutsch als Zweitsprache B1.1****nach ca. 200 Unterrichtsstunden**

Kursziel: Bei regelmäßiger Teilnahme erreichen Sie das Sprachniveau B1.1.

Im Herbstsemester folgt der Teil B1.2 ab September.

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1 und A2, nach ca. 200 Unterrichtsstunden.

Lehrbuch: Hueber Verlag, Schritte plus neu, Band 5, B1.1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-501085-6.

**Natalia Chamanova • S930.251****28 Abende, 17.02.2025  
Montag und Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,  
Raum 205, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 196,00 €



## Deutsch als Zweitsprache B1.2

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 978-3-19-641085-3.

**Natalia Chamanova • S931.251**

**28 Abende, 17.02.2025**

**Montag und Mittwoch, 19:05 - 20:35 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 205, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 196,00 €

### B2 HOHE MITTELSTUFE

## 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 978-3-19-641207-9.

**Irina Ivanovich • S940.251**

**32 Abende, 17.02.2025**

**Montag und Mittwoch, 17:30 - 19:30 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 204, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 299,00 €

## Deutsch als Zweitsprache B2.2

nach ca. 390 Unterrichtsstunden

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1, A2, B1 und B2.1, nach ca. 390 Unterrichtsstunden.

Kursziel: Sie erreichen wahrscheinlich das Sprachniveau B2. / You'll probably reach the Level B2.

Wir kombinieren unterschiedliche digitale Werkzeuge und Methoden, sodass Sie beim Lernen Spaß haben und davon maximal profitieren.

Lehrbuch: Hueber Verlag. Sicher! Aktuell B2.2, ISBN 978-3-19-661207-3.

**Alena Kountin • S941.251**

**32 Abende, 18.02.2025**

**Dienstag und Donnerstag, 17:30 - 19:30 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 204, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 299,00 €

### C1 FACHKUNDIG SPRECHEN

## Deutsch als Zweitsprache C1.1 - Online

nach ca. 500 Unterrichtsstunden

Start in das Sprachniveau C1.

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1, A2, B1 und B2 nach mindestens 500 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.

Lehrbuch: Hueber Verlag. Sicher! C1.1. ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-541208-7.

**Natalia Chamanova • S950.251**

**28 Abende, 18.02.2025**

**Dienstag und Donnerstag, 19:05 - 20:35 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 299,60 €



**10 WENIGER UNGLEICHHEITEN**



## Deutsch als Zweitsprache C1.2 - Online

nach ca. 550 Unterrichtsstunden

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

Kursziel: Sie erreichen wahrscheinlich das Sprachniveau C1.

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.

Lehrbuch: Hueber Verlag. Sicher! C1.2., ISBN 978-3-19-701208-7.

**Natalia Chamanova • S951.251**

**28 Abende, 18.02.2025  
Dienstag und Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 299,60 €



## Allgemeiner Integrationskurs

**Die vhs Herzogenaurach ist Integrationskurssträger seit 2016 -**

Informationen zu unseren Integrationskursen sind auf der Webseite der vhs Herzogenaurach: [www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de)

Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge ([www.bamf.de](http://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](mailto:vhs@herzogenaurach.de)

**Schon probiert...?**

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

**Das ist Ihr Geling-Rezept für ein Koch-Team-Event, eine Geburtstagsfeier oder einen Kindergeburtstag**

**Zutaten und Anleitung:**

- Bei der Volkshochschule anrufen, Wunschevent nennen und Informationen erhalten:  
09132 901 320
- Wunschtermin mit uns festlegen
- mit der Kursleiterin die Art des Kochkurses vereinbaren
- Bis zu 8 Freund:innen einladen
- Am Tag der Tage kommen, Schürze anziehen und los geht's

ZUSAMMEN BEEINDRUCKEN



**L/M/B** DRUCK GmbH **Louko**



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](http://www.lmb-druck.de)



**HERZO**  
aktuell  
DAS AKTUELLE STADTMAGAZIN FÜR  
HERZOGENTHAL UND UMGEBUNG

## ...keine Zeit für Werbung?

Sie möchten Ihr Angebot herausragend präsentieren und zielsicher an die Frau oder den Mann bringen? Ihnen ist eine pfffige 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](mailto:info@herzoaktuell.de)

# Beruf und Entwicklung

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Berufsfindung - Bewerbung - Berufswechsel. .... | 26 |
| Excel lernen. ....                              | 26 |
| Tastschreiben. ....                             | 28 |
| Fortbildungen für Kursleiter:innen. ....        | 28 |





## BERUFSFINDUNG - BEWERBUNG - BERUFSWECHSEL

### Wiedereinstieg in den Beruf - Frage alles was du willst

**Für Frauen:**

**Einzelgespräch mit der Agentur für Arbeit**

Beratungsfachkraft Susanne Wissner 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 oder Tee inklusive.

**Susanne Wissner • B101.251**

**1 Vormittag, 11.03.2025**

**Dienstag, 09:00 - 11:45 Uhr**

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



### Persönliches Bewerbungs- coaching für Berufswechsler:innen und Berufseinsteiger:innen

**Sie denken über einen beruflichen  
Wechsel nach?**

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 • B220.251**

**Fortlaufende individuelle Terminvereinbarung möglich.**

**Individuelle Uhrzeit und Dauer nach Vereinbarung mit Ihrem Coach.**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4

Entgelt: 44,10 €, pro 45 Minuten

Das Angebot Bewerbungscoaching **für  
Schüler:innen** sehen Sie auf Seite 33.

## EXCEL LERNEN

### 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.

Neugierig? 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 • B103.251**

**3 Abende, 17.03.2025**

**Montag, 17:00 - 18:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 10 Personen

Entgelt: 42,00 €



## 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, subtrahieren oder 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 • B104.251**

**1 Abend, 07.04.2025**

**Montag, 17:00 - 18:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 10 Personen

Entgelt: 19,00 €

## 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 lässt, 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 • B105.251**

**1 Abend, 28.04.2025**

**Montag, 17:00 - 18:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 10 Personen

Entgelt: 19,00 €

## Excel - 1 Termin, 1 Thema: Pivottable

### 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 Liste ist riesig und du möchtest wissen, welches Kleidungsstück am

beliebtesten ist. 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 • B106..251**

**1 Abend, 05.05.2025**

**Montag, 17:00 - 18:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 10 Personen

Entgelt: 19,00 €

### Excel für Kids (12+)

Ab 5 Kindern planen wir Ihnen individuell einen Excel-Kurs für Schüler:innen. Bitte rufen Sie an, dann besprechen wir die Details. Unsere Kursleiterin freut sich riesig, wenn sie diesen Kurs für Sie anbieten darf.

## Excel - 1 Termin zum Vertiefen und Üben

### für Teilnehmer:innen aus den Kursen Pivottable, SVerweis und Formeln

In diesem Kurs kannst du vertiefen und üben. Du bist hier richtig, wenn du in einem der vergangenen Kurse gewesen bist:

Excel 1 Termin, 1 Thema: Pivottable oder in  
Excel 1 Termin, 1 Thema: SVerweis oder in  
Excel 1 Termin, 1 Thema: Formeln

Wir nehmen hier den Wunsch der Teilnehmer:innen auf, die noch einmal unter Anleitung die Themen vertiefen, also üben wollen. Eine Art Sprechstunde also. Du bekommst Übungsmaterial und falls Fragen auftauchen, ist die Kursleiterin gleich an deiner Seite und hilft mit Tipps und Tricks, damit du mehr Routine bekommst.

**Alexandra Goller • B107.251**

**1 Abend, 12.05.2025**

**Montag, 17:00 - 18:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 10 Personen

Entgelt: 19,00 €



**Vom Profi aus einer Hand**

*Wir füllen Ihr neues Bett gerue nach Ihrem persöulichen Wäruebedarf.*

**Welker  
Schlafkultur**  
die Betten- & Wäscheprofis

- Daunenbetten aus eigener Herstellung
- Allergiebetten
- Matratzen + Lattenroste
- Bettenreinigung
- Marken-Bettwäsche
- Marken-Nachtwäsche

Schlafsysteme nach Maß

Hauptstr. 51 · 91074 Herzogenaurach · Tel.: 0 91 32 – 47 87  
Di – Fr 9 – 18 Uhr · Sa 9 – 13 Uhr · Montag Ruhetag

Kostenlose Parkplätze im Hof, Einfahrt Steggasse

**P**

## TASTSCHREIBEN

### NEU: Computerschreiben mit 10 Fingern

#### für Erwachsene

Mit einer neuartigen Methode lernen Sie an nur zwei Terminen, das Tastenfeld eines Computers mit allen Fingern zu bedienen, ohne hinzusehen. Es handelt sich um einen ganzheitlichen mentalen Ansatz.

Es wird nicht nur der Tastsinn angesprochen, sondern viele Sinne aktiviert. Sie prägen sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell ein. Kein stures Einhämmern auf Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen.

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Getränk, Pausensnack

**Alexandra Goller • B108.251**

**2 Nachmittage, 16.04.2025**

**Mittwoch und Donnerstag, 13:00 - 16:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 10 Personen

Entgelt: 71,00 (inkl. 15,00 € Schulungsmaterial)

## FÜR UNSERE KURSLEITER:INNEN

### „Inklusive Freizeitangebote - gemeinsam Wege finden“

Inklusion spielt in allen Lebensbereichen eine Rolle - so 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 / Svenja Schmidt • B902.251**

**1 Abend, 02.07.2025**

**Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr**

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

kostenfrei

## 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](http://www.vhs-herzogenaurach.de) Suchwort: xpert

#### Kursübersicht Xpert-Kurse im Frühjahr-/ Sommersemester

##### Kursstart am 04. März 2025

|          |                                                    |
|----------|----------------------------------------------------|
| B700.251 | Techniktest für alle Xpert Business LernNetz-Kurse |
| B701.251 | Finanzbuchführung 1                                |
| B702.251 | Finanzbuchführung 2                                |
| B703.251 | Finanzbuchführung mit DATEV                        |
| B704.251 | Lohn und Gehalt 1                                  |
| B705.251 | Lohn und Gehalt 2                                  |
| B706.251 | Lohn und Gehalt mit DATEV                          |
| B707.251 | EÜR - Einnahmen-Überschussrechnung                 |
| B708.251 | Kosten- und Leistungsrechnung                      |

|          |                           |
|----------|---------------------------|
| B710.251 | Bilanzierung              |
| B711.251 | Controlling               |
| B712.251 | Betriebliche Steuerpraxis |
| B713.251 | Personalwirtschaft        |



# Werden auch *Sie* Teil unseres Teams!

#mitgestaltend  
#begeisternd  
#up to date  
#verbunden



**Morgen  
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Verstärken Sie unser Team in  
der Region **Herzogenaurach** als

- **Privatkundenberater (m/w/d)**
- **Vermögensberater (m/w/d)**

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung,  
gerne auch als **Quereinsteiger (m/w/d)**,  
unter **teihaberbank.de/karriere**



**VR Bank**  
**Erlangen-Höchstadt-Herzogenaurach**

Zweigniederlassung der  
VR Bank Metropolregion Nürnberg eG

# Grundbildung

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Prüfungsvorbereitung .....              | 32 |
| Übergang von der Schule zum Beruf ..... | 33 |



## PRÜFUNGSVORBEREITUNG

## Lerne motiviert und absolviere selbstsicher Prüfungen

**Workshop für Auszubildende / Jugendliche weiterführender Schulen / Studierende**



### Selbstsicherheit vor, während und nach der Prüfung.

Prüfungen belegen Kenntnisse und Kompetenzen. Sie ebnen den Weg für ein Studium oder für eine Ausbildung. Deshalb ist es hilfreich, Methoden zu kennen, mit denen Prüfungen gemeistert werden können.

Strategien können dabei helfen, **Symptome von Prüfungsangst zu reduzieren**, um besser mit der Ausnahmesituation einer Prüfung umzugehen. Die Kursleiterin wird digitale Apps vorstellen, mit denen sowohl im Onlineseminar als auch später zur Prüfungsvorbereitung gearbeitet werden kann.

Kursziele:

- Symptome identifizieren
- Methoden kennenlernen
- Lösungsvorschläge erhalten
- Anregungen ausprobieren
- Strategien entwickeln und anwenden

Der Kurs besteht aus zwei Terminen, um den Transfer in den eigenen Alltag zu ermöglichen. Der Kurs findet Online per Videokonferenz BigBlueButton statt. Zwischen den Terminen gibt es eine blended Phase. Austausch und Datentransfer finden im Online-Lernportal vhs.cloud statt.

**Monika Richhardt • V101.242**

**2 Samstage, 10:00 - 13:30 Uhr  
01.02.2025 und 08.02.2025**

online vhs, vhs.cloud, 6 - 12 Personen

Entgelt: 10,00 €, nur jetzt so günstig, Dank einer Projektförderung nach Art. 7 BayEbFöG Digitalisierung und Medienkompetenz.



## Abitur - Prüfungsvorbereitung im Fach Mathematik

**für Abiturient:innen der 12. Jahrgangsstufe**

Abiturfach Mathematik, Prüfung am 9. Mai 2025. Im Jahr 2025 findet in Bayern nur an ausgewählten Gymnasien, an denen im Schuljahr 2024/2025 eine Q12 eingerichtet ist, sowie an Abendgymnasien und Kollegs eine Abiturprüfung statt. Dennoch sollen natürlich auch sie die Chance bekommen für eine Prüfungsvorbereitung.

### Inhalte:

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 Teilnehmern:innen einen realistischen Eindruck der Abiturprüfung zu vermitteln.

Die relevanten Inhalte der Teilgebiete Analysis, analytische Geometrie sowie Stochastik werden zunächst theoretisch wiederholt und darauf aufbauend in beispielhaften Aufgaben angewandt. Dabei soll die Schwierigkeit der Aufgaben auf die Abiturprüfung vorbereiten und insbesondere auch unter realistischen Zeitangaben bewältigt werden.

Materialkosten (Kopien) werden mit dem Kursleiter abgerechnet.

**Alexander Allousch • V402.251**

**10 Abende, 30.01.2025  
Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr**

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

Entgelt: 58,00 €

Schon probiert...?

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

## ÜBERGANG VON DER SCHULE ZUM BERUF

### Persönliches Bewerbungs-coaching 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 • B210.251

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,

Entgelt: 37,65 €, pro 45 Minuten



#### Mentoring-Projekt „STEP UP!“ – Dein Weg in die Berufswelt

##### Wie geht es weiter nach der Schule?

Der Übergang von der Schule ins Berufsleben ist oft herausfordernd. Fragen wie „Welcher Beruf passt zu mir?“, „Gibt es den Beruf fürs Leben?“ oder „Entscheide ich meine Ausbildung über den Rest meines Lebens?“ beschäftigen viele junge Frauen.

Mit unserem Projekt „STEP UP!“, in Kooperation mit der vhs Herzogenaurach, unterstützen wir junge Frauen auf ihrem Weg in die Berufswelt.

##### Was wir bieten:

**Mentoring:** Persönliche Begleitung durch erfahrene Frauen aus verschiedenen Berufen.

**Workshops und Impulse:** Orientierung und Stärkung Deiner Fähigkeiten.

**Einblicke:** Zugang zu Netzwerken und beruflicher Praxis.

**Unser Ziel:** Dich beim Übergang von der Schule ins Berufsleben zu stärken – mit Klarheit, Selbstvertrauen und einem starken Netzwerk.

Los geht's in 2025

Infos unter [www.zonta-herzogenaurach.de](http://www.zonta-herzogenaurach.de)

Zonta Club Herzogenaurach –  
Gemeinsam für junge Frauen in der Region!



**ZONTA**  
CLUB OF  
HERZOGENAURACH



**vhs** | VOLKSHOCHSCHULE  
HERZOGENAURACH

# 35 Jahre Deutsche Einheit



Eberhard Schellenberger

## Deckname Antenne

Vortrag und Diskussion

**01.04.2025 – 19.30 Uhr**

Rathaus, Sitzungssaal, Marktplatz 11, 91074 Herzogenaurach



**Kostenfrei, Anmeldung erwünscht**

[www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de)



**VOLKSHOCHSCHULE  
HERZOGENAURACH**

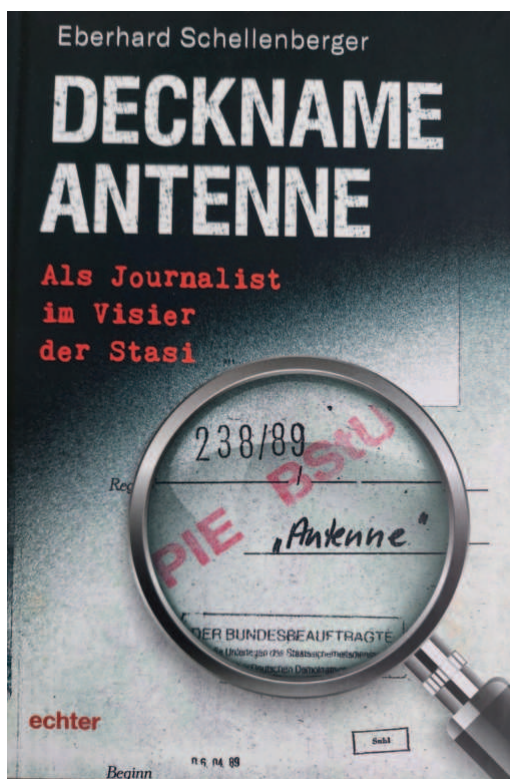
# Gesellschaft und Leben

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Gesellschaftsfragen. ....        | 36 |
| Exkursionen. ....                | 38 |
| Natur. ....                      | 39 |
| Persönlichkeitsentwicklung. .... | 39 |
| Vorsorge und Unterstützung. .... | 40 |
| Verbraucherfragen. ....          | 41 |
| Vereinsfragen. ....              | 42 |
| Mensch und Tier. ....            | 42 |
| Studium Generale. ....           | 43 |





## GESELLSCHAFTSFRAGEN



## Deckname Antenne

**Eberhard Schellenberger  
als Journalist im Visier der Stasi**



Anlässlich **35 Jahre Deutsche Einheit** liest Eberhard Schellenberger aus seinem Buch **Deckname Antenne**.

