



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

mit **Ohnmacht des Völkerrechts** blickt Prof. Christoph Safferling am **17. März** engagiert auf die Geschichte des Völkerrechts und macht klar, welche Haltung gerade Deutschland einnehmen muss: an der Seite der Schwachen, an der Seite des Rechts (S. 34).

**3 Minuten ... wieder und wieder und wieder ... nur 3 Minuten ...**

Die freie Theatergruppe compagnie Nik präsentiert am **20. April** das Schauspiel **3 min.** Es geht um Flucht, Migration, aber auch um Grenzen, die Geschichte der Menschheit, Europas und den Begriff und das Gefühl von Heimat (S. 42).

Am **17. Mai** gibt der Straßenfotograf Joerg Deisinger im Bildvortrag **Bangkok 24/7** mit Reinhard Beer Einblicke in seine Arbeit und die Begegnungen mit den Menschen, die er fotografieren und kennenlernen durfte (S. 44).

**Jazzbegeisterte** können sich auf besondere Workshops **im März** freuen (S. 46).

Wen die **Imkerei** schon immer interessiert hat, kann von Februar bis Oktober ein Bienenvolk begleiten und Grundlagen der Bienenhaltung erlernen (S. 37).

Auch **Bierbrau-Fans** (S. 62) und **Kettensägenschnitzer:innen** (S. 52) kommen nicht zu kurz. Die Vielfalt der neuen Angebote umfasst auch einen Kurs **Show-Choreographie** für Jugendliche ab 16 Jahren in Weisendorf (S. 76). Kinder probieren die neue Trendsportart **Hobby Horsing** (S. 86) oder „füttern“ den Geist in **Iss dich schlau** (S. 87) oder **Duftes Lernen** (S. 89).

Sprachbegeisterte oder Historiker:innen buchen den Kurs **Alte deutsche Schreibschrift** und lernen darin Sütterlin zu lesen (S. 45). Schauen Sie in die verschiedenen Programmbereiche hinein... es gibt einiges neu zu entdecken.

Ihr

**Dr. German Hacker**  
Erster Bürgermeister

Ihr

**Oliver Kundler**  
vhs-Leiter



BILDUNGSREGION  
ERLANGEN-HÖCHSTADT

# Inhaltsverzeichnis

## Allgemeine Informationen

Vorwort .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	2
Ihre Ansprechpartner:innen .....	4
Sprachstufen / Language Level .....	8
Verzeichnis der Kursleiter:innen .....	91
Qualitätsmanagement / Leitbild .....	93
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	94
Datenschutz .....	95
Impressum .....	95
Kalender und Unterrichtstage im Semester .....	96



## Vorträge/Exkursionen/Kurz-Workshops



## Sprachen und Integration

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



## Beruf und Entwicklung

Berufsfindung - Bewerbung - Berufswechsel .....	24
neue Technologien - Mobile Geräte .....	24
Excel lernen .....	24
Tastschreiben .....	26



## Grundbildung

Prüfungsvorbereitung .....	30
Übergang von der Schule zum Beruf .....	30
Geld und Vermögen .....	30

# Inhaltsverzeichnis



## Gesellschaft und Leben

Gesellschaftsfragen .....	34
Familie .....	34
Persönlichkeitsentwicklung .....	35
Vorsorge und Unterstützung .....	36
Vereinsfragen .....	36
Mensch und Tier .....	37
Natur .....	37
Studium Generale .....	38
Exkursionen .....	39



## Kultur und Gestalten

Theaterspiel .....	42
Fotografie .....	43
Literatur .....	45
Musik .....	45
Textiles Gestalten .....	47
Basteln & Werken .....	48
Malen & Zeichnen .....	49
Gestalten mit Ton .....	51
Holzgestaltung .....	52
Schafkopf .....	52



## Gesundheit und Fitness

Kosmetik .....	54
Gesundheitswissen .....	54
Kochen .....	57
Getränkekunde .....	62
Entspannung & Achtsamkeit & Meditation .....	62
Yoga .....	66
Qigong & Taiji .....	71
smovey .....	72
Gymnastik .....	72
Wassergymnastik & Schwimmen .....	79
Pilates .....	80
Nordic Walking .....	82
Aerobic .....	82
Zumba Fitness .....	82
Selbstverteidigung .....	83



## junge vhs

Bewegung .....	86
Kochen .....	87
Malen .....	87
Märchen .....	88
rund um den Computer .....	88
Lernen .....	89
Sprachen .....	89

# Volkshochschule Herzogenaurach

*Adult Education. Bildung regional und weltoffen*



## 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  
T 09132 901 320  
vhs@herzogenaurach.de . www.vhs-herzogenaurach.de

## Mitarbeiter / Team

Verwaltung/Administration	Petra Beger Monika Freudenberger Melanie Kotsias	09132 901 320
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**

24.02.2026	Rundgang durch den HerzoGarten.....	S. 37
26.02.2026	Homöopathie für zuhause.....	S. 54
26.02.2026	Studium Generale (9:00 Uhr).....	S. 38
26.02.2026	Studium Generale (11:00 Uhr).....	S. 39
04.03.2026	Gesund durch Heilstafetten nach Buchinger.....	S. 54
05.03.2026	Gesellschaft im Gespräch.....	S. 39
05.03.2026	Offene Gartenstunde im HerzoGarten.....	S. 37
10.03.2026	Darmbeschwerden natürlich regulieren.....	S. 55
11.03.2026	Die Traditionelle Chinesische Medizin.....	S. 56
11.03.2026	Was macht der Hospizverein?.....	S. 36
17.03.2026	Ohnmacht des Völkerrechts.....	S. 34
19.03.2026	Kindergesundheit stärken.....	S. 56
24.03.2026	Wechseljahre natürlich begleiten.....	S. 56
15.04.2026	Die Patientenverfügung.....	S. 36
28.04.2026	Homöopathie bei Verletzungen.....	S. 56
09.05.2026	Dokumentationsort Hersbruck/Happurg.....	S. 39
17.05.2026	Bangkok 24/7 - Menschen - Straßen - Momente.....	S. 44

**ZIELE FÜR  
NACHHALTIGE  
ENTWICKLUNG**

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





Ihre

Lieblingstreffpunkt

BücherStube in Herzogenaurach  
Schauen Sie sich bei uns in der  
Hauptstraße 18 um – gerne mit  
Ihren Lieblingsmenschern –  
und entdecken sie uns  
immer wieder  
**NEU!**



Wir freuen uns wie  
verrückt auf Sie!!



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



Telefon: 09132 – 4383 + Mail:  
[info@buecher-medien-und-mehr.de](mailto:info@buecher-medien-und-mehr.de)

# Sprachen und Integration

Englisch.....	9
Französisch .....	13
Italienisch.....	14
Spanisch.....	16
Arabisch .....	18
Chinesisch .....	18
Portugiesisch.....	19
Russisch .....	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 Sprachfähigkeiten 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.



**4 HOCHWERTIGE  
BILDUNG**

## 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 7th of February from 10 to 11:30 am. Our teachers will be here to answer.

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

**Natalia Chamanova / Florence Girault-Sterff /  
Ulrike Bartels / Alina Gutarra de Gerhards •  
S001.261**

**1 Vormittag, 07.02.2026  
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 • S100.261**

**10 Abende, 23.02.2026  
Montag, 17:15 - 18:15 Uhr**

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

Entgelt: 79,00 €

## English not only for Beginners

**Kleingruppe  
nach ca. 50 Unterrichtsstunden**

Auf Reisen weltweit besser zurechtzukommen. Lernen Sie wichtige Reisesituationen auf Englisch zu bewältigen und eröffnen Sie sich neue Horizonte. Der Kurs gibt Ihnen das Selbstvertrauen, um in unbekannten Sprechsituationen 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 • S102.261**

**10 Vormittage, 23.02.2026  
Montag, 09:15 - 10:45 Uhr**

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

Entgelt: 114,00 €



## A2 ELEMENTARY LEVEL - GRUNDSTUFE

**English A2.1****nach ca. 100 Unterrichtsstunden**

Es ist schon beeindruckend! Der Kurs startet nun in die Niveaustufe A2. D.h., die Grundlagen sind gelegt und werden Schritt für Schritt ausgebaut. Wie schön! Steigen Sie gerne mit ein. Wenn Sie wissen wollen, ob der Kurs gut für Sie ist, kommen Sie zur Sprachberatung oder buchen Sie eine Schnupperstunde. 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! A2, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-102939-5.

**MA. Int. Education Teresa Brunner • S120.261**

**10 Vormittage, 27.02.2026  
Freitag, 09:15 - 10:45 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 114,00 €

## B1/B2 (UPPER) INTERMEDIATE - MITTELSTUFE

**English A2/B1****Small group  
nach ca. 150 Unterrichtsstunden**

We have successfully unlocked and reactivated some forgotten English skills and will focus on further improving speaking skills and building up vocabulary. Our aim is to maintain a solid A2 level and slowly head for B1.

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

**Ulrike Bartels • S130.261**

**15 Nachmittage, 26.02.2026  
Donnerstag, 16:30 - 17:45 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 142,50 €

**English 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, ISBN 978-3-19-102940-1.

**Andreja Jovanic • S131.261**

**12 Abende, 23.02.2026  
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,  
Raum 303, 2. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 136,80 €

**Start the Week - English B1****nach ca. 200 Unterrichtsstunden**

Sie besitzen bereits erste Vorkenntnisse in Englisch und möchten nun wieder einsteigen? Ihnen ist dabei aber wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu lernen und sich mit ausreichend Zeit und Muße in die Sprache zu vertiefen?

Dieser Kurs gibt Ihnen dazu die Gelegenheit: Langsam und wohldosiert werden Sie an die englische Sprache herangeführt. Viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können.

Abwechslungsreiche Übungen und kleine, amüsante Anekdoten sorgen für Spaß und Unterhaltung im Unterricht. Zugleich können Sie auch Ihre eigenen Vorkenntnisse mit einbringen und Ihr Wissen über Land und Leute vertiefen.

Would you like to improve your English language skills and have fun doing so? The aim of this course is to get you talking and to practise everyday English in a fun and relaxed setting.

Lehrbuch: Hueber, At Your Leisure B1, ISBN 978-3-19-302936-2.

**Julie Kähler • S132.261**

**15 Vormittage, 23.02.2026  
Montag, 10:30 - 12:00 Uhr**

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

Entgelt: 112,50 €



## English B1.2

### nach ca. 250 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch: Cornelsen, Easy English Upgrade B1.2, Unit 2/3, ISBN 978-3-06-122723-4.

**Ulrike Bartels • S135.261**

**15 Abende, 26.02.2026  
Mittwoch, 18:15 - 19:45 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,  
Raum 210, 1. OG, 6 - 12 Personen

Entgelt: 150,00 €

**Ulrike Bartels • S135.261**

**15 Abende, 26.02.2026  
Donnerstag, 18:15 - 19:45 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,  
Raum 210, 1. OG, 6 - 12 Personen

Entgelt: 150,00 €

## English B1.2

### nach ca. 290 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 • S136.261**

**15 Vormittage, 25.02.2026  
Mittwoch, 10:15 - 11:45 Uhr**

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

Entgelt: 112,50 €

## English B1.2

### nach ca. 280 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.

Lehrbuch: Hueber-Verlag, Go For It! B1, Lektion 9, ISBN 978-3-19-002940-2.

**Gillian Sauter • S134.261**

**12 Abende, 24.02.2026  
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr**

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

Entgelt: 90,00 €

## 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 • S137.261**

**15 Vormittage, 24.02.2026  
Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 112,50 €

## English B1/B2

### nach ca. 280 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: Klett Verlag, On Point B1+ Intermediate English, ab Unit 2, ISBN 978-3-12-501272-1.

**Melden Sie sich online an.**

[www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de) . Bequem,  
sicher, 24/7, rund um die Uhr.



## English 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 • S138.261**

**12 Vormittage, 25.02.2026  
Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 136,80 €

## English 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 10, ISBN 978-1-292-39311-7.

**Dr. Teresa Brannan • S139.261**

**12 Abende, 24.02.2026  
Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 136,80 €

## CONVERSATION

## Conversation made easy Englisch A2

### nach ca. 120 Unterrichtsstunden

Englisch nach Maß. Sie sind hier richtig, wenn Sie einfaches Englisch verstehen und sprechen. Sie haben keinen extrem großen Wortschatz, 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 • S140.261**

**12 Vormittage, 25.02.2026  
Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr**

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

Entgelt: 91,20 €

## Conversation English 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 • S141.261**

**12 Vormittage, 26.02.2026  
Donnerstag, 10:35 - 12:05 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 2, 1. OG, 8 - 9 Personen

Entgelt: 90,00 €

## Conversation English B1+

### nach ca. 300 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 3.

**Gillian Sauter • S142.261**

**15 Vormittage, 23.02.2026  
Montag, 09:30 - 11:00 Uhr**

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

Entgelt: 112,50 €

## 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 • S143.261****15 Abende, 23.02.2026  
Montag, 19:50 - 21:20 Uhr**Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,  
Raum 210, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 171,00 €

Lektion ca. 5, ISBN 978-3-19-103325-5.

**Serenella Bolano • S210.261****15 Abende, 11.02.2026  
Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr**Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,  
Raum 203, 1. OG, 5 - 11 Personen

Entgelt: 114,00 €

**Conversation B2  
upper intermediate****für Teilnehmer:innen  
mit sehr guten Vorkenntnissen**

A warm welcome to those who wish to improve their conversational skills, expand their vocabulary and refresh their grammar. We play games, read articles, and generally have great discussions.

Lehrbuch: to be decided

**Lynsey Milewski • S144.261****15 Abende, 23.02.2026  
Montag, 18:15 - 19:45 Uhr**Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,  
Raum 210, 1. OG, 8 - 13 Personen

Entgelt: 112,50 €

**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, ISBN 978-3-19-103354-5.

**Am 27.04., 04.05., 11.05. und 18.05.2026 findet  
kein Unterricht statt.****Ariane Wimmer • S220.261****10 Abende, 23.02.2026  
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr**Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,  
Raum 203, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 75,00 €

**FRANZÖSISCH****Sprachberatung**

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung am **07.02.2026 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 7th February from 10 to 11.30 am**. Our teachers will be here to answer.

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

Salut.... wir haben die dritte Station unserer Reise in die französische Sprache und Kultur erreicht. Lasst uns gemeinsam weiter lernen und unser Wissen mit neuen Wörtern und Sprechsituationen erweitern. On y va?

Lehrbuch: Hueber Verlag, On y va! akt. Ausgabe,

**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: wird im Kurs entschieden.

**Florence Girault-Sterff • S230.261****15 Vormittage, 24.02.2026  
Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr**Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, vhs-Raum, 8 - 10 Personen

Entgelt: 112,50 €

**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 • S240.261**

**15 Vormittage, 26.02.2026**

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

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts,  
8 - 14 Personen

Entgelt: 112,50 €

## Französisch C1/C2

### 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.

**Am 28.04., 05.05., 12.05. und 19.05.2026 findet kein Unterricht statt.**

**Ariane Wimmer • S241.261**

**10 Vormittage, 24.02.2026**

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

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

Entgelt: 76,00 €

## 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.

**Am 28.04., 05.05., 12.05. und 19.05.2026 findet kein Unterricht statt.**

**Ariane Wimmer • S242.261**

**10 Abende, 24.02.2026**

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

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

Entgelt: 114,00 €

## ITALIENISCH

### Sprachberatung

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung am **07.02.2026, von 10 - 11.30 Uhr**.

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

### Language information day

Do you want to learn German / English / French /

## Französische Sprachwoche - Semaine Linguistique

in der Partnerstadt Sainte-Luce-sur-Loire vom 30. Mai bis 6. Juni 2026 (Pfingstferien)

**Französisch Lernen bei Freunden** ist die Devise unserer Partnerschafts-Sprachwoche in Ste-Luce, die im jährlichen Wechsel mit einem Deutschkurs in Herzogenaurach stattfindet. Ende Mai 2026 bietet der Freundeskreis Herzogenaurach – Sainte-Luce-sur-Loire e.V. in Zusammenarbeit mit der vhs Herzogenaurach wieder eine Sprachwoche in der kleinen Stadt östlich von Nantes an.

Von Montag bis Freitag besuchen Sie vormittags den Französischkurs. Erfahrene Lehrer bieten abwechslungsreichen Unterricht. Für die Nachmittage organisieren unsere Freunde vom *Cercle d'Amis Ste-Luce-sur-Loire / Herzogenaurach* ein interessantes Programm, das Ihnen französische Lebensart in der Partnerstadt und ihrer Umgebung nahebringt. Hier kann das Gelernte vertieft und angewendet werden. Während der Woche führt uns einer der Ausflüge an die Atlantikküste, Abschluss und Höhepunkt der Veranstaltungen ist ein Festabend mit dem *Cercle d'Amis*. Die Unterbringung erfolgt in Gastfamilien, die gerne Einblick in den französischen Alltag gewähren.

Voraussetzung ist die Vereinsmitgliedschaft im Jahr der Teilnahme. Nähere Auskünfte zu den Kosten und den Bedingungen der privaten Anreise erfahren Sie auf [www.freundeskreis-herzo-ste-luce-loire.de](http://www.freundeskreis-herzo-ste-luce-loire.de) oder von Vera Gies unter Tel. 09132 / 6 38 20.



Spanish / Italian, but don't know what course you should take? Then come along to the vhs office **on Saturday 7th February from 10 to 11.30 am.** Our teachers will be here to answer.

For any further information please come to the vhs office during opening hours or send an email to [vhs@herzogenaurach.de](mailto:vhs@herzogenaurach.de). We are looking forward to seeing you.

## Italienisch A1.1

nach ca. 30 Unterrichtsstunden

Italienisch sprechen, endlich Italienisch lernen. Was ist ein "letto matrimoniale" und wie frage ich, ob es WLAN gibt? Bis zum Pfingst- und Sommerurlaub haben Sie Redewendungen parat, die Ihnen die kommende Reise erleichtern. Melden Sie sich an.

Voraussetzung: Sie haben ein paar wenige Vorkenntnisse, etwa 30 Unterrichtsstunden. Der Kurs lernt weiter in Lektion 3.

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

**Francesco Calabrese • S310.261**

**15 Abende, 26.02.2026  
Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr**

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

Entgelt: 112,50 €

## Italienisch A2

nach ca. 100 Unterrichtsstunden

Quando ero piccola...? Woran denkst du, wenn du diesen Satzanfang hörst? Eine Antwort darauf und viele neue Redealässe bekommst du in diesem Kurs. Die Gruppe ist schon in der Lage, vieles auf Italienisch mitzuteilen. Jetzt werden wir unseren Wortschatz erweitern und weitere grammatische Strukturen lernen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ISBN 978-3-19-225439-0. Führt zu Sprachniveau A2.

Hinweis: Kein Kurs am 13.04.2026

**Dr. Annalisa Buttazzi • S312.261**

**12 Abende, 23.02.2026  
Montag, 19:15 - 20:45 Uhr**

vhs am Burgstaller Weg, Zugang über Burgstaller Weg 2 b, Herzogenaurach,  
Raum INTERNATIONAL, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 90,00 €

## Italienisch A2.4

nach ca. 200 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 8.

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A1.

**Petra Beger • S320.261**

**15 Abende, 26.02.2026  
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr**

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

Entgelt: 112,50 €

## Italienisch B2

nach ca. 300 Unterrichtsstunden

Continuiamo il nostro "percorso senza libro" prendendo spunto dalla attualità italiana per trascorrere i nostri incontri fra piacevole conversazione e approfondimenti linguistico-grammaticali.

Il corso non si terrà il giorno 13 aprile 2026.

**Dr. Annalisa Buttazzi • S330.261**

**12 Abende, 23.02.2026  
Montag, 17:30 - 19:00 Uhr**

vhs am Burgstaller Weg, Zugang über Burgstaller Weg 2 b, Herzogenaurach,  
Raum INTERNATIONAL, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 90,00 €

**Melden Sie sich online an.**

[www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de) . Bequem, sicher, 24/7, rund um die Uhr.



## 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. Siamo un piccolo gruppo e diamo il benvenuto a nuovi partecipanti!

Dieser Kurs ist für eine Kleingruppe konzipiert. Lehrbuch / Material: wird im Kurs besprochen.

**Gabriele Casu • S341.261**

**15 Vormittage, 27.02.2026  
Freitag, 08:30 - 10:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 5, 1. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 171,00 €



## 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 • S342.261**

**15 Vormittage, 25.02.2026  
Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 5, 1. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 171,00 €

## SPANISCH

### Sprachberatung

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung **am 07.02.2026, von 10 - 11.30 Uhr**.

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

### Language information day

Do you want to learn German / English / French / Spanish / Italian, but don't know what course you should take? Then come along to the vhs office **on Saturday 7th February from 10 to 11.30 am**. Our teachers will be here to answer.

## Spanisch A1+

### nach ca. 30 Unterrichtsstunden

Gehen Sie weiter auf Entdeckungsreise. Gleichgesinnte Spanisch-Lernende sind an Ihrer Seite. Ihre Kursleiterin Alina nimmt Sie mit in das Spanische. Neue Redesituationen öffnene Ihnen neue Welten. Bald können Sie über Vergangenes sprechen und festigen die Grundbausteine der Sprache. In einer Gruppe von maximal 12 Personen erhalten Sie gute Unterstützung und Antworten auf Ihre Fragen.

Voraussetzung: Sie sind hier richtig, wenn Sie schon ca. 30 Unterrichtsstunden Spanisch gelernt haben.

Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo A1, Lektion 4, ISBN 978-3-12-514671-6.

**Alina Gutarra de Gerhards • S410.261**

**15 Abende, 24.02.2026  
Dienstag, 19:10 - 20:40 Uhr**

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

Entgelt: 112,50 €

## Spanisch A1+ ONLINE

### nach ca. 40 Unterrichtsstunden

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 Redesituationen gut zu meistern. In einer Gruppe von maximal 8 Personen lernen Sie Redewendungen für typische Alltags-situationen. Dadurch erhalten Sie eine gute Basis



für Ihre Reise in spanischsprachige Länder.  
Voraussetzung: Sie arbeiten online mit der vhs.cloud.  
Lehrbuch: Hueber Verlag, Impresiones A1, Lektion 7/8, ISBN 978-3-19-304545-4 und zusätzliches Lernmaterial.