Zur Lesung gibt es begleitend **multivisuell eine Präsentation von Bildern, Ausschnitten von Stasi-Akten, Originaltönen und Videos aus dem BR-Archiv**.

Das deutsch-deutsche Zusammenleben begleitete den Würzburger Journalisten privat und als langjährigen BR-Reporter ein ganzes Leben lang.

Schon bei seiner ersten, privaten Einreise in die DDR 1984 legte die Stasi **eine Akte von am Ende 400 Seiten** über ihn an. Eng überwacht wurde er vor allem im Zuge der Verhandlungen zur Städtepartnerschaft Würzburg-Suhl.

Nach dem Mauerfall tauchten zwei Akten der Staatssicherheit über Schellenberger auf. Die **Akte „Journalist“** in Cottbus zu den privaten Reisen und die **Akte „Antenne“** in Würzburgs Partnerstadt Suhl. Auf 400 Seiten fanden sich neben fast schon Skurrilem auch Nichtigkeiten und Belangloses, aber auch viel Perfides und es

wird ihm klar, dass er in der DDR oft wie ein Staatsfeind behandelt wurde. **Die Stasi hörte Telefonate von ihm zwischen Suhl und Würzburg ab und dokumentierte sie ebenso wie mitgeschnittene Radiosendungen.**

Bei Besuchen in Suhl im Zuge der Partnerschaftsverhandlungen wurde Eberhard Schellenberger lückenlos überwacht. Es entstanden **minutengenaue Protokolle**, die beispielhaft im Buch dokumentiert werden.

Die Stasi unterstellte ihm, er arbeite mit „**imperialistischen Geheimkräften**“ zusammen und ließ ihn bis zum Mauerfall bei jedem DDR-Besuch nicht mehr aus den Augen. Aber auch im Westen hatte die Staatssicherheit Spitzel. So warb sie drei Würzburger Studenten am Plattensee in Ungarn für ihre Zwecke an.

Ausführlich geschildert wird auch die Nacht des Mauerfalls am 9./10. November 1989 am Beispiel des Grenzübergangs Eußenhausen-Meiningen.

**In der Nacht der Wiedervereinigung am 3. Oktober 1990 lieferte der BR-Reporter Schellenberger mit Tränen in den Augen am ehemaligen Grenzübergang Eußenhausen-Meiningen inmitten feiernder Menschen die emotionalste Livereportage seines Reporterlebens.**

Eberhard Schellenberger: „Ich habe dieses Buch auch für die inzwischen nachgewachsene Generation geschrieben, denn auf diese wirken diese Geschichten und Erlebnisse aus der Mitte Deutschlands völlig unwirklich und unbegreiflich“.

**Eberhard Schellenberger berichtet als westlicher Zeitzeuge über den Kampf um Demokratie, Meinungs- und Reisefreiheit.**

**Eberhard Schellenberger • C010.251**

**1 Abend, 01.04.2025**

**Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr**

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

kostenfrei



Eberhard Schellenberger



## Zukunft leben

Der Vortrag ‚Zukunft Leben‘ blickt auf die Welt unseres gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Zusammenlebens: gestern, heute und morgen.

**Wie werden und wollen wir in Zeiten großer Veränderungen und Herausforderungen leben?**

Welche Maßstäbe, Prinzipien und Orientierungswerte könnten die Basis für unser ‚Leben Morgen‘ bilden?

Dieser Vortrag vermittelt Eindrücke und gibt einen Ausblick auf ‚unser Leben Morgen‘.

**Bernd Maron • C020.251**

**1 Abend, 11.03.2025**

**Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr**

Musikschule, Kirchenplatz 11, Herzogenaurach, Saal

Entgelt: 10,00 €

Entgelt für Schüler:innen/Studierende: 5,00 €



## Zukunft leben - Workshop

Der Workshop ‚Zukunft leben‘ lädt Sie ein, Möglichkeiten zu erkunden, wie Sie aktiv zur Gestaltung einer nachhaltigen Zukunft beitragen können.

**Erfahren Sie, wie Sie Hindernisse und Verhaltensmuster überwinden und Ihre eigenen Kraftquellen finden, um einen positiven Einfluss zu hinterlassen.**

Seien Sie dabei, wenn wir gemeinsam erkunden, wie wir die Welt von morgen schon heute gestalten können!

Die Teilnahme am Einführungsvortrag ‚Zukunft Leben‘ ist keine Voraussetzung, um sich an diesem Workshop zu beteiligen.

**Bernd Maron / Yana Laber • C030.251**

**1 Abend, 18.03.2025**

**Dienstag, 18:30 - 21:00 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts, 4 - 14 Personen

Entgelt: 40,00 €

## 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 Teilnehmer:innen können sich Themen wünschen**, die dann am jeweiligen vorhergehenden Termin für den nächsten gesetzt werden.

**Bernd Maron (Moderator) • C040.251**

**4 Abende**

**26.02., 19.03., 09.04. und 07.05.2025**

**Mittwoch, 19:15 - 20:45 Uhr**

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

Entgelt: 26,00 €



## EXKURSIONEN

## Dokumentationsort Hersbruck/Happurg

### Exkursion zum ehem. KZ-Außenlager Hersbruck und den Doggerstollen

Wenn wir geschichtsträchtige Orte besuchen, so 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 weitgehend 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: 17.03.2025

**Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Schwarzachtal, [www.vhs-schwarzachtal.de](http://www.vhs-schwarzachtal.de)**

**Barbara Raub • C050.251**

**1 Nachmittag, 22.03.2025  
Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr**

Parkplatz, Amberger Str. 76, Hersbruck

Entgelt: 9,00 €

## Auf den Spuren jüdischer Geschichte in der Oberpfalz

### Tagesfahrt nach Floß und zur KZ-Gedenkstätte Flossenbürg

Der „Judenberg“ mit Synagoge in Floß ist Zeugnis der jahrhundertlangen Geschichte von Juden in der Oberpfalz. Die im Nachbarort Flossenbürg gelegene KZ-Gedenkstätte dokumentiert die Verfolgung von 100.000 Menschen aus ganz Europa,

darunter ein Drittel Juden.

**Die Tagesfahrt gewährt Einblicke in die ungewöhnliche Geschichte der jüdischen Gemeinde in Floß** mit einer Besichtigung des ehemaligen jüdischen Wohnquartiers und der Synagoge, welche auch eine Ausstellung zur Geschichte der Juden in Floß beherbergt.

Der zweite Teil des Besuchs wird einen thematischen Rundgang zu den jüdischen Häftlingen im KZ Flossenbürg und zu den jüdischen Erinnerungsorten und ihrer Entstehung in der Gedenkstätte zum Inhalt haben.

**Eine Veranstaltung in Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen.**

Anmeldeschluss: 14.03.2025

**Anmeldung/Auskunft (inkl. verschiedener Abfahrtszeiten und -orte) über die vhs Oberasbach, [www.vhs-oberasbach-rosstal.de](http://www.vhs-oberasbach-rosstal.de)**

**Dr. Alexander Schmidt • C060.251**

**1 Vormittag, 05.04.2025  
Samstag, 07:15 - 18:00 Uhr**

Entgelt: 39,00 €

## Das Badhaus seit 2003 das Zuhause der vhs

**Die besondere Geschichte des Badhauses**



### Rundgang und Vortrag

Die Geschichte des Badhauses in der Badgasse.

Die Volkshochschule Herzogenaurach befindet sich seit 2003 im alten Badhaus. Das Gebäude in der Badgasse stammt aus dem 15. Jahrhundert.

An diesem Nachmittag blicken wir nach einem kleinen Rundgang in und um das Haus, auf die Geschichte des Badhauses und die seltsamen aber schönen Bade-Prozeduren des Mittelalters.



Wir lüften ein Geheimnis um Zimmermanns-  
zeichen in alten Eichendielen und Sie erfahren,  
was das Badhaus zu tun hat mit der ersten deut-  
schen Eisenbahn, dem sog. Adler, der zwischen  
Fürth und Nürnberg fuhr.

**Julie Kähler • C075.251**

**1 Nachmittag, 22.03.2025  
Samstag, 14:00 - 15:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 25 Personen

Entgelt: 10,00 €

## NATUR

### Offene Gartenstunde im HerzoGarten

**ausgezeichnetes Projekt der  
UN-Dekade Biologische Vielfalt**



Der HerzoGarten steht allen Interessierten jeder-  
zeit 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:in-  
nen, die aktuell den Garten pflegen, gestalten und  
bepflanzen.

Jede:r kann hier dazukommen, sich informieren,  
mitgärtnern, biologische Vielfalt kennenlernen.

Egal ob jung oder alt, mit oder ohne Gartenerfah-  
rungen, alle sind herzlich willkommen!

• C100.251



**Gruppentreffen mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr**

HerzoGarten, An der Schütt  
(Bushaltestelle Badgasse)

kostenfrei

### Rundgang durch den HerzoGarten

**ausgezeichnetes Projekt der UN-Dekade  
Biologische Vielfalt**



Sie können Führungstermine durch den barriere-  
freien HerzoGarten mit Informationen zum Urban  
Gardening während des Semesters individuell ver-  
einbaren. Fragen Sie in der vhs gerne nach.

• C110.251

**immer geöffnet  
Führungen und Workshops  
auf Anfrage**

HerzoGarten, An der Schütt  
(Bushaltestelle Badgasse)

kostenfrei



## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

### Zeitmanagement mal anders

In diesem interaktiven und lösungsorientierten  
Workshop wird die Aufgabenverteilung in An-  
lehnung an die Eisenhower-Matrix analysiert  
- **wo ist mehr "work" als "life"**?

Du findest die Zeitfresser, entwickelst eigene  
Strategien zum Entgegenwirken und **machst bis  
zu 3 Stunden pro Woche frei für die Dinge, die  
dich erfüllen.**

**Alena Kountin • C200.251**

**1 Nachmittag, 22.02.2025  
Samstag, 14:00 - 16:30 Uhr**

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

Entgelt: 39,00 €



## Atem - Stimme - Gesang

### Grundlagenkurs

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

Hier erfahren Sie Wissenswertes über die Funktionsformen der Stimme, der Stimmpflege und dem gesunden Gebrauch, gerade in rhetorisch anspruchsvollen Situationen.

Außerdem erhalten Sie erste Anleitungen, wie Sie Ihre Stimme richtig und schonend gebrauchen.

**Marco Schneider • C250.251**

**14 Vormittag, 14.03.2025  
Freitag, 10:15 - 11:00 Uhr**

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

Entgelt: 125,00 €

### VORSORGE UND UNTERSTÜTZUNG

## Die Patientenverfügung

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 • C300.251**

**1 Abend, 12.03.2025  
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts,  
5 - 12 Personen

Entgelt: 10,70 €

## Patientenlotsinnen

### für Patient:innen und deren Angehörige

Patientenlotsinnen begleiten Patient:innen mit onkologischen Erkrankungen während und nach der Behandlung.

**Gemeinsam mit den Patient:innen finden sie für deren individuelle Situation den besten Weg durch die Vielfalt der Behandlungs- und Versorgungsangebote.**

Sie helfen durch behutsames Lotsen durch den komplexen Klinikalltag und seine Abläufe - vom Erstkontakt bis zur Entlassung und während der Nachsorge.

Frau Sap, Patientenlotsin der Uniklinik Erlangen, informiert über ihre Tätigkeit und steht gerne für Fragen zur Verfügung.

**Dieser kostenfreie Informationsabend findet statt, wenn der vhs Anmeldungen vorliegen.**

**Daher ist eine Anmeldung sehr erwünscht!**

Kurzfristig Entschlossene können am Abend gerne hinzukommen.



**Kerstin Sap • C310.251**

**1 Abend, 17.03.2025  
Montag, 18:30 - 20:00 Uhr**

Musikschule, Kirchenplatz 11,  
Herzogenaurach, Saal

kostenfrei - bitte vorab anmelden!



## Was macht der Hospizverein?

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 Herzogenaurach e.V. und stehen Ihnen sehr gerne für Fragen zur Verfügung.

Eine Teilnehmerrückmeldung aus einem früheren Info-Abend: „Ich bin sehr froh, dass ich heute hier war.“

**Dieser kostenfreie Informationsabend findet statt, wenn der vhs Anmeldungen vorliegen.**

**Daher ist eine Anmeldung sehr erwünscht!**

Kurzfristig Entschlossene können am Abend gerne hinzukommen.

**Bettina Quandt / Andrea Häckel • C350.251**

**1 Abend, 27.03.2025**

**Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr**

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

kostenfrei  
bitte vorab anmelden!



Unter [www.vhs-herzogenaurach.de](http://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](http://www.vhs-herzogenaurach.de). You can also register for a course online.

## 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 • C400.251**

**1 Abend, 19.03.2025**

**Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr**

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

Entgelt: 10,70 €



Engagiere Dich als  
**Freizeitassistent (m/w/d)**

Bild: Lebenshilfe/David Maurer

### Neugierig?

Dann melde Dich bei Sibylle Wolter

Tel: 09132 / 78 10-182

E-Mail: [oh-fza@lebenshilfe-herzogenaurach.de](mailto:oh-fza@lebenshilfe-herzogenaurach.de)





## VEREINSFRAGEN

## GEMA-Grundlagen-Workshop

### Workshop für ehrenamtliche Kulturorganisatoren, Initiativen und Vereine

Musik bei der öffentlichen Veranstaltung und dann Ärger mit der GEMA - Das muss nicht sein! Dieser Workshop bietet eine umfassende Einführung in die Aufgaben der GEMA, die rechtlichen Grundlagen sowie die verschiedenen Tarife.

Referent Gabriel Spateneder stellt die GEMAOnlinesysteme vor.

Eine Veranstaltung der Bildungsreihe „Ehrenamt qualifizieren“ in Kooperation mit dem Ehrenamtsbüro.

**Anmeldeschluss: 30.04.2025**

**Gabriel Spateneder • C500.251**

**1 Abend, 07.05.2025**

**Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr**

online, 8 - 20 Personen

kostenfrei



## MENSCH UND TIER

## Hobbyhühnerhaltung für Einsteiger:innen

### Workshop für die Praxis

#### Inhalte am 02.04.2025

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

#### Inhalte am 09.04.2025

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 Gierden / Marco Gierden • C600.251**

**2 Abende, 02.04. und 09.04.2025**

**Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr**

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

Entgelt: 21,40 €



## Es geht auch analog: Plakate gestalten, die in den Köpfen bleiben!

Trotz Social Media ist die Wirkung von Plakaten nicht zu unterschätzen.

Wir zeigen Ihnen, wie Plakate aussehen müssen, um nicht direkt wieder in Vergessenheit zu geraten und wie man mit wenig Aufwand ein tolles Ergebnis erzielen kann.

### Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir Strategien, um nachhaltig in den Köpfen zu bleiben.

Eine Veranstaltung der Bildungsreihe „Ehrenamt qualifizieren“ in Kooperation mit dem Ehrenamtsbüro und Narrimann Graphic Art Studio

**Anmeldeschluss: 07.05.2025**

**Felicitas Fischer / Stephanie Ploner-Kiefer • C510.251**

**1 Abend, 14.05.2025**

**Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts, 8 - 16 Personen

kostenfrei



## 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 Hundeerziehungsberater.

**Anmeldeschluss: 17.03.2025**

**Christian Engelmann • C610.251**

**4 Abende, 20.03.2025, zzgl. 1 Praxistermin  
Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr**

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

Entgelt: 61,50 €

## STUDIUM GENERALE

## Studium Generale (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 7 Vorträgen und im Dialog mit wechselnden Referenten sowie mit der Moderation beleuchten wir zu jedem Termin neue Themenbereiche.