#### Ana María Fröhling • S411.261

**12 Abende, 25.02.2026  
Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 4 - 8 Personen  
Entgelt: 120,00 €



#### Ana María Fröhling • S413.261

**2 Termine, 19.06. und 20.06.2026  
Freitag, 18:00 - 20:30Uhr  
Samstag, 10:00 - 13:15 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 64,00 €

## Spanisch A1.3

**nach ca. 70 Unterrichtsstunden**

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 8 Personen lernen Sie weiter und erhalten eine gute Basis für Ihre Reise in spanischsprachige Länder. In diesem Kurs geht es um Wohnungen, Einrichtung und Komplimente. Das finden Sie attraktiv? Dann melden Sie sich an.

Zielgruppe: für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen, nach etwa 70 Stunden  
Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo A1. Lektion 11, ISBN 978-3-12-514671-6

#### Alina Gutarra de Gerhards • S412.261

**12 Abende, 25.02.2026  
Mittwoch, 19:15 - 20:45 Uhr**

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

Entgelt: 136,80 €

## Spanisch - kurz & knackig A1

**Schnupperkurs ohne Vorkenntnisse**

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

**Materialkosten in Höhe von 6,00 € sind im Entgelt enthalten.**

## Spanisch A2.4

**nach ca. 200 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 6, ISBN 978-3-12-514677-8.

#### Alina Gutarra de Gerhards • S414.261

**15 Vormittage, 26.02.2026  
Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 8 - 9 Personen  
Entgelt: 112,50 €

## Spanisch B1 +

**nach ca. 300 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 5, ISBN 978-3-12-514684-6.

#### Alina Gutarra de Gerhards • S430.261

**15 Vormittage, 25.02.2026  
Mittwoch, 09:45 - 11:15 Uhr**

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

Entgelt: 150,00 €

Schon probiert...?  
... für  
Kindergeburtstage  
können Sie bei uns  
einen Kochkurs  
buchen.



## Spanisch B1/B2

**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 B2, ab Lektion 2, ISBN 978-3-12-514688-4.

**Alina Gutarra de Gerhards • S431.261**

**15 Abende, 25.02.2026  
Mittwoch, 17:40 - 19:10 Uhr**

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

Entgelt: 171,00 €

## Spanisch B1

**Lectura y conversación**

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

**Paola Jäger • S441.261**

**15 Vormittage, 24.02.2026  
Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 8 - 11 Personen

Entgelt: 112,50 €

## Spanisch B2

**Conversacion y Gramática**

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

Lehrbuch: Klett Verlag: Con gusto nuevo B2, ab Unidad 8, ISBN 978-3-12-514688-4.

**Alina Gutarra de Gerhards • S442.261**

**12 Abende, 24.02.2026  
Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 210, 1. OG, 4 - 8 Personen

Entgelt: 180,00 €

## ARABISCH

### Arabisch kompakt - Online

**Tagesseminar - kompakt**

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

Nicolas Khoury ist Muttersprachler, dolmetscht bei Gericht und weiß genau, wie er Ihnen das Arabische näher bringt. Er gibt Ihnen außerdem neue und gute Einblicke in die sprachlichen, kulturellen und landeskundlichen Besonderheiten.

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

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

Voraussetzung:

Keine Vorkenntnisse der arabischen Buchstaben erforderlich. Onlinekurs in der vhs.cloud.



**Nicolas Khoury • S501.261**

**1 Vormittag, 09.05.2026  
Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 4 - 10 Personen

Entgelt: 45,00 €

## CHINESISCHE

### Chinesisch für Anfänger Teil 2

**Einführung in Sprache und Kultur**

Was erwartet dich? Du wirst mit einer Mutter-sprachlerin weiterhin einfache Worte und Sätze auf Chinesisch erlernen. Du baust dein Wissen Schritt für Schritt weiter aus. Der eigene Lebensbereich bietet die Vorlage für die Inhalte: sich vorstellen, Essen und Trinken, Wetter oder Kleidung.

Alle notwendigen Materialien erhältst du direkt von der Kursleiterin, sodass du dich voll und ganz auf den Unterricht konzentrieren kannst. Du lernst in einer kleinen Gruppe, so kannst du schnell Fortschritte machen und viel von Ting Wang lernen. Wir freuen uns darauf, dich in unserem Kurs begrüßen zu dürfen!

Voraussetzungen: wenn du ca. 15 Stunden Chinesisch gelernt hast, kannst du hier dabei sein.

Falls du dir nicht sicher bist, schreibe an die Volks-hochschule. Gemeinsam mit der Kursleiterin be-stimmen wir dein Chinesisch-Niveau.



Ziel: Alltägliche Kommunikation auf ganz einfaches Niveau. Wortschatz: ca. 500 Wörter. Grammatik: einfache Satzstrukturen

#### Ting Wang • S510.261

**15 Abende, 24.02.2026  
Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 114,00 €

#### PORUGIESISCH

### Portugiesisch B1.3 - Online. für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**nach ca. 250 Unterrichtsstunden**

Este curso é destinado a alunos que já atingiram o nível B1 do quadro europeu. Neste nível, é possível compreender e utilizar frases do dia a dia, comunicar-se em situações simples e consolidar competências linguísticas para avançar com mais confiança.

Nosso objetivo é adquirir maior autonomia para lidar de forma eficiente com situações comuns do quotidiano. O participante poderá produzir um discurso simples mas articulado e coerente sobre assuntos que lhe são familiares ou do seu interesse. Será capaz de fornecer informações concretas pedidas numa conversa/entrevista/consulta, embora com uma precisão limitada. Será capaz de resumir um conto, um artigo, uma exposição, uma discussão, uma entrevista ou um documentário e dar uma opinião a seu respeito.

Junte-se a nós e consolide as suas competências em português no conforto da sua casa!

#### Alessandra Gusatto • S571.261

**15 Abende, 25.02.2026  
Mittwoch, 18:15 - 19:15 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 4 - 8 Personen  
Entgelt: 150,00 €



#### RUSSISCH

### Russisch A1 - Online

**ohne Vorkenntnisse**

Willkommen zum Russischkurs für Anfänger:innen für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Wir erlernen das russische Alphabet und üben das Lesen der kyrillischen Buchstaben und das Schreiben. Melden Sie sich jetzt für den Russischkurs an! Bis bald!

Lehrbuch: wird im Kurs entschieden.

#### Zhanna Wolf • S580.261

**15 Abende, 26.02.2026  
Donnerstag, 19:10 - 20:10 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 4 - 8 Personen  
Entgelt: 150,00 €



### Russisch A1.3 - Online

**nach ca. 60 Unterrichtsstunden**

Sie können bereits gut Russisch lesen, schreiben und einfache Dialoge verstehen. Wir üben situationsbezogen die russische Grammatik und den Wortschatz zu den behandelten Themen, lesen Texte über Geschichte und Traditionen.

Im Kurs werden praktisch anwendbare Russischkenntnisse in den Fertigkeiten Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben vermittelt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Kommunikation, sodass man sich schnell in den wichtigsten Alltagssituationen verständigen kann.

Lehrbuch: wird im Kurs entschieden.

Kein Unterricht in den bayr. Schulferien.

#### Zhanna Wolf • S581.261

**15 Abende, 26.02.2026  
Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 4 - 8 Personen  
Entgelt: 150,00 €



### Russisch A1.2 Fortsetzung Online

**nach ca. 30 Unterrichtsstunden**

Sie können bereits das russische ABC. Wir lernen weiter lesen und schreiben, üben in vielen Redesituationen die russische Grammatik und den Wortschatz zu Alltagsthemen. In ersten Dialogen



trainieren wir das Sprechen und die Aussprache. Ziel des Kurses ist es, sicher zu werden und ein gutes Verständnis der Struktur des Russischen zu gewinnen.  
Es ist ausreichend Zeit, das Gelernte zu üben.  
Lehrbuch: das Material erhalten Sie von der Kursleiterin.

#### **Zhanna Wolf • S582.261**

**15 Abende, 26.02.2026**  
**Donnerstag, 20:10 - 21:10 Uhr**  
 online vhs, vhs.cloud, 4 - 8 Personen  
 Entgelt: 150,00 €



## DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE / GERMAN CLASSES

### A1 ANFÄNGER:INNEN - BEGINNERS

**Sprachberatung / Language information day**  
 Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung am **07.02.2026 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 7th February from 10 to 11.30 am**. Our teachers will be here to answer.

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

### Kursziel: Sprachlevel A1

Voraussetzung: Für Teilnehmer:innen ohne Kenntnisse der deutschen Sprache.

Kursziel: Sie erreichen das Sprachlevel A1. Sie können danach die A1-Prüfung machen.

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.

#### **Monika Batheja • S910.261**

**28 Abende, 23.02.2026**

**Montag und Mittwoch, 17:00 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 385,00 €

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

### Kursziel: 50% von Sprachlevel A1

Voraussetzung: Für Teilnehmer:innen ohne Kenntnisse der deutschen Sprache.

Kursziel: Sie erreichen in nur drei Monaten den Teil 1 des Sprachlevels A1.

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. Band 1, A1.1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-501081-8.

#### **Ganna Riabenko • S911.261**

**13 Abende, 05.05.2026**

**Dienstag und Donnerstag, 17:30 - 20:30 Uhr**

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

Entgelt: 195,00 €

## Deutsch als Zweitsprache A1.2

### Kursziel: Sprachlevel A1

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

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

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

#### **Ganna Riabenko • S912.261**

**13 Abende, 24.02.2026**

**Dienstag und Donnerstag, 17:30 - 20:30 Uhr**

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

Entgelt: 195,00 €



## A2 GRUNDSTUFE - ELEMENTARY LEVEL

**Deutsch als Zweitsprache  
A2.1 und A2.2****Kursziel: Sprachlevel A2**

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1, nach ca. 100 Unterrichtsstunden.  
Start in das Sprachniveau A2.  
Kursziel: Sie erreichen das Sprachlevel A2.  
Lehrbuch: Hueber Verlag, Schritte plus Neu 3, A2.1, ISBN: 978-3-19-501083-2.

**Julia Hermann • S920.261****28 Abende, 23.02.2026  
Montag und Mittwoch, 17:00 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 385,00 €

**Deutsch als Zweitsprache A2.2****Kursziel: Sprachlevel A2**

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1, sowie A2.1, nach ca. 150 Unterrichtsstunden.  
Kursziel: Sie erreichen wahrscheinlich das Sprachniveau A2. / You reach probably the Level A2.  
Lehrbuch: Hueber-Verlag, Schritte plus Neu 4, A2.2 ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-801083-9.

**Iuliia Diadenko • S922.261****28 Abende, 23.02.2026  
Montag und Mittwoch, 19:15 - 20:45 Uhr**

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

Entgelt: 210,00 €

## B1 MITTELSTUFE

**Deutsch als Zweitsprache  
B1.1 und B1.2****Kursziel: Sprachlevel B1**

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1 und A2, nach ca. 200 Unterrichtsstunden.  
Kursziel: Bei regelmäßiger Teilnahme erreichen Sie das Sprachniveau B1.

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

**Irina Ivanovich • S930.261****30 Abende, 24.02.2026****Dienstag und Donnerstag, 17:00 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 412,50 €

**Deutsch als Zweitsprache  
B1.2 startet im Mai 2026****Kursziel: Sprachlevel B1**

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1 und A2, sowie B1.1, nach ca. 250 Unterrichtsstunden.

Sie lernen Teil 2 des Sprachlevels B1.

Kursziel: Sie erreichen wahrscheinlich das Sprachniveau B1.

Lehrbuch: Hueber Verlag. Schritte plus Neu 6, B1.2, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-641085-3.

**Irina Ivanovich • S931.261****15 Abende, 05.05.2026****Dienstag und Donnerstag, 17:00 - 19:45 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,  
Raum 207, 1. OG, 1 - 4 Personen

Entgelt: 206,25 €

**B1+/B2 Konversation - Online****Kursfokus: Sprechen!**

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1, A2 und B1, nach ca. 300 Unterrichtsstunden.

Kursziel: spontanes Sprechen, grammatisch korrekt und in Haupt- und Nebensätzen.

Diese drei Kriterien sind entscheidend bei jeder mündlichen Deutschprüfung.

Verbessere dein Sprechen. Aussprache, Betonung, Sicherheit. Praxisnahe Themen wie Nachbarn, Wohnungssuche, Vorstellungsgespräche oder Kinder sind die Grundlage und guter Einstieg.

Der Umgang im Kurs ist wertschätzend, damit du deine Sprachfähigkeiten ausbauen kannst.

Du lernst neue Redewendungen und übst gezielt.

Unser Vorschlag: buche diesen Kurs zusätzlich zu einem anderen Deutschkurs dazu, denn dies ist die perfekte Ergänzung.

**Natalia Chamanova • S944.261****8 Nachmittage, 27.02.2026****Freitag, 14:00 - 15:30 Uhr**

online vhs, online, 4 - 8 Personen

Entgelt: 120,00 €





## B2 HOHE MITTELSTUFE

**Deutsch als Zweitsprache B2.1****Kursziel: 50% des Sprachlevels B2**

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1, A2 und B1, nach ca. 300 Unterrichtsstunden. Start in das Sprachniveau B2.

Kursziel: Sie erreichen 50% des Sprachlevels B2.

Lehrbuch: Hueber Verlag. Sicher! Aktuell B2.1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-641207-9.

**Natalia Chamanova • S940.261**

**28 Abende, 23.02.2026**

**Montag und Mittwoch, 17:30 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 315,00 €

**Deutsch als Zweitsprache B2.2****Kursziel: Sprachlevel B2**

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1, A2, B1, sowie B2.1, nach ca. 350 Unterrichtsstunden.

Sie lernen Teil 2 des Sprachlevels B2.

Kursziel:

Sie erreichen wahrscheinlich das Sprachniveau B2. Lehrbuch: Hueber Verlag. Sicher! Aktuell B2.2, ab Lektion 1, ISBN 9783196212075.

**Julia Hermann • S941.261**

**28 Abende, 24.02.2026**

**Dienstag und Donnerstag, 17:30 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 315,00 €

Begegnung  
am Grenzzaun  
Foto:  
Carolina Rosa Heimpel



## C1 FACHKUNDIG SPRECHEN

**Deutsch als Zweitsprache C1.1****Kursziel: Start in Sprachlevel C1**

Start in das Sprachniveau C1.

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

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

**Irina Ivanovich • S950.261**

**28 Abende, 23.02.2026**

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

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 204, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 374,00 €

**Wir feiern 10 Jahre Integrationskurse in Herzogenaurach und würdigen dies mit dem Theaterstück „3 Minuten. Über Flucht und Migration“.**

In der mexikanischen Wüste öffnet sich für 3 Minuten der Grenzzaun. Familien - seit Jahrzehnten getrennt - begegnen sich im trockenen Flussbett des Rio Bravo. Der Zaun schließt sich und trennt die Menschen erneut. Auf der nackten Bühne sind zwei Schauspieler:innen, die die Magie und die Last des Moments erkunden, auf der eine Uhr rückwärts läuft, 3 Minuten, wieder und wieder. In den Episoden geht es um Flucht, Migration, um Grenzen, um den Homo Sapiens, die Geschichte Europas, um das Gefühl von Heimat. Es entsteht ein Sinnbild für die vielfache Teilung unsere Welt – an allen Grenzen – gleichgültig, ob diese aus Beton und Stahl oder Worten und Meinungen errichtet sind

**Montag, 20.04.2026, 20:00 Uhr, Vereinshaus, Hintere Gasse 22, 91074 Herzogenaurach.**

Karten in der Volkshochschule, per Online-Anmeldung oder an der Abendkasse.

Entgelt: 18,00 € VVK, Abendkasse 20,00 €. Erm. 9,00 € VVK, Abendkasse: 10,00 €

Compagnie nik, mit Lydia Starkulla und Dominik Burki, ist nach „Waterman“ und „Friss oder Stirb“ **zum dritten Mal in Herzogenaurach**. Sie sind Träger des Unterföhriner Kulturpreises. Gefördert vom Bayerischen Volkshochschulverband e.V.

# Beruf und Entwicklung

Berufsfindung - Bewerbung - Berufswchsel . . . . .	24
neue Technologien - Mobile Geräte . . . . .	24
Excel lernen . . . . .	24
Tastschreiben. . . . .	26





## BERUFSFINDUNG - BEWERBUNG - BERUFSWECHSEL

### Persönliches Bewerbungscoaching 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 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.

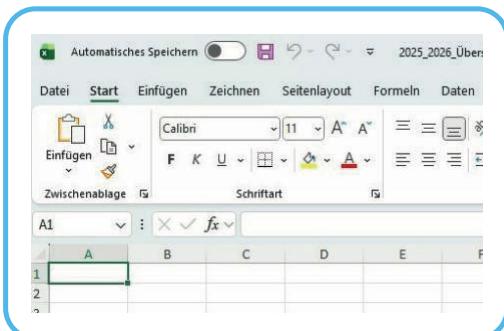
**Ingrid Schaefer • B220.261**

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4

Entgelt: 47,00 € pro 45 Minuten

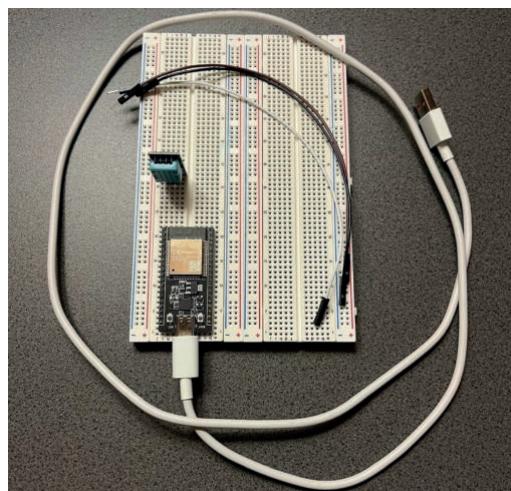
Das Angebot Bewerbungscoaching **für Schüler:innen** sehen Sie auf Seite 30.



## NEUE TECHNOLOGIEN - MOBILE GERÄTE

### Baue einen Temperatur- und Luftfeuchtigkeitsmesser

Programmiere mit dem Mini-PC Arduino-Board



Vorankündigung.  
Informationen zu Inhalten und Ablauf folgen.

**Nagnath Tanikanti • B400.261**

**1 Vormittag, 27.06.2026  
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

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

## 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.

Hier ein paar Ideen, wozu du Excel nutzen kannst:



Finanzplanung: verfolge deine Einnahmen und Ausgaben und erhalte eine klare Übersicht über deine finanzielle Situation. Lerne, wie du Tabellen erstellst, Formeln anwendest und Diagramme erstellst, um deine finanziellen Ziele zu visualisieren.

Terminplanung: Termine, To-Do-Listen und Projekte organisieren. Du lernst, wie du Kalender erstellst, Aufgabenlisten verwaltet und den Fortschritt von Projekten nachverfolgst. Dadurch behältst du den Überblick und arbeitest effizienter.

#### Alexandra Goller • B103.261

**3 Abende, 23.02.2026**

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 10 Personen  
Entgelt: 45,00 €

## 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 • B104.261

**1 Abend, 23.03.2026**

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 10 Personen  
Entgelt: 20,00 €

## Excel - 1 Termin, 1 Thema: SVerweis

#### für Teilnehmer:innen mit PC-Erfahrung

Du lernst an diesem Termin, wie du innerhalb einer sehr großen Exceletabelle 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 • B105.261

**1 Abend, 13.04.2026**

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 10 Personen  
Entgelt: 20,00 €

## Excel - 1 Termin, 1 Thema: Pivottabelle

#### für Teilnehmer:innen mit PC-Erfahrung

Du lernst, große Datenmengen einer Excel-Tabelle neu zu sortieren, um daraus qualifizierte Entscheidungen zu treffen. Stell dir eine Liste von Menschen und ihren Kleidungsstücken vor: Hüte, T-Shirts, Pullover etc. Die Liste ist groß, und du möchtest wissen, welches Kleidungsstück am beliebtesten ist. Die Pivot-Tabelle hilft dir, die Liste so zu organisieren, dass du leicht siehst, welche Kleidungsstücke die meisten Leute in welcher Anzahl besitzen. Im privaten Bereich kannst du damit z. B. deine Haushaltsausgaben analysieren: Wofür und wie häufig gibst du Geld aus?

#### Alexandra Goller • B106.261

**1 Abend, 27.04.2026**

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 10 Personen  
Entgelt: 20,00 €

## MS Office freies Üben: 1 Termin

#### Sprechstunde zu Word, Excel, Powerpoint

Du kannst hier unter Anleitung deine eigenen Office-Themen vertiefen. "Wie ging noch mal...?" oder "Wie macht man...?" – die Kursleiterin unterstützt dich mit Tipps und Tricks, damit du mehr Routine bekommst.

Der Kurs ist richtig für dich, wenn du Fragen zu Microsoft Word, Excel oder PowerPoint hast. Grundlagen der PC-Nutzung und Erfahrung mit der genannten Software sind erforderlich. Bitte bereite zu Hause zwei konkrete Fragen vor und bringe sie zum Kurstag mit.

#### Alexandra Goller • B107.261

**1 Abend, 11.05.2026**

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 10 Personen  
Entgelt: 20,00 €



## TASTSCHREIBEN

### 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 es werden viele Sinne aktiviert. Sie prägen sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell ein. Kein stures Einhämtern auf Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen.

**Schulungsunterlagen in Höhe von 15,00 € sind Voraussetzung für den Kurs und im Kurssentgelt bereits enthalten.**

Bitte mitbringen:  
Schreibzeug, Getränk, Pausensnack

**Alexandra Goller • B109.261**

**2 Nachmittage, 07.04.2026**

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 10 Personen  
Entgelt: 75,00 €

## Neu: Fit im 10-Finger-Schreiben

Fit im 10-Finger-Schreiben - mit Abschluss test und Ergebnisbescheinigung

Frischen Sie Ihre Fähigkeiten im 10-Finger-Schreiben gezielt auf! In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung der Kursleiterin praktische Schreibübungen durchzuführen und Ihre Kenntnisse zu festigen.

Zum Abschluss absolvieren Sie einen Online-Test, der Ihnen Ihre Schreibgeschwindigkeit (Anschläge pro Minute) sowie Ihre Fehlerquote in Prozent zeigt - eine ideale Standortbestimmung!  
Als Nachweis erhalten Sie ein Zertifikat über Ihre erbrachte Leistung.

**Alexandra Goller • B109.261**

**1 Abend, 15.06.2026**

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

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

Entgelt: 20,00 €

**Melden Sie sich online an.**  
[www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de) . Bequem, sicher, 24/7, rund um die Uhr.

## Vom Profi aus einer Hand

Wir füllen Ihr neues Bett genau nach Ihrem persönlichen Wärmebedarf.



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

**Welker**  
Schlafkultur  
die Betten- & Wäscheprofis



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



## 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 2026

##### Kursstart am 9. März 2026

- B700 Techniktest für alle Xpert Business LernNetz-Kurse
- B701 Finanzbuchführung 1
- B702 Finanzbuchführung 2
- B703 Finanzbuchführung mit DATEV
- B704 Lohn und Gehalt 1
- B705 Lohn und Gehalt 2
- B706 Lohn und Gehalt mit DATEV
- B707 EÜR - Einnahmen-Überschussrechnung
- B708 Kosten- und Leistungsrechnung
- B710 Bilanzierung
- B711 Controlling
- B712 Betriebliche Steuerpraxis
- B713 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 Filiale  
**Herzogenaurach oder Frauenaaurach als**

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

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung,  
gerne auch als Quereinsteiger (m/w/d),  
unter [teilhaberbank.de/karriere](http://teilhaberbank.de/karriere)



**TeilhaberBank**

Erlangen | Höchstadt | Herzogenaurach

# Grundbildung

Prüfungsvorbereitung .....	30
Übergang von der Schule zum Beruf .....	30
Geld und Vermögen.....	30



## PRÜFUNGSVORBEREITUNG

### Abitur - Prüfungsvorbereitung im Fach Mathematik

#### für Abiturient:innen der 13. Jahrgangsstufe

Abiturfach Mathematik, Prüfung im Mai/Juni 2026

Der Kurs begleitet Schüler:innen des Abitur-Jahrgangs 2025/26 Gymnasium bei der Vorbereitung auf die verpflichtende schriftliche Abiturprüfung im Fach Mathematik.

Der Kurs ist darauf ausgelegt, die Grundlagen aus der 12. Jahrgangsstufe sowie aktuelle Themen zu erarbeiten und im Hinblick auf das neue G9er-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 • V402.252**

**10 Abende, 15.01.2026**

**Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,  
Raum 206, 1. OG, 5 - 12 Personen

Entgelt: 108,40 €

## 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 • B210.261**

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach

Entgelt: 41,50 € pro 45 Minuten

## GELD UND VERMÖGEN

### Finanziell Fit Teil 1: was Ihr wirklich wissen müsst

**für junge Berufseinsteiger:innen nach der Schule / in der Ausbildung / im Studium**

#### Teil 1 ist eine Einführung

Wie war das nochmal mit diesem System der gesetzlichen Sozialversicherung?

Die Rente ist nicht sicher - warum eigentlich?

Was kann ich dagegen tun?

Worauf kommt es denn jetzt finanziell an?

Ich habe nicht viel Geld übrig, kann ich trotzdem schon für später vorsorgen?

Diese und weitere Fragen werden im Vortrag beantwortet.

Der Dozent Christian Neuberger kombiniert Theorie und Praxis und hilft euch dabei, wichtige Themen wie Kontenmodelle, Rentenlücke und wesentliche Aspekte zum Thema Geldanlagen zu verstehen.

Mit wertvollen Tipps und einem authentischen Ansatz zeigt er, was wirklich wichtig ist, wenn man als Berufsstarter:in finanziell gute Entscheidungen treffen will.

Christian Neuberger gibt auf humorvolle und empathische Weise ehrliche Einblicke in seinen eigenen Werdegang und seine Erfahrungen im

## Bereich finanzieller Erstentscheidungen.

Ideal für alle, die sich sicher und gut informiert in die Arbeitswelt stürzen möchten. Denn sind wir mal ehrlich: In der Schule haben wir Texte analysiert und Matheaufgaben gelöst - auf den späteren Lebensalltag wurden wir nur bedingt vorbereitet.

Wie eine gute Finanzplanung geht, das erfährst du hier. Werde zum finanziellen Selbstentscheider und melde dich an!

### **Christian Neuberger • V200.261**

**1 Nachmittag, 17.04.2026  
Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr**

vhs am Weiwersbach,  
Langzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL,  
1. OG rechts, 5 - 8 Personen

kostenfrei  
(aufgrund einer Förderung für junge Erwachsene)



## **Finanziell Fit Teil 2 der Workshop: Finanzen verstehen, Zukunft gestalten, Vermögen aufbauen**

**für junge Berufseinsteiger:innen nach der  
Schule / in der Ausbildung / im Studium**

### **Fortsetzung von Kurs V200.261**

Du willst finanziell unabhängig sein, deine Träume verwirklichen und dabei clever mit deinem Geld umgehen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich.

Viele junge Menschen machen sich Gedanken über ihre finanzielle Zukunft - zurecht! Die gesetzliche Rente allein wird oft nicht ausreichen, und die Inflation lässt die Preise für Alltagsprodukte immer weiter steigen. Umso wichtiger ist es, frühzeitig mit dem Vermögensaufbau zu starten.

In unserem Workshop erfährst du:

Warum ein durchdachtes Finanzkonzept so wichtig ist. Was ETFs wirklich können und wo ihre Grenzen liegen. Welche Anlageformen es gibt und wie du sie sinnvoll kombinieren kannst. Wie du deine persönliche Strategie entwickelst, ganz ohne Finanzkauderwelsch. Wann professionelle Beratung sinnvoll ist und worauf du dabei achten solltest.

Du bekommst ehrliche Einblicke, praktische Tipps und Inspiration aus echten Erfahrungen - ganz ohne komplizierte Fachsprache. Egal ob du gerade erst anfängst oder schon erste Schritte gemacht hast, dieser Workshop hilft dir, deine Finanzen selbstbewusst in die Hand zu nehmen.

Jetzt anmelden und den ersten Schritt in Richtung finanzielle Freiheit machen!

### **Christian Neuberger • V201.261**

**1 Nachmittag, 24.04.2026  
Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr**

vhs am Weiwersbach,  
Langzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL,  
1. OG rechts, 5 - 8 Personen

kostenfrei  
(aufgrund einer Förderung für junge Erwachsene)



## **Vermögensaufbau mit Strategie für finanzielle Sicherheit und persönliche Freiheit**

**für alle interessierten Arbeitnehmer:innen  
oder Selbständige**

Sie sind berufstätig oder selbständig, stehen mittendrin im Leben, haben bereits einiges erreicht und stellen sich zunehmend die Frage: Wie sichere ich meine Zukunft finanziell ab?

Die Herausforderungen unseres Sozialversicherungssystems, insbesondere die Rentenlücke, sind bekannt. Doch ein oft übersehenes Detail betrifft uns direkt im Alltag: die Inflation. Beim Einkaufen merken wir es deutlich - vieles wird teurer. Gerade jetzt ist es wichtig, sich mit dem eigenen Vermögensaufbau zu beschäftigen; nicht nur, um die Inflation auszugleichen, sondern auch, um sich Wünsche zu erfüllen und langfristig unabhängig zu bleiben.

Darum entdecken immer mehr Menschen die Börse für sich. ETFs gelten als einfacher und kostengünstiger Einstieg. Doch was ist ein ETF und ist das wirklich die passende Lösung für deine Lebenssituation?

Wir sprechen über: verschiedene Anlageformen und ihre Besonderheiten, sinnvolle Strategien für den Vermögensaufbau, wichtige Fragen, die man sich vor dem Investieren stellen sollte, wann professionelle Finanzberatung hilfreich sein kann und worauf man dabei achten sollte.

Der Workshop bietet verständliche Einblicke, persönliche Erfahrungen und viele praktische Denkanstöße - ganz ohne Fachchinesisch.

### **Christian Neuberger • V203.261**

**1 Abend, 24.04.2026  
Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr**

vhs am Weiwersbach, Langzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts,  
4 - 8 Personen

Entgelt: 15,00 €

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  
HERZOGENAUACH UND UMGEBUNG

## **...keine Zeit für Werbung?**

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

**Wir erledigen das für Sie.  
Mehr Zeit für Ihre Kunden.**

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

# Gesellschaft und Leben

Gesellschaftsfragen .....	34
Familie .....	34
Persönlichkeitsentwicklung.....	35
Vorsorge und Unterstützung.....	36
Vereinsfragen. ....	36
Mensch und Tier.....	37
Natur.....	37
Studium Generale.....	38
Exkursionen .....	39





## GESELLSCHAFTSFRAGEN



## Ohnmacht des Völkerrechts

### Die Rückkehr des Kriegs und der Menschheitsverbrechen

Mit den Kriegsverbrecherprozessen in Nürnberg nach dem zweiten Weltkrieg begann ein neues Kapitel in der Geschichte des Völkerrechts.

Und nach dem Kalten Krieg schien die regelbasierte Weltordnung realistisch.

Doch die Wirklichkeit **im frühen 21. Jahrhundert** ist eine andere, nicht erst seit Russlands Einmarsch in die Ukraine. Auch Israels Reaktion auf das Massaker vom 7. Oktober und der Militäreinsatz der USA im Iran werfen Fragen auf.

**Christoph Safferling, internationaler Experte für Völkerrecht**, zeichnet den Weg von 1945 bis heute nach und benennt doppelte Standards und blinde Flecken gerade auch der deutschen Politik.

Seine Bilanz ist ernüchternd, sein Appell scharf: Gerade Deutschland muss die völkerrechtlichen Standards einfordern.

**Das Recht verträgt keine Kompromisse.**

**Christoph Safferling**, geboren 1971, ist **Professor für Straf- und Völkerrecht** an der Universität Erlangen-Nürnberg und **Direktor der Internationalen Akademie Nürnberger Prinzipien**.

Er forscht zum Völkerstrafrecht und zur juristischen Aufarbeitung von Kriegsverbrechen, ist eng an die Vereinten Nationen und den Internationalen Strafgerichtshof angebunden.

Safferling ist Co-Autor der Studien zur NS-Vergangenheit des Bundesjustizministeriums und der Bundesanwaltschaft. Er wurde vielfach mit Preisen ausgezeichnet.

**Prof. Dr. Christoph Safferling • C010.261**

**1 Abend, 17.03.2026**

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

Stadt Herzogenaurach, Marktplatz 11,  
Herzogenaurach, Sitzungssaal, 3

Entgelt: 10,00 €



Prof. Dr. Christoph Safferling

## FAMILIE

## Liebevoll Grenzen setzen Wie kann das gehen?!

für Eltern

Zu einer gesunden Entwicklung unserer Kinder gehören klare Grenzen, verlässliche Alltagsstrukturen aber auch Freiräume und Liebe.

**Die Neurobiologie unserer Gehirne gibt uns wertvolle Hinweise, worauf wir beim liebevollen "Grenzensetzen" achten sollten.**

Anhand von Alltagssituationen mit Kindern werden an diesem Abend Beispiele besprochen.

**Ilona Schwertner-Welker ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Diplom-Psychologin in eigener Praxis.**



Dipl.-Psych. Ilona Schwertner-Welker •  
C200.261

1 Abend, 04.03.2026  
Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 11,40 €

## Eltern stärken!

Der Alltag mit Kindern stellt Eltern oft vor große Herausforderungen. Doch mit einer liebevollen inneren Haltung, bedürfnisorientierten Erziehungsmethoden und einem neurobiologischen Hintergrundwissen zum kindlichen Verhalten, lässt sich vieles leichter lösen.

**Eltern, die sich selbst annehmen, ihre eigenen Bedürfnisse ernst nehmen und bereit sind, immer wieder hinzuschauen und zu reflektieren, bringen mehr Gelassenheit, Freude und Zuversicht in den Alltag mit ihren Kindern.**

Anhand von Alltagsbeispielen stärken an diesem Abend Mütter und Väter ihr Eltern-Sein.

**Ilona Schwertner-Welker ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Diplom-Psychologin in eigener Praxis.**

Dipl.-Psych. Ilona Schwertner-Welker •  
C201.261

1 Abend, 22.04.2026  
Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 11,40 €

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

### Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

**aufrichtig und mitfühlend sprechen und zuhören**

Gewaltfreie Kommunikation hilft, ehrlich und empathisch zu kommunizieren - selbst in schwierigen Situationen.

Mithilfe der GFK nach Marshall B. Rosenberg können Sie konkret lernen, sich selbst liebevoll und anderen auf Augenhöhe zu begegnen.

An diesem Abend erhalten Sie eine **Einführung in das Thema mit praktischen Beispielen**.

Am 29.04. und 13.05. finden vertiefende Workshops statt, die einzeln gebucht werden können.

Jörg Gugel • C210.261

1 Abend, 12.03.2026  
Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 5, 1. OG, 5 - 10 Personen  
Entgelt: 10,00 €

### Konflikte verstehen und wandeln - Klarheit und Verbindung schaffen

**GFK-Workshop**

Streit nervt und trennt. Doch Konflikte sind auch Chancen.

**In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Spannungen konstruktiv nutzen können.**

Sie üben, hinter Vorwürfen Bedürfnisse zu hören. Damit finden Sie neue Wege, mit sich selbst und anderen wertschätzend zu bleiben.

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation des Psychologen Marshall B. Rosenberg hilft dabei.

Jörg Gugel • C211.261

1 Abend, 29.04.2026  
Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 5, 1. OG, 4 - 8 Personen  
Entgelt: 20,00 €

### Umgang mit eigenem Frust und Ärger lernen

**GFK-Workshop**

Zuhören heißt nicht: zustimmen. Verstehen heißt nicht: einverstanden sein?, so der Psychologe M. B. Rosenberg in seinem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation.

**Im Workshop trainieren wir das Zuhören und "Im-Gespräch-bleiben"**, auch wenn sich Ansichten und Meinungen der Gesprächspartner:innen sehr unterscheiden.

Jörg Gugel • C212.261

1 Abend, 13.05.2026  
Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 5, 1. OG, 4 - 8 Personen  
Entgelt: 20,00 €



## E!gensinn

### Was kommt, wenn ich mich nicht mehr gebraucht fühle?

Ein dreistündiger Workshop für **Menschen** im Alter von 50 und 65 Jahren, **die sich** im Beruf (oder Übergang zum Ruhestand) **die Sinnfrage stellen** – sei es durch äußere Veränderungen oder persönliche Einschritte.

#### Im Mittelpunkt stehen

- die Reflexion der aktuellen eigenen Situation
- das (Wieder-)Entdecken eigener Ressourcen und Stärken
- Austausch in geschütztem Rahmen
- konkrete nächste Schritte für den eigenen Weg

Ziel ist es, neue Perspektiven und Handlungsimpulse für die eigene berufliche und persönliche Zukunft zu gewinnen.

**Peter Janetschke • C220.261**

**1 Vormittag, 14.03.2026  
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 2, 1. OG, 6 - 12 Personen  
Entgelt: 30,00 €

## VORSORGE UND UNTERSTÜTZUNG

### 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** (Koordinatorin) geben Einblicke in die ambulante Arbeit des Hospizvereins Herzogenaurach e.V. und **stehen Ihnen sehr gerne für Fragen zur Verfügung.**

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

Eine Anmeldung ist daher wichtig.

Kurzfristig Entschlossene können am Abend gerne hinzukommen.



**Bettina Quandt / Andrea Häckel • C300.261**

**1 Abend, 11.03.2026  
Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr**

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

## 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 • C310.261**

**1 Abend, 15.04.2026  
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr**

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

Entgelt: 11,40 €

## VEREINSFRAGEN

### Kritik üben, aber richtig!

#### Schwierige Gesprächssituationen im Ehrenamt

Viele Menschen scheuen sich (vor allem in schwierigen Situationen) Kritik zu üben oder Fehler offen auszusprechen.

**Sie erfahren, wie die richtige Form der Kommunikation hilft, Ursachen aufzudecken und Fehler künftig wirkungsvoll zu vermeiden.**

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

**Anmeldeschluss: 10.02.2026**

**Bernd Borschel • C500.261**

**1 Abend, 25.02.2026  
Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL,  
1. OG rechts, 8 - 20 Personen  
kostenfrei





## MENSCH UND TIER

**Imkern lernen****von Februar bis Oktober (ohne August)**

Erleben Sie die faszinierende Welt der Honigbienen hautnah!

**In diesem praxisnahen Grundkurs begleiten Sie ein Bienenvolk durch das Bienenjahr ...**

... von der Frühjahrsdurchsicht bis zur Einfütterung im Spätsommer.

**Sie lernen die Grundlagen der Bienenhaltung kennen:**

Biologie und Aufbau eines Bienenvolkes, Königinenpflege, Honigernte, Varroa-Behandlung und rechtliche Rahmenbedingungen.

Neben den theoretischen Einheiten steht vor allem die praktische Arbeit am Bienenstand im Mittelpunkt.

**Eine Schutzkleidung ist als Leihgabe im Entgelt inbegriffen.** Diese kann aber auf Wunsch bei der Kursleiterin auch gekauft werden (ab ca. 50,00 €).

**Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.** Einzelne Bienenstiche lassen sich trotz Schutzausrüstung nicht vermeiden. Es empfiehlt sich evtl. Allergien vorab ärztlich abklären zu lassen.

**Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.**

**Sandra Hack • C600.261**

**16 Abende, 23.02.2026  
Montag, 18:30 - 20:00 Uhr**

Sandys Beestore, Wirtsgrund 3, Aurachtal,  
5 - 10 Personen

Entgelt: 390,00 €

Sandys Beestore

**Hobbyhühnerhaltung für Einsteiger:innen****Workshop für die Praxis****Inhalte am 11.03.2026**

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

**Inhalte am 18.03.2026**

Die erste eigene Brut / Naturbrut vs. Kunstbrut / Küken-Aufzucht, bis zur Jungenne / 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 / Jungenhennenalter: Haltung und Fütterung

**Monja Gierden / Marco Gierden • C610.252**

**2 Abende, 11.03. und 18.03.2026**

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

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

Entgelt: 22,80 €

## NATUR

**Offene Gartenstunde im HerzoGarten****ausgezeichnetes Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt**

Der HerzoGarten steht allen Interessierten jederzeit fürs Gärtner zu Verfügung und ist immer geöffnet.

**Jeden Donnerstag von 17:00 bis 18:00 Uhr** treffen sich in einer offenen Gartenstunde die Bürger:innen, die den Garten mitgestalten und pflegen.

Jeder: kann hier dazukommen, sich informieren, mitgärtner, biologische Vielfalt kennenlernen. Egal ob jung oder alt, mit oder ohne Garten-Erfahrungen, alle sind herzlich willkommen!

**• C700.261**

**ab 05.03.2026  
Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr**

HerzoGarten, An der Schütt (Bushaltestelle Badgasse)  
kostenfrei





## Rundgang durch den HerzoGarten



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

• C710.261

immer geöffnet  
Führungen und Workshops auf Anfrage

HerzoGarten, An der Schütt  
(Bushaltestelle Badgasse)  
kostenfrei



## STUDIUM GENERALE

### Studium Generale (9:00 Uhr)

Moderator: Bernd Maron

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

**Die Inhalte und Referent:innen  
an den einzelnen Terminen sind über  
[www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de)  
(Kurs-Nr.: C800.261) veröffentlicht.**

**Schon probiert...? ... für Kindergeburtstage können Sie bei uns einen Kochkurs buchen.**

**Das ist Ihr Geling-Rezept für ein Koch-Team-Event, eine Geburtsfeier 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

**Bernd Maron • C800.261**

**7 Vormittage, 26.02.2026  
Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr**

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

Entgelt: 87,50 €

**Studium Generale (11:00 Uhr)**

**Moderator: Bernd Maron**

Kursbeschreibung siehe Kurs C800.261

**Die Inhalte und Referent:innen  
an den einzelnen Terminen sind über  
[www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de)  
(Kurs-Nr.: C801.261) veröffentlicht.**

**Bernd Maron • C801.261**

**7 Vormittage, 26.02.2026  
Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr**

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

Entgelt: 87,50 €

**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 Men-  
schen kennen zu lernen, sich eine eigene Mei-  
nung zu bilden oder zu hinterfragen.**

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

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

**Bernd Maron (Moderator) • C805.261**

**3 Abende, 04.03., 25.03. und 15.04.2026  
Mittwoch, 19:15 - 20:45 Uhr**

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

Entgelt: 19,50 €

**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: 04.05.2026

**Anmeldung/Auskunft  
nur über die vhs Erlangen  
[www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de)**

**Kornelius Schlehlein / Barbara Raub •  
C900.261**

**1 Nachmittag, 09.05.2026  
Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr**

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

Entgelt: 10,00 €

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.



# herzo



**Musik machen – Musik erleben.**

Das neue Musikschuljahr beginnt im September.



[www.herzogenaurach.de/musikschule](http://www.herzogenaurach.de/musikschule)



**MUSIKSCHULE  
HERZOGENAURACH**

# Kultur und Gestalten

Theaterspiel . . . . .	42
Fotografie . . . . .	43
Literatur . . . . .	45
Musik . . . . .	45
Textiles Gestalten . . . . .	47
Basteln & Werken . . . . .	48
Malen & Zeichnen . . . . .	49
Gestalten mit Ton . . . . .	51
Holzgestaltung . . . . .	52
Schafkopf . . . . .	52





## THEATERSPIEL



**3 min**

**ein Theaterstück über**

**Flucht und Migration**

In der mexikanischen Wüste öffnet sich für **3 Minuten** ein Grenzzaun zwischen Mexiko und den USA. Familien, die seit Jahrzehnten getrennt sind, können sich im trockenen Flussbett des Rio Bravo begegnen. Dann schließt sich der Zaun wieder und trennt die Menschen erneut.

Am Anfang dieser Produktion stand eine siebenwöchige Reise der Theatergruppe nach Mexiko, um dieser menschlichen Tragödie mitten in der Wüste zu begegnen und sie in ein Theaterstück zu verwandeln.