**Die jeweiligen Inhalte mit den Referent:innen an den einzelnen Terminen werden zeitnah online über [www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de) publiziert.**

**Bernd Maron (Moderator) • C900.251**

**7 Vormittage, 20.02.2025  
Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr**

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

Entgelt: 87,50 €

## Studium Generale (11:00 Uhr)

Kursbeschreibung siehe Kurs C900.251

**Bernd Maron • C901.251**

**7 Vormittage, 20.02.2025  
Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr**

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

Entgelt: 87,50 €



**Wir suchen** aktuell Kursleiter:innen in diesen Bereichen:

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

Informationen auf [www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de) oder rufen Sie an (09132 901 320) oder schreiben Sie eine E-Mail an [vhs@herzogenaurach.de](mailto:vhs@herzogenaurach.de)



Für eine lebendige Gemeinschaft:  
**Kulturelle Events,  
Veranstaltungen &  
sportliche Highlights –  
Mit uns!**

Es ist uns ein Herzensanliegen, diese Elemente zu fördern  
und unsere Gemeinschaft zu stärken.

# Kultur und Gestalten

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Literatur .....          | 46 |
| Musik .....              | 46 |
| Textiles Gestalten ..... | 47 |
| Basteln & Werken .....   | 47 |
| Handlettering .....      | 48 |
| Malen & Zeichnen .....   | 49 |
| Gestalten mit Ton .....  | 49 |
| Holzgestaltung .....     | 50 |
| Schafkopf .....          | 51 |





## LITERATUR

### Literaturkreis

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

**Margit Böhm-Hümmer • K200.251**

**8 Abende, 13.03.2025**

**Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr**

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

Entgelt: 57,00 €

## MUSIK

### You can Rock

#### Gründung einer neuen Band!

Wollen Sie gerne schon lange ein Musikinstrument lernen? Haben Sie den Traum, in einer Rock-Band zu spielen? Und jetzt haben Sie endlich Zeit dafür?

#### **Dann gründen Sie mit uns eine Band!**

In diesem Kurs können Sie ein Rockinstrument in seinen Grundzügen erlernen und gleichzeitig von Anfang an in einer Band mit Gleichgesinnten musizieren.

**Dabei sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig.** Es reichen Neugier, Lust auf Rock-Musik und Spaß daran, in einer Band zu spielen.

Jedes Bandmitglied erlernt neben allgemeinen Rhythmusübungen zunächst an seinem Instrument genau die Griffe oder Techniken, die für den ersten Song benötigt werden. Schon ist ein erstes Zusammenspiel möglich.

**An ausgewählten Songs werden nach und nach weitere Techniken erlernt, die schrittweise in das gemeinsame Spiel eingebaut werden.** So ist von Anfang an Leichtigkeit und Spaß beim Spielen garantiert.

Die Instrumente in Ihrer Band sind E-Gitarre, E-Bass, Keyboard und Schlagzeug. Jedes Bandmitglied wählt eines dieser Instrumente für sich aus.

**Ein kostenfreies "Hineinschnuppern" am ersten Kurstag ist möglich.**

Diese Lerngruppe bildet sich neu.  
Sei von Anfang an dabei.

**Thomas Werner • K300.251**

**10 Abende, 11.03.2025**

**Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr**

Private Grund- und Mittelschule Liebfrauenhaus,  
Erlanger Str. 35, Herzogenaurach, Zeichensaal,  
5 - 10 Personen

Entgelt: 192,00 €

### vhs unplugged

#### Begleitung von Rock & Pop Songs mit der Akustikgitarre

Sie spielen gerne Akustikgitarre und möchten Ihr Repertoire im Bereich Rock & Pop erweitern? Sie möchten am Lagerfeuer oder bei Partys mit einer abwechslungsreichen Performance begeistern?

#### **Dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs rund um das Thema Songbegleitung!**

Gemeinsam erarbeiten wir ein Repertoire von bekannten Songs aus dem Rock & Pop Bereich, die für die Akustikgitarre gut geeignet sind.

Neben verschiedenen Möglichkeiten für passende Gitarrenbegleitungen beschäftigen wir uns auch mit den Themen Singen zum Gitarrespielen und Verwenden eines Kapodasters.

#### **Voraussetzungen zur Teilnahme**

- Sie können die Standard-Akkorde fließend wechseln und sind mit verschiedenen Schlagmustern vertraut.

- Um Barré-Akkorde werden wir nicht herumkommen. Sollten Sie diese nicht greifen können, werden alternative Griffweisen vorgeschlagen.

- Im Kurs werden keine Instrumente oder sonstiges Equipment gestellt. Von daher müssen Sie Ihr eigenes Equipment zum Kurs mitbringen.

#### **Erforderliches Equipment**

Akustikgitarre und Zubehör: Stimmgerät, Kapodaster, ggf. Plektren.

#### **Empfohlenes Equipment**

Notenständer, Gitarrenständer, Schreibutensilien

Wir spielen rein akustisch. Es werden daher keine Verstärker benötigt.

**Martin Gertz • K310.251**

**10 Abende, 10.03.2025**

**Montag, 18:45 - 20:15 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum ACHTSAM, 1. OG links,  
4 - 6 Personen

Entgelt: 166,60 €

## TEXTILES GESTALTEN

### Tesselation

#### Formen, die ineinander greifen

Wir arbeiten mit drei verschiedenen Mustern, damit jeder sein Lieblingsmotiv wählen kann.

Die Muster lassen sich perfekt für Tischläufer, Kissen und Taschen und vor allem große Decken oder Wandbilder verwenden.

**Näherfahrung ist bei diesem Kurs von Vorteil, aber auch Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen im Nähen kommen hier zu guten Ergebnissen.**

**Livia Vogel • K500.251**

**Vorbesprechung am Dienstag, 12.03.2025 von 17:30 Uhr bis 18:15 Uhr**

#### 2 Tages-Workshop

**Freitag, 28.03.2025 16:00 - 21:00 Uhr**

**Samstag, 29.03.2025 10:00 - 17:00 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum WELTOFFEN, 1. OG links, 6 - 9 Personen

Entgelt: 79,05 €

### Verschachtelt

Aus unterschiedlichen Quadraten entsteht ein ansprechendes Design, das sich auf vielfältige Weise weiterverarbeiten lässt - von kleineren Arbeiten wie Kissen und Läufern bis hin zu großen Decken ist alles möglich.

**Livia Vogel • K510.251**

**Vorbesprechung am Mittwoch, 07.05.2025 von 17:30 Uhr bis 18:15 Uhr**

#### 2 Tages-Workshop

**Freitag, 23.05.2025 16:00 - 21:00 Uhr**

**Samstag, 24.05.2025 10:00 - 17:00 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum WELTOFFEN, 1. OG links, 6 - 9 Personen

Entgelt: 79,05 €

## BASTELN & WERKEN

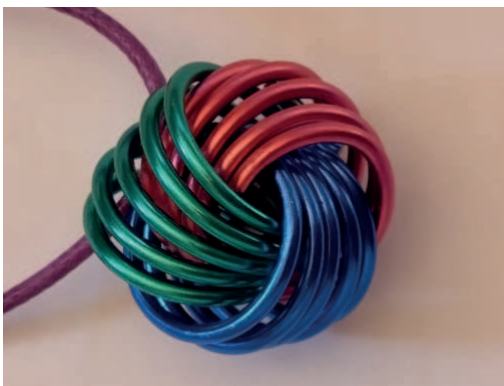
### 3D Schmuckanhänger

#### ein moderner "endloser Knoten"

Ein schönes Geschenk für Muttertag, die Freundin oder sich selbst.

Dieser 3D-Anhänger ist eine moderne Interpretation des Glückssymbols „endloser Knoten“, welches ewiges Leben, endlose Liebe, Harmonie und Glück symbolisiert und für eine niemals endende Verbindung und Freundschaft steht.

**Die 15 ineinander laufenden Rundungen können einfarbig oder in ihrer Wunschkombination mit bis zu 3 Farben angefertigt werden.**



Neben dem allergikerfreundlichen Schmuck-Aludraht in vielen Farben liegen Halsbänder und Organzasäckchen bereit.

Im Workshop können mehrere Anhänger und ggf. auch eine kleine Geschenkbox hergestellt werden.

**Materialkosten werden mit der Workshopleiterin abgerechnet.** Pro Anhänger mit Band und Organzasäckchen = 9,50 € und einmalig Werkzeugpauschale 4,50 € oder Werkzeugpaket.

**Michaela Ulrich • K600.251**

**1 Nachmittag, 22.02.2025**

**Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts, 5 - 10 Personen

Entgelt: 15,00 €



## 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 werden mit der Kursleiterin abgerechnet.**

ca. 30,00 € bis 70,00 € pro Ring

**Renate Brandel-Motzel • K610.251**

**1 Abend, 24.03.2025**

**Montag, 17:30 - 21:00 Uhr**

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

Entgelt: 29,75 €



## 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.

Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes.

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

**Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.**

Freundschaftsringe: 12,00 € bis 58,00 €

Stapelringe: 12,00 € bis 32,00 €

Wickelringe: 26,00 € bis 58,00 €

**Renate Brandel-Motzel • K620.251**

**1 Abend, 19.05.2025**

**Montag, 17:30 - 20:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Kleiner Gruppenraum,  
6 - 10 Personen

Entgelt: 25,50 €

## HANDLETTERING

## Basteln und Upcycling mit Handlettering

### Karten und kleine Geschenke

In diesem Kompakt-Handlettering-Kurs erhalten Sie eine Einführung zum Thema Handlettering, Brushlettering sowie Watercolor-Hintergründe.

Dazu erhalten Sie viele Vorlagen und Tipps zur Gestaltung, die Sie einfach in die Tat umsetzen können.

Unter [www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de) finden Sie eine ausführlichere Workshop-Beschreibung

**Materialgeld und Werkzeugpauschale in Höhe von 24,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.**

Bitte mitbringen (wenn vorhanden):

Wassertankpinsel (alternativ Pinsel und Wasserbecher), bereits vorhandene Stifte (Fineliner, Leuchtmarker, u. a.)

**Michaela Ulrich • K640.251**

**1 Nachmittag, 05.04.2025**

**Samstag, 13:00 - 18:00 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts,  
5 - 10 Personen

Entgelt: 49,00 €

**Melden Sie sich online an.**

[www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de) . Bequem und datensicher. 24/7. Rund um die Uhr für Sie da.

## MALEN & ZEICHNEN

### Papa-Kind-Malkurs

ab 8 Jahre

**In diesem besonderen Kurs gestalten Vater und Kind gemeinsam ein persönliches Kunstwerk im Format 60 x 80 cm.**



Beide erschaffen zusammen ein Gemälde, bei dem die Silhouetten von Vater und Kind, die von hinten dargestellt sind, im Mittelpunkt stehen. Jeder von beiden verziert die Silhouette des anderen mit individuellen Motiven und Symbolen, die für ihre gemeinsame Beziehung stehen.

**Wir nutzen eine Vielzahl an Materialien:**

Acrylfarbe, Kreide, Schablonen und Fineliner. Gemeinsam entstehen so einzigartige Kunstwerke voller persönlicher Bedeutung und Kreativität.

**Materialkosten Höhe von 40,00 € (pro Paar) werden vor Ort direkt mit der Künstlerin verrechnet.**

**Jutta Reindler • K700.251**

**1 Tag, 22.02.2025  
Samstag,  
10:00 - 15:00 Uhr**

herzo Art Space,  
Atelier  
Jutta Reindler,  
Hauptstraße 20,  
Herzogenaurach,  
6 - 8 Personen

Entgelt: 99,00 €  
(pro Paar)



### Acrylmalerei und Mischtechniken

**Malkurs für Anfänger:innen und Geübte**

Die Vielseitigkeit von Acrylfarbe ist faszinierend. Man kann sie dünn lasieren, cremig vermalen und schichtweise aufbauen.

Durch die Kombination mit anderen Materialien und Mal-/Zeichenutensilien entstehen reizvolle Oberflächen.

**Wir experimentieren mit bildnerischen Begriffen wie Bildaufbau, Komposition, Form und Farbe.**

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kreativität und Experimentierfreude sind das Werkzeug.

**Bitte mitbringen:**

Acrylpinsel, Acrylfarben, Bildträger nach Vorliebe, alte Lappen

**Ariadna Perez Gomez • K710.251**

**1 Tag, 23.03.2025  
Sonntag, 10:30 - 16:30 Uhr**

Atelier l'artoteca, Luitpoldstraße 22, Erlangen,  
5 - 6 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 • K800.251**

**8 Abende, 17.02.2025  
Montag, 18:00 - 20:00 Uhr**

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

Entgelt: 109,00 €



## Tolle Keramik für den Garten töpfern

Dekorative Gartenkeramik, wie Stelen mit Tierfiguren oder im Hundertwasserstil, Kegel oder Wichtelhäuser gelingen auch Anfänger:innen ganz einfach.

Nützlich und hübsch zugleich sind Bienensteine, Ohrenzwickelbehäusungen und kleine Insketen-tränken. Auch kleine Schälchen oder Knoblauch-reiben können im Kurs entstehen.

**Die Materialkosten betragen 8,50 € pro kg ungebranntem Ton und werden mit der Kurs-leiterin abgerechnet.**

Bitte mitbringen:  
Eimer, Lappen, Handtuch und Seife

**Inge Stimper • K810.251**

**2 Abende**

**Montag, 28.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Montag, 07.04.2025, 18:00 - 20:00 Uhr**

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

Entgelt: 53,50 €

## Töpfeln

**für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

Kursbeschreibung siehe Kurs K810.251

**Die Materialkosten betragen 8,50 € pro kg ungebranntem Ton und werden mit der Kurs-leiterin abgerechnet.**

Bitte mitbringen:  
Eimer, Lappen, Handtuch und Seife

**Inge Stimper • K820.251**

**2 Abende**

**Donnerstag, 26.06.2025, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Donnerstag, 10.07.2025, 18:00 - 20:00 Uhr**

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

Entgelt: 53,50 €

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

## HOLZGESTALTUNG

### Nicht aus schlechtem Holz

#### Schnitzen mit der Kettensäge

Einführung ins Schnitzen mit der Kettensäge. Je nach Voraussetzung der Teilnehmer:innen be-  
ginnen wir mit einfachen Übungen und Schnitt-



techniken bis hin zu konkreten Figuren.

Von Pflanzen über Tiere bis zu Menschen und Ge-  
sichtern ist vieles möglich.

**Bitte selbst mitbringen:**

- persönliche Schutzausrüstung (Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe, Handschuhe, Gehör- und Gesichtsschutz bzw. Helmkombination)
- eigene betriebsbereite Kettensäge, ebenso eine passende Ersatzkette
- wenn vorhanden eigenen Sägebock

**Der Kursleiter stellt weitere Sägen (für Fein-schnitt) und Sägeböcke zur Verfügung.  
Auch Materialkosten (Holz) sind im Entgelt  
enhalten.**

**Thomas Reich • K850.251**

**1 Tag, 17.05.2025**

**Samstag, 09:30 - 15:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, vhs-Garten, 6 - 8 Personen

Entgelt: 85,00 €

## 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.

Es werden aus dem Wirtshaus bekannte Sprüche wie auch Merkregeln 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.

Frauen sind ausdrücklich willkommen!

**Dittmar Adelhard • K900.251**

**1 Abend, 24.03.2025**

**Montag, 19:00 - 22:00 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts,  
4 - 12 Personen

Entgelt: 33,00 €

### Schafkopf

#### Aufbaukurs

Sie kennen die Grundregeln, haben 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.**

Frauen sind ausdrücklich willkommen!

**Dittmar Adelhard • K910.251**

**1 Abend, 28.04.2025**

**Montag, 19:00 - 22:00 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts,  
4 - 12 Personen

Entgelt: 33,00 €

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

# 35 Jahre Deutsche Einheit



Eberhard Schellenberger

## Deckname Antenne

Vortrag und Diskussion

**01.04.2025 – 19.30 Uhr**

Rathaus, Sitzungssaal, Marktplatz 11, 91074 Herzogenaurach



**Kostenfrei, Anmeldung erwünscht**

[www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de)



**VOLKSHOCHSCHULE  
HERZOGENAURACH**

# Gesundheit und Fitness

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Kosmetik .....                               | 54 |
| Gesundheitswissen .....                      | 54 |
| Kochen .....                                 | 56 |
| Getränk Kunde .....                          | 61 |
| Entspannung & Achtsamkeit & Meditation ..... | 61 |
| Yoga .....                                   | 67 |
| Qigong & Taiji .....                         | 71 |
| smovey .....                                 | 72 |
| Gymnastik .....                              | 72 |
| Wassergymnastik & Schwimmen .....            | 78 |
| Pilates .....                                | 79 |
| Nordic Walking .....                         | 81 |
| Aerobic .....                                | 81 |
| Zumba Fitness .....                          | 81 |
| Selbstverteidigung .....                     | 82 |





## KOSMETIK

### Schminkkurs für reife Frauen

Traut euch! Auch reife, anspruchsvolle Haut darf geschminkt werden. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man Mimikfältchen wegzaubert, dadurch frischer aussieht. Wir gehen intensiv auf die Pflege ein. Anschließend legen wir ein tolles Tages- und Abendmake-up auf. Es darf sogar glitzern.

**Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden mit der Kursleiterin (Visagistin und Make-up Artist) abgerechnet.**

Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel mit Vergrößerung, ein Haarband, ein Gästehandtuch und Schreibzeug

**Manuela Engert-Dorbert • G001.251**

**1 Nachmittag, 29.03.2025**

**Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr**

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

Entgelt: 34,00 €

### 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).

**Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden mit der Kursleiterin (Visagistin) abgerechnet.**

Bitte mitbringen: Standspiegel (soweit vorhanden) und Haarband

**Helga Dollhofer-Veleta • G002.251**

**1 Abend, 09.07.2025**

**Mittwoch, 17:30 - 21:15 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 6 Personen

Entgelt: 32,00 €

## GESUNDHEITSWISSEN

### Sporternährung für Breitensportler:innen

**Hol das Beste aus deinem Training heraus!**

Erlebe, wie die richtige Ernährung deine sportliche Leistung und dein Wohlbefinden steigern können.

Der Workshop richtet sich an alle Freizeitsportler:innen, die ihre Ernährung optimieren möchten. Lerne die **Grundlagen der Sporternährung** kennen und erfahre, was und wann du vor, während und nach dem Training essen solltest.

Interaktive Übungen runden das Programm ab.

**Der Dozent ist Ernährungsberater für Sportler A-Lizenz.**

**Marius Hupka • G110.251**

**1 Abend, 17.02.2025**

**Montag, 19:00 - 20:30 Uhr**

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

Entgelt: 21,00 €

### Homöopathie für zuhause

**Erkältungskrankheiten und leichte Infekte**

In diesem Vortrag 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.

Der Gebrauch von Büchern der Homöopathie und deren Anwendung ist ebenfalls Thema.

**Angela Kohrs • G120.251**

**1 Abend, 18.02.2025**

**Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts,  
5 - 14 Personen

Entgelt: 14,30 €



## Mut und Gelassenheit

### bereit für alles, was das neue Jahr bringt

In diesem inspirierenden Workshop lernst du, den Herausforderungen des neuen Jahres mutig und gelassen zu begegnen.

Wir erkunden, was Mut und Gelassenheit bedeuten und entwickeln Strategien, um mit Ungewissheiten und Veränderungen umzugehen.

**Lass uns gemeinsam eine starke Grundlage für ein erfolgreiches und erfülltes Jahr legen!**

**Alena Kountin • G130.251**

**1 Abend, 02.04.2025**

**Mittwoch, 18:30 - 21:00 Uhr**

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

Entgelt: 39,00 €

## 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 verwendenden Mittel werden vorgestellt und differenziert. Weiterhin erfahren Sie, wie Sie homöopathische Mittel zur Unterstützung bei Operationen einsetzen können.

**Angela Kohrs • G140.251**

**1 Abend, 08.04.2025**

**Dienstag, 18:45 - 21:00 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts,  
5 - 14 Personen

Entgelt: 16,00 €

## Effektiv und nachhaltig abnehmen

### Ernährung für Aktive!

Möchtest du durch Sport und Bewegung effektiv und nachhaltig Gewicht verlieren?

In unserem 90-minütigen Workshop erfährst du, wie du durch die richtige Ernährung deine Gewichtsabnahme optimal unterstützen kannst.

Lerne **Grundlagen der Ernährung für Gewichtsreduktion kennen** und erhalte praktische Tipps für eine gesunde und kalorienbewusste Ernährung.

Abgerundet wird dies durch interaktive Übungen.

**Der Dozent ist Ernährungsberater für Sportler A-Lizenz.**

**Marius Hupka • G150.251**

**1 Abend, 12.05.2025**

**Montag, 19:00 - 20:30 Uhr**

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

Entgelt: 21,00 €

## Gesundheit des Verdauungstraktes und Homöopathie

### Grundkenntnisse

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit der Funktionsweise des Magens und des Darms.

Sie erwerben ein **Grundverständnis** über das Thema und haben die Möglichkeit, Ihren Magen-Darm-Trakt zu unterstützen und zu pflegen.

Bewährte Hausmittel und Hilfe aus dem Reich der Pflanzen können Symptome lindern.

**Angela Kohrs • G160.251**

**1 Abend, 13.05.2025**

**Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts,  
5 - 14 Personen

Entgelt: 14,30 €

Unter [www.vhs-herzogenaurach.de](http://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](http://www.vhs-herzogenaurach.de). You can also register for a course online.



## KOCHEN

### Kunterbunte Frühlingsküche

An diesem Abend wollen wir aus leckerem saisonalen Frühlingsgemüse kunterbunte und schmackhafte Gerichte zaubern. Es macht große Freude, sich einer großen Farbpalette gesunder Lebensmittel zu bedienen und das Auge „isst“ bekanntlich ja mit. Die Rezepte sind nicht nur optisch ein Hingucker, sondern einfach, fix und leicht im Alltag umzusetzen. Eine Rezeptsammlung gibt es natürlich auch wieder zum Mitnehmen.

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

**Sandra Gareis • G200.251**

**1 Abend, 20.02.2025  
Donnerstag, 18:00 - 21:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 29,75 €

### Wildschweingulasch mit Spätzle

**regional und fair**



Aus heimischem Wildfleisch kochen wir ein regionales und faires Menü.

**Für diesen Kochkurs fallen nur Materialkosten an. Diese werden in Höhe von 16,00 € mit der Kursleiterin abgerechnet.**

In Kooperation mit der Fairtrade-Gruppe

**Andrea Hamper • G201.251**

**1 Abend, 25.02.2025  
Dienstag, 18:00 - 21:30 Uhr**

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

nur Materialkosten vor Ort (siehe oben)



### Traditionelles Kartoffel Naan

**Aloo Paratha**

Aloo Paratha wird aus Weizenmehl, gewürztem Kartoffelpüree und Gewürzen hergestellt und gerne zu jeder Tageszeit gegessen. Es ist sehr schmackhaft, weich und köstlich, wenn

es mit einem Klecks Butter, Joghurt und Pickles serviert wird.

Passend zu diesem gesunden traditionellen Kartoffel-Naan wird eine Vorspeise und auch ein Nachtisch serviert.

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

**Dr. Yamini Avadhut • G202.251**

**1 Abend, 11.03.2025  
Dienstag, 18:00 - 22:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 34,00 €

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

### Aischgründer Karpfen gebacken und blau

Wir wollen Variationen vom halben Karpfen und Filet zubereiten. Dazu gibt es Kartoffel-, Endivien- und Sellerie Salat.

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

**Andrea Hamper • G203.251**

**1 Abend, 12.03.2025  
Mittwoch, 18:00 - 22:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 34,00 €

### Papa mit Kind als Koch-Team

**ab 6 Jahre**

Gemeinsam mit dem eigenen Kind am Herd stehen und etwas Leckeres zaubern. Genau das tun wir und zwar mit solchen Gerichten, die Kinder auch gut mitmachen können.

Wir werden **Shakshuka**, ein Zucchiniomelett und fruchtige Frühstücksdonuts zubereiten. Zwei verschiedene Haferkugeln und Vorratsschrank-Kekse runden unser Menü ab.

Zum krönenden Abschluss stellen wir alle köstlichen Speisen auf einen bunten Buffettisch und genießen sie gemeinsam in vollen Zügen.

**Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € (pro Papa-Kind-Paar) werden mit der Kursleiterin abgerechnet.**



**Jolan Hoffmann-Herbszt • G204.251**

**1 Vormittag, 15.03.2025  
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

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

Entgelt: 38,25 € (pro Paar)

Oberköstlich und original ITALIENSCH kochen mit Serenella: bitte unbedingt zusätzlich auf [www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de) weiterlesen.

## Sauerbraten vom Reh mit Brotkloß und Blaukraut

**regional und fair**

Aus heimischem Wild werden wir ein schmackhaftes Menü kochen und so weit wie möglich faire und regionale Lebensmittel verwenden.

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

**Andrea Hamper • G205.251**

**1 Abend, 19.03.2025  
Mittwoch, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

Entgelt: 34,00 €

## Kichererbsensuppe Hummus zum Löffeln

**mit Röstbrot, Gurken-Tomaten-Salat und grandiosem Topping**

Hattest du schon mal eine Schale Hummus vor dir stehen und hättest am liebsten einfach zum Löffel gegriffen, statt den Hummus umständlich mit Ge-

müesticks und Fladenbrot in den Mund zu befördern?

Auch die Kleinsten können schon mitlöffeln. Das Brot bringt unwiderstehliche Röstaromen mit. Proteine, Ballaststoffe und gute Öle runden die Geschmacks-Explosion ab und jede:r kombiniert nach eigenem Gusto.

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

**Martina Putzker • G206.251**

**1 Abend, 20.03.2025  
Donnerstag, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

Entgelt: 34,00 €

## Gurken Fladenbrot

**Thalipeeth**

Das traditionelle Gurken Thalipeeth ist ein köstliches und nahrhaftes Fladenbrot, das aus Gurken und verschiedenen Mehlsorten wie Reismehl, Vollkornmehl und Kichererbsenmehl hergestellt wird.

Anstelle von Wasser wird geriebene Gurke verwendet, um einen Teig herzustellen, dem Gewürze hinzugefügt wurden.

Passend zu diesem gesunden Gurken-Fladenbrot wird eine Vorspeise und auch ein Nachtisch serviert.

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

**Dr. Yamini Avadhut • G207.251**

**1 Abend, 03.04.2025  
Donnerstag, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

Entgelt: 34,00 €

## Schäufele mit Kloß und Sauerkraut

**regional und fair**

Aus regionalen Zutaten bereiten wir den fränkischen Klassiker zu.

Es wird ein feiertagstaugliches Menü mit Leberknödelsuppe als Vorspeise und Apfelmüchle zum Dessert.

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



**Andrea Hamper • G208.251**

**1 Abend, 08.04.2025**

**Dienstag, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

Entgelt: 34,00 €

## Kürbisgnocchi mit Tomatensoße und Sprossen

Wir brauchen nur wenige Zutaten für diese Mini-klöße. Goldbraun und knusprig angebraten werden sie mit gesunder Tomatensauce serviert.

Ein klassisches Gnocchi Rezept lässt sich ganz einfach verändern, um es vegan, einfacher und geschmackvoller zu machen. Man kann zum Beispiel nur Mehl nehmen oder von allem ein bisschen oder auch einen Teil Kartoffeln durch Kürbis, Süßkartoffeln oder anderes Gemüse ersetzen.

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

**Martina Putzker • G209.251**

**1 Abend, 10.04.2025**

**Donnerstag, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

Entgelt: 34,00 €

## 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 • G210.251**

**1 Abend, 11.04.2025**

**Freitag, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

Entgelt: 34,00 €

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

## Indische Snacks

### Moong Dal Kachori

Kachori ist ein beliebtes herzhaftes indisches Gericht mit einem knusprigen, flockigen Weizenmantel, der eine würzige Füllung aus Moong Dal umhüllt.

Diese hausgemachte Version ist ein veganes, sojafreies und nussfreies Rezept.

Passend zu diesem leckeren und gesunden Moong Dal Kachori werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

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

**Dr. Yamini Avadhut • G211.251**

**1 Abend, 30.04.2025**

**Mittwoch, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

Entgelt: 34,00 €

## Papa mit Kind als Koch-Team

### ab 6 Jahre

Gemeinsam mit dem eigenen Kind am Herd stehen und etwas Leckerer zaubern.

Genau das tun wir und zwar mit solchen Gerichten, die Kinder auch gut mitmachen können.

Wir werden **Shakshuka**, ein Zucchiniomelett und fruchtige Frühstücksdonuts zubereiten. Zwei verschiedene Haferkugeln und Vorratsschrank-Kekse runden unser Menü ab.



Zum krönenden Abschluss stellen wir alle köstlichen Speisen auf einen bunten Buffettisch und genießen sie gemeinsam in vollen Zügen.

**Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € (pro Papa-Kind-Paar) werden mit der Kursleiterin abgerechnet.**



### Jolan Hoffmann-Herbszt • G212.251

**1 Vormittag, 04.05.2025**  
**Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 38,25 € (pro Paar)

## Sprossen

### Lebendige Superhelden von der Fensterbank

Nur in einem Glas und Wasser entstehen auf der Fensterbank binnen weniger Tage völlig unkompliziert und kostengünstig die lebendigsten Lebensmittel überhaupt.

Gemüse befindet sich ab der Ernte im Abbauprozess - Sprossen wachsen noch auf Ihrem Teller weiter. Eine Radieschensprosse enthält bis zu 30x mehr Vitamine und Mineralien als ein frisch geerntetes reifes Radieschen!

Gemeinsam probieren wir uns durch verschiedene Sprossenarten und verschiedene leckere Gerichte. Ich erkläre Ihnen die einfachste Art des Sprossenbaus, die gesundheitlichen Vorteile und alle Tricks und Kniffe, die es für leckere Sprossen braucht.

Mit diesem Wissen fällt es Ihnen ganz leicht, diese leckeren Kraftpakete in Ihren Alltag zu integrieren.

**Materialkosten in Höhe von 6,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.**

### Kerstin Joschko • G213.251

**1 Abend, 05.05.2025**  
**Montag, 18:30 - 20:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 21,25 €

## Burger und Bohnenpattys mit Antipasti

Dies ist ein super Rezept für Bohnenburger, die beim Braten nicht auseinanderfallen.

Die Gewürze sind vielseitig abwandelbar. Dazu holen wir uns einen rustikalen Bun, rühren einen spicy Dip an, den wir auf den Burger streichen und gleichzeitig zum Antipasti reichen können.

Wir nutzen das Baukastenprinzip mit vielen gesunden Zutaten und interpretieren das klassische Fastfood ganz neu!

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

### Martina Putzker • G214.251

**1 Abend, 08.05.2025**  
**Donnerstag, 18:00 - 22:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 34,00 €

## Indisches Linsengericht

### Dal Tadka

Dal Tadka strotzt nur so vor Gewürzen und ist ein gesundes Wohlfühlessen. Die Linsen werden in Aromaten und Gewürzen gekocht, bis sie cremig sind, und anschließend mit einem temperierten Gewürzöl (Tadka) übergossen.

Diese einfach zuzubereitende Version schmeckt wie ein Gourmetgericht und kann es mit jedem indischen Restaurant aufnehmen. Dazu passend wird eine Vorspeise und auch ein Nachtisch serviert.

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

### Dr. Yamini Avadhut • G215.251

**1 Abend, 15.05.2025**  
**Donnerstag, 18:00 - 22:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 34,00 €

## Natürlich gekeimt

### So werden aus Nahrungsmitteln LEBENSmittel

An diesem Abend zeige ich Ihnen, wie Sie binnen 24 Stunden Keimzeit und 5 min Arbeitszeit leckere Cracker, Müslis, Smoothies oder Aufstriche herstellen können.

Freuen Sie sich auf Lebendiges, Leckeres sowie leicht verdauliche Kostproben.

**Materialkosten in Höhe von 6,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.**

### Kerstin Joschko • G216.251

**1 Abend, 21.05.2025**  
**Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 17,00 €



## Köstliches Fischgericht

### Lachs Curry

Gönnen Sie sich ein köstliches und schmackhaftes Lachs-Curry!

Dieses einfache und schnelle indische Curry wird durch das Garen von Lachs zu einem unglaublich köstlichen, würzigen und pikanten Curry. Servieren Sie dieses Lachs-Curry mit gedämpftem Basmati-Reis oder Naan.

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

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

**Dr. Yamini Avadhut • G217.251**

**1 Abend, 27.05.2025**

**Dienstag, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

Entgelt: 34,00 €

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

## Fränkischer Spargel

### regional und fair

Wir bereiten die beliebtesten Spargelgerichte zu: Spargelcremesuppe, Spargelsalat mit fränkischer Bratwurst sowie Butterspargel mit Hollandaise und Schinken.

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

**Andrea Hamper • G218.251**

**1 Abend, 05.06.2025**

**Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr**

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

Entgelt: 25,50 €

## Fränkisches Brotzeitbuffet

Wir bereiten ein deftiges kaltes Buffet zu, das sich gut vorbereiten lässt und (fast) keine Wünsche offen lässt.

Obatzter ("Kesgmanschi"), Bratwurstdsalat, Stadtwurst mit Musik, "Knöchlesulzn", Leberpastete ... alles natürlich ansprechend angerichtet.

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

**Andrea Hamper • G219.251**

**1 Abend, 25.06.2025**

**Mittwoch, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

Entgelt: 34,00 €

## 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 in Form einer Energiekugel für nach dem Sport oder als Nachmittagssnack sein?

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

**Sandra Gareis • G220.251**

**1 Abend, 03.07.2025**

**Donnerstag, 18:00 - 21:30 Uhr**

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

Entgelt: 29,75 €

## Glasnudelsalat mit glasiertem Tofu

### leicht und farbenfroh

Dieser Salat ist frisch, leicht, geschmackvoll und lässt sich leicht mit Gemüse deiner Wahl kombinieren.

Mit knackigen Erdnüssen und leichten Glasnudeln bringt ein süß-saures Dressing den Geschmack voll zur Geltung. Als Proteinquelle nutzen wir glasierten Tofu, um ein komplettes Hauptgericht zu kreieren.

Der Glasnudelsalat ist reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien, er enthält eine gesunde Dosis an Ballaststoffen und herzgesunden Fetten.