**Geblieben ist am Ende das Motiv der 3 minütigen Begegnungen und die Frage, was sich in diesem kurzen Moment erzählen lässt.**

Die Theatergruppe hat sich selbst beim Schreiben des Stücks auf eine neue Gedankenreise begeben und sich gefragt,

**was Migration, Grenzen und Flucht für unser gesellschaftliches „Wir“ bedeuten.**

Da sind zwei Schauspieler:innen, die die Magie und die Last des Moments erkunden, auf einer nackten Bühne ...

**... auf der eine Uhr rückwärts läuft ...  
3 Minuten ... wieder und wieder und wieder und wieder.**

In kurzen Episoden von jeweils drei Minuten werden vielfältige Themen angesprochen.

Es geht um Flucht und Migration, aber auch um Grenzen, den Homo Sapiens, die Geschichte Europas, den Begriff und das Gefühl von Heimat.

**Menschen sind immer gewandert, emigriert.**

Wir haben schon immer eine Heimat verlassen und eine neue gefunden. Es geht um die vielen verschiedenen Gründe dafür.

**Es entsteht ein Sinnbild für die vielfache Teilung dieser Welt – an allen Grenzen – gleichgültig, ob diese aus Beton und Stahl oder Wörtern und Meinungen errichtet sind.**

Diese Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Volkshochschuleverband e.V. und der Stiftung Bildung, Natur und Umwelt der Sparkasse Erlangen.

**Dominik Burki / compagnie nik e.V. / Lydia Starkulla • K003.261**

**1 Abend, 20.04.2026  
Montag, 20:00 - 21:30 Uhr**

Vereinshaus (Saal), Hintere Gasse 22,  
Herzogenaurach

Entgelt für Erwachsene:  
18,00 € (im VVK) oder 20,00 € (Abendkasse)

Entgelt für Schüler:innen/ Student:innen:  
9,00 € (im VVK) oder 10,00 € (Abendkasse)

**4 HOCHWERTIGE  
BILDUNG**





## FOTOGRAFIE

### Raus aus der Automatik

#### Lerne deine Digitalkamera kennen

Du fotografiest noch im Automatikmodus und bist frustriert, weil deine Bilder nicht so werden, wie du es dir vorstellst?

In diesem praxisorientierten Workshop zeigen wir dir, **wie du die wichtigsten Einstellungen deiner Digitalkamera - Blende, Verschlusszeit und ISO - bewusst einsetzt**, um die volle Kontrolle über deine Bilder zu erlangen.

Lerne, wie du Schärfe und Tiefenschärfe gezielt steuerst, Bewegungen einfrierst oder kreativ verschwommen lässt und auch bei schwierigen Lichtverhältnissen beeindruckende Ergebnisse erzielst.

**Wir erklären dir die Zusammenhänge verständlich und geben dir viele praktische Tipps, damit du das Gelernte sofort umsetzen kannst.**

Egal ob Spiegelreflex- oder spiegellose Kamera: nach diesem Workshop verstehst du deine Kamera besser und kannst deine fotografischen Ideen endlich gezielt umsetzen - für Bilder, die begeistern!

#### Bitte mitbringen

- Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten (Spiegelreflexkamera, spiegellose Systemkamera, Bridgekamera, etc.)
- Bedienungsanleitung der Kamera (optional)
- Stativ (optional)

**Im Kursentgelt sind 2,00 € für das Kursskript enthalten.**

#### Hinweis zur Mittagspause

Es sind ca. 30 Minuten Pause eingeplant.

#### Sina Geerling / Mirco Geerling • K100.261

**1 Vormittag, 14.03.2026  
Samstag, 10:00 - 15:30 Uhr**

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

Entgelt: 45,00 €

### Raus in die Stadt

#### Fotografieren in der Stadt

Dieser Kurs legt den Schwerpunkt auf die **praktische Anwendung deiner Kamera** und ist die ideale Fortsetzung von "Raus aus der Automatik - Lerne deine Kamera kennen".

Wir verlassen den Vortragssaum und **machen die Stadt zu unserem großen Outdoor-Studio**.

Egal ob Architektur, Street-Szene oder Details - wir setzen das Gelernte über Belichtung, Schär-

fentiefe und Bildaufbau um und vertiefen aktiv vor Ort die wichtigsten Techniken der urbanen Fotografie.

Vom Marktplatz aus ziehen wir zusammen durch die Straßen und Gassen, fotografieren die alten Fachwerkhäuser, die Türme und Kirchen und rücken Herzogenaurach in das beste Licht.



**Für Fragen, Tipps und Erklärungen stehen wir stets an deiner Seite und helfen dir die richtigen Einstellungen deiner Kamera zu finden.**

Grundkenntnisse der manuellen Kameraeinstellungen sind Voraussetzung zur Teilnahme.

#### Bitte mitbringen

- Kamera (mit Akku und Speicherkarte), Regenschutz für die Kamera (bei Bedarf), Stativ (optional), Kamerafilter (optional), festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung

#### Sina Geerling / Mirco Geerling • K101.261

**1 Nachmittag, 18.04.2026  
Samstag, 16:00 - 19:30 Uhr**

Treffpunkt:

Georgsbrunnen auf dem Marktplatz Herzogenaurach, 6 - 9 Personen

Entgelt: 30,00 €

### Raus in Wald und Wiese

#### Landschaftsfotografie

Auch dieser Kurs legt den Schwerpunkt auf die **praktische Anwendung deiner Kamera**.

Nach der Theorie geht es nun direkt in die Natur.

**Wald, Wiesen und Gewässer werden zu unserem großen Outdoor-Studio.** Wir setzen das gelernte Wissen über Blende, Verschlusszeit und ISO sofort um und vertiefen aktiv vor Ort die wichtigsten Regeln und Techniken der Landschaftsfotografie - von der richtigen Belichtung über Bildkomposition bis zum Umgang mit Licht und Wetter.



Gemeinsam machen wir eine kleine „Wanderung“ vom Treffpunkt zur Hubertuskapelle, welche zwischen Feldern und Fischweiichern, idyllisch am Waldrand steht.

**Schon auf dem Weg dorthin stehen wir für Fragen, Tipps und Erklärungen an deiner Seite.**



Grundkenntnisse der manuellen Kameraeinstellungen sind Voraussetzung für die Teilnahme.

#### **Bitte mitbringen**

Kamera (mit Akku und Speicherkarte), Regenschutz für die Kamera (bei Bedarf), Stativ (optional), Kamerafilter (optional), festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung

**Sina Geerling / Mirco Geerling • K102.261**

**1 Nachmittag, 23.05.2026  
Samstag, 16:00 - 19:30 Uhr**

Treffpunkt:  
Parkplatz am Friedhof in Großenseebach (Schulstraße 22, 91091 Großenseebach), 6 - 9 Personen

Entgelt: 30,00 €

## **Bangkok 24/7**

#### **Menschen - Straßen - Momente**

#### **Bildern eine Stimme geben!**

Ein Blick hinter die Fassaden:

Der **Straßenfotograf Joerg Deisinger** dokumentiert mit feinem Gespür für den Moment das Leben der Menschen in den Armenvierteln der thailändischen Hauptstadt Bangkok.

Seine Bilder erzählen Geschichten, die kein Drehbuch schreiben könnte. Ehrlich, direkt und voller Menschlichkeit.

**An diesem besonderen Abend präsentiert der Fotograf seine eindrucksvollsten Aufnahmen,** viele davon wurden erstmals in seinem 2025 erschienenen Bildband „Bangkok 24/7“ veröffentlicht.

Im Gespräch mit Reinhard Beer gibt er Einblicke in seine Arbeit, erzählt von Begegnungen, Schicksalen und der Kunst, mitten im Trubel das Unscheinbare sichtbar zu machen.

**Begleitet von einer Projektion seiner Werke entsteht ein lebendiger Dialog zwischen Bild und Wort.**



Ein Abend, der berührt, bewegt und den Blick weitet.

**Joerg Deisinger**, geboren 1966 in Nürnberg, **lebt abwechselnd in Bangkok und Nürnberg**.

Nach einer weltweit erfolgreichen Karriere als Musiker der Rockband Bonfire konzentriert er sich seit 2008 voller Leidenschaft auf die People- und Street-Fotografie.

**[www.joergdeisinger.com](http://www.joergdeisinger.com)**

**Reinhard Beer / Joerg Deisinger • K247.261**

**1 Abend, 17.05.2026  
Sonntag, 18:00 - 19:30 Uhr**

Musikschule, Kirchenplatz 11, Herzogenaurach, Saal

Entgelt: 5,00 €



Joerg Deisinger



## LITERATUR

### Literaturkreis

Wir beschäftigen uns mit der aktuellen Literatur und den Autoren der Zeit sowie einem Autor aus einer vergangenen Epoche.

**Margit Böhm-Hümmer • K250.261**

**8 Abende, 05.03.2026  
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 9 - 12 Personen  
Entgelt: 59,00 €

### Alte deutsche Schreibschrift lesen (Kurrent, Sütterlin) für Einsteiger:innen

Über Jahrhunderte hinweg wurden Dokumente in Kurrentschrift geschrieben: Urkunden, Verträge, Einträge in Kirchenbücher, Briefe, Postkarten, Familienbücher.

#### Aber wer kann das noch lesen?

Sie erhalten elementare Grundkenntnisse und Hilfestellungen für das Lesen von Kurrentschrift. Anschließend üben wir das Lesen anhand von ausgewählten Dokumenten.

**Rudi Viertel • K260.261**

**1 Vormittag, 18.04.2026  
Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 20,00 €

## MUSIK

### Atem - Stimme - Gesang

#### Aufbaukurs Stimmbildung

Dieser Kurs wendet sich an alle, die mit den Grundlagen des Singens vertraut sind.

**Marco Schneider • K300.261**

**14 Vormittage, 27.02.2026  
Freitag, 10:15 - 11:00 Uhr**

Musikschule, Kirchenplatz 11, Herzogenaurach,  
Musikzimmer 12, 3 - 5 Personen  
Entgelt: 128,00 €

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.

### 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, von daher werden keine Verstärker benötigt.

**Thomas Werner • K310.261**

**10 Abende, 23.02.2026  
Montag, 19:15 - 20:45 Uhr**

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

Entgelt: 150,00 €



## Vom Rockblues zum Jazzstandard

### Jazz-Workshop

Mit diesem Kurs möchte ich allen Gitarristen die vom Blues und Rock kommen zeigen, dass Jazz kein Buch mit sieben Siegeln sein muss.

Wir werden uns mit verschiedenen Erweiterungen der Bluesform (Jazzblues) beschäftigen und uns mit diesem Wissen dem Spielen von einfachen Jazzstandards nähern.

**Ganz nach dem Motto  
"Blues, the backbone of Jazz".**

Der Spielspass steht dabei im Vordergrund.

Kenntnis der einfachen Bluesform (die berühmten drei Akkorde) und der Mollpentatonik sind von Vorteil.



**Peter Pelzner** (Gitarre/Vocals) studierte am Hermann-Zilcher-Konservatorium Würzburg und hat über 40 Jahre Bühnenerfahrung mit verschiedensten Bands und Projekten. Er war als Musiker, Komponist und Arrangeur bei Musical und Theaterproduktionen u.a. für das Theater Bamberg, das Schauspielhaus Nürnberg, das Kinder und Jugendtheater Mumpitz und andere beteiligt.

Aktuelle Projekte sind u.a. "Peter Pelzner And The Burning Hearts", The Dixiebones, "The Global Blues Resistance", "Jazz Für Kinder" im Theater Mumpitz.

CD-Produktionen u.a. mit Jenny Boneja and the Ballroomshakers, The Dixie Bones, A pocket full of blues, Lilo Kraus.

**Peter Pelzner** führt regelmäßig eigene Blues-workshops durch und ist seit Jahren Dozent beim Fürther Jazzworkshop und beim Erlanger Jazzworkshop. Fernsehauftritte gab es u.a. mit Jenny Boneja and the Ballroomshakers.

[www.peterpelzner.de](http://www.peterpelzner.de)

**Der Workshop findet in Zusammenarbeit mit der Musikschule Herzogenaurach statt.**

**Peter Pelzner • K320.261**

**3 Termine**

**Freitag, 27.03.2026, 17:00 - 20:00 Uhr**

**Samstag, 28.03.2026, 10:00 - 16:00 Uhr**

**Sonntag, 29.03.2026, 10:00 - 16:00 Uhr**

Musikschule, Kirchenplatz 11, Herzogenaurach,  
Musikzimmer 6, 3 - 10 Personen

Entgelt: 240,00 €

## Jazz Solo Coaching Workshop

für alle Melodieinstrumente

In diesem Workshop stehen offene Einzelstunden im Vordergrund, um auf individuelle Fragen eingehen zu können, während die anderen hospitieren oder Besprochenes erarbeiten.

**Nacheinander können sich alle Teilnehmer:innen mit persönlichen musikalischen Anliegen an Professor Hubert Winter wenden.**

Willkommen sind alle Melodieinstrumente und Leistungsstufen.

Das gemeinsame Ziel, das alle verbindet, lautet:  
**Ein improvisiertes Jazz-Solo zu spielen und wie man sich darin verbessern kann.**



**Hubert Winter** lehrt als Professor für Jazz-Saxophon, -Harmonielehre, -Gehörbildung und -Ensemble an der Hochschule für Musik Würzburg.

Seine langjährige Unterrichtserfahrung sammelte er an verschiedenen Musikhochschulen, Musikschulen und als Dozent bei zahlreichen Workshops.



**Viele erfolgreiche und namhafte Musiker der aktuellen Jazz-Szene waren seine Schüler:innen.**

Als Saxophonist ist Hubert Winter international aktiv und auf zahlreichen CDs zu hören.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLMVRQ74r8PK-p03m8BHQlvW79kYsxabFm>  
<https://www.hubertwinter.de/><https://jazz-concerts.com/de/musician/Hubert-Winter-7136>

**Der Workshop findet in Zusammenarbeit mit der Musikschule Herzogenaurach statt.**

**Prof. Hubert Winter • K330.261**

**3 Termine**

**Freitag, 27.03.2026, 17:00 - 20:00 Uhr**

**Samstag, 28.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr**

**Sonntag, 29.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr**

Musikschule, Kirchenplatz 11, Herzogenaurach,  
Musikzimmer 8, 4 - 6 Personen

Entgelt: 240,00 €

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

## TEXTILES GESTALTEN

### Heißgeliebt-Taschen

Im Kurs entsteht wahlweise eine Bauchtasche, eine kleine Umhängetasche oder eine Messenger-Bag. **Es werden auch die unterschiedlichsten Materialien mit den jeweiligen Vor- und Nachteilen verglichen.** So können alle eine auf die ganz persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene Tasche nähen.

Selbstverständlich hat die Kursleiterin zu allen Modellen verschiedene Varianten zur Veranschaulichung dabei.

Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Die Schwierigkeit wird dem persönlichen Level angepasst.

**Livia Vogel • K500.261**

**Vorbesprechung**

**Dienstag, 03.03.2026, 17:30 - 18:15 Uhr**

**2 Tages-Workshop**

**Freitag, 20.03.2026 16:00 - 21:00 Uhr**

**Samstag, 21.03.2026 10:00 - 17:00 Uhr**

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

Entgelt: 85,00 €

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



## Das Ding mit dem „Dreh“

Wir beschäftigen uns mit einer Verschneidetechnik, die vielseitige Möglichkeiten bietet.

### Aus dem ursprünglichen Patchwork entsteht ein völlig neues Design.

Als Anschauungsobjekte stellt die Kursleiterin einen kleinen Wand-Quilt sowie eine Tasche vor. Es sind aber auch Tischdecken, -Läufer, Kissen und Kuscheldecken gut zu nähen.

Der Workshop ist für Anfänger:innen mit Grundkenntnissen im Nähen und Fortgeschrittene geeignet.

**Livia Vogel • K510.261**

#### Vorbesprechung

Dienstag, 21.04.2026, 17:30 - 18:15 Uhr

#### 2 Tages-Workshop

Freitag, 08.05.2026 16:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 09.05.2026 10:00 - 17:00 Uhr

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

Entgelt: 85,00 €

## BASTELN & WERKEN

### Körbchenflechten aus Peddigrohr

für Anfänger:innen



Aus natürlichem, nachhaltigen Peddigrohr fertigen wir ein Körbchen (als Flaschenhülle, Stiftebecher, Osternest o.ä.).

**Sie lernen die Grundtechniken des Flechens und üben sich in Konzentration und Koordination.**

Materialien (Peddigrohr, Flechtfäden, weitere Kursunterlagen) und Werkzeuge werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

**Eine Materialpauschale in Höhe von 10,00 € wird mit dem Kursleiter abgerechnet.**

**Rudi Viertel • K600.261**

**1 Vormittag, 14.03.2026**

**Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts,  
5 - 6 Personen

Entgelt: 27,40 €

## Silberringe de Luxe

**Luxuriöse Ringe mit und ohne Stein**



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

Auch eine asymmetrische Ausgestaltung der Ringschiene, von breit nach schmal, ist möglich.

**Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.**

ca. 45,00 € bis 80,00 € pro Ring

**Renate Brandel-Motzel • K610.261**

**1 Abend, 20.04.2026**

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

vhs am Weiherbach, Langzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts,  
5 - 6 Personen

Entgelt: 29,75 €



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

IN DEN  
FERIEN

## Freundschafts-, Stapel- und Wickelringe aus Silber

### Trendy Silberringe für Sie und Ihn

Sie fertigen einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sog. „Freundschaftsring“. Möglich sind auch ein oder mehrere Stapelringe, ein aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelten „Wickelring“ aus echtem Silber 925 Sterling.

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

**Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.**

Freundschaftsringe: 18,00 € bis 90,00 €  
Stapelringe: 18,00 € bis 48,00 €  
Wickelringe: 39,00 € bis 87,00 €)

**Renate Brandel-Motzel • K620.261**

**1 Abend, 18.05.2026  
Montag, 17:30 - 21:00 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzennner Str. 3, Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts, 6 - 7 Personen

Entgelt: 29,75 €

## MALEN & ZEICHNEN

## Familienmalen Gemeinsam kreativ werden

### Workshop

Erleben Sie einen besonderen Nachmittag voller Farben, Fantasie und Freude! Eltern, Kinder oder Großeltern können Seite an Seite malen, experimentieren und ihre Kreativität entfalten. So wird gemeinsames Malen zu einer wertvollen Familienzeit, die verbindet und inspiriert.

**Materialkosten in Höhe von 3,50 € sind im Kursentgelt enthalten.**

Bitte Malkleidung oder Schürze mitbringen.

**Svetlana Lavrova • K700.261**

**1 Nachmittag, 21.02.2026  
Samstag, 14:00 - 15:30 Uhr**

vhs am Weiherbach,  
Langenzennner Str. 1,  
Herzogenaurach, KunstRaum,  
EG, 4 - 8 Personen

Entgelt: 13,00 € (pro Person)

## After-Work Zentangle Einfache Kunst zum Entspannen

### Workshop

Lass den Tag ruhig ausklingen und finde Entspannung beim meditativen Zeichnen!

In diesem Kurs lernst du die Zentangle-Methode kennen. Es ist eine einfache, kreative Technik, um mit wiederkehrenden Mustern kleine Kunstwerke zu gestalten.

Ganz ohne Vorkenntnisse kannst du abschalten, den Kopf frei bekommen und innere Ruhe finden.

**Materialkosten in Höhe von 3,00 € sind im Kursentgelt enthalten.**

**Diana Distler • K710.261**

**1 Abend, 26.02.2026  
Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzennner Str. 1, Herzogenaurach, KunstRaum, EG, 3 - 8 Personen

Entgelt: 17,00 €

## Farben im Flug Frühlingsvögel auf Papier

### Workshop

Ein Workshop voller Frühlingsstimmung: wir malen farbenfrohe Vögel mit Aquarell.

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

**Tatjana Schmidt • K720.261**

**1 Nachmittag, 28.02.2026  
Samstag, 15:00 - 17:00 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzennner Str. 1, Herzogenaurach, KunstRaum, EG, 3 - 8 Personen

Entgelt: 23,00 €



## Papa/Mama-Kind-Malkurs

ab 8 Jahre

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



Beide erschaffen zusammen ein Gemälde, bei dem die Silhouetten von Vater/Mutter 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 in Höhe von 40,00 € werden vor Ort direkt mit der Künstlerin verrechnet.**

**Jutta Reindler • K730.261**

**1 Vormittag, 07.03.2026**

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

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

Entgelt: 49,50 € (pro Person)

## Art-Journaling

Art-Journaling ist eine kreative Praxis, bei der man ein Tagebuch mit einer Kombination aus visuellen und textuellen Elementen gestaltet, um Gedanken, Gefühle und Erlebnisse festzuhalten.

**Es kombiniert Techniken wie Malen, Zeichnen, Schreiben, Collagieren und Stempeln.**

Das Ziel ist, sich kreativ mit Hilfe von Themen oder Prompts auszudrücken, sich auf den Prozess zu fokussieren und den inneren Kritiker auszuschalten.

**Das Schöne am Art Journaling ist, dass man nicht viele teure Materialien benötigt, um zu beginnen. Es gilt das Motto: Alles ist erlaubt.**

Für den Einstieg gibt es keine Regeln und keine Vorkenntnisse, die notwendig sind.

Art Journaling ist eine flexible und persönliche Methode, um sich selbst zu entdecken und dem hektischen Alltag eine kreative Auszeit entgegenzusetzen.

**Ariadna Perez Gomez • K740.261**

**6 Nachmittage, 17.04.2026**

**Freitag, 16:30 - 18:30 Uhr**

L'artoteca, Luitpoldstraße 22, Erlangen,  
Atelier l'artoteca, 5 - 6 Personen

Entgelt: 86,70 €

## Gelli Print

**Der leichte Einstieg in die Welt der Drucktechnik**

Eine Gelli Plate ist eine flache Druckplatte aus Gelatine. Diese wird genutzt, um einfache Drucke herzustellen.

Mit Papierschablonen, verschiedenen Strukturwerkzeugen und Linoldruck- oder Acrylfarben werden Sie hiermit ganz spielerisch spannende Drucke erzeugen.

Eigene Schablonen können im Kurs gefertigt werden.