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



**Martina Putzker • G221.251**

**1 Abend, 10.07.2025**

**Donnerstag, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

Entgelt: 34,00 €

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

## GETRÄNKEKUNDE

### Bierbrauen handwerklich einfach wie früher

#### Weizen rot gold, Red Ale

Süffiges Weizenbier selbst gebraut, wie früher.  
Walter Simon (ladidel), **Mitbegründer der Haus-  
brauerbewegung VHD e.V. 1995 und Haus-  
brauer seit über 30 Jahren**, zeigt das einfache  
Brauverfahren, bei dem ohne viel technischen  
Aufwand handwerklich gebraut wird.

Ein großer Kochtopf ( 25 l ) und ein großer Läute-  
reimer reichen als Grundausstattung schon aus.  
**Diese Geräte bringt der Kursleiter zum Kurs  
mit.** Ofenfrischer Leberkäse und Hausbrauer Bier  
runden den Brautag ab. Die spätere Abfüllung in  
Flaschen wird erklärt und von den Brauern alleine  
oder in der gebildeten Gruppe Zuhause  
durchgeführt.

**Materialkosten in Höhe von 20,00 € für Tech-  
nik, Rezepte, Rohstoffe, Bier und Brotzeit wer-  
den direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.**

#### Bitte Mitbringen:

Schürze, Geschirrtücher, Wischlappen, verschleiß-  
bares Gefäß 0,5 Liter für Hefe, Transportgefäß für  
Bierwürze mit ca. 7 - 10 Litern Inhalt, Klebeband,  
Verpflegung und alkoholfreie Getränke, Bierkrug

**Mindestteilnahmealter: 18 Jahre**

**Walter Simon • G240.251**

**1 Tag, 10.05.2025**

**Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach,  
Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 2,  
1. OG, 6 - 9 Personen

Entgelt: 125,00 €

Don't drink and drive!



## ENTSPANNUNG & ACHTSAMKEIT & MEDITATION

### Ladies` Day am 22.02.2025 in Herzogenaurach

**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 abwechslungs-  
reichen Übungen, die Körper und Geist in  
Schwung bringen. Ein Training der tieferliegenden  
Muskulatur sorgt für mehr Körperspannung und  
eine gesunde Haltung. Die Bewegungen machen  
Spaß und wirken sich bei regelmäßiger Ausübung  
positiv auf das körperliche und geistige Wohlbe-  
finden aus.

#### Sabine Zenger

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

#### Ruhe und Aufmerksamkeit

Meditation

Die mentale Übung zielt darauf ab, den Geist zu  
beruhigen und die Konzentration zu fördern. Die  
Möglichkeiten Meditation zu nutzen, um das  
eigene Wohlbefinden zu verbessern, sind vielfäl-  
tig: mehr Gelassenheit und Klarheit im Alltag,  
Stressbewältigung, mehr Fokus oder einfach Ent-  
spannung.

#### Antje Terfloth

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

#### Stabilisieren und Straffen

Pilates

Bei dieser Einführungsstunde stehen die für diese  
Trainingsmethode typischen Kräftigungs- und  
Dehnübungen unter Einsatz der Atemkontrolle im  
Vordergrund. Pilates verbessert Ihre Körperhal-  
tung, stabilisiert Ihre Muskeln und vertieft das  
Körperbewusstsein, führt somit zu einem neuen  
Körpergefühl und bei längerer Anwendung einer  
Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit.

#### Astrid Friedl

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

#### Abschalten und Tanken

Gesunde Pause: Stärken Sie sich mit leichten,  
leckeren Fitness-Snacks - ausgerichtet auf einen  
aktiven und gesunden Lebensstil. Natürlich dürfen  
Energiekugeln (ein rundes Stück vom Glück) nicht  
fehlen.

#### Sandra Gareis

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

#### Bewegen und Stabilisieren

Core-Training

Wir stärken unsere Rumpfmuskulatur von der  
Schulter bis zur Hüfte, trainieren unsere Bauch-  
muskeln und festigen die Körpermitte. Ein effekti-  
ves Workout für mehr Stabilität, eine optimale  
Körperhaltung und ein positives Körpergefühl.

#### Sandra Gareis



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

### **Stärken und Atmen**

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 energiegeladen Yoga sein kann.

**Marion Fritscher**

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

• G300.251

**1 Tag, 22.02.2025**

**Samstag, 08:55 - 17:45 Uhr**

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

Entgelt: 82,50 €

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

## **Ladies` Day am 22.03.2025 in Weisendorf**

**von 8:55 Uhr bis 15:50 Uhr**

8:55 Uhr (bis 9:45 Uhr)

### **Spaß und Bewegung**

Super Body-Workout

Wir starten in den Ladies' Day mit Stretching und Fitnesstraining, um Rücken- und Beinmuskulatur zu kräftigen und zu dehnen.

**Monika Lehner-Kranzfelder**

09:55 Uhr (bis 10:40 Uhr)

### **Atmen und Bewegen**

Nirvana-Fitness

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

**Michaela Brenner**

10:50 Uhr (bis 11:35 Uhr)

### **Kräftigen und Lockern**

Wirbelsäule und Gelenke

Dieses Training kräftigt den Körper, gleicht Dysbalancen aus und löst Verspannungen. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert.

**Michaela Brenner**

11:45 Uhr (bis 12:30 Uhr)

### **Stärken und Atmen**

Sanftes Yoga

Yoga-Übungen schenken neue Energie für Körper, Geist und Seele. Eine kurze Bewegungsreihe zeigt, wie wohltuend, entspannend und doch energiegeladen Yoga sein kann.

**Helene Gruß**

12:30 Uhr (bis 13:15 Uhr)

### **Abschalten und Tanken**

In der Pause stehen für Sie kleine Snacks und Obst bereit. Wasser wird Ihnen selbstverständlich den ganzen Tag über zur Verfügung gestellt.

13:15 Uhr (bis 14:00 Uhr)

### **Bewegen und Stabilisieren**

Das Kreuz mit dem Kreuz

Dieses Bewegungstraining widmet sich verstärkt der Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur.

**Tanja Wittmann**

14:10 Uhr (bis 14:55 Uhr)

### **Dehnen und Lockern**

Faszien-Workout

Dieses Workout beinhaltet Übungen, die Verklebungen und Verhärtungen im inneren Muskelgewebe (Faszien) lösen.

**Monika Lehner-Kranzfelder**

15:05 Uhr (bis 15:50 Uhr)

### **Tanz, Fitness und Spaß**

Ladies Dance

Flotte Choreos lassen Sie den Tag mit Lebensfreude und einem guten Körpergefühl beschließen.

**Monika Lehner-Kranzfelder**

Bitte mitbringen: (rutschfeste) Matte, leichte Turnschuhe, bequeme Kleidung, ein Handtuch

• G301.251

**1 Tag, 22.03.2025**

**Samstag, 08:55 - 15:50 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,  
8 - 20 Personen

Entgelt: 50,00 €



## Ladies` Day am 29.03.2025 in Herzogenaurach

**von 8:55 Uhr bis 17:45 Uhr**

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

### **Spaß und Bewegung**

Wellness-Workout

Beschreibung siehe Ladies Day G300.251

**Rosemarie Haynl**

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

### **Anspannen und Entspannen**

PME - mentale Form

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

**Kordula Schneider**

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

### **Stärken und Atmen**

Sanftes Yoga

Beschreibung siehe Ladies Day G300.251

**Gudrun Männlein**

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

### **Abschalten und Tanken**

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

**Dr. Yamini Avadhut**

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

### **Anspannen und Entspannen**

Franklin-Methode® - Fokus: Schulter

Dieses Bewegungstraining arbeitet mit der Kraft der inneren Vorstellung. Verspannte Schultern schmelzen wie Vanilleis, 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

### **Stabilisieren und Straffen**

Pilates

Beschreibung siehe Ladies Day G300.251

**Gerda Förster-Krein**

15:45 Uhr (bis 16:45 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 und das Leben wird bewusster.

**Sylvia Hellmold**

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

### **Relaxen und Wohlfühlen**

Entspannung mit Klangschalen

Beschreibung siehe Ladies Day G300.251

**Rosita Tittmann**

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

• **G302.251**

**1 Tag, 29.03.2025**

**Samstag, 08:55 - 17:45 Uhr**

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

Entgelt: 82,50 €

## Ladies` Day am 24.05.2025 in Herzogenaurach

**von 8:55 Uhr bis 17:45 Uhr**

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

### **Spaß und Bewegung**

Wellness-Workout

Beschreibung siehe Ladies Day G300.251

**Rosemarie Haynl**

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

### **Atmen und Achtsamkeit**

Qigong

Beschreibung siehe Ladies Day G302.251

**Sylvia Hellmold**

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

### **Stärken und Atmen**

Yoga

Beschreibung siehe Ladies Day G300.251

**Kathrin Hinrichs**

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

### **Abschalten und Tanken**

Beschreibung siehe Ladies Day G302.251

**Dr. Yamini Avadhut**

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

### **Atmen und Bewegen**

Nirvana-Fitness

Beschreibung siehe Ladies Day G301.251

**Michaela Brenner**

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

### **Stabilisieren und Straffen**

Pilates

Beschreibung siehe Ladies Day G300.251

**Gerda Förster-Krein**

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

### **Styling und Outfit**

Haare, Kleidung, Make-up

Beschreibung siehe Ladies Day G300.251

**Helga Dollhofer-Veleta**

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

### **Anspannen und Entspannen**

PME - mentale Form

Beschreibung siehe Ladies Day G302.251

**Kordula Schneider**



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

• **G303.251**

**1 Tag, 24.05.2025**

**Samstag, 08:55 - 17:45 Uhr**

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

Entgelt: 82,50 €

## Entspannender Märchen- spaziergang zum Internationalen Frauentag

**für Erwachsene**

Bei diesem Spaziergang werde ich in kleinen Pausen von starken Frauen erzählen. Natürlich sind auch Männer dazu willkommen!

Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen und (wer mag) auch ein Sitzkissen.

**Anmeldeschluss: 03.03.2025**

**Barbara Maikranz • G304.251**

**1 Nachmittag, 08.03.2025**

**Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlafhäusergasse,  
Herzogenaurach, Parkplatz Dohnwald,  
5 - 8 Personen

Entgelt: 10,70 €

## 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 • G305.251**

**1 Nachmittag, 15.03.2025**

**Samstag, 14:00 - 15:30 Uhr**

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

Entgelt: 25,00 €

## Meditativer Tanz

### Workshop

Für alle, die durchs Leben tanzen möchten!

Erleben Sie in diesem Workshop meditative, meist traditionelle Kreistänze. Sie lernen heitere, ruhige, besinnliche, lustige und harmonisierende Tänze aus vielen Ländern kennen.

**Aus der Reihe tanzen ist ausdrücklich erlaubt!**

Wir tanzen ohne Schuhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

**Marion Fritscher • G306.251**

**1 Vormittag, 16.03.2025**

**Sonntag, 09:30 - 11:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 5 - 8 Personen

Entgelt: 18,00 €

**vhs mittendrin**

## Waldbaden - Ankommen Ruhe und Gelassenheit finden

### Achtsamkeit im Wald

Machen Sie eine Pause vom Alltag und tauchen Sie in die beruhigende Atmosphäre des Waldes ein.

**Genießen Sie die Stille**, schlendern Sie langsam und halten Sie an ausgewählten Plätzen inne.

Wir werden sanfte Bewegungsübungen machen, um zur Ruhe zu kommen, unsere Sinne zu schärfen und interessante Dinge zu entdecken.

Durch Meditation und Imagination können Sie vollständige Entspannung finden und gleichzeitig Ihr Immunsystem stärken.

**Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit und genießen Sie die Natur.**

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

**Kordula Schneider • G307.251**

**1 Nachmittag, 22.03.2025**

**Samstag, 14:30 - 16:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlafhäusergasse,  
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 12,40 €



## 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.

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 • G308.251**

**1 Vormittag, 05.04.2025  
Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr**

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

Entgelt: 18,00 €

## Meditativer Tanz

### **Workshop**

Kursbeschreibung siehe Kurs G306.251

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

### **Marion Fritscher • G309.251**

**1 Nachmittag, 05.04.2025  
Samstag, 15:30 - 17:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 5 - 8 Personen

Entgelt: 18,00 €

## Entspannung mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Kurs G305.251

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

### **Rosita Tittmann • G310.251**

**1 Nachmittag, 06.04.2025  
Sonntag, 14:00 - 17:30 Uhr**

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

Entgelt: 25,00 €

## 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 • G311.251**

**6 Nachmittage, 28.04.2025  
Montag, 15:00 - 16:15 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlafhäusergasse,  
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 46,50 €

## Entspannte Schultern gelöster Nacken

### **mit der Franklin-Methode®**

Mit der Franklin-Methode® bringen Sie Ihre Schulter- und Nackenverspannungen zum Schmelzen und den Kopf in mühelose Balance.

Wir haben zum Ziel, die Körperwahrnehmung zu verbessern und das eigene Bewegungsverhalten zu mehr Leichtigkeit und Effizienz anzuregen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken

### **Rita Schön • G312.251**

**1 Vormittag, 03.05.2025  
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 10 Personen

Entgelt: 21,40 €

## Bewegte Herz-Chakra-Meditation

Auch Meditation der 4 Himmelsrichtungen genannt. Ziel ist es, mit einfachen Bewegungen und bewusster Atmung, begleitet durch Musik, tiefe Entspannung und innere Stille zu erreichen.

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. kleines Kissen, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und ein Getränk



**Kordula Schneider • G313.251**

**1 Vormittag, 10.05.2025  
Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 10,70 €

## **Waldbaden für Eltern und Kind (5 - 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 • G314.251**

**1 Nachmittag, 16.05.2025  
Freitag, 14:30 - 16:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusegasse,  
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen  
Entgelt: 12,40 € (Kinder nehmen kostenfrei teil.)

## **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 • G315.251**

**1 Abend, 16.05.2025  
Freitag, 17:00 - 19:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 18,00 €

## **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 • G316.251**

**1 Vormittag, 18.05.2025  
Sonntag, 09:30 - 11:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 5 - 7 Personen  
Entgelt: 10,70 €

## **Waldbaden für Eltern und Kind (4 - 8 Jahre)**

### **Achtsamkeit im Wald**

Kursbeschreibung siehe Kurs G314.251

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

**Kordula Schneider • G317.251**

**1 Nachmittag, 24.05.2025  
Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusegasse,  
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 12,40 € (Kinder nehmen kostenfrei teil.)

## **Entspannung mit Klangschalen**

Kursbeschreibung siehe Kurs G305.251

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

**Rosita Tittmann • G318.251**

**1 Nachmittag, 31.05.2025  
Samstag, 14:00 - 17:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 25,00 €



## Waldbaden - Ankommen Ruhe und Gelassenheit finden

### Achtsamkeit im Wald

Kursbeschreibung siehe Kurs G307.251

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

**Kordula Schneider • G319.251**

**1 Nachmittag, 27.06.2025  
Freitag, 15:00 - 17:00 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,  
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 12,40 €

## 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 wohltuenden 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

**Am 28.04.2025 findet kein Kurs statt.**

**Jutta Schmitt • G340.251**

**12 Vormittage, 17.02.2025  
Montag, 08:15 - 09:30 Uhr**

Mehrzweckhalle, Gartenstraße 39, Großenseebach,  
10 - 14 Personen

Entgelt: 56,00 €

## Mit Yoga in den Feierabend

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

**Milja Pesic Sokic • G341.251**

**15 Abende, 17.02.2025  
Montag, 17:15 - 18:15 Uhr**

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

Entgelt: 93,00 €

## Vinyasa Flow Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte

**Rita Rohmfeld • G342.251**

**12 Abende, 17.02.2025  
Montag, 17:30 - 18:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 13 Personen

Entgelt: 56,00 €

## Yoga

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

**Gudrun Männlein • G343.251**

**15 Abende, 17.02.2025  
Montag, 18:30 - 19:40 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, max. 8 Personen

Entgelt: 108,50 €

## Balance Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Socken

**Helene Gruß • G344.251**

**15 Abende, 17.02.2025  
Montag, 19:00 - 20:30 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, vhs-Raum,  
8 - 11 Personen

Entgelt: 105,00 €

## Yoga

### für Einsteiger:innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte



**Doreen Hanschk • G345.251**

**13 Vormittage, 18.02.2025  
Dienstag, 09:00 - 10:15 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 100,80 €

## Yoga

### mit Leichtigkeit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Handtuch

**Am 13.05. u. 24.06.2025 findet kein Kurs statt.**

**Marion Fritscher • G346.251**

**14 Vormittage, 18.02.2025  
Dienstag, 10:30 - 12:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 130,20 €



## Yoga

### für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Kissen (nicht zu weich)

**Kerstin Stanek • G347.251**

**15 Nachmittage, 18.02.2025  
Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen  
Entgelt: 105,00 €

## Yoga

### für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Kissen (nicht zu weich)

**Kerstin Stanek • G348.251**

**15 Abende, 18.02.2025  
Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen  
Entgelt: 105,00 €

## Yoga

### für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Kissen (nicht zu weich)

**Kerstin Stanek • G349.251**

**15 Abende, 18.02.2025  
Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen  
Entgelt: 105,00 €

## 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 • G350.251**

**12 Abende, 18.02.2025  
Dienstag, 20:10 - 21:25 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 93,00 €



## Hatha-Yoga

**für Teilnehmer:innen ab 60**

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

**Marga Christ • G351.251**

**14 Vormittage, 19.02.2025  
Mittwoch, 08:30 - 09:40 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen  
Entgelt: 76,25 €