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

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

**Ariadna Perez Gomez • K750.261**

**1 Vormittag, 09.05.2026**

**Samstag, 10:30 - 16:00 Uhr**

L'artoteca, Luitpoldstraße 22, Erlangen,  
Atelier l'artoteca, 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.



Sie modellieren Figuren, Tiere oder winterfeste Objekte oder auch Weihnachtsgeschenke

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

#### Inge Stimper • K810.261

8 Abende, 09.03. und 23.03.2026  
Montag, 18:00 - 20:00 Uhr

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

Entgelt: 116,00 €

#### Inge Stimper • K810.261

2 Abende, 09.03. und 23.03.2026

1. Termin: Montag, 18:00 - 21:00 Uhr
2. Termin: Montag, 18:00 - 20:00 Uhr

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

Entgelt: 51,00 €

### Erwachsenen-Kind-Töpferkurs

Wir töpfern ein Futter- oder Lichterhäuschen und eine Tierfigur.

Pro erwachsenem Teilnehmer können auch zwei Kinder mit angemeldet werden.

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

Bitte mitbringen: einen kleinen Eimer, Lappen und ein Handtuch



#### Inge Stimper • K820.261

2 Nachmittage

1. Termin:  
08.04.2026, Mittwoch, 14:00 - 17:00 Uhr
2. Termin für die Glasur:  
wird im Kurs besprochen (Dauer: 2 Stunden)

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

Entgelt: 47,00 € (pro Person)

### Keramik für Haus und Garten töpfern

Kursbeschreibung siehe Kurs K810.261

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

Bitte mitbringen: einen kleinen Eimer, Lappen und ein Handtuch

#### Inge Stimper • K830.261

2 Abende, 11.06. und 25.06.2026

1. Termin:  
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr
2. Termin:  
Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

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

Entgelt: 51,00 €



### Gartenkeramik töpfern

Ganz einfach entstehen tolle Gartenstelen oder kleine Blumenkugeln, lustige Zaunhockerfiguren, Wichtelhäuser oder Behausungen für die nützlichen Ohrenzwicker.

Auch kleine Schälchen für Küche oder Bad gelingen ganz leicht.

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

Bitte mitbringen: einen kleinen Eimer, Lappen und ein Handtuch



## HOLZGESTALTUNG

### Schnitzen mit der Kettensäge

Skulpturen selbst herstellen



Einführung ins Schnitzen mit der Kettensäge.

Je nach Voraussetzung der Teilnehmer:innen beginnen wir mit einfachen Übungen und Schnitttechniken bis hin zu konkreten Figuren. Von Pflanzen über Tiere bis zu Menschen und Gesichtern ist vieles möglich.

**Bitte selbst mitbringen:**

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

**Der Kursleiter stellt weitere Sägen (für Feinschnitt) und Sägeböcke zur Verfügung.  
Auch Materialkosten (Holz) sind im Kursent-  
gelt enthalten.**

**Thomas Reich • K850.261**

**1 Vormittag, 13.06.2026  
Samstag, 09:30 - 15:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, vhs-Garten, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 90,00 €

## 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.

Dabei 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 • K900.261**

**1 Abend, 20.04.2026  
Montag, 19:00 - 22:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 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 • K910.261**

**1 Abend, 18.05.2026  
Montag, 19:00 - 22:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 4 - 12 Personen  
Entgelt: 33,00 €

# Gesundheit und Fitness

Kosmetik .....	.54
Gesundheitswissen.....	.54
Kochen .....	.57
Getränkekunde .....	.62
Entspannung & Achtsamkeit & Meditation.....	.62
Yoga .....	.66
Qigong & Taiji.....	.71
smovey.....	.72
Gymnastik .....	.72
Wassergymnastik & Schwimmen.....	.79
Pilates.....	.80
Nordic Walking.....	.82
Aerobic.....	.82
Zumba Fitness.....	.82
Selbstverteidigung.....	.83





## 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. Die Kursleiterin ist ausgebildete.

**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 • G001.261**

**1 Nachmittag, 07.03.2026**

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 6 Personen  
Entgelt: 36,20 €

### Schminken dezent

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 • G002.261**

**1 Abend, 22.05.2026**

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 6 Personen  
Entgelt: 33,90 €

### Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben

**Farbberatung  
für Damen nach 10 Jahreszeiten**

An diesem Abend erfahren Sie vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfärbung sowie über die Harmonie der Farben.

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

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

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

**Helga Dollhofer-Veleta • G003.261**

**1 Abend, 10.07.2026**

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 6 Personen  
Entgelt: 33,90 €

## GESUNDHEITSWISSEN

### Homöopathie für zuhause

#### Erkältungskrankheiten und leichte Infekte

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

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

Außerdem werden Sie geeignete Arzneimittel bei Infekten im Kurs kennenlernen. Die Nutzung von Büchern der Homöopathie und deren Anwendung ist ebenfalls Thema.

**Angela Kohrs • G100.261**

**1 Abend, 24.02.2026**

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

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

Entgelt: 17,00 €



# Gesund durch Heilfasten nach Buchinger

## ärztlich begleitete Heilfastenwoche

Sie haben schon öfter darüber nachgedacht zu fasten, möchten es aber nicht allein ausprobieren?

Heilfasten nach Buchinger ist eine moderne, wissenschaftlich begleitete Form des Fastens, die heute erfolgreich zur Unterstützung von Gesundheit und Wohlbefinden eingesetzt wird.

**Fastenkuren können schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken - besonders bei Rheuma, Fibromyalgie und chronischen Schmerzzuständen.** Darüber hinaus zeigen sie positive Effekte bei Stoffwechselkrankungen wie Diabetes, Fettleber, Bluthochdruck und weiteren Stoffwechselstörungen.

### Auch für gesunde Menschen bietet Fasten wertvolle Impulse:

Es hilft, sich neu zu fokussieren, den eigenen Lebensstil zu reflektieren und nachhaltige Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln.

**Ihre Kursleiterin Denise Seibert ist Ärztin** und fastet seit über 20 Jahren regelmäßig selbst. In ihrer naturheilkundlichen Praxis begleitet sie viele Patient:innen kompetent und sicher durch Fastenkuren nach Buchinger.

Diese ärztlich betreute Heilfastenwoche richtet sich sowohl an Menschen, die erstmals fasten möchten, als auch an erfahrene Fastende, die sich eine strukturierte und professionelle Begleitung wünschen.

### Kursablauf

#### 1. Treffen am Donnerstag, 26.02.2026

Einführung in das Heilfasten nach Buchinger, Grundlagen und Wirkmechanismen, Ablauf der Fastenwoche, Hinweise zu Entlastungstag und Fastenbeginn am 01.03.2026.

Alle Teilnehmenden erhalten ein ausführliches Skript mit Informationen, Materialliste, Rezepten und Tipps, um gut durch die Fastenzeit zu kommen.

#### 2. Treffen am Montag, 02.03.2026 (2. Fastentag)

Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion, Tipps bei Fastenbeschwerden, Anleitung zum Leberwickel sowie unterstützende naturheilkundliche Maßnahmen.

#### 3. Treffen am Freitag, 06.03.2026 (6. Fastentag)

Rückblick auf die Fastenzeit, Reflexion von Erkenntnissen und Vorsätzen, Informationen zum Fastenbrechen am Samstag, 07.03.2026, sowie zum gesunden Ernährungseinstieg. Abschluss mit Leberwickel und Achtsamkeitsübung.

**Bei schweren Grunderkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Stoffwechselstörungen) sowie bei regelmäßiger Einnahme von Medikamenten**

**bitten wir Sie, vor Kursbeginn Kontakt mit der Kursleiterin aufzunehmen.** Sie führt in diesen Fällen ein kurzes, kostenfreies ärztliches Vorgespräch, um sicherzustellen, dass das Heilfasten für Sie geeignet ist und gegebenenfalls Anpassungen in der Medikation vorgenommen werden sollten.

**Während der Fastenwoche ist Frau Dr. Seibert für medizinische Rückfragen außerhalb der Kurstreffen jederzeit erreichbar.**

Diese individuellen Beratungen werden - falls sie in Anspruch genommen werden - nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) berechnet.

**Denise Seibert • G101.261**

### 3 Termine

**Montag, 26.02.2026, 18:30 - 20:30 Uhr**

**Donnerstag, 02.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Freitag, 06.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 3 - 10 Personen  
Entgelt: 83,00 €

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.

## Darmbeschwerden natürlich regulieren

### Selbsthilfestrategien aus der Naturheilkunde

Reizdarm, Verdauungsprobleme oder chronisch entzündliche Darmerkrankung?

Viele Beschwerden lassen sich mit naturheilkundlichen Methoden sanft und effektiv lindern.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie der Darm funktioniert und welche Rolle Ernährung, Heilpflanzen und Mikronährstoffe für eine gesunde Verdauung spielen.

**Sie erhalten praxisnahe Tipps, um Ihre Darmgesundheit nachhaltig zu unterstützen und Beschwerden gezielt zu regulieren.**

**Denise Seibert / Ulrike Kukuk • G102.261**

**1 Abend, 10.03.2026**

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 2, 1. OG, 5 - 10 Personen  
Entgelt: 20,00 €



## Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Während des kurzweiligen Workshops/Vortrags stelle ich die Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin vor und wie Yin und Yang in eine gesunde Balance gebracht werden können

**Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Ernährungslehre und der Kräutermedizin.**

Mit einfachen Qigong-Übungen und wirkungsvoller Akupressur wird der Vortrag aufgelockert und praktisch erfahrbar gemacht.

**Dagmar Kraus • G103.261**

**1 Abend, 11.03.2026  
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr**

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

Entgelt: 11,40 €

## Kindergesundheit stärken

**Rezepte aus der Naturheilkunde für ein gesundes Immunsystem**

Ein praktischer Vortragsabend für Eltern, die ihre Kinder mit Naturheilkunde stärken möchten.

Es erwartet Sie ein Mix aus bewährten Hausmitteln, naturheilkundlichem Fachwissen und alltags-tauglichen Rezepten mit Selbsthilfestrategien aus den Bereichen Darmgesundheit, Phytotherapie, Wickel & Homöopathie.

**Denise Seibert • G104.261**

**1 Abend, 19.03.2026  
Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr**

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

Entgelt: 20,00 €

## Wechseljahre natürlich begleiten

**Selbsthilfestrategien aus der Naturheilkunde**

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen?

Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung - doch mit der richtigen Unterstützung können Sie Ihr Wohlbefinden aktiv fördern.

**In diesem Vortrag erfahren Sie, welche natürlichen Mittel und Heilpflanzen hormonelle Balance und Vitalität unterstützen.**

Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps zu Ernährung und naturheilkundlichen Ansätzen, um typische Beschwerden sanft zu lindern und sich in dieser Lebensphase rundum wohlzufühlen.

**Denise Seibert / Ulrike Kukuk • G105.261**

**1 Abend, 24.03.2026  
Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr**

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

Entgelt: 20,00 €

## 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 • G106.261**

**1 Abend, 28.04.2026  
Dienstag, 18:45 - 21:00 Uhr**

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

Entgelt: 17,00 €

## Milchkefir

**Das Getränk der Hundertjährigen**

**Gemeinsam bereiten wir Milchkefir zu und verkosten die leckeren Anwendungsmöglichkeiten.**

Milchkefir-Kulturen verwandeln herkömmliche Milch in nur 24 Stunden in leckeren Kefir (ein cremiges, joghurtartiges Getränk).

Die Laktose und viele schwer verdauliche Milchproteine werden abgebaut und die Milch mit einigen zusätzlichen B- und C-Vitaminen angereichert.



Sie wird besser verträglich, nahezu laktosefrei und es entstehen eine Vielzahl verschiedener lebender Bakterien und Hefen (Probiotika), die ein gesundes Mikrobiom (Darmflora) unterstützen und sich im Darm ansiedeln können.

Verwendet werden kann der Kefir im Müsli, als Salatdressing, selbstgemachtes Eis, Smoothie, Kräuterdip usw.

**Alle Teilnehmenden erhalten einen fertigen Ansatz mit nach Hause und können ab dem nächsten Tag binnen einer Minute ihren eigenen Milchkefir zubereiten.**

Bitte mitbringen: ein Schraubglas

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

**Kerstin Joschko • G107.261**

**1 Abend, 06.05.2026**

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

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

Entgelt: 23,00 €

## KOCHEN

### Asiatisches (Koch-)Glück

Heute bringen wir **leichte, gesunde (schonend zubereitete) vegetarische Asia-Gerichte** auf den Teller.

So zum Beispiel Koran-Pancakes, gebratene Mie Nudeln mit Gemüse und Nüssen, selbstgemachte Thai-Sweet-Chili-Soße.

Scharf wird's nach eigenem Geschmack.

Desserts mit Banane, Mango und Ananas dürfen natürlich nicht fehlen.

**Materialkosten in Höhe von 16,00 € sind im Kursentgelt enthalten.**

**Sandra Gareis • G200.261**

**1 Abend, 06.03.2026**

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

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

Entgelt: 42,60 €

### Wasserkefir

#### Die probiotische DIY-Limonade

Spritzig, vielfältig und lecker - so könnte man den Wasserkefir beschreiben. Doch Wasserkefir kann noch viel mehr.

Durch Fermentation entsteht binnen zwei Tagen aus Zuckerwasser ein vitaminreiches, zuckerarmes und probiotisches Getränk, individuell nach dem eigenen Lieblingsgeschmack.

**Mit einem Glas täglich unterstützen wir ein gesundes Mikrobiom (Darmflora).**

Gemeinsam bereiten wir Wasserkefir zu, verkosten verschiedene Geschmacksrichtungen und lernen unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten kennen.

**Alle Teilnehmer:innen nehmen einen Ansatz mit nach Hause und können ab dem nächsten Tag binnen zwei Minuten Aufwand ihr eigenes probiotisches Getränk genießen.**

Bitte mitbringen: ein Schraubglas

**Materialkosten in Höhe von 3,00 € sind im Entgelt enthalten.**

**Kerstin Joschko • G108.261**

**1 Abend, 18.05.2026**

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

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

Entgelt: 16,50 €

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

### Palak Murgh oder Spinat Chicken

Palak Chicken ist ein indisches Currygericht, bei dem Hähnchenfleisch zusammen mit Zwiebeln, Tomaten, Gewürzen, Kräutern und viel Spinat gekocht wird.

Dieses leckere Gericht wird oft mit Jeera-Reis oder Knoblauchbrot serviert.

Auch werden eine dazu passende Vorspeise und ein Nachtisch an diesem Abend zubereitet.

**Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind im Kursentgelt enthalten.**

**Dr. Yamini Avadhut • G201.261**

**1 Abend, 12.03.2026**

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

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

Entgelt: 42,40 €



## 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 Sprossenanbaus, 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 € sind im Kursentgelt enthalten.**

Kerstin Joschko • G202.261

1 Abend, 18.03.2026

Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr

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

Entgelt: 21,20 €

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

## Cook & Meet

Neu in der Stadt?

**Ein Kochabend für alle, die gesund kochen, Rezeptinspiration wünschen, gerne genießen und sich mit neuen Leuten austauschen möchten.**

Möchtest du deinen Freundeskreis erweitern oder einfach nur nicht alleine kochen? Dann bist du hier genau richtig.

**Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind im Kursentgelt enthalten.**



**Schon probiert...?**  
... für Kindergeburtstage können Sie bei uns einen Kochkurs buchen.

**D**as 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 Freunde:innen einladen
- Am Tag der Tage kommen, Schürze anziehen und los geht's



### Sandra Gareis • G203.261

**1 Abend, 20.03.2026  
Freitag, 18:00 - 21:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 41,60 €

### High Protein Baked Oats mit roten Linsen und Skyr

#### Fairtrade-Kochkurs

Dieses unkomplizierte Gericht beweist, dass lecker nicht immer mit großer Mühe verbunden sein muss. **Es ist praktisch, schnell zubereitet und bietet einen festlichen Touch.**

Haferflocken, knackige Nüsse getoppt mit einer Creme aus Skyr und Zimt. Das gebackene Porridge - was es ja eigentlich ist, ist einfach soooo lecker... lauwarm und verführerisch duftend aus dem Ofen.

**Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind im Kursentgelt enthalten.**

### Martina Putzker • G204.261

**1 Abend, 26.03.2026  
Donnerstag, 18:00 - 21:30 Uhr**

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

Entgelt: 38,60 €



### Fränkischer Spargel

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

**Materialkosten in Höhe von 16,00 € sind im Kursentgelt enthalten.**

### Andrea Hamper • G205.261

**1 Abend, 15.04.2026  
Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 43,00 €

### Pav Bhaji Mumbai Street Food

Pav Bhaji ist eines der beliebtesten indischen Streetfoods: weiche Brötchen werden zusammen mit einem würzigen Gemüsepüree und einem Klecks Butter serviert.

**Dieses Pav-Bhaji-Rezept ist aromatisch, würzig und lässt sich auch ganz einfach vegan zubereiten.**

Auch werden eine dazu passende Vorspeise und ein Nachtisch an diesem Abend zubereitet.

**Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind im Entgelt enthalten.**

### Dr. Yamini Avadhut • G206.261

**1 Abend, 16.04.2026  
Donnerstag, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

Entgelt: 40,40 €

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

### Papa mit Kind als Koch-Team

**ab 8 Jahre**

Mit Papa Zeit verbringen ist immer toll. Warum nicht einmal zusammen kochen?

In diesem Papa-Kind-Kochkurs können Kinder gemeinsam mit dem Papa am Herd stehen.

**Wir werden eine leckere Linsen-Bolognese zubereiten, dazu einen Tomaten-Walnuss-Salat und als Nachtisch Bananenschmarren.**

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

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

### Stephanie Drebinger • G207.261

**1 Vormittag, 18.04.2026  
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 9 Personen  
Entgelt: 23,50 € (pro Person)



## Natürlich gekeimt

### So werden aus Nahrungsmitteln LEBENSmittel

An diesem Abend zeige ich Ihnen, **wie Sie binnen 24 Stunden 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 € sind im Kursentgelt enthalten.**

**Kerstin Joschko • G208.261**

**1 Abend, 22.04.2026**

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

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

Entgelt: 21,20 €

## 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 14,00 € sind im Kursentgelt enthalten.**

**Ebrahim Mirbagheri • G209.261**

**1 Abend, 24.04.2026**

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

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

Entgelt: 44,40 €

## Traditionelles Chicken Tikka Masala

Dieses Gericht besteht aus gebratenen, marinier-ten Hähnchenstücken (Chicken Tikka) in gewürz-ter Currysauce.

Das Curry ist normalerweise cremig. Dazu passend werden an diesem Abend auch eine Vorspeise und ein Nachtisch zubereitet.

**Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind im Entgelt enthalten.**

**Dr. Yamini Avadhut • G210.261**

**1 Abend, 28.04.2026**

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

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

Entgelt: 42,40 €

## Alles grün!

An diesem Abend steht die Farbe Grün im Fokus.

**Einfache, leckere Rezeptideen mit Spinat, Brokkoli, Avocados und verschiedenen Kräutern.**

Dazu verarbeiten wir Green Smoothie, grüne Grütze und das Trendgetränk Matcha als Dessertidee.

**Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind im Kursentgelt enthalten.**

**Sandra Gareis • G211.261**

**1 Abend, 08.05.2026**

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

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

Entgelt: 41,60 €

### GESUND LEBEN

Das dürfen Sie von unseren Kochkursen erwarten.

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



## High Protein Gemüselasagne mit gerösteten Saaten, Nüssen und Tofu Creme

### Fairtrade-Kochkurs

Dies ist die beste vegane Lasagne mit Linsen und Gemüse!

Der gesunde Nudel-Auflauf ist besonders proteinreich kombiniert. Er wird mit einer cremigen Cashew-Soße geschichtet, die unglaublich lecker schmeckt.

Perfekt zum Mittagessen oder als Mealprep für den folgenden Tag. Auf dem Blech zubereitet ein Genuss auch für die große Runde.

**Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind im Kursentgelt enthalten.**

**Martina Putzker • G212.261**

**1 Abend, 13.05.2026**

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

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

Entgelt: 38,60 €



## Linsen-Bällchen-Curry

Eingeweichte Chana Dal- und Toor Dal-Bällchen werden in einer würzigen Soße gekocht und als Hauptgericht mit Chapati oder Reis serviert.

Dieses Curry wird traditionell im Hochsommer zubereitet, wenn kein frisches Gemüse verfügbar ist. Passend zu diesem gesunden Palak Paneer Curry wird auch ein Nachtisch serviert.

**Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind im Kursentgelt enthalten.**

**Dr. Yamini Avadhut • G213.261**

**1 Abend, 19.05.2026**

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

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

Entgelt: 40,40 €

## 3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN



## Dal Palak oder Dal Bhaji (Spinat Linsen)

Dal Palak ist ein veganes Gericht, das traditionell mit Reis oder indischem Brot wie Naan, Roti oder Paratha serviert wird. Es ist lecker und einfach zu kochen. Dazu passen werden an diesem Abend auch eine Vorspeise und ein Nachtisch zubereitet.

**Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind im Kursentgelt enthalten.**

**Dr. Yamini Avadhut • G214.261**

**1 Abend, 25.06.2026**

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 40,40 €

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.

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



## GETRÄNKEKUNDE

### Bierbrauen handwerklich (Grundwissen)

#### Weizenbier rot gold oder Red Ale

Süßiges Weizenbier selbst gebraut, im Infusionsverfahren. **Ein Einblick ins Bierbrauen.**

Seit über 30 Jahren gibt Walter Simon (Iadidel) Anleitungen zum Hausbrauen und die von ihm 1995 gegründete VHD e.V. hat mit 800 Mitgliedern schon viele für das Thema Brauen begeistert.

Wichtig ist, dass die Anleitung beim ersten Brautag stimmt.

**In diesem Kurs wird anschaulich das einfache Brauverfahren gezeigt, bei dem ohne viel technischen Aufwand handwerklich gebraut wird.**

Ein großer Kochtopf (25 l) und ein großer Läuterreimer reichen als Grundausstattung schon aus.

**Diese Geräte bringt der Kursleiter zum Kurs mit, sowie ofenfrischen LEBERkäse und Hausbrauer Bier, das den Tag abrundet.**

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 Technik, Rezepte, Rohstoffe, Bier und Brotzeit) werden mit dem Kursleiter direkt abgerechnet.**



#### Bitte mitbringen:

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

#### Mindestteilnahmearalter: 18 Jahre

Don't drink and drive!