## Hatha-Yoga

**für Teilnehmer:innen ab 60**

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

**Marga Christ • G352.251**

**14 Vormittage, 19.02.2025  
Mittwoch, 09:50 - 11:00 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 10 Personen  
Entgelt: 76,25 €

## Yoga und Leichtigkeit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Handtuch

**Am 14.05. u. 25.06.2025 findet kein Kurs statt.**

**Marion Fritscher • G353.251**

**14 Vormittage, 19.02.2025  
Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 130,20 €

## Hatha-Yoga

**für Teilnehmer:innen ab 60**

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

**Marga Christ • G354.251**

**14 Vormittage, 19.02.2025  
Mittwoch, 11:10 - 12:20 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen  
Entgelt: 76,25 €

## Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

**Carolyn Hack • G355.251**

**15 Abende, 19.02.2025  
Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,  
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 93,00 €

## Balance Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

**Helene Groß • G356.251**

**15 Abende, 19.02.2025  
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen  
Entgelt: 105,00 €

## Ganzheitliches Yoga

**für leicht Fortgeschrittene**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

**Am 27.03.2025 findet kein Kurs statt.**

**Isabella Dobler • G357.251**

**12 Nachmittage, 13.02.2025  
Donnerstag, 16:50 - 18:05 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 9 - 12 Personen  
Entgelt: 70,00 €

## Sanftes Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke



### **Gudrun Männlein • G358.251**

**15 Abende, 20.02.2025  
Donnerstag, 17:40 - 18:55 Uhr**

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

Entgelt: 116,25 €

## **Hatha-Yoga**

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung,  
Übungsmatte, kleines Kissen

### **Kathrin Hinrichs • G359.251**

**12 Abende, 13.03.2025  
Donnerstag, 18:15 - 19:30 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, vhs-Raum,  
max. 10 Personen

Entgelt: 56,00 €

## **Yoga**

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

**Am 27.03.2025 findet kein Kurs statt.**

### **Isabella Dobler • G360.251**

**12 Abende, 13.02.2025  
Donnerstag, 19:05 - 20:20 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 7 - 8 Personen

Entgelt: 93,00 €

## **Yoga**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte,  
Decke

### **Milja Pesic Sokic • G361.251**

**12 Abende, 20.02.2025  
Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 56,00 €

## **Yoga am Morgen**

### **für Fortgeschrittene**

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke

### **Milja Pesic Sokic • G362.251**

**15 Vormittage, 21.02.2025  
Freitag, 07:00 - 08:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 5 - 6 Personen

Entgelt: 107,00 €

## **Mama-Baby/Kleinkind Yoga & Entspannung**

### **spielerisches Yoga/Entspannungsübungen**

Mama-Baby & Kleinkind Yoga bietet Ihrem Kind eine sichere und anregende Atmosphäre, die sein wachsendes Zutrauen in die eigenen Bewegungen und das Körperbewusstsein fördert. Nehmen Sie sich die Zeit, schauen Sie nach innen. Teilen Sie Ihr Leben als gesunder und kreativer Erwachsener mit dem Wunder des neuen Lebens, das eben erst begonnen hat.

**Der Kurs ist geeignet für Mütter und Väter nach dem 3. Monat der Geburt bis zum Alter von 2 Jahren.** Ältere Kinder können auf Anfrage teilnehmen.

Bitte mitbringen: Isomatte

### **Doreen Hanschk • G363.251**

**7 Vormittage, 21.02.2025  
Freitag, 09:30 - 10:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 5 - 8 Personen

Entgelt: 49,95 €

## **Balance Yoga**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

### **Helene Gruß • G364.251**

**10 Vormittage, 22.02.2025  
Samstag, 09:00 - 10:00 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 62,00 €



## 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 Aufmerksamkeit kennen und können die Vertiefung der Atmung 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 persönlichen Tagesablauf integrieren.

### Taiji Qigong

#### Gesundheitsübungen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

**Sylvia Hellmold • G370.251**

**10 Vormittage, 10.03.2025**

**Montag, 09:45 - 10:45 Uhr**

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

Entgelt: 71,35 €

### Taiji Qigong

#### Gesundheitsübungen in Achtsamkeit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Getränk

**Sylvia Hellmold • G371.251**

**10 Vormittage, 10.03.2025**

**Montag, 10:55 - 11:55 Uhr**

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

Entgelt: 71,35 €

### Qigong

#### 14-tägig: Gruppe 1

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**Ralf Jakob • G372.251**

**8 Abende**

**24.02., 17.03., 31.03., 28.04., 12.05., 26.05.,  
23.06. und 07.07.2025**

**Montag, 20:00 - 21:15 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 13 Personen

Entgelt: 46,70 €

### Qigong

#### 14 tägig: Gruppe 2

Kursbeschreibung siehe Kurs G372.251

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**Ralf Jakob • G373.251**

**8 Abende**

**10.03., 24.03., 07.04., 05.05., 19.05., 02.06.,  
30.06. und 14.07.2025**

**Montag, 20:00 - 21:15 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 13 Personen

Entgelt: 46,70 €

### Qigong

#### für Anfänger:innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Getränk

**Stefanie Bernard • G374.251**

**10 Vormittage, 26.02.2025**

**Mittwoch, 09:05 - 10:15 Uhr**

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

Entgelt: 83,25 €

### Qigong und Meditation

Wir lernen Entspannungsmethoden kennen und beginnen mit einer angeleiteten Meditation im Sitzen auf einem Stuhl oder einem Kissen. Es folgen sanfte und achtsame Übungen aus dem Qigong.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Sitzkissen (falls vorhanden)



**Dagmar Kraus • G375.251**

**10 Nachmittage, 19.02.2025**  
**Mittwoch, 16:15 - 17:45 Uhr**

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

Entgelt: 107,00 €

## 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 ebenfalls mitgebracht werden.

## smovey

### Power-Kurs

Bitte mitbringen: Getränk, sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

**Michaela Brenner • G450.251**

**15 Abende, 18.02.2025**  
**Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr**

Taekwon-Do Schule, Gewerbegebiet Ost 15 C,  
Weisendorf, 8 - 9 Personen

Entgelt: 70,00 €

## 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 • G451.251**

**15 Vormittage, 19.02.2025**  
**Mittwoch, 08:30 - 09:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Ansbacher Straße,  
Herzogenaurach, 8 - 14 Personen

Entgelt: 70,00 €

## smovey

Bitte mitbringen: Getränk, sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

**Michaela Brenner • G452.251**

**15 Abende, 19.02.2025**  
**Mittwoch, 17:50 - 18:50 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,  
8 - 10 Personen

Entgelt: 70,00 €

## smovey

Bitte mitbringen: Getränk, sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

**Michaela Brenner • G453.251**

**15 Vormittage, 20.02.2025**  
**Donnerstag, 08:15 - 09:15 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8,  
Herzogenaurach, Sportraum, max. 8 Personen

Entgelt: 70,00 €

## GYMNASTIK

## Wirbelsäule und Gelenke

Durch gezielte Übungen für die Wirbelsäule und jedes Gelenk werden Dysbalancen (muskuläres Ungleichgewicht) ausgeglichen und Verspannungen gelöst.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte, Handtuch, Getränk

**Michaela Brenner • G500.251**

**15 Vormittage, 17.02.2025**  
**Montag, 09:00 - 10:00 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen

Entgelt: 70,00 €

## Das Kreuz mit dem Kreuz

Viele Menschen leiden unter Kreuzschmerzen, weil bestimmte Muskeln im Bauch- und Rückenbereich zu schwach sind.

Um Schäden vorzubeugen und die Beweglichkeit zu erhalten, führen wir gezielte Übungen durch, die Dehnung, Kräftigung, Anspannung und Locke-



rung der Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur beinhalten.

Bitte mitbringen:  
Turnkleidung, Decke oder Isomatte

### **Uta Schmidt • G501.251**

**13 Vormittage, 17.02.2025**

**Montag, 10:00 - 11:00 Uhr**

Mehrzweckhalle, Reuther Weg 6, Weisendorf,  
Turnhalle, 8 - 9 Personen

Entgelt: 60,70 €

## **Wirbelsäulengymnastik**

Dieser Kurs beinhaltet ein ausgewogenes Körpertraining, um die Muskulatur zu kräftigen, Ungleichgewichte auszugleichen, die Beweglichkeit zu erhöhen und Verspannungen zu lösen.

Bitte mitbringen: Isomatte, großes Handtuch

### **Uta Schmidt • G502.251**

**13 Nachmittage, 17.02.2025**

**Montag, 15:15 - 16:15 Uhr**

Grundschule, Neue Str. 40, Großenseebach,  
Turnhalle, 10 - 16 Personen

Entgelt: 48,55 €

## **Schonendes Ganzkörperkrafttraining**

für eine gesunde Körperhaltung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch,  
Isomatte

### **Marion Schubert • G503.251**

**15 Abende, 17.02.2025**

**Montag, 18:30 - 19:15 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,  
Herzogenaurach, Turnhalle, 10 - 32 Personen

Entgelt: 39,75 €

## **Powergymnastik**

Durch gezieltes Stretching und Gymnastiktraining wird Ihre Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur gekräftigt bzw. gedehnt.

Bitte mitbringen:  
Unterlage, Handtuch, leichte Turnschuhe

**Am 10.03., 07.04. und 02.06.2025 findet kein Kurs statt (Änderungen vorbehalten).**

### **Susanne Berner • G504.251**

**12 Abende, 17.02.2025**

**Montag, 19:15 - 20:15 Uhr**

Kath. KiTa St. Elisabeth, Hammerbacher Str. 2,  
Herzogenaurach, Gymnastikraum, 9 - 11 Personen

Entgelt: 49,60 €

## **Bodystyling mit Stretching**

Durch gezieltes Training werden wir unseren Körper straffen und fit machen. Mit ausgiebigem Stretching reduzieren wir die Steifheit, die durch den Alltag entstanden ist, und machen unseren Körper wieder flexibel und geschmeidig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Theraband,  
Handtuch, Isomatte

### **Marion Schubert • G505.251**

**15 Abende, 17.02.2025**

**Montag, 20:30 - 21:30 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,  
Herzogenaurach, Turnhalle, 8 - 16 Personen

Entgelt: 70,00 €

## **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 • G506.251**

**15 Abende, 17.02.2025**

**Montag, 20:30 - 21:30 Uhr**

Kath. KiTa St. Elisabeth, Hammerbacher Str. 2,  
Herzogenaurach, Gymnastikraum, 9 - 12 Personen

Entgelt: 62,00 €

## **Fitness für Frauen ab 60**

Gymnastik mit Übungen für Ausdauer, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit

Bitte mitbringen: Unterlage



### **Ursula Gronbach • G507.251**

**14 Vormittage, 18.02.2025**  
**Dienstag, 09:00 - 10:15 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 9 - 11 Personen  
Entgelt: 72,35 €

## **Wirbelsäule und Gelenke**

Kursbeschreibung siehe Kurs G500.251  
Bitte mitbringen:  
Sportkleidung, Isomatte, Handtuch, Getränk

### **Michaela Brenner • G508.251**

**15 Vormittage, 18.02.2025**  
**Dienstag, 10:30 - 11:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen  
Entgelt: 70,00 €

## **Koordinations- und Stabilisationstraining**

### **das Training mit "Tiefenwirkung"**

Dieses vielseitige Training kombiniert Ganzkörpertraining mit koordinativen Fähigkeiten.  
Bitte mitbringen:  
Gymnastikmatte, Sportschuhe, dicke Socken

### **Sabine Zenger • G509.251**

**15 Abende, 18.02.2025**  
**Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 9 Personen  
Entgelt: 70,00 €

## **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 • G510.251**

**4 Abende, 11.03.2025**  
**Dienstag, 18:45 - 20:00 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,  
Herzogenaurach, Turnhalle, 9 - 27 Personen  
Entgelt: 23,35 €

## **Nirvana-Fitness**

Nirvana Fitness ist eine effektive Mischung aus tonisierenden Yoga- und Pilates-Übungen plus Stretching.  
Bitte mitbringen:  
Getränk, Isomatte, sportliche Kleidung

### **Michaela Brenner • G511.251**

**15 Abende, 18.02.2025**  
**Dienstag, 18:45 - 19:45 Uhr**

Taekwon-Do Schule, Gewerbegebiet Ost 15 C,  
Weisendorf, 6 - 10 Personen  
Entgelt: 95,00 €

## **Das Kreuz mit dem Kreuz**

Kursbeschreibung siehe Kurs G501.251  
Bitte mitbringen:  
Turnkleidung, Decke oder Isomatte  
**Am 08.04.2024 findet kein Kurs statt.**

### **Wiebke Bürger • G512.251**

**14 Abende, 11.02.2025**  
**Dienstag, 19:15 - 20:15 Uhr**

Staatliches Berufliches Schulzentrum, Friedrich-Weiler-Platz 2, Herzogenaurach, Turnhalle,  
10 - 34 Personen  
Entgelt: 49,50 €

## **Beckenboden Workout**

Die vhs Herzogenaurach lädt frischgebackene Mamis (und alle Damen jeden Alters) zu einem freudigen und spaßigen **Präventionskurs** ein.  
Dieses Workout ist effektiv und unterhaltsam. Es richtet sich an Frauen, die gerade entbunden haben oder andere Probleme mit dem Beckenboden und ihrer stabilen Mitte haben.  
**Der Kurs wird von gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 Prävention bezuschusst.**  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte



**Daniela Bernsteiner • G513.251**

**8 Abende, 18.02.2025**

**Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,  
Gymnastikraum, 4 - 8 Personen

Entgelt: 129,00 €

## Natur statt Sporthalle

### deine extra Portion draußen!

Bereit, aktiv zu werden und frische Luft zu schnappen? 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. Ich setze auf verschiedene Trainingsgeräte, damit wir uns gemeinsam in Form bringen können. 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, außer bei Dauerregen. Falls das der Fall ist, informiere ich euch spätestens 2 Stunden vor Kursbeginn per E-Mail über die Absage.

**Am 14., 21., und 28.5. findet kein Kurs statt. In den Pfingstferien findet der Kurs statt.**

**Kerstin Niegl • G514.251**

**11 Abende, 30.04.2025**

**Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr**

Spielplatz, Ringstraße 129, Herzogenaurach,  
9 - 20 Personen

Entgelt: 51,35 €

## Outdoor

### Walking & Fitness

An der frischen Luft trainieren wir Ausdauer und Kraft - eine Kombination aus Walking und Fitnessübungen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Sportkleidung und Schuhe. Wer möchte, bringt seine eigenen Nordic Walking Stöcke mit.

**Daniela Rothe • G515.251**

**6 Abende, 26.03.2025**

**Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr**

Sportplatz Hammerbach, Lohstraße,  
Herzogenaurach, 6 - 8 Personen

Entgelt: 37,20 €

## Rücken-Beckenboden-Training

Der Kurs umfasst Übungen zur Stabilisierung und Körperwahrnehmung. Ein Training des Beckenbodens und der Bauchmuskeln mit gezielten Atemtechniken und Entspannungseinheiten.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, 2 kleine Wasserflaschen

**Am 09.04.2025 findet kein Kurs statt.**

**Wiebke Bürger • G516.251**

**14 Abende, 12.02.2025**

**Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,  
Herzogenaurach, Turnhalle, 8 - 16 Personen

Entgelt: 65,35 €

## Wirbelsäulengerechte Gymnastik

Durch gezielte Kräftigung und dem speziellen Training der tieferliegenden Muskulatur erarbeiten wir eine Stabilisierung unseres gesamten Körpers und fördern damit die gesunde Haltung. Dazu kommen mobilisierende Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke.

Wir trainieren u.a. mit verschiedenen Kleingeräten wie Thera-Bändern, Bällen und Gymnastikseilen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

**Sandra Gareis • G517.251**

**15 Abende, 19.02.2025**

**Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr**

KiTa St. Marien, Haundorfer Str. 11,  
Herzogenaurach, Gymnastikhalle, 8 - 11 Personen

Entgelt: 70,00 €



## 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 • G518.251**

**12 Abende, 26.02.2025**

**Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,  
10 - 35 Personen

Entgelt: 42,40 €

## 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 • G519.251**

**15 Abende, 19.02.2025**

**Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, vhs-Raum,  
8 - 11 Personen

Entgelt: 70,00 €

## Wirbelsäulengerechte Gymnastik

Kursbeschreibung siehe Kurs G517.251

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung,  
Turnschuhe, Getränk

**Sandra Gareis • G520.251**

**15 Abende, 19.02.2025**

**Mittwoch, 20:00 - 21:00 Uhr**

KiTa St. Marien, Haundorfer Str. 11,  
Herzogenaurach, Gymnastikhalle, 8 - 10 Personen

Entgelt: 70,00 €

## Faszien-Workout mit Stretching

### Faszientraining - gegen Cellulite

Alle sind hier willkommen, die auf Wiedererlangen oder Erhalten guter Beweglichkeit von Rücken und Beinen Wert legen.