**Walter Simon • G240.261**

**1 Vormittag, 27.06.2026  
Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 9 Personen  
Entgelt: 105,00 €

## ENTSPANNUNG & ACHTSAMKEIT & MEDITATION

### Ladies` Day am 21.03.2026

von 8:55 Uhr bis 17:45 Uhr

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

#### Spaß und Bewegung

Wellness-Workout

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

**Sabine Zenger**

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

#### Atmen und Achtsamkeit

Qigong

In der Ruhe liegt die Kraft. Qigong beruht auf uraltem Wissen und ist eine Verbindung von Körperbewegungen, Atmung und Meditation. Langsame Bewegungen und Gewichtsverlagerung regulieren den Kreislauf, richten die Wirbelsäule auf und schaffen ein völlig neues, kraftvolles, harmonisches Körpererfühl. Die Gedanken werden klarer und das Leben wird bewusster.

**Sylvia Hellmold**

11:00 Uhr (bis 11:45 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.

**Carolin Hack**

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

Sanftes Rückentraining

Wir stärken unseren Rumpf, schenken unserer Nackenmuskulatur Entlastung und kräftigen sanft die Schultern. Leichte Bewegung mit positiver Wirkung.

**Sandra Gareis**



14:30 Uhr (bis 15:30 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 Körperhaltung, stabilisiert Ihre Muskeln und vertieft das Körperbewusstsein. Es führt somit zu einem neuen Körpergefühl und bei längerer Anwendung einer Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit.

**Astrid Friedl**

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 Hau ton 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 Vibrat ionen, 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.

#### • G300.261

### **1 Vormittag, 21.03.2026**

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

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

Entgelt: 84,00 €

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

## **Ladies` Day am 09.05.2026**

**von 08:55 Uhr bis 17:45 Uhr**

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

### **Spaß und Bewegung**

Wellness-Workout

Beschreibung siehe Ladies Day G300.261

**Marion Schubert**

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

### **Atmen und Achtsamkeit**

Qigong

Beschreibung siehe Ladies Day G300.261

**Dagmar Kraus**

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

### **Stärken und Atmen**

Yoga

Beschreibung siehe Ladies Day G300.261

**Nadine Emmerich**

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

### **Abschalten und Tanken**

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

**Dr. Yamini Avadhut**

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

### **Kräftigen und Lockern**

Wirbelsäule und Gelenke

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

**Michaela Brenner**

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

### **Stabilisieren und Straffen**

Pilates

Beschreibung siehe Ladies Day G300.261

**Gerda Förster-Krein**

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

### **Styling und Outfit**

Haare, Kleidung, Make-up

Beschreibung siehe Ladies Day G300.261

**Helga Dollhofer-Veleta**

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

### **Relaxen und Wohlfühlen**

Entspannung

Kurze Übungen für Nacken, Schultern und Rücken unterstützen das Lösen von Spannungen.

Mit einer anschließenden Entspannungsreise durch den ganzen Körper im Liegen schließen wir einen positiven Tag in Ruhe und Entspannung ab.

**Martina Lippenberger**

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

#### • G301.261

### **1 Vormittag, 09.05.2026**

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

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

Entgelt: 84,00 €



## Autogenes Training mit Kraft der Gedanken zu mehr Ruhe

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die mithilfe einer Selbsthypnose durchgeführt wird.

**Ziel ist es, sich selbst in einen Zustand von Ruhe und Entspannung zu versetzen.**

Das gelingt am besten mithilfe der Autosuggestion, also der eigenen Vorstellung, das Denken und Handeln selbst zu beeinflussen.

Ich freue mich, Sie beim Erlernen der einzelnen Übungen zu begleiten.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, evtl. warme Socken

**Maria Kreiss • G302.261**

**8 Abende, 24.02.2026**

**Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr**

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

Entgelt: 61,00 €

## Entspannung pur

Hier lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen. Wir wenden unterschiedliche Verfahren und Formen der Entspannung an:

**Entspannungsreisen, Atemarbeit verknüpft mit Körper- und Gedankenachtsamkeit (Bodyscan) ergänzt durch lockende Bewegungsübungen.**

Bitte mitbringen: Matte, bequeme sportliche Kleidung, warme Socken und Decke

**Martina Lippenberger • G303.261**

**1 Vormittag, 01.03.2026**

**Sonntag, 10:00 - 11:30 Uhr**

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

Entgelt: 11,40 €

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



Bild: Lebenshilfe/David Maurer

### Neugierig?

Dann melde Dich bei Sibylle Wolter  
Tel: 09132 / 78 10-182  
E-Mail: oh-fza@lebenshilfe-herzogenaurach.de

 **Lebenshilfe**  
Erlangen-Höchstadt



## Entspannung mit Klangschalen

Einfach mal ein paar Stunden den alltäglichen Stress hinter sich lassen:

### Entspannen, neue Kraft schöpfen und zur Ruhe kommen.

Begeben Sie sich mit mir in die Welt der Klangschalen.

### Spüren Sie die wohltuenden Vibrationen, nehmen den Klang auf und genießen Klangreisen, Klangbäder und Klangmassagen.

Sie erfahren zudem Wissenswertes über die Wirkung der Klangschalen.

Ich freue mich auf einen entspannenden Nachmittag mit Ihnen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Matte, Decke und kleines Kissen mit.

#### Rosita Tittmann • G304.261

1 Nachmittag, 07.03.2026

Samstag, 14:00 - 17:30 Uhr

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

Entgelt: 26,60 €

## 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 • G305.261

1 Nachmittag, 21.03.2026

Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,  
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 13,50 €

## Bewegliches Becken Kraft aus der Mitte

### mit der Franklin-Methode®

Die Franklin-Methode® ist ein Bewegungs-training, das mit der Kraft der inneren Vorstellung arbeitet.

### Spüren Sie die Beweglichkeit ihrer Beckengelenke und die Integration der Beckenbodenmuskulatur in vielen Alltagsbewegungen an sich selbst.

Die eine oder andere Spannung im unteren Rücken und im Schulterbereich kann sich lösen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken

#### Rita Schön • G306.261

1 Vormittag, 28.03.2026

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

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

Entgelt: 21,50 €

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

## Entspannungstraining

Ruhe und Entspannung finden mit einer Kombination aus klassischen Entspannungsverfahren, leichten Bewegungsübungen und Elementen der Achtsamkeit.

### In den vier Kurseinheiten werden unterschiedliche Verfahren und Formen der Entspannung vertieft behandelt.

PMR, Autogenes Training, Körper- und Phantasiereisen, sowie Atemarbeit werden mit Bestandteilen der Achtsamkeitspraxis kombiniert und durch leichte Bewegungsübungen ergänzt.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

#### Martina Lippenberger • G307.261

4 Vormittage, 12.04.2026

Sonntag, 10:00 - 11:15 Uhr

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

Entgelt: 38,00 €



## Bewegte Herz-Chakra-Meditation

Diese Meditation wird auch Meditation der vier Himmelsrichtungen genannt.

**Ziel ist es, mit einfachen Bewegungen und bewusster Atmung, begleitet durch Musik, tiefe Entspannung und innere Stille zu erreichen.**

Bitte mitbringen: Matte, evtl. kleines Kissen, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, vielleicht ein Getränk

**Kordula Schneider • G308.261**

**1 Vormittag, 17.05.2026  
Sonntag, 10:00 - 11:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 11,40 €

## Entspannung mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Kurs G304.261

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Matte, Decke und kleines Kissen mit.

**Rosita Tittmann • G309.261**

**1 Nachmittag, 21.06.2026  
Sonntag, 14:00 - 17:30 Uhr**

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

Entgelt: 26,60 €

## 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

**Jutta Schmitt • G340.261**

**14 Vormittage, 23.02.2026  
Montag, 08:15 - 09:30 Uhr**

Mehrzweckhalle Großenseebach, Gartenstraße 39, Großenseebach, 10 - 16 Personen

Entgelt: 70,00 €

## Mit Yoga in den Feierabend

### Fortgeschrittene

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

**Milja Pesic-Sokic • G341.261**

**12 Abende, 02.03.2026  
Montag, 17:10 - 18:20 Uhr**

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

Entgelt: 93,35 €

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



## Vinyasa Flow Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte

**Nadine Emmerich • G342.261**

**15 Abende, 23.02.2026**

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

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 13 Personen

Entgelt: 75,00 €

## Yoga

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

**Gudrun Männlein • G343.261**

**12 Abende, 23.02.2026**

**Montag, 18:30 - 19:40 Uhr**

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

Entgelt: 93,35 €

## Balance Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte,  
Socken

**Helene Gruß • G344.261**

**15 Abende, 23.02.2026**

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

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, vhs-Raum,  
8 - 11 Personen

Entgelt: 112,50 €

## Yoga

**für Einsteiger:innen**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte

**Doreen Hanschk • G345.261**

**15 Vormittage, 24.02.2026**

**Dienstag, 09:00 - 10:15 Uhr**

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

Entgelt: 125,00 €

## Yoga auf dem Stuhl

Manchmal möchte man mit Yoga beginnen, hat aber Bedenken, wenn man ein gewisses Alter erreicht hat, etwas unsportlich ist oder aufgrund von einschränkenden Verletzungen oder etwas mehr Gewicht einfach nicht mehr so beweglich ist.

Hier kommt dieses angepasste Yoga ins Spiel.

Mit viel Freude, Leichtigkeit und einer maßvollen Portion Anstrengung können Sie in diesem Kurs dennoch von den wunderbaren Vorteilen des Yogas profitieren.

**Stephanie Drebinger • G346.261**

**8 Vormittage, 03.03.2026**

**Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzennner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum ACHTSAM, 1. OG links,  
5 - 8 Personen

Entgelt: 60,90 €

## Yoga

**mit Leichtigkeit**

Yoga in all seinen Aspekten - für Junggebliebene und geistig Interessierte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte,  
Decke, Handtuch

**Am 12.05., 23.06. und 30.06.2026 findet kein Kurs statt.**

**Marion Fritscher • G347.261**

**14 Vormittage, 24.02.2026**

**Dienstag, 10:35 - 12:05 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 9 Personen

Entgelt: 140,00 €

## Yoga

**für Einsteiger:innen**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte

**Doreen Hanschk • G348.261**

**15 Vormittage, 24.02.2026**

**Dienstag, 10:45 - 12:00 Uhr**

Herzobase, Gustav-Stresemann-Str. 33,  
Herzogenaurach, Sportraum, UG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 125,00 €



## **Yoga für Fortgeschrittene**

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

**Kerstin Stanek • G349.261**

**15 Abende, 24.02.2026  
Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen  
Entgelt: 112,50 €

## **Yoga für Fortgeschrittene**

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

**Kerstin Stanek • G350.261**

**15 Abende, 24.02.2026  
Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen  
Entgelt: 112,50 €

## **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 und dienen als Ausgleich für andere Sportarten.

**Ulrike Engelhardt • G351.261**

**12 Abende, 24.02.2026  
Dienstag, 20:10 - 21:25 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 100,00 €

## **Hatha-Yoga**

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

**Monika Endres • G352.261**

**14 Vormittage, 25.02.2026  
Mittwoch, 08:30 - 09:40 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen  
Entgelt: 81,70 €

## **Hatha-Yoga**

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

**Monika Endres • G353.261**

**14 Vormittage, 25.02.2026  
Mittwoch, 09:50 - 11:00 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 10 Personen  
Entgelt: 81,70 €

## **Yoga und Leichtigkeit**

Kursbeschreibung siehe Kurs G347.261

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Handtuch

**Am 13.05., 24.06. und 01.07.2026 findet kein Kurs statt.**

**Marion Fritscher • G354.261**

**14 Vormittage, 25.02.2026  
Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 140,00 €

## **Hatha-Yoga**

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

**Monika Endres • G355.261**

**14 Vormittage, 25.02.2026  
Mittwoch, 11:10 - 12:20 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen  
Entgelt: 81,70 €



## **Yoga**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, ggf. Decke oder Kissen

**Am 18.03.2026 findet kein Kurs statt.**

**Carolin Hack • G356.261**

**15 Abende, 25.02.2026  
Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,  
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 100,00 €

## **Balance Yoga**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

**Helene Gruß • G357.261**

**15 Abende, 25.02.2026  
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 112,50 €

## **Ganzheitliches Yoga**

**für leicht Fortgeschrittene**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

**Nadine Emmerich • G358.261**

**14 Nachmittage, 05.03.2026  
Donnerstag, 16:50 - 18:05 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 87,50 €

## **Sanftes Yoga**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte,  
Decke

**Gudrun Männlein • G359.261**

**12 Abende, 26.02.2026  
Donnerstag, 17:40 - 18:55 Uhr**

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

Entgelt: 100,00 €

## **Hatha-Yoga**

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung,  
Übungsmatte, kleines Kissen

**Kathrin Hinrichs • G360.261**

**12 Abende, 05.03.2026  
Donnerstag, 18:15 - 19:30 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, vhs-Raum,  
max. 10 Personen

Entgelt: 60,00 €

## **Yoga**

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

**Nadine Emmerich • G361.261**

**14 Abende, 05.03.2026  
Donnerstag, 19:05 - 20:20 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 7 - 8 Personen

Entgelt: 100,30 €

## **Yoga**

**Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte,  
Decke

**Milja Petic-Sokic • G362.261**

**12 Abende, 05.03.2026  
Donnerstag, 19:20 - 20:20 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 60,00 €

## **Yoga am Morgen**

**für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte,  
Decke

**Milja Petic-Sokic • G363.261**

**12 Vormittage, 06.03.2026  
Freitag, 06:45 - 07:45 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 5 - 7 Personen

Entgelt: 91,20 €



## Anti-Aging mit Face Yoga

### Workshop

**Face Yoga ist eine natürliche, nicht-invasive Methode, um die Gesichtsmuskeln gezielt zu trainieren, kräftigen, dehnen und durch sanfte Massagen die Durchblutung zu fördern.**

Sie lernen unter fachkundiger Anleitung, wie Sie Gesichtsyoga richtig anwenden und erhalten praktische Übungen, die Sie bequem in Ihren Alltag integrieren können, um langfristig von den Vorteilen zu profitieren.

Bitte etwas zum Trinken (am besten stilles Wasser) mitbringen, sowie Gesichtsöl oder -creme für die Gesichtsmassage.

(Bitte Kontaktlinsen und Make-up entfernen.)  
Ein Handout für Zuhause ist im Entgelt inklusive.

**Astrid Friedl • G364.261**

**1 Vormittag, 28.02.2026**

**Samstag, 09:00 - 11:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 5, 1. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 16,00 €

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

## Anti-Aging mit Face Yoga

### Kurs

Kursbeschreibung siehe Workshop G364.261

Bitte etwas zum Trinken (am besten stilles Wasser) mitbringen, sowie Gesichtsöl oder -creme für die Gesichtsmassage.

(Kontaktlinsen und Make-up bitte entfernen.)  
Ein Handout für Zuhause ist im Entgelt inklusive.

**Astrid Friedl • G365.261**

**14 Abende, 09.03.2026**

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

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

Entgelt: 93,35 €



**Schon probiert...?  
... für Kindergeburtstage können Sie bei uns einen Kochkurs buchen.**

**D**as ist Ihr Geling-Rezept für ein Koch-Team-Event, eine Geburtsfeier 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



## 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 geübter 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.

## Qigong

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

**Dagmar Kraus • G370.261**

**12 Vormittage, 02.03.2026  
Montag, 09:45 - 10:45 Uhr**

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

Entgelt: 91,20 €

## Taiji Qigong

### Gesundheitsübungen in Achtsamkeit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Getränk

**Sylvia Hellmold • G371.261**

**12 Vormittage, 02.03.2026  
Montag, 10:55 - 11:55 Uhr**

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

Entgelt: 91,20 €

## Qigong

### 14-tägig: Gruppe 1

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**Ralf Jakob • G372.261**

**8 Abende**

**23.02., 09.03., 23.03., 20.04., 04.05., 18.05.,  
15.06. und 29.06.2026**

**Montag, 20:00 - 21:15 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 13 Personen  
Entgelt: 50,00 €

## Qigong

### 14 tägig: Gruppe 2

Kursbeschreibung siehe Kurs G372.252

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**Ralf Jakob • G373.261**

**8 Abende**

**02.03., 16.03., 13.04., 27.04., 11.05., 08.06.,  
22.06. und 06.07.2026**

**Montag, 20:00 - 21:15 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 13 Personen  
Entgelt: 50,00 €

## Qigong

### für Anfänger:innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Getränk

**Stefanie Bernad • G374.261**

**5 Vormittage, 04.03.2026  
Mittwoch, 09:05 - 10:15 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 44,35 €

## Qigong

### für Anfänger:innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Getränk

**Stefanie Bernad • G375.261**

**5 Vormittage, 13.05.2026  
Mittwoch, 09:05 - 10:15 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 5 - 8 Personen  
Entgelt: 44,35 €



## SMOVEY

Das smovey ist ein außergewöhnliches Gesundheits-, Fitness- und Therapiegerät, das den Körper und Geist in Schwingung bringt.

Ob jung oder alt, Bewegungsübungen mit dem smovey eignen sich für jede Altersgruppe und sind sowohl im Indoor- als auch im Outdoor-Bereich anwendbar.

Die smovey-Ringe sind vielseitig einsetzbar zur Entspannung und Lockerung bis Ausdauer- und Krafttraining oder auch zur Massage. Mit smovey können Sie sich in jeder Umgebung mobilisieren, kräftigen und entspannen.

smovey-Ringe werden zu den Kursstunden zur Verfügung gestellt. Eigene smoveys können ebenso mitgebracht werden.

### smovey

#### Power-Kurs

Bitte mitbringen: Getränk, sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

**Michaela Brenner • G450.261**

**16 Abende, 24.02.2026  
Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr**

Taekwon-Do Schule, Gewerbegebiet Ost 15 C, Weisendorf, 6 - 8 Personen

Entgelt: 106,65 €

### smovey

Bitte mitbringen: Getränk, sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

**Michaela Brenner • G451.261**

**16 Abende, 25.02.2026  
Mittwoch, 17:50 - 18:50 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle, 8 - 10 Personen

Entgelt: 80,00 €

### smovey

Bitte mitbringen: Getränk, sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

**Michaela Brenner • G452.261**

**16 Vormittage, 26.02.2026  
Donnerstag, 08:15 - 09:15 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8, Herzogenaurach, Sportraum, max. 8 Personen

Entgelt: 80,00 €

## 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 • G500.261**

**16 Vormittage, 23.02.2026  
Montag, 09:00 - 10:00 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 80,00 €

### 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 Lockerung der Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur beinhalten.

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Decke oder Isomatte

**Uta Schmidt • G501.261**

**13 Vormittage, 23.02.2026  
Montag, 10:00 - 11:00 Uhr**

Mehrzweckhalle, Reuther Weg 6, Weisendorf, Turnhalle, 7 - 15 Personen

Entgelt: 74,50 €



## Wirbelsäule und Gelenke

Kursbeschreibung siehe Kurs G500.261  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte, Handtuch, Getränk

**Michaela Brenner • G502.261**

**16 Vormittage, 23.02.2026  
Montag, 10:15 - 11:15 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen  
Entgelt: 80,00 €

## Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs beinhaltet ein ausgewogenes Körpertraining, um die Muskulatur zu kräftigen, Ungleichgewichte auszugleichen, die Beweglichkeit zu erhöhen und Verspannungen zu lösen.

Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.  
Bitte mitbringen: Isomatte, großes Handtuch  
**Am 09.03.2026 findet kein Kurs statt.**

**Uta Schmidt • G503.261**

**12 Nachmittage, 23.02.2026  
Montag, 15:15 - 16:15 Uhr**

Grundschule, Neue Str. 40, Großenseebach,  
Turnhalle, 7 - 10 Personen  
Entgelt: 68,80 €

vhs mittendrin

## Schonendes Ganzkörperkrafttraining

für eine gesunde Körperhaltung  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Isomatte

**Marion Schubert • G504.261**

**15 Abende, 23.02.2026  
Montag, 18:30 - 19:15 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,  
Herzogenaurach, Turnhalle, 10 - 34 Personen  
Entgelt: 43,50 €

## Powergymnastik

Durch gezieltes Stretching und Gymnastiktraining wird Ihre Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur gekräftigt bzw. gedehnt.

Bitte mitbringen: Unterlage, Handtuch, leichte Turnschuhe

**Am 09.03.2026 findet kein Kurs statt  
(Änderungen vorbehalten).**

**Susanne Berner • G505.261**

**12 Abende, 23.02.2026  
Montag, 19:15 - 20:15 Uhr**

Kath. KiTa St. Elisabeth, Hammerbacher Str. 2,  
Herzogenaurach, Gymnastikraum, 9 - 11 Personen  
Entgelt: 53,60 €

## 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 • G506.261**

**15 Abende, 23.02.2026  
Montag, 20:30 - 21:30 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,  
Herzogenaurach, Turnhalle, 7 - 16 Personen  
Entgelt: 86,00 €

## 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 • G507.261**

**15 Abende, 23.02.2026  
Montag, 20:30 - 21:30 Uhr**

Kath. KiTa St. Elisabeth, Hammerbacher Str. 2,  
Herzogenaurach, Gymnastikraum, 9 - 12 Personen  
Entgelt: 67,00 €



## Fitness für Frauen ab 60

Gymnastik mit Übungen für Ausdauer, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit

Bitte mitbringen: Unterlage

**Ursula Gronbach • G508.261**

**14 Vormittage, 03.03.2026**

**Dienstag, 09:00 - 10:15 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 9 - 11 Personen

Entgelt: 78,20 €

## Wirbelsäule und Gelenke

Kursbeschreibung siehe Kurs G500.261

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte, Handtuch, Getränk

**Michaela Brenner • G509.261**

**16 Vormittage, 24.02.2026**

**Dienstag, 10:30 - 11:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen

Entgelt: 80,00 €

## Koordinations- und Stabilisationstraining

**das Training mit "Tiefenwirkung"**

Dieses vielseitige Training kombiniert Ganzkörpertraining mit koordinativen Fähigkeiten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, dicke Socken

**Sabine Zenger • G510.261**

**15 Abende, 24.02.2026**

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

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 9 Personen

Entgelt: 75,00 €

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

## HIIT & mehr: Dein Training für CARDIO, KRAFT & MOBILITY

**für geübte Sportbegeisterte**

Das optimale Training für geübte Sportbegeisterte regt die Stoffwechselvorgänge im Körper intensiv an - man wird fitter, leistungsfähiger, beweglicher, schmerzfreier und nicht zuletzt schlanker.