Nach kurzem, intensivem warm-up gehen wir tiefer in die Dehnung hinein, um Verklebungen und Verhärtungen im inneren Muskelnetz (Faszi- en) lösen zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Isomatte, Getränk

**Monika Lehner-Kranzfelder • G521.251**

**7 Abende, 12.03.2025**

**Mittwoch, 20:15 - 21:00 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,  
6 - 10 Personen

Entgelt: 32,55 €

## Wirbelsäulentraining

Durch gezielte Übungen, die die Rumpfmuskulatur kräftigen und dehnen, können Sie selbst Fehlhaltungen vermeiden und Ihre Wirbelsäule beweglich halten.

Bitte mitbringen:  
sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

**Rosemarie Haynl • G522.251**

**15 Vormittage, 20.02.2025**

**Donnerstag, 07:55 - 08:55 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 10 - 11 Personen

Entgelt: 56,00 €

## Fitness für Frauen ab 60

Gymnastik mit Übungen für Ausdauer, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Unterlage

**Ursula Gronbach • G523.251**

**14 Vormittage, 20.02.2025**

**Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr**

Kath. KiTa St. Elisabeth, Hammerbacher Str. 2,  
Herzogenaurach, Gymnastikraum, 9 - 11 Personen

Entgelt: 86,80 €



## Wirbelsäulentraining

Kursbeschreibung siehe Kurs G522.251

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

**Rosemarie Haynl • G524.251**

**15 Vormittage, 20.02.2025  
Donnerstag, 09:05 - 10:05 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 10 - 11 Personen

Entgelt: 56,00 €

## Das Kreuz mit dem Kreuz

Gezielte Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Anspannung und Lockerung der Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur.

Bitte mitbringen:  
Turnkleidung, Decke oder Isomatte

**Uta Schmidt • G525.251**

**11 Vormittage, 20.02.2025  
Donnerstag, 10:25 - 11:25 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen

Entgelt: 51,35 €

## Nirvana-Fitness

Kursbeschreibung siehe Kurs G511.251

Bitte mitbringen:  
Getränk, Isomatte, sportliche Kleidung

**Michaela Brenner • G526.251**

**15 Abende, 20.02.2025  
Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 6 - 10 Personen

Entgelt: 95,00 €

## Fitnessgymnastik mit Tanzchoreografie

**für Fortgeschrittene ab 16 Jahren**

Gefallen euch pffiffige 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 • G527.251**

**14 Abende, 13.03.2025  
Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,  
10 - 25 Personen

Entgelt: 52,30 €

Entgelt für Jugendliche: 44,50 €

## 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.

Das gemeinsame Training fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch den sozialen Austausch und motiviert in der Gruppe mehr.

Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe, kleines Handtuch, bequeme Kleidung

**Gerda Rath • G528.251**

**12 Abende, 20.02.2025  
Donnerstag, 20:05 - 21:05 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,  
10 - 16 Personen

Entgelt: 44,80 €

## 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 • G529.251**

**10 Vormittage, 21.02.2025  
Freitag, 08:30 - 09:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 11 Personen

Entgelt: 82,00 €



## WASSERGYMNASTIK & SCHWIMMEN

### Wassergymnastik

#### auch für Nichtschwimmer:innen

Übungen im Wasser sind schonend für die Gelenke und fördern die Durchblutung sowie die Muskelkraft durch den Widerstand des Wassers.

Der Auftrieb reduziert die Belastung auf den Körper, was die Ausführung der Übungen erleichtert. Zusätzlich 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 • G535.251**

**15 Vormittage, 17.02.2025  
Montag, 09:15 - 10:00 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 12 - 14 Personen

Entgelt: 110,00 € (inkl. Eintritt ins Freizeitbad)

### Wassergymnastik am Abend

#### für Schwimmer:innen

Kursbeschreibung siehe Kurs G535.251

**Christiane Schmitz • G536.251**

**12 Abende, 19.02.2025  
Mittwoch, 18:45 - 19:30 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 9 - 10 Personen

Entgelt: 122,00 € (inkl. Eintritt ins Freizeitbad)

### Aquagymnastik

#### auch für Nicht-Schwimmer:innen

Kursbeschreibung siehe Kurs G535.251

**(Eine Kursverlängerung nach den Osterferien  
ist evtl. möglich.)**

**Daniela Ehrhardt • G537.251**

**9 Vormittage, 06.02.2025  
Donnerstag, 09:15 - 10:00 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 12 - 14 Personen

Entgelt: 66,00 € (inkl. Eintritt ins Freizeitbad)

### Aquagymnastik

#### auch für Nichtschwimmer:innen

Kursbeschreibung siehe Kurs G535.251

**(Eine Kursverlängerung nach den Osterferien  
ist evtl. möglich.)**

**Daniela Ehrhardt • G538.251**

**9 Vormittage, 06.02.2025  
Donnerstag, 10:15 - 11:00 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 8 - 10 Personen

Entgelt: 99,00 € (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 • G545.251**

**6 Nachmittage, 21.02.2025  
Freitag, 15:00 - 15:45 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 7 - 8 Personen

Entgelt: 75,50 € (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 • G546.251**

**6 Nachmittage, 21.02.2025  
Freitag, 16:00 - 16:45 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 7 - 8 Personen

Entgelt: 75,50 € (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 • G550.251**

**14 Abende, 17.02.2025  
Montag, 17:15 - 18:30 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach, Gymnastikraum, 6 - 9 Personen

Entgelt: 108,50 €

### Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

**Eicke Reiter • G551.251**

**14 Abende, 17.02.2025  
Montag, 18:40 - 19:55 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach, Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 108,50 €

### Pilates

**für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

Bitte mitbringen: Isomatte und Sportbekleidung

**Astrid Friedl • G552.251**

**18 Abende, 17.02.2025  
Montag, 18:50 - 19:50 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 84,00 €

### Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

**Eicke Reiter • G553.251**

**14 Abende, 17.02.2025  
Montag, 20:00 - 21:15 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach, Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 108,50 €

### Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

**Eicke Reiter • G554.251**

**14 Vormittage, 18.02.2025  
Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 98,00 €

### Pilates

**für Teilnehmer:innen  
mit Grundkenntnissen**

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein Handtuch

**Am 03.06.2025 findet kein Kurs statt.**

**Gerda Förster-Krein • G555.251**

**14 Abende, 18.02.2025  
Dienstag, 17:20 - 18:35 Uhr**

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

Entgelt: 108,50 €

### Pilates

**für Teilnehmer:innen  
mit Grundkenntnissen**

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein Handtuch

**Am 03.06.2025 findet kein Kurs statt.**



### **Gerda Förster-Krein • G556.251**

**14 Abende, 18.02.2025  
Dienstag, 18:45 - 20:00 Uhr**

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

Entgelt: 108,50 €

## **Pilates am Morgen**

Kraftvoll in den Tag starten, die Zeit früh gleich nutzen und sich im Anschluss erfrischt fühlen.

Bitte mitbringen:

Isomatte, bequeme Sportkleidung, Handtuch

**Am 12.03., 21.05. und 25.06.2025 findet kein Kurs statt.**

### **Monika Zernickel • G557.251**

**14 Vormittage, 19.02.2025  
Mittwoch, 07:45 - 08:45 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 8 - 10 Personen

Entgelt: 65,35 €

## **Pilates**

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk

### **Carolin Hack • G558.251**

**15 Abende, 19.02.2025  
Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,  
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 93,00 €

## **Pilates**

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

### **Gisela Otterstetter • G559.251**

**15 Abende, 19.02.2025  
Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 70,00 €

## **Pilates**

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, Handtuch

### **Gisela Otterstetter • G560.251**

**15 Abende, 19.02.2025  
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr**

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

Entgelt: 93,00 €

## **Pilates**

**für Teilnehmer:innen  
mit Grundkenntnissen**

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein Handtuch

**Am 29.05. sowie 05.06.2025 findet kein Kurs statt.**

### **Gerda Förster-Krein • G561.251**

**12 Vormittage, 20.02.2025  
Donnerstag, 08:45 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 93,00 €

## **Pilates**

**für Teilnehmer:innen  
mit Grundkenntnissen**

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein Handtuch

**Am 29.05. sowie 05.06.2025 findet kein Kurs statt.**

### **Gerda Förster-Krein • G562.251**

**12 Vormittage, 20.02.2025  
Donnerstag, 10:15 - 11:30 Uhr**

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

Entgelt: 93,00 €

## **Pilates**

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch



### **Eicke Reiter • G563.251**

**14 Abende, 20.02.2025**  
**Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,  
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 130,20 €

## **Pilates**

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

### **Eicke Reiter • G564.251**

**14 Abende, 20.02.2025**  
**Donnerstag, 19:40 - 20:55 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,  
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 108,50 €

## **NORDIC WALKING**

## **Nordic Walking**

### **Einsteiger:innen / Fortgeschrittene**

Anfänger:innen und Nordic Walking Begeisterte aus vorangegangenen Kursen, die ihre Technik auffrischen 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 • G580.251**

**3 Abende, 08.04.2025**  
**Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,  
Herzogenaurach, 5 - 8 Personen

Entgelt: 32,10 €

## **AEROBIC**

## **Aerobic und Fatburner**

Wir erarbeiten uns eine Choreografie, die uns hilft, Körperfett abzubauen und gleichzeitig Ausdauer sowie die Funktion unseres Herz-Kreislauf-Systems zu trainieren.

Die Übungen werden im mittleren Tempo und Schwierigkeitsgrad durchgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Isomatte

### **Marion Schubert • G600.251**

**15 Abende, 17.02.2025**  
**Montag, 19:25 - 20:20 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,  
Herzogenaurach, Turnhalle, 10 - 35 Personen

Entgelt: 48,60 €

## **fit & fun**

### **Aerobic**

Nach dem "Warm up" kommt man im Konditionsteil, in dem durch intensives, aerobes Training Fette abgebaut werden, ganz schön ins Schwitzen. Den Abschluss bilden Stretching- und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: eine Unterlage oder Isomatte

### **Sabine Lenz • G601.251**

**14 Abende, 25.02.2025**  
**Dienstag, 20:20 - 21:25 Uhr**

Staatliches Berufliches Schulzentrum, Friedrich-Weiler-Platz 2, Herzogenaurach, Turnhalle,  
10 - 16 Personen

Entgelt: 56,60 €

## **ZUMBA FITNESS**

## **Zumba® Fitness**

### **Entdecke das einzigartige Fitness Workout zu heißen Latino-Rhythmen**

Zumba® Fitness vereint lateinamerikanische Rhythmen mit leicht zu folgenden Bewegungen zu einem einzigartigen Fitnessprogramm.

**Let's Zumba®.**

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

### **Lucia Zimmermann • G610.251**

**12 Abende, 20.02.2025**  
**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 • G700.251**

**8 Abende, 17.02.2025**

**Montag, 18:40 - 19:40 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8, Herzogenaurach, Sportraum, 5 - 6 Personen

Entgelt: 57,10 €

### Stockkampf und Schwertfechten

Wir üben zunächst den Einsatz von Trainingswaffen (Stock, Machete u. a.) gegen bewaffnete Angreifer:innen und schließlich deren waffenlose Abwehr.

Im Kursverlauf wird entsprechend dem Verständnis der Teilnehmer:innen teilweise mit mehreren Waffen gleichzeitig trainiert.

Stöcke werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

**Klaus Ahlborn • G701.251**

**6 Abende, 19.02.2025**

**Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8, Herzogenaurach, Sportraum, 5 - 6 Personen

Entgelt: 42,80 €

## KarateDo

### Intensiv-Kurs

Ziel dieses Kurses ist das Erlernen von Grundkenntnissen des traditionellen Karate der Stilrichtung Shotokan.

**Nicole Wittmann • G702.251**

**10 Abende, 21.02.2025**

**Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr**

Private Grund- und Mittelschule Liebfrauenhaus, Erlanger Str. 35, Herzogenaurach, Turnhalle, 4 - 6 Personen

Entgelt: 108,00 €

Unter [www.vhs-herzogenaurach.de](http://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](http://www.vhs-herzogenaurach.de). You can also register for a course online.

GUTSCHEIN  
Für 1 Woche  
Probetraining.



[www.Wing-Tjung.de](http://www.Wing-Tjung.de)

# Wing Tjung - KungFu



Selbstverteidigung  
Kinder-KungFu  
Selbstbewußtsein  
Sicherheit



[www.wing-tjung.de](http://www.wing-tjung.de) - E-Post: [klausahlborn@t-online.de](mailto:klausahlborn@t-online.de)  
Tel. 0951-94500006 – Herzogenaurach, Steggasse 8

# junge vhs

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Bewegung .....            | .84 |
| Selbstbehauptung .....    | .84 |
| Kochen .....              | .85 |
| Malen .....               | .85 |
| Märchen.....              | .86 |
| Zaubern .....             | .86 |
| rund um den Computer..... | .87 |
| Englisch.....             | .88 |





## BEWEGUNG

## Gymnastik mit Tanz

von 6 bis 9 Jahren

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe

**Susanne Berner • j100.251**

**12 Abende, 27.02.2025**

**Donnerstag, 17:00 - 17:45 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,  
10 - 30 Personen

Entgelt: 27,00 €

## Gymnastik mit Tanz

für Fortgeschrittene von 10 bis 15 Jahren

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe

**Susanne Berner • j101.251**

**12 Abende, 27.02.2025**

**Donnerstag, 17:55 - 18:55 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,  
10 - 30 Personen

Entgelt: 36,00 €

## Taekwon-Do Kids für Anfänger:innen

ab 7 Jahre

Auf kindgerechte Weise werden einfache, kontaktlose Taekwon-Do-Techniken vermittelt, die die körperlichen Fähigkeiten erweitern.

Bitte mitbringen:

Jogginghose und T-Shirt. Das Training findet barfuß statt.

**Jochen Krämer • j102.251**

**9 Nachmittage, 13.03.2025**

**Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr**

Taekwon-Do Schule, Gewerbegebiet Ost 15 C,  
Weisendorf, Taekwon-Do Schule, 5 - 10 Personen

Entgelt: 40,95 €

Für Kinder und Jugendliche ausgeschriebene Kurse sind bereits ermäßigt.

## 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 • j103.251**

**10 Abende, 21.02.2025**

**Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr**

Private Grund- und Mittelschule Liebfrauenhaus,  
Erlanger Str. 35, Herzogenaurach, Turnhalle,  
6 - 10 Personen

Entgelt: 62,00 €

## 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 • j104.251**

**10 Abende, 21.02.2025**

**Freitag, 18:00 - 19:00 Uhr**

Private Grund- und Mittelschule Liebfrauenhaus,  
Erlanger Str. 35, Herzogenaurach, Turnhalle,  
6 - 10 Personen

Entgelt: 62,00 €

## 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: 12.02.2025**

**Bea Mayerhofer • j105.251**

**1 Vormittag, 15.02.2025**

**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, 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?
- Wovor 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 • j106.251**

**1 Nachmittag, 18.05.2025**

**Sonntag, 13:00 - 14:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 6 - 10 Personen

Entgelt: 28,00 €

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

## KOCHEN

### Veggie-Glück für coole Teens

**ab 12 Jahre**

An diesem Nachmittag wollen wir coole, vegetarische, gesunde Rezeptideen umsetzen.

**Schnapp dir deine:n beste:n Freund:in und wir machen gemeinsam leckere Bio-Veggie-Burger** mit selbstgemachter Soße, Pommes mit Dip, Salat, Eistee (ohne Zucker - aber voll lecker) und eine healthy icecream.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtücher, Schürze und viel gute Laune

**Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.**

**Sandra Gareis • j120.251**

**1 Nachmittag, 15.03.2025**

**Samstag, 15:30 - 18:00 Uhr**

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

Entgelt: 24,40 €

## MALEN

### Aquarell malen mit Kreiden eine Reise in den Orient

**ab 6 bis 10 Jahre**

Vor ca. 100 Jahren reiste August Macke mit Malerkollegen nach Nordafrika. Mit Aquarellfarben hielten sie die Farben des Orients fest. Entstanden sind viele bekannte farbenfrohe Bilder.

Wir stimmen uns auf das Reiseziel Nordafrika ein, erfahren mehr über die Geschichte der Maler, das Leben, typische Bräuche, Musik und betrachten die bunten Bilder.

**Mit Aquarellkreiden und Aquarellpapier fangen die Kinder diese Stimmung ein.**

Materialkosten in Höhe von 3,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

**Anmeldeschluss: 27.02.2025**

**Elfi Wolbring • j130.251**

**1 Vormittag, 05.03.2025**

**Mittwoch, 09:30 - 11:30 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts, 5 - 8 Personen

Entgelt: 18,00 €

IN DEN  
FERIEN



## Malen mit Acrylfarben eine Reise nach Australien

ab 6 bis 10 Jahre

Mit Bildern stimmen wir uns auf eine Reise nach Australien ein. Wir betrachten Bilder der Aborigines (Dot Painting) und versuchen uns selbst in dieser Maltechnik.