**Voraussetzung für den Kurs ist eine gesunde körperliche Verfassung.**

Bitte mitbringen: Wasser, Handtuch, Matte

**Kerstin Niegli • G511.261**

**5 Abende, 17.03.2026**

**Dienstag, 18:45 - 19:45 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18, Herzogenaurach, Turnhalle, 9 - 28 Personen

Entgelt: 25,00 €

## Bodystyling - Bauch Beine Po

Dieser Kurs stärkt gezielt Bauch, Beine und Po durch effektive Übungen für mehr Kraft und Stabilität. **Dynamische Workouts verbessern deine Ausdauer, formen deine Silhouette und steigern dein Körpererfühl.**

Hier kommst du garantiert ins Schwitzen und siehst schnell Fortschritte.

Bitte mitbringen: Matte und ein Getränk

**Andrea Meckel • G512.261**

**9 Abende, 05.05.2026**

**Dienstag, 18:45 - 19:45 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18, Herzogenaurach, Turnhalle, 8 - 28 Personen

Entgelt: 45,00 €

## Nirvana-Fitness

Nirvana Fitness ist eine Mischung aus tonisierenden Yoga- und Pilates-Übungen plus Stretching.

Bitte mitbringen: Getränk, Isomatte, sportliche Kleidung



**Michaela Brenner • G513.261**

**16 Abende, 24.02.2026**

**Dienstag, 18:45 - 19:45 Uhr**

Taekwon-Do Schule, Gewerbegebiet Ost 15 C, Weisendorf, 6 - 10 Personen

Entgelt: 104,00 €



## Das Kreuz mit dem Kreuz

Kursbeschreibung siehe Kurs G501.261  
Bitte mitbringen: Turnkleidung, Decke oder Isomatte  
**Am 21.04.2026 findet kein Kurs statt.**

**Wiebke Bürger • G514.261**

**15 Abende, 24.02.2026**  
**Dienstag, 19:15 - 20:15 Uhr**

Staatliches Berufliches Schulzentrum,  
Friedrich-Weiler-Platz 2, Herzogenaurach,  
Turnhalle, 10 - 34 Personen

Entgelt: 58,00 €

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.

## 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 • G515.261**

**8 Abende, 24.02.2026**  
**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 Widerstandsändern 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 20.05., 27.05. und 24.06. findet kein Kurs statt. In den Pfingstferien findet der Kurs statt.**

**Kerstin Niegli • G516.261**

**9 Abende, 06.05.2026**  
**Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr**

Spielplatz, Ringstraße 129, Herzogenaurach, 9 - 20 Personen

Entgelt: 45,00 €

## 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 22.04.2026 findet kein Kurs statt.**

**Wiebke Bürger • G517.261**

**12 Abende, 25.02.2026**  
**Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18, Herzogenaurach, Turnhalle, 8 - 16 Personen

Entgelt: 60,00 €



## 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.

**Wir haben dabei Spaß an der Bewegung und gleichzeitig wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt.**

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

**Sandra Gareis • G518.261**

**14 Abende, 04.03.2026**

**Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr**

KiTa St. Marien, Haundorfer Str. 11,  
Herzogenaurach, Gymnastikhalle, 8 - 12 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-Kanzfelder • G519.261**

**12 Abende, 25.02.2026**

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

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,  
10 - 35 Personen  
Entgelt: 46,40 €

## 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 • G520.261**

**15 Abende, 25.02.2026**

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

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, vhs-Raum,  
8 - 12 Personen

Entgelt: 75,00 €

## Show-Choreographie

**ab 16 Jahren**

Die Choreographien zu aktuellen Songs werden von Anfang bis Ende in leicht verständlichen Schritten aufgebaut.

Dabei fließen sämtliche Stilrichtungen, je nach Songstimmung, in die verschiedenen Tanzabläufe mit ein.

**Ziel ist es, mit einer abgeschlossenen Choro eine bühnentaugliche Show zu entwickeln.**

Die Stilrichtung ist Hip-Hop, RnB, Pop, Dance.

**Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.**

Bitte mitbringen: Basketball-Schuhe, bequeme Kleidung

**Markus Herbst • G521.261**

**12 Abende, 25.02.2026**

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

Ballsportshalle, Reuther Weg 6 a, Weisendorf,  
Feld 2, 8 - 12 Personen

Entgelt: 60,00 €

Das Entgelt für Jugendliche beträgt 51,20 €

## Wirbelsäulengerechte Gymnastik

**Sommerkurs (bis 09.09.2026)**

Kursbeschreibung siehe Kurs G518.261

Der Kurs findet bei schönem Wetter im Freien vor der Gymnastikhalle statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

**Am 19.08.2026 findet kein Kurs statt.**

**Sandra Gareis • G522.261**

**7 Abende, 22.07.2026**

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

KiTa St. Marien, Haundorfer Str. 11,  
Herzogenaurach, Gymnastikhalle, 8 - 20 Personen

Entgelt: 35,00 €



## Wirbelsäulengerechte Gymnastik

Kursbeschreibung siehe Kurs G518.261  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

**Sandra Gareis • G523.261**

**14 Abende, 04.03.2026  
Mittwoch, 20:00 - 21:00 Uhr**

KiTa St. Marien, Haundorfer Str. 11,  
Herzogenaurach, Gymnastikhalle, 8 - 10 Personen  
Entgelt: 70,00 €

## 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 • G524.261**

**15 Vormittage, 26.02.2026  
Donnerstag, 07:55 - 08:55 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 10 - 11 Personen  
Entgelt: 60,00 €

## Fitness für Frauen ab 60

Gymnastik mit Übungen für Ausdauer, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Unterlage

**Ursula Gronbach • G525.261**

**14 Vormittage, 05.03.2026  
Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr**

Kath. KiTa St. Elisabeth, Hammerbacher Str. 2,  
Herzogenaurach, Gymnastikraum, 9 - 11 Personen  
Entgelt: 93,80 €

## Wirbelsäulentraining

Kursbeschreibung siehe Kurs G524.261  
Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

**Rosemarie Haynl • G526.261**

**15 Vormittage, 26.02.2026  
Donnerstag, 09:05 - 10:05 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 10 - 11 Personen  
Entgelt: 60,00 €

## Das Kreuz mit dem Kreuz

Kursbeschreibung siehe Kurs G520.261  
Bitte mitbringen:  
Turnkleidung, Decke oder Isomatte

**Uta Schmidt • G527.261**

**12 Vormittage, 26.02.2026  
Donnerstag, 10:25 - 11:25 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen  
Entgelt: 60,00 €

## HIIT

Dieser HIIT-Kurs ist ein intensives Ganzkörper-Workout in Intervallen, das Kraft und Ausdauer gleichzeitig trainiert.

**Voraussetzung für den Kurs ist eine gesunde körperliche Verfassung.**

Bitte mitbringen: Wasser, Handtuch, Matte

**Andrea Meckel • G528.261**

**11 Abende, 16.04.2026  
Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,  
Herzogenaurach, Turnhalle, 8 - 28 Personen  
Entgelt: 55,00 €

## Nirvana-Fitness

Kursbeschreibung siehe Kurs G513.261

Bitte mitbringen: Getränk,  
Isomatte, sportliche Kleidung



**Michaela Brenner • G529.261**

**16 Abende, 26.02.2026  
Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 6 - 10 Personen  
Entgelt: 104,00 €



## Fitnessgymnastik mit Tanzchoreografie

### für Fortgeschrittene ab 16 Jahren

Gefallen euch pfiffige und moderne Tanz-Choreografien zum Einstudieren und anschließende Show-Präsentation?

Wir freuen uns, wenn ihr bei uns mitmacht, auch wenn ihr nur über ein paar Grundkenntnisse verfügt.

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe, bequeme Kleidung

**Monika Lehner-Kranzfelder • G530.261**

**16 Abende, 05.03.2026**

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

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle, 10 - 25 Personen

Entgelt: 61,90 €

Entgelt für Jugendliche: 52,30 €

## Rund aber fit Wer macht mit?

### für Frauen

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 • G531.261**

**12 Abende, 05.03.2026**

**Donnerstag, 20:05 - 21:05 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle, 9 - 16 Personen

Entgelt: 53,60 €

## 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 • G532.261**

**10 Vormittage, 27.02.2026**

**Freitag, 08:30 - 09:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 13 Personen

Entgelt: 72,00 €

## Luftakrobatik an der Pole

### Schnupperstunde

Lust auf etwas Neues?

In dieser Schnupperstunde bekommst du einen ersten Einblick in die Luftakrobatik an der Pole.

**Du lernst einfache Grundlagen und kannst dich ganz ohne Vorkenntnisse ausprobieren.**

Hinweis:

Bitte zwei Tage vor dem Kurs auf das Eincremen der Haut verzichten, da sonst der Halt an der Stange beeinträchtigt wird.

Schmuck muss während des Trainings abgelegt werden.

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, lange Leggings, kurze Sport-Shorts und ein eng anliegendes Sport-Shirt

**Anna-Katharina Sievers • G533.261**

**1 Vormittag, 08.03.2026**

**Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr**

Pole Birdies, Hauptstr. 54, Herzogenaurach, 4 - 8 Personen kostenfrei



## Luftakrobatik an der Pole

### Kurs für Einsteigerinnen

In diesem Anfängerinnenkurs lernst du die Grundlagen der Luftakrobatik an der Pole (vertikale Stange). Die Bewegungen kombinieren Elemente aus Tanz, Gymnastik und Akrobatik und fördern dabei Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperspannung.

**Im Vordergrund stehen der Spaß an der Bewegung, ein besseres Körpergefühl und das schrittweise Erlernen erster Figuren und Drehungen - ganz ohne Vorkenntnisse.**

Der Kurs ist ideal für alle, die etwas Neues ausprobieren, ihre körperliche Fitness verbessern und dabei ihre eigene Stärke entdecken möchten.



#### Hinweis:

Bitte zwei Tage vor dem Kurs auf das Eincremen der Haut verzichten, da sonst der Halt an der Stange beeinträchtigt wird.

Schmuck muss während des Trainings abgelegt werden.

#### Bitte mitbringen:

Sportkleidung, lange Leggings, kurze Sport-Shorts und ein eng anliegendes Sport-Shirt

**Der Kurs findet auch in den Ferien  
(außer Ostersonntag) statt.**

#### Anna-Katharina Sievers • G534.261

**7 Vormittage, 15.03.2026**

**Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr**

Pole Birdies, Hauptstr. 54, Herzogenaurach,  
4 - 8 Personen

Entgelt: 154,00 €

## 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.

**Der Eintritt ins Freizeitbad ist im Kursentgelt enthalten.**

#### Christiane Schmitz • G540.261

**15 Vormittage, 02.03.2026**

**Montag, 09:05 - 09:55 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 12 - 14 Personen

Entgelt: 112,50 €

### Wassergymnastik am Abend für Schwimmer:innen

Kursbeschreibung siehe Kurs G540.261

**Der Eintritt ins Freizeitbad ist im Kursentgelt enthalten.**

#### Christiane Schmitz • G541.261

**12 Abende, 04.03.2026**

**Mittwoch, 18:30 - 19:15 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 9 - 12 Personen

Entgelt: 122,00 €

### Aquagymnastik

**auch für Nicht-Schwimmer:innen**

Kursbeschreibung siehe Kurs G540.261

**Der Eintritt ins Freizeitbad ist im Kursentgelt enthalten.**

#### Daniela Ehrhardt • G542.261

**15 Vormittage, 26.02.2026**

**Donnerstag, 09:15 - 10:00 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 12 - 14 Personen

Entgelt: 112,50 €

### Aquagymnastik

**auch für Nichtschwimmer:innen**

Kursbeschreibung siehe Kurs G540.261

**Der Eintritt ins Freizeitbad ist im Kursentgelt enthalten.**

#### Daniela Ehrhardt • G543.261

**15 Vormittage, 26.02.2026**

**Donnerstag, 10:15 - 11:00 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 12 - 14 Personen

Entgelt: 112,50 €





## 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 • G550.261**

**15 Abende, 23.02.2026  
Montag, 17:15 - 18:30 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach, Gymnastikraum, 6 - 10 Personen

Entgelt: 125,00 €

### Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

**Eicke Reiter • G551.261**

**15 Abende, 23.02.2026  
Montag, 18:40 - 19:55 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach, Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 125,00 €

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

### Pilates

**für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

Bitte mitbringen: Isomatte und Sportbekleidung

**Astrid Friedl • G552.261**

**16 Abende, 23.02.2026  
Montag, 18:50 - 19:50 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 80,00 €

### Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

**Eicke Reiter • G553.261**

**15 Abende, 23.02.2026  
Montag, 20:00 - 21:15 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach, Gymnastikraum, 6 - 9 Personen

Entgelt: 125,00 €

### vhs mittendrin

### Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

**Eicke Reiter • G554.261**

**15 Vormittage, 24.02.2026  
Dienstag, 08:25 - 09:55 Uhr**

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

Entgelt: 112,50 €

### Pilates

**für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen**

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein Handtuch

**Gerda Förster-Krein • G555.261**

**15 Abende, 03.03.2026  
Dienstag, 17:20 - 18:35 Uhr**

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

Entgelt: 125,00 €



## Pilates

für Teilnehmer:innen  
mit Grundkenntnissen

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein Handtuch

**Gerda Förster-Krein • G556.261**

**15 Abende, 03.03.2026**  
**Dienstag, 18:45 - 20:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 125,00 €

## 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

**Monika Zernickel • G557.261**

**16 Vormittage, 25.02.2026**  
**Mittwoch, 07:45 - 08:45 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 8 - 10 Personen  
Entgelt: 80,00 €

## Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk

**Am 18.03.2026 findet kein Kurs statt.**

**Carolin Hack • G558.261**

**15 Abende, 25.02.2026**  
**Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,  
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 100,00 €

## Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

**Gisela Otterstetter • G559.261**

**15 Abende, 25.02.2026**  
**Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen  
Entgelt: 75,00 €

## Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, Handtuch

**Gisela Otterstetter • G560.261**

**15 Abende, 25.02.2026**  
**Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 100,00 €

## Pilates

für Teilnehmer:innen  
mit Grundkenntnissen

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein Handtuch

**Am 19.03.2026 findet kein Kurs statt.**

**Gerda Förster-Krein • G561.261**

**13 Vormittage, 05.03.2026**  
**Donnerstag, 08:45 - 10:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 108,35 €

## Pilates

für Teilnehmer:innen  
mit Grundkenntnissen

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein Handtuch

**Am 19.03.2026 findet kein Kurs statt.**

**Gerda Förster-Krein • G562.261**

**13 Vormittage, 05.03.2026**  
**Donnerstag, 10:15 - 11:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 108,35 €



## Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

**Eicke Reiter • G563.261**

**15 Abende, 26.02.2026  
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,  
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 150,00 €

## Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

**Eicke Reiter • G564.261**

**15 Abende, 26.02.2026  
Donnerstag, 19:40 - 20:55 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,  
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 125,00 €

## NORDIC WALKING

### Nordic Walking

#### Einsteiger:innen / Fortgeschrittene

Anfänger:innen und Nordic Walking Begeisterte, die ihre Technik aufrischen 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 • G580.261**

**3 Abende, 07.04.2026  
Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,  
Herzogenaurach, 5 - 8 Personen

Entgelt: 34,20 €

## 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 • G600.261**

**15 Abende, 23.02.2026  
Montag, 19:25 - 20:20 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,  
Herzogenaurach, Turnhalle, 10 - 36 Personen

Entgelt: 53,20 €

## 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 • G601.261**

**14 Abende, 24.02.2026  
Dienstag, 20:20 - 21:25 Uhr**

Staatliches Berufliches Schulzentrum,  
Friedrich-Weiler-Platz 2, Herzogenaurach,  
Turnhalle, 10 - 17 Personen

Entgelt: 60,70 €

## ZUMBA FITNESS

### Zumba® Fitness

Zumba® Fitness vereint lateinamerikanische Rhythmen mit leicht zu folgenden Bewegungen zu einem einzigartigen Fitnessprogramm.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk



### Sabrina Gerstle • G610.261

**5 Abende, 26.02.2026  
Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,  
Herzogenaurach, Turnhalle, 15 - 37 Personen  
Entgelt: 36,00 €

### Zumba® Fitness

Kursbeschreibung siehe Kurs G610.261  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe,  
Handtuch, Getränk

### Sabrina Gerstle • G611.261

**5 Abende, 11.06.2026  
Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,  
Herzogenaurach, Turnhalle, 15 - 37 Personen  
Entgelt: 36,00 €

## 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 • G700.261

**8 Abende, 23.02.2026  
Montag, 18:40 - 19:40 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8,  
Herzogenaurach, Sportraum, 5 - 6 Personen  
Entgelt: 60,90 €

### 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 • G701.261

**6 Abende, 25.02.2026  
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8,  
Herzogenaurach, Sportraum, 5 - 6 Personen  
Entgelt: 45,60 €

### KarateDo

#### Intensiv-Kurs

Ziel dieses Kurses ist das Erlernen von Grundkenntnissen des traditionellen Karate der Stilrichtung Shotokan.

### Nicole Wittmann • G702.261

**10 Abende, 27.02.2026  
Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr**

Private Grund- und Mittelschule Liebfrauenhaus,  
Erlanger Str. 35, Herzogenaurach, Turnhalle,  
4 - 6 Personen  
Entgelt: 108,00 €

GUTSCHEIN  
Für 1 Woche  
Probetraining.  
[www.Wing-Tjung.de](http://www.Wing-Tjung.de)



## Wing Tjung - KungFu

Selbstverteidigung  
Kinder-KungFu  
Selbstbewußtsein  
Sicherheit

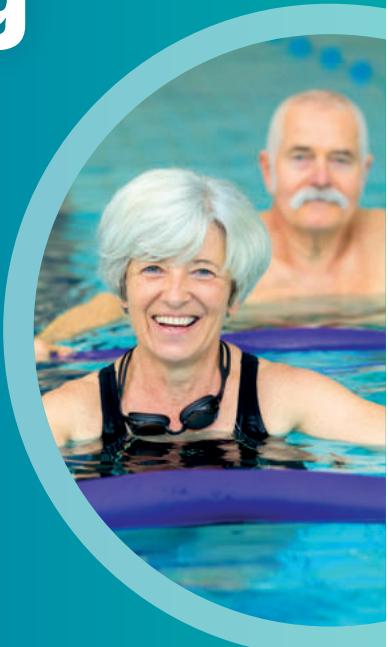


[www.wing-tjung.de](http://www.wing-tjung.de) - E-Post: [klausahlborn@t-online.de](mailto:klausahlborn@t-online.de)  
Tel. 0951-94500006 – Herzogenaurach, Steggasse 8



# Deine Woche voller Erholung, Spaß & Bewegung

Abwechslung  
für jeden Tag.



**Montag:** Saunatag (Freizeitbad geschlossen)

**Dienstag:** Seniorennachmittag\*

**Mittwoch:** Sauna Grillabend

**Donnerstag:** Aqua Zumba

**Freitag:** Familientag\*

\*nicht in den Bayerischen Ferien und an Feiertagen

[www.atlantis-bad.de](http://www.atlantis-bad.de)

# junge vhs

Bewegung .....	.86
Kochen .....	.87
Malen .....	.87
Märchen.....	.88
rund um den Computer.	.88
Lernen.....	.89
Sprachen.....	.89





## BEWEGUNG

### Gymnastik mit Tanz

ab 6 bis 9 Jahren

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe

**Susanne Berner • j100.261**

**12 Abende, 26.02.2026**

**Donnerstag, 17:00 - 17:45 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,  
10 - 30 Personen

Entgelt: 29,40 €

### Gymnastik mit Tanz

ab 10 bis 15 Jahren

für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe

**Susanne Berner • j101.261**

**12 Abende, 26.02.2026**

**Donnerstag, 17:55 - 18:55 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,  
10 - 30 Personen

Entgelt: 39,20 €

### TigerMinis

ab 6 bis 9 Jahren

Im Training wird der natürliche Bewegungsdrang aufgegriffen und auf spielerische Weise durch das Erlernen von Karate-Techniken Motorik, Koordination und Konzentration gefördert.

Im Vordergrund steht der Spaß!

**Bei Anmeldung bitte Handynummer angeben.**

**Nicole Wittmann • j102.261**

**10 Abende, 27.02.2026**

**Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr**

Private Grund- und Mittelschule Liebfrauenhaus,  
Erlanger Str. 35, Herzogenaurach, Turnhalle,  
6 - 12 Personen

Entgelt: 65,00 €

### 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 • j103.261**

**10 Abende, 27.02.2026**

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

Private Grund- und Mittelschule Liebfrauenhaus,  
Erlanger Str. 35, Herzogenaurach, Turnhalle,  
6 - 10 Personen

Entgelt: 65,00 €

### Hobby Horsing

ab 8 bis 13 Jahre

Sport, Spiel & Spaß

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dieser Sport kombiniert Elemente aus Gymnastik und Tanz und fördert Kreativität, Fitness- und Teamfähigkeit.

**Hobby Horsing ist Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination fördert.**

Als eigenständige Sportart oder als Einstieg oder Ergänzung zum Reitsport. (Der Kurs findet im Reitstall statt.)