**Es entstehen farbenfrohe Bilder und Muster.**  
Kinder lieben meist Tiere als Motiv.

### Bitte mitbringen:

Acrylfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Bleistift, Radiergummi, Malblock, Leinwand oder Malpappe, Malerkittel

Materialkosten in Höhe von 1,50 € sind im Kursentgelt enthalten.

**Anmeldeschluss: 10.04.2025**

**Elfi Wolbring • j131.251**

**1 Vormittag, 23.04.2025**

**Mittwoch, 09:30 - 11:30 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts,  
5 - 8 Personen

Entgelt: 16,50 €

## MÄRCHEN

### (Ent-)spannender Märchen- spaziergang im Frühling

ab 4 Jahre (mit Begleitperson)

Frühling ist's! Was gibt es alles zu entdecken?!  
Ob sich Elfen und Zwerge sehen lassen?

Kommt mit mir in den Märchenwald. In kleinen  
Pausen werde ich Märchen vom Frühling erzählen.

Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen!

**Anmeldeschluss: 05.05.2025**

**Barbara Maikranz • j140.251**

**1 Nachmittag, 10.05.2025**

**Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,  
Herzogenaurach, 5 - 8 Personen

Entgelt: 9,10 € (pro Eltern-Kind-Paar)

## ZAUBERN

### 1, 2, 3 Zauberei für Anfänger:innen

von 8 bis 12 Jahren

Ihr werdet magische Effekte erlernen, mit denen  
ihr eure Eltern, Verwandte und Freunde verblüffen  
könnt.

Es wird einiges gebastelt und die Effekte anschlie-  
ßend gemeinsam eingeübt. Zum Schluss gibt es  
für alle teilnehmenden Kinder eine Überraschung.

### Bitte mitbringen:

Schere, Kleber, Stift und ein Buch

Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind im Kurs-  
entgelt enthalten.

**Markus Kirschner • j150.241**

**1 Vormittag, 08.03.2025**

**Samstag, 09:30 - 13:30 Uhr**

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

Entgelt: 43,00 €

IN DEN  
FERIEN

### 1, 2, 3 noch mehr Zauberei

von 8 bis 12 Jahren

Ihr erlernt neue spannende Kunststücke und am  
Schluss gibt es wieder eine Überraschung.

Was erwartet euch? Effekte mit Büroklammern,  
einem Geldschein und vielem mehr.

Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind im Kurs-  
entgelt enthalten.

**Markus Kirschner • j151.251**

**1 Vormittag, 15.03.2025**

**Samstag, 09:30 - 13:30 Uhr**

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

Entgelt: 43,00 €

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

## RUND UM DEN COMPUTER

### Computerschreiben mit 10 Fingern

für Schüler:innen ab 11 Jahren

Viele sitzen täglich am PC, um schnell ein paar E-Mails zu beantworten, um zu chatten, um zu spielen.

Umso erstaunlicher ist es, dass kaum jemand die Tastatur mit 10 Fingern blind beherrscht.

Mit einer neuartigen Methode ist es nun 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.

**Schulungsunterlagen in Höhe von 15,00 € sind Voraussetzung für den Kurs und im Kursentgelt bereits enthalten.**

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, Pausensnack

**Alexandra Goller • j300.251**

**2 Vormittage, 14.04.2025  
Montag und Dienstag,  
09:30 - 12:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG,  
5 - 10 Personen

Entgelt: 51,40 €

IN DEN  
FERIEN

### Computerschreiben mit 10 Fingern

für Schüler:innen ab 11 Jahren

Kursbeschreibung siehe j300.251

Schulungsunterlagen in Höhe von 15,00 € sind Voraussetzung für den Kurs und im Kursentgelt bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, Pausensnack

**Alexandra Goller • j301.251**

**2 Vormittage, 16.04.2025  
Mittwoch und Donnerstag,  
09:30 - 12:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG,  
5 - 10 Personen

Entgelt: 51,40 €

IN DEN  
FERIEN

vhs mittendrin

### Computerschreiben mit 10 Fingern

für Schüler:innen ab 11 Jahren

Kursbeschreibung siehe j300.251

Schulungsunterlagen in Höhe von 15,00 € sind Voraussetzung für den Kurs und im Kursentgelt bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, Pausensnack

**Alexandra Goller • j302.251**

**2 Nachmittage, 14.04.2025  
Montag und Dienstag,  
13:00 - 16:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG,  
5 - 10 Personen

Entgelt: 51,40 €

IN DEN  
FERIEN

## ENGLISCH

## Englisch für Kinder - Have fun with English

**für Schüler:innen der 2. bis 4. Klasse  
Grundschule**

Spielerisches Erlernen der englischen Sprache, begleitend zum Grundschulunterricht - auch als Vorbereitung auf weiterführende Schulen.

In Rollenspielen, mit Liedern, Storybooks und Freude an der Bewegung tauchen die Kinder ein in die neue Sprache.

Sie erlernen wichtige Frage- und Antwortsätze und erweitern durch kleine Grammatik- und Wortschatzübungen ihre Ausdrucksfähigkeit, um sich über Themen (Halloween, Around the year, Hobbies, Animals, Holidays etc.), die sie interessieren, zu unterhalten.

Bitte mitbringen: Federmäppchen mit bunten Stiften, Getränk, kleiner Snack

**Dr. Teresa Brannan • S103.251**

**10 Nachmittage, 19.02.2025**

**Mittwoch, 16:30 - 17:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 2, 1. OG, 8 - 10 Personen

Entgelt: 41,00 €, zzgl. 5,00 € Material



**Schon probiert...?**

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

**Das ist Ihr Geling-Rezept für ein  
Koch-Team-Event, eine Geburts-  
tagsfeier oder  
einen Kindergeburtstag**

**Zutaten und Anleitung:**

- Bei der Volkshochschule anrufen, Wunschevent nennen und Informationen erhalten:  
09132 901 320
- Wunschtermin mit uns festlegen
- mit der Kursleiterin die Art des Kochkurses vereinbaren
- Bis zu 8 Freund:innen einladen
- Am Tag der Tage kommen, Schürze anziehen und los geht's

# Verzeichnis der Kursleiter:innen

## A

Adelhard, Dittmar: 51  
Ahlborn, Klaus: 82  
Allousch, Alexander: 32  
Avadhut, Yamini: 56ff., 63

## B

Bartels, Ulrike: 9ff.  
Beger, Petra: 15  
Bernard, Stefanie: 71  
Berner, Susanne: 73, 84  
Bernsteiner, Daniela: 74  
Böhme, Janine: 85  
Böhm-Hümmer, Margit: 46  
Bolano, Serenella: 13  
Brandel-Motzel, Renate: 48  
Brannan, Teresa: 12, 88  
Brenner, Michaela: 62f., 72, 74, 77  
Brunner, Teresa: 9f.  
Büdel, Tamara: 12  
Bürger, Wiebke: 74f.  
Buttazzi, Annalisa: 15

## C

Casu, Gabriele: 16  
Chamanova, Natalia: 21ff.  
Christ, Marga: 69

## D

Diadenko, Iuliia: 20f.  
Dobler, Isabella: 69f.  
Dollhofer-Veleta, Helga: 54, 61, 63  
Dvoranova, Sandra: 15

## E

Ehrhardt, Daniela: 78  
Engelhardt, Ulrike: 68  
Engelmann, Christian: 42  
Engert-Dorbert, Manuela: 54

## F

Fahrmeier, Tobias: 28  
Fischer, Felicitas: 42  
Förster-Krein, Gerda: 63, 79f.  
Freyhardt-Zebisch, Anette: 72  
Friedl, Astrid: 61, 79  
Fritscher, Marion: 61, 64f., 68f.  
Fröhling, Ana Maria: 16f.

## G

Gareis, Sandra: 56, 60f., 75f., 85  
Gertz, Martin: 46  
Gierden, Marco: 42  
Gierden, Monja: 42  
Girault-Sterff, Florence: 9, 13f.  
Goller, Alexandra: 26ff., 87  
Gronbach, Ursula: 73, 76  
Gruß, Helene: 62, 67, 69f.  
Gusatto, Alessandra: 18  
Gutarra de Gerhards, Alina: 9, 16ff.

## H

Hack, Carolin: 69, 80  
Häckel, Andrea: 40  
Hamper, Andrea: 56f., 60  
Hanschke, Doreen: 67, 70  
Harig, Barbara: 9  
Haynl, Rosemarie: 63, 76  
Hellmold, Sylvia: 63, 71  
Hinrichs, Kathrin: 63, 70  
Hoffmann-Herbszt, Jolan: 56, 58  
Hofmann, Frank: 41  
Hönigová, Marcela: 19  
Horcher, Angela: 40  
Howein, Ingeborg: 49  
Hupka, Marius: 54f.

## I

Ivanovich, Irina: 20, 22

## J

Jäger, Paola: 18  
Jakob, Ralf: 71  
Joschko, Kerstin: 59  
Jovanić, Andreja: 10

## K

Kähler, Julie: 10f., 38  
Khoury, Nicolas: 18  
Kirschner, Markus: 86  
Kohrs, Angela: 54f.  
Kountin, Alena: 22, 39, 55  
Krämer, Jochen: 84  
Kraus, Dagmar: 71  
Krölls, Susanne: 81

## L

Laber, Yana: 37  
Lehner-Kranzfelder, Monika: 62, 76f.  
Lenz, Sabine: 81

## M

Maikranz, Barbara: 64, 86  
Männlein, Gudrun: 63, 67, 69  
Maron, Bernd: 37, 43  
Mayerhofer, Bea: 84  
Milewski, Lynsey: 9, 13  
Mirbagheri, Ebrahim: 58

## N

Niegl, Kerstin: 74f.  
Nothdurft, Sandra: 17

## O

Ott, Anca: 77  
Otterstetter, Gisela: 80

## P

Perez Gomez, Ariadna: 49  
Pešić Sokić, Milja: 67, 70  
Ploner-Kiefer, Stephanie: 42  
Putzker, Martina: 57ff.

## Q

Quandt, Bettina: 40

## R

## Verzeichnis der Kursleiter:innen

Rath, Gerda: 77  
 Raub, Barbara: 38  
 Reich, Thomas: 50  
 Reindler, Jutta: 49  
 Reiter, Eicke: 79ff.  
 Richhardt, Monika: 32  
 Rohmfeld, Rita: 67  
 Rosenzweig, Elke: 66  
 Rothe, Daniela: 73, 75

### S

Sap, Kerstin: 40  
 Sauter, Gillian: 11f.  
 Schaefer, Ingrid: 26, 33  
 Schellenberger, Eberhard: 36  
 Schmidt, Alexander: 38  
 Schmidt, Svenja: 28  
 Schmidt, Uta: 72f., 77  
 Schmitt, Jutta: 67  
 Schmitz, Christiane: 78  
 Schneider, Kordula: 63ff.  
 Schneider, Marco: 40  
 Schön, Rita: 63, 65  
 Schubert, Marion: 73, 81  
 Simon, Walter: 61  
 Spateneder, Gabriel: 42  
 Stanek, Kerstin: 68  
 Stimper, Inge: 49f.

### T

Terfloth, Antje: 61, 66

**Wir suchen** aktuell Kursleiter:innen in diesen Bereichen:

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

Informationen auf [www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de) oder rufen Sie an (09132 901 320) oder schreiben Sie eine E-Mail an [vhs@herzogenaurach.de](mailto:vhs@herzogenaurach.de)

Tittmann, Rosita: 61, 63ff.

### U

Ulrich, Michaela: 47f.

### V

Vogel, Livia: 47

### W

Weise, Frieda: 20f.  
 Werner, Thomas: 46  
 Wimmer, Ariane: 13f.  
 Wissner, Susanne: 26  
 Wittmann, Nicole: 82, 84  
 Wittmann, Tanja: 62, 76  
 Wolbring, Elfi: 85f.  
 Wolf, Zhanna: 19

### Z

Zenger, Sabine: 61, 74  
 Zernickel, Monika: 80  
 Zimmermann, Lucia: 81

**Das ist Ihr Geling-Rezept für ein Koch-Team-Event, eine Geburtstagsfeier oder einen Kindergeburtstag**

**Zutaten und Anleitung:**

- Bei der Volkshochschule anrufen, Wunschevent nennen und Informationen erhalten:  
09132 901 320
- Wunschtermin mit uns festlegen
- mit der Kursleiterin die Art des Kochkurses vereinbaren
- 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.**



#### **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](http://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 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 mit 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

**Höchstteilnehmerzahlen:** 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

#### a) Ausfall der Veranstaltung

Die vhs ist berechtigt, eine Veranstaltung vor dem ersten Veranstaltungstag aus wichtigen Gründen (wie etwa höhere Gewalt) kurzfristig abzusagen. Das Teilnahmeentgelt wird zu 100% erstattet. Die vhs wird sich um einen Ersatztermin bemühen.

#### b) Änderung/Ausfall einzelner Termine innerhalb eines Kurses

Wenn ein Kurs aus mehreren Terminen besteht und ein Termin unerwartet ausfällt (z.B. wegen Krankheit der Kursleitung), werden die Teilnehmer:innen nach Möglichkeit von der vhs informiert. Es besteht jedoch kein Anspruch auf Benachrichtigung. Der ausgefallene Termin wird nachgeholt, wodurch sich das Kursende entsprechend verschiebt. Ein unerwarteter Ausfall ist kein Grund für eine Kursstornierung.

#### c) Stornierung durch den Kunden/die Kundin

Die Stornierung muss schriftlich und bei der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Eine mündliche Abmeldung genügt nicht. Es gelten folgende Fristen und Bedingungen:

##### Stornogebühr für Kurse/Veranstaltungen:

- Die Stornierung eines Kurses/einer Veranstaltung ist kostenfrei, wenn Sie bis 7 Tage vor dem ersten Veranstaltungstag stornieren.
- Ab 6 Tage vor dem ersten Veranstaltungstag wird das volle Kursentgelt berechnet.

##### Stornogebühr für Einbürgerungstest und Test „Leben in Deutschland“

- Die Stornogebühr beträgt 10,70 €, wenn Sie bis 36 Tage vor dem Prüfungstermin stornieren.
- Ab 35 Tage vor dem Prüfungstermin wird das volle Prüfungsentgelt berechnet.

##### Stornogebühr für die Prüfung Deutsch B1 telc-Zertifikat:

- Die Stornogebühr beträgt 50,00 €, wenn Sie bis 36 Tage vor dem Prüfungstermin stornieren.
- Ab 35 Tage vor dem Prüfungstermin wird das volle Prüfungsentgelt berechnet.

### 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](mailto: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 und Ihre Rechte können Sie im Internet unter <https://www.herzogenaurach.de/datenschutz/informationspflichten> abrufen.

Datenschutzbeauftragte der Stadt Herzogenaurach, Marktplatz 11, 91074 Herzogenaurach, [datenschutz@herzogenaurach.de](mailto:datenschutz@herzogenaurach.de).

### Impressum

**Herausgeber:** Stadt Herzogenaurach / Volkshochschule

**Redaktion/Satz:** vhs, O. Kundler, Dr. F. Geißdörfer

**Druck:** L/M/B Druck GmbH Louko

Stand 7. Oktober 2024

## Unterrichtstage im Frühjahr-/ Sommersemester 2025 mit Schulferien & Feiertagen

|             | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Februar     | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Febr./März  | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 1  | 2  |
| März        | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| März        | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| März        | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| März        | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| März/April  | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| April       | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| April       | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| April       | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| April/Mai   | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  | 3  | 4  |
| Mai         | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| Mai         | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Mai         | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Mai/Juni    | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  |
| Juni        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| Juni        | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Juni        | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Juni        | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Juni/Juli   | 30 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Juli        | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Juli        | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Juli        | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Juli/August | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  |

### 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 | 01.03. – 09.03.2025 |
| Osterferien     | 12.04. – 27.04.2025 |
| Pfingstferien   | 07.06. – 22.06.2025 |
| Sommerferien    | 01.08. – 15.09.2025 |

### Feiertage

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Tag der Arbeit      | 01.05.2025 |
| Christi Himmelfahrt | 29.05.2025 |
| Fronleichnam        | 19.06.2025 |

# Anmeldung

English version on the back

Badgasse 4, 91074 Herzogenaurach  
09132 - 901 320/321/322  
vhs@herzogenaurach.de  
www.vhs-herzogenaurach.de



Kurs-Nr.

Veranstaltung/Kurs

Entgelt in EUR

Name, Vorname

- ☐ weiblich  
☐ männlich  
☐ divers

Straße, Nr.

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)

Telefon

Mobil

Email

- ☐ Ich melde mich selbst an ☐ Ich melde folgende Person an

Name, Vorname

- ☐ weiblich  
☐ männlich  
☐ divers

Straße, Nr.

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



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](http://www.herzogenaurach.de) and submit THE ORIGINAL form together with the registration form. For further information please write to [vhs@herzogenaurach.de](mailto: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