Bitte mitbringen:  
sportliche Kleidung/Schuhe und ein Getränk

**Melanie Hußenether / Jessica Lochner • j104.261**

**5 Nachmittage, 23.02.2026**

**Montag, 16:00 - 17:00 Uhr**

Burgstall (Herzogenaurach),  
Am Burgwald (Zufahrt über 5a), Pferdestall,  
4 - 10 Personen

Entgelt: 75,00 €





## Hobby Horsing

ab 8 bis 13 Jahre

Kursbeschreibung siehe Kurs j104.261

Bitte mitbringen:  
sportliche Kleidung/Schuhe und ein Getränk

**Melanie Hußenether / Jessica Lochner • j105.261**

**6 Nachmittage, 13.04.2026  
Montag, 16:00 - 17:00 Uhr**

Burgstall (Herzogenaurach),  
Am Burgwald (Zufahrt über 5a), Pferdestall,  
4 - 10 Personen

Entgelt: 90,00 €

## Hobby Horsing

ab 8 bis 13 Jahre

Kursbeschreibung siehe Kurs j104.261

Bitte mitbringen:  
sportliche Kleidung/Schuhe und ein Getränk

**Melanie Hußenether / Jessica Lochner • j106.261**

**6 Nachmittage, 08.06.2026  
Montag, 16:00 - 17:00 Uhr**

Burgstall (Herzogenaurach),  
Am Burgwald (Zufahrt über 5a), Pferdestall,  
4 - 10 Personen

Entgelt: 90,00 €



## KOCHEN

### Iss dich schlau

ab 8 bis 11 Jahre

Gerade Kinder möchten sich nicht gerne sagen lassen, was sie essen sollen und was nicht.

Oft sind die gewählten Mahlzeiten einseitig. Und wenn wir als Eltern mit Ratschlägen ankommen, stoßen wir meist auf taube Ohren.

Manchmal macht es „klick“, wenn ein Außenstehender etwas sagt und schon sind die Kinder eifrig dabei und können nicht genug von einer gesund gefüllten Brotdose bekommen.

**Im Workshop „Iss dich schlau“ wird vermittelt, welche Vorteile eine gesunde Ernährung bietet und dass diese sogar noch sehr gut schmecken kann.**

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

**Materialkosten in Höhe von 8,00 € sind im Kursentgelt enthalten.**

**Stephanie Drebinger • j120.261**

**1 Vormittag, 16.05.2026  
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 5 - 7 Personen

Entgelt: 27,40 €

## 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.**

Anmeldeschluss: 26.03.2026

**Materialkosten in Höhe von 3,00 € sind im Kursentgelt enthalten.**

**Elfi Wolbring • j130.261****1 Vormittag, 30.03.2026  
Montag, 09:30 - 11:30 Uhr**vhs am Weiherbach,  
Langzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL,  
1. OG rechts, 5 - 8 Personen

Entgelt: 19,00 €

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

Anmeldeschluss: 06.04.2026

**Materialkosten in Höhe von 1,50 € sind im Kursentgelt enthalten.****Elfi Wolbring • j131.261****1 Vormittag, 08.04.2026  
Mittwoch, 09:30 - 11:30 Uhr**vhs am Weiherbach,  
Langzenner Str. 3,  
Herzogenaurach, Raum REGIONAL,  
1. OG rechts, 5 - 8 Personen

Entgelt: 17,50 €

IN DEN  
FERIEN**MÄRCHEN****(Ent-)spannender Märchen-  
spaziergang im Sommer****ab 4 Jahre (mit Begleitperson)**

Es war einmal im Sommerwald. Das kleine Volk tanzt und feiert. Lauscht den Märchen vom Wald und seinen Bewohnern, die ich während kleiner Pausen erzähle.

**Bitte witterfeste Kleidung mitbringen!**

Anmeldeschluss: 08.06.2026

**Barbara Maikranz • j140.261****1 Nachmittag, 13.06.2026  
Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr**Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,  
Herzogenaurach, 5 - 8 Personen

Entgelt: 4,85 €

**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 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 • j300.261****2 Vormittage  
07.04. und 08.04.2026,  
Dienstag und Mittwoch,  
09:30 - 12:30 Uhr**vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 10 Personen

Entgelt: 53,80 €

IN DEN  
FERIEN



## Computerschreiben mit 10 Fingern

für Schüler:innen ab 11 Jahren

Kursbeschreibung siehe j300.261

**Schulungsunterlagen in Höhe von 15,00 € sind im Kursentgelt bereits enthalten.**

Bitte mitbringen:  
Schreibzeug, Getränk, Pausensnack

**Alexandra Goller • j301.261**

**2 Vormittage  
09.04. und 10.04.2026,  
Donnerstag und Freitag,  
09:30 - 12:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,  
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 10 Personen  
Entgelt: 53,80 €

## Computerschreiben mit 10 Fingern

für Schüler:innen ab 11 Jahren

Kursbeschreibung siehe j300.261

**Schulungsunterlagen in Höhe von 15,00 € sind im Kursentgelt bereits enthalten.**

Bitte mitbringen:  
Schreibzeug, Getränk, Pausensnack

**Alexandra Goller • j302.261**

**2 Nachmittage  
09.04. und 10.04.2026,  
Donnerstag und Freitag,  
13:00 - 16:00 Uhr**

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

Entgelt: 53,80 €

## LERNEN

### Duftes Lernen ab 9 bis 13 Jahre

Oftmals setzen sich Kinder in der Schule selbst unter Druck. Es entstehen Lernblockaden und Unsicherheiten. Hier kommt die wundervolle Welt hochwertiger ätherischen Öle ins Spiel, die Kinder beim Lernen unterstützen können.

Je nachdem, ob es darum geht, sich besser konzentrieren zu können, das Erinnerungsvermögen zu stärken oder das analytische Denken für Mathematik zu fördern, kommen unterschiedliche Düfte und Kombinationen infrage.

In diesem Workshop besprechen die Kinder bei welchen schulischen Angelegenheiten welche ätherischen Öle am besten wirken können und jeder darf sich ganz individuell seinen eigenen Lernspaß-Roll-on für Zuhause zusammenstellen.

**Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind im Kursentgelt enthalten.**

**Stephanie Drebinger • j400.261**

**1 Vormittag, 30.03.2026  
Montag, 10:00 - 11:30 Uhr**

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

Entgelt: 21,70 €

IN DEN  
FERIEN

## SPRACHEN

### 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 (Around the year, Hobbies, Animals, Holidays etc.), die sie interessieren, zu unterhalten.

**Material wird zur Verfügung gestellt.  
Es entstehen keine weiteren Kosten.**

Bitte mitbringen:  
Federmäppchen mit bunten  
Stiften, Getränk, kleiner Snack.

(Schülerermäßigung ist bereits berücksichtigt.)

IN DEN  
FERIEN

**Dr. Teresa Brannan • S103.261**

**10 Nachmittage, 25.02.2026  
Mittwoch, 16:30 - 17:30 Uhr**

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

Entgelt: 48,00 €



# Chinesisch Sprache und Kultur

## für Jugendliche zwischen 9 und 13 Jahren

Was erwartet Dich?

Du wirst mit einer Muttersprachlerin weiterhin Worte und Sätze auf Chinesisch erlernen.

Du baust dein Wissen Schritt für Schritt weiter aus.

### Lesen und Schreiben von Schriftzeichen:

Du lernst, chinesische Schriftzeichen zu erkennen, korrekt zu schreiben und Texte zu lesen.

### Kulturelle Einblicke:

Du lernst auch etwas über chinesische Feste, Traditionen und Geschichten, um ein besseres Verständnis für Sprache und Kultur zu bekommen.

### Praktisches Lernmaterial:

Alle notwendigen Materialien erhältst Du direkt von der Kursleiterin, sodass Du Dich voll und ganz auf den Unterricht konzentrieren kannst.

### Kleine Gruppe, individuelle Betreuung:

Lerne in einer kleinen Gruppe, so kannst du schnell Fortschritte machen und viel von Ting Wang lernen.

Melde Dich an und sei dabei. Wir freuen uns, Dich in unserem Kurs begrüßen zu dürfen!

### Zielgruppe:

Wenn Du Chinesisch gelernt hast, kannst Du hier dabei sein. Fallst Du Dir nicht sicher bist, schreibe an die Volkshochschule. Gemeinsam mit der Kursleiterin bestimmen wir Dein Chinesisch-Niveau.

### Ziele:

Lesen und Schreiben von chinesischen Schriftzeichen, verstehen einfacher Texte, Einblicke in chinesische Kultur

### Ting Wang • S513.261

**14 Vormittage, 07.03.2026**

**Samstag, 10:00 - 12:20 Uhr**

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

Entgelt: 135,75 €



**Wir feiern 10 Jahre Integrationskurse in Herzogenaurach und würdigen dies** mit dem Theaterstück „3 Minuten. Über Flucht und Migration“.

In der mexikanischen Wüste öffnet sich für 3 Minuten der Grenzzaun. Familien - seit Jahrzehnten getrennt - begegnen sich im trockenen Flussbett des Rio Bravo. Der Zaun schließt sich und trennt die Menschen erneut. Auf der nackten Bühne sind zwei Schauspieler:innen, die die Magie und die Last des Moments erkunden, auf der eine Uhr rückwärts läuft, 3 Minuten, wieder und wieder. In den Episoden geht es um Flucht, Migration, um Grenzen, um den Homo Sapiens, die Geschichte Europas, um das Gefühl von Heimat. Es entsteht ein Sinnbild für die vielfache Teilung unsere Welt – an allen Grenzen – gleichgültig, ob diese aus Beton und Stahl oder Worten und Meinungen errichtet sind

**Montag, 20.04.2026, 20:00 Uhr**, Vereinshaus, Hintere Gasse 22, 91074 Herzogenaurach.

Karten in der Volkshochschule, per Online-Anmeldung oder an der Abendkasse.  
Entgelt: 18,00 € VVK, Abendkasse 20,00 €.  
Erm. 9,00 € VVK, Abendkasse: 10,00 €

Compagnie nik, mit Lydia Starkulla und Dominik Burki, ist nach „Waterman“ und „Friss oder Stirb“ **zum dritten Mal in Herzogenaurach**. Sie sind Träger des Unterföhriner Kulturpreises. Gefördert vom Bayerischen Volkshochschulverband e.V.

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.

# Verzeichnis der Kursleiter:innen

## A

Adelhard, Dittmar: 52  
Ahlborn, Klaus: 83  
Allousch, Alexander: 30  
Avadhut, Yamini: 57, 59ff., 63

## B

Bartels, Ulrike: 9ff.  
Batheja, Monika: 20  
Beer, Reinhard: 44  
Beger, Petra: 15  
Bernad, Stefanie: 71  
Berner, Susanne: 73, 86  
Bernsteiner, Daniela: 75  
Böhm-Hümmer, Margit: 45  
Bolano, Serenella: 13  
Borschel, Bernd: 36  
Brandel-Motzel, Renate: 48f.  
Brannan, Teresa: 12, 89  
Brenner, Michaela: 63, 72ff., 77  
Brunner, Teresa: 9f.  
Büdel, Tamara: 12  
Bürger, Harald: 38f.  
Bürger, Wiebke: 75  
Burki, Dominik: 42  
Buttazzi, Annalisa: 15

## C

Calabrese, Francesco: 14  
Casu, Gabriele: 16  
Chamanova, Natalia: 9, 21f.  
compagnie nik e.V.: 42

## D

Deisinger, Joerg: 44  
Diadenko, Iuliia: 21  
Distler, Diana: 49  
Dollhofer-Veleta, Helga: 54, 62f.  
Drebinger, Stephanie: 59, 67, 87, 89

## E

Ehrhardt, Daniela: 79  
Emmerich, Nadine: 63, 67, 69  
Endres, Monika: 68  
Engelhardt, Ulrike: 68  
Engert-Dorbert, Manuela: 54

## F

Förster-Krein, Gerda: 63, 80f.  
Friedl, Astrid: 62, 70, 80  
Fritscher, Marion: 67f.  
Fröhling, Ana María: 16f.

## G

Gareis, Sandra: 57f., 60, 62, 76  
Geerling, Mirco: 43  
Geerling, Sina: 43  
Gerstle, Sabrina: 82f.  
Gierden, Marco: 37  
Gierden, Monja: 37  
Girault-Sterff, Florence: 9, 13

Goller, Alexandra: 24ff., 88f.

Gronbach, Ursula: 74, 77  
Gruß, Helene: 67, 69  
Gugel, Jörg: 35  
Gusatto, Alessandra: 19  
Guitarra de Gerhards, Alina: 9, 16ff.

## H

Hack, Carolin: 62, 69, 81  
Hack, Sandra: 37  
Häckel, Andrea: 36  
Hamper, Andrea: 59  
Hanschk, Doreen: 67  
Haynl, Rosemarie: 77  
Hellmold, Sylvia: 62, 71  
Herbst, Markus: 76  
Hermann, Julia: 21f.  
Hinrichs, Kathrin: 69  
Horcher, Angela: 36  
Howein, Ingeborg: 51  
Hußenether, Melanie: 86f.

## I

## J

Ivanovich, Irina: 21f.  
Jäger, Paola: 18  
Jakob, Ralf: 71  
Janetschke, Peter: 36  
Joschko, Kerstin: 56ff., 60  
Jovanić, Andreja: 10

## K

Kähler, Julie: 10f.  
Kästel, Manfred: 38f.  
Khoury, Nicolas: 18  
Kiesel, Dagmar: 38f.  
Kohrs, Angela: 54, 56  
Kraus, Dagmar: 56, 63, 71  
Krauß, Patrick: 38f.  
Kreiss, Maria: 64  
Krölls, Susanne: 82  
Kukuk, Ulrike: 55f.

## L

Lavrova, Svetlana: 49  
Lehner-Kranzfelder, Monika: 76, 78  
Lenz, Sabine: 82  
Lidl, Franziska: 38f.  
Lippenberger, Martina: 63ff.  
Lochner, Jessica: 86f.

## M

Maikranz, Barbara: 88  
Männlein, Gudrun: 67, 69  
Maron, Bernd: 38f.  
Meckel, Andrea: 74, 77  
Metzner, Claus: 38f.  
Milewski, Lynsey: 9, 12f.  
Mirbagheri, Ebrahim: 60

## N

# Verzeichnis der Kursleiter:innen

Neuberger, Christian: 30f.

Nicolai, Florian: 38f.

Niegl, Kerstin: 74f.

## O

Ott, Anca: 78

Otterstetter, Gisela: 81

## P

Pechstein, Johannes: 38f.

Pelzner, Peter: 46

Perez Gomez, Ariadna: 50

Pešić-Sokić, Milja: 66, 69

Putzker, Martina: 59f.

## Q

Quandt, Bettina: 36

## R

Rath, Gerda: 78

Raub, Barbara: 39

Reich, Thomas: 52

Reindler, Jutta: 50

Reiter, Eicke: 80, 82

Riabenko, Ganna: 20

Rothe, Daniela: 73

## S

Safferling, Christoph: 34

Sauter, Gillian: 11f.

Schaefer, Ingrid: 24, 30

Schlehlein, Cornelius: 39

Schmidt, Tatjana: 49

Schmidt, Uta: 72f., 77

Schmitt, Jutta: 66

Schmitz, Christiane: 79

Schneider, Kordula: 65f.

Schneider, Marco: 45

Schön, Rita: 65

Schubert, Marion: 63, 73, 82

Schwertner-Welker, Ilona: 34f.

Seibert, Denise: 54ff.

Sievers, Anna-Katharina: 78

Simon, Walter: 62

Stanek, Kerstin: 68

Starkulla, Lydia: 42

Stimper, Inge: 51

## T

Tanikanti, Nagnath: 24

Tittmann, Rosita: 62, 65f.

## V

Viertel, Rudi: 45, 48

Vogel, Christa: 38f.

Vogel, Livia: 47f.

## W

Wang, Ting: 18, 89

Werner, Thomas: 45

Wimmer, Ariane: 13f.

Winter, Hubert: 46

Wittmann, Nicole: 83, 86

Wittmann, Tanja: 76

Wolbring, Elfi: 87f.

Wolf, Zhanna: 19

## Z

Zenger, Sabine: 62, 74

Zernickel, Monika: 81

**Wir feiern 10 Jahre Integrationskurse in Herzogenaurach und würdigen dies** mit dem Theaterstück „3 Minuten. Über Flucht und Migration“.

In der mexikanischen Wüste öffnet sich für 3 Minuten der Grenzzaun. Familien - seit Jahrzehnten getrennt - begegnen sich im trockenen Flussbett des Rio Bravo. Der Zaun schließt sich und trennt die Menschen erneut. Auf der nackten Bühne sind zwei Schauspieler:innen, die die Magie und die Last des Moments erkunden, auf der eine Uhr rückwärts läuft, 3 Minuten, wieder und wieder. In den Episoden geht es um Flucht, Migration, um Grenzen, um den Homo Sapiens, die Geschichte Europas, um das Gefühl von Heimat. Es entsteht ein Sinnbild für die vielfache Teilung unsere Welt – an allen Grenzen – gleichgültig, ob diese aus Beton und Stahl oder Worten und Meinungen errichtet sind

**Montag, 20.04.2026, 20:00 Uhr**, Vereinshaus, Hintere Gasse 22, 91074 Herzogenaurach.

Karten in der Volkshochschule, per Online-Anmeldung oder an der Abendkasse.

Entgelt: 18,00 € VVK, Abendkasse 20,00 €. Erm. 9,00 € VVK, Abendkasse: 10,00 €

Compagnie nik, mit Lydia Starkulla und Dominik Burki, ist nach „Waterman“ und „Friss oder Stirb“ **zum dritten Mal in Herzogenaurach**. Sie sind Träger des Unterföhriner Kulturpreises. Gefördert vom Bayerischen Volkshochschulverband e.V.



# **Qualitätsmanagement**

## **Die Volkshochschule – Bildung in öffentlicher Verantwortung**



### **Wir setzen auf Qualität**

Die vhs Herzogenaurach präsentiert sich als moderne, zeitgemäße Bildungseinrichtung, die für alle offen ist. Sie spiegelt als die kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung der Stadt Herzogenaurach die Weltoffenheit Europas und strebt die internationale Zusammenarbeit an. Eine hohe Zufriedenheit unserer Teilnehmer:innen und Lehrkräfte ist unser vorrangiges Ziel. Um dies sicherzustellen, hat die vhs Herzogenaurach das Qualitätsmanagementsystem nach dem international anerkannten Excellence-Modell EFQM (European Foundation for Quality Management) durchgeführt. Die vhs wurde mit dem Prädikat „Committed to Excellence 2 star“ ausgezeichnet.

### **Dafür steht Ihre vhs Herzogenaurach**

Wir legen international geltende Qualitätsstandards zugrunde und setzen Verfahren ein, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen. Qualität der Kursinhalte, pädagogisch-didaktische Kompetenz der Kursleiter:innen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Teilnehmer-Beratung, moderne Lehrmittel und das Lernen in kleineren Gruppen: das ist es, was Ihre vhs auszeichnet.

1953 in Herzogenaurach gegründet, reagiert die vhs flexibel auf die aktuellen Bedürfnisse und gesellschaftlichen Entwicklungen. Wir fördern die Gesundheit für Körper und Geist, unterstützen die Integration, Inklusion und interkulturelle Kommunikation, begegnen dem demographischen Wandel und stärken als Bildungspartner regional angesiedelte Unternehmen. In Zusammenarbeit mit kommunalen Stellen, sozialen Trägern, Schulen und Kindergärten investieren wir in Grundbildung. Sie ist die Voraussetzung für Wohlstand und Lebensqualität.

Wir schaffen positive Lernerfahrungen.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## Terms and Conditions

### 1. Geltungsbereich

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) der Volkshochschule Herzogenaurach (nachfolgend „vhs“) gelten für alle Verträge, die ein/e Verbraucher:in oder Unternehmer:in (nachfolgend „Kunde/Kundin“) mit der vhs hinsichtlich der auf der Website oder in Printmedien (z. B. Broschüren oder Programme) der vhs dargestellten Veranstaltungen abschließt. Hiermit wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen des Kunden / der Kundin widersprochen; es sei denn, es ist ausdrücklich etwas anderes vereinbart. Träger der vhs ist die Stadt Herzogenaurach, vertreten durch den Ersten Bürgermeister Dr. German Hacker.

### 2. Vertragsschluss bei Fernabsatzverträgen

**Anmeldung:** Eine Online-Anmeldung kann über das Internet [www.vhs-herzogenaurach.de](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.
- Krankheit ist kein Grund für eine Stornierung.
- Karten für Theater sind von der Rückgabe ausgeschlossen, aber natürlich übertragbar.

##### 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 Deutsch-Prüfungen: Deutsch telc-Zertifikat und DTZ Deutschtest für Zuwanderer:

- 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.

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.

### Impressum

**Herausgeber:** Stadt Herzogenaurach / vhs

**Redaktion/Satz:** vhs, O. Kundler, Dr. F. Geißdörfer

**Druck:** L/M/B Druck GmbH Louko

Stand Okt. 2025

# Unterrichtstage im Frühjahr-/ Sommersemester 2025 mit Schulferien & Feiertagen

	<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>	<b>Sa</b>	<b>So</b>
<b>Febr./März</b>	23	24	25	26	27	28	1
<b>März</b>	2	3	4	5	6	7	8
<b>März</b>	9	10	11	12	13	14	15
<b>März</b>	16	17	18	19	20	21	22
<b>März</b>	23	24	25	26	27	28	29
<b>März/April</b>	30	31	1	2	3	4	5
<b>April</b>	6	7	8	9	10	11	12
<b>April</b>	13	14	15	16	17	18	19
<b>April</b>	20	21	22	23	24	25	26
<b>April/Mai</b>	27	28	29	30	1	2	3
<b>Mai</b>	4	5	6	7	8	9	10
<b>Mai</b>	11	12	13	14	15	16	17
<b>Mai</b>	18	19	20	21	22	23	24
<b>Mai</b>	25	26	27	28	29	30	31
<b>Juni</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Juni</b>	8	9	10	11	12	13	14
<b>Juni</b>	15	16	17	18	19	20	21
<b>Juni</b>	22	23	24	25	26	27	28
<b>Juni/Juli</b>	29	30	1	2	3	4	5
<b>Juli</b>	6	7	8	9	10	11	12
<b>Juli</b>	13	14	15	16	17	18	19
<b>Juli</b>	20	21	22	23	24	25	26
<b>Juli/Aug.</b>	27	28	29	30	31	1	2

## 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	14.02. – 22.02.2026
Osterferien	28.03. – 12.04.2026
Pfingstferien	23.05. – 07.06.2026
Sommerferien	01.08. – 14.09.2026

## Feiertage

Tag der Arbeit	01.05.2026
Christi Himmelfahrt	14.05.2026
Fronleichnam	04.06.2026