



Liebe Mitbürger:innen und Freunde der vhs,

ein absolutes „save the date“:

Die Kardiologin Dr. med. Catharina Hamm liest am 25. November aus ihrem Buch **Save your Heart**. Sie erklärt, wie ein herzgesunder Longevity-Lifestyle für Frauen aussehen kann und wann die Herzvorsorge am besten beginnt: jetzt!

Raus aus der Automatik ist ein neuer Foto-Workshop:

am **11. Oktober** in Weisendorf und am **8. November** in Herzogenaurach.

Wie sich alte Sweat- oder T-Shirts in ausgefallene coole neue Kleidungsstücke verwandeln, zeigt der 2-Tagesworkshop **Aus Alt mach' Style** am **31. Oktober** und **1. November**.

Erstmalig bietet die vhs mit **Yoga auf dem Stuhl** auch einen Yogakurs an, der im Sitzen stattfindet (Start: **30. September**, 9:30 Uhr).

Ein **Chinesisch**-Sprachkurs ab **7. Oktober** ist wieder neu im Programm, wie auch **Türkisch** ab **9. Oktober**.

Für junge Berufseinsteiger:innen gibt es **Finanziell fit** am **17. Oktober** mit grundlegendem Finanzwissen.

Stöbern Sie mal bei den Angeboten in der Rubrik **Gesundheitswissen** sowie unter **Entspannung**. Es sind auch dort einige interessante Angebote neu dabei.

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	96
Qualitätsmanagement / Leitbild	98
Allgemeine Geschäftsbedingungen	99
Datenschutz	100
Impressum	100
Kalender und Unterrichtstage im Semester	101
Anmeldeformular deutsch und englisch	102



Vorträge/Exkursionen/Kurz-Workshops



Sprachen und Integration

Englisch	9
Französisch	13
Italienisch	15
Spanisch	17
Arabisch	19
Chinesisch	20
Portugiesisch	20
Russisch	20
Türkisch	21
Deutsch als Zweitsprache / German classes	21



Beruf und Entwicklung

Berufsfindung - Bewerbung - Berufswechsel	28
Soziale Medien verstehen	28
Excel lernen	29
Tastatschreiben	30



Grundbildung

Prüfungsvorbereitung	34
Übergang von der Schule zum Beruf	34

Inhaltsverzeichnis



Gesellschaft und Leben

Gesellschaftsfragen	38
Familie	38
Stimme & Kommunikation	39
Vorsorge und Unterstützung	39
Vereinsfragen	40
Mensch und Tier	40
Natur	41
Studium Generale	41
Exkursionen	42



Kultur und Gestalten

Fotografie	44
Literatur	44
Musik	44
Textiles Gestalten	46
Basteln & Werken	48
Handlettering	49
Malen & Zeichnen	50
Gestalten mit Ton	51
Schafkopf	52



Gesundheit und Fitness

Kosmetik	54
Gesundheitswissen	55
Kochen	58
Getränkekunde	64
Entspannung & Achtsamkeit & Meditation	66
Yoga	70
Qigong & Taiji	74
smovey	75
Gymnastik	76
Wassergymnastik & Schwimmen	82
Pilates	84
Aerobic	87
Zumba Fitness	87
Selbstverteidigung	87



junge vhs

Bewegung	92
Selbstbehauptung	92
Malen	93
Märchen	94
Zaubern	94
rund um den Computer	95
Englisch	96

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

18.09.2025	Rundgang durch den HerzoGarten.....	S. 41
21.09.2025	Offene Gartenstunde im HerzoGarten.....	S. 41
24.09.2025	Auf den Spuren jüdischer Geschichte in der Oberpfalz.....	S. 42
25.09.2025	Die Patientenverfügung.....	S. 39
29.09.2025	Was macht der Hospizverein?.....	S. 39
06.10.2025	Postvirale Erschöpfung & Chronische Fatigue.....	S. 55
11.10.2025	Darmbeschwerden natürlich regulieren.....	S. 55
13.10.2025	Dokumentationsort Hersbruck/Happurg.....	S. 42
15.10.2025	Sporternährung für Breitensportler:innen.....	S. 55
21.10.2025	Die Traditionelle Chinesische Medizin.....	S. 56
23.10.2025	Homöopathie bei Verletzungen.....	S. 56
23.10.2025	Studium Generale (9:00 Uhr).....	S. 41
23.10.2025	Studium Generale (11:00 Uhr).....	S. 41
27.10.2025	Wechseljahre natürlich begleiten.....	S. 56
11.11.2025	Gesundheit des Verdauungstraktes und Homöopathie.....	S. 56
25.11.2025	Lesung: Save your Heart.....	S. 38
27.11.2025	Vergessene Orte der Erinnerung an die NS-„Euthanasie“ in Mittelfranken.....	S. 42
12.01.2026	Effektiv und nachhaltig abnehmen.....	S. 57
17.01.2026	Entwicklung im ersten Lebensjahr.....	S. 57

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



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



NEU

**16 + 18 =
Lieblingstreffpunkt**

Hauptstr. 16 + 18

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

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



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

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



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

Sprachen und Integration

Englisch	9
Französisch	13
Italienisch	15
Spanisch	17
Arabisch	19
Chinesisch	20
Portugiesisch	20
Russisch	20
Türkisch	21
Deutsch als Zweitsprache / German classes	21



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Sprachen öffnen Grenzen

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

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

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

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

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

Die sechs Sprachlern-Niveaus im Detail:

GER – A1 Anfänger

Am Ende der A1-Stufe können Sie:

Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.

Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.

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

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

GER – A2 Grundlegende Kenntnisse

Am Ende der A2-Stufe können Sie:

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

Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.

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

Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

GER – B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung

Am Ende der B1-Stufe können Sie:

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

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

Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.

Schreiben – persönliche Briefe schreiben.

GER – B2 Selbständige Sprachverwendung

Am Ende der B2-Stufe können Sie:

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

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

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

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

GER – C1 Fachkundige Sprachkenntnisse

Am Ende der C1-Stufe können Sie:

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

Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.

Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.

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

GER – C2 Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Am Ende der C2-Stufe können Sie:

Hören – ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen.

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

Lesen – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen.

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



Erstellt mit KI

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 20th of September from 10 to 11:30 am**. Our teachers will be here to answer.

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

Florence Girault-Sterff / Julie Kähler / Barbara Harig / Alina Gutarra de Gerhards • S001.252

**1 Vormittag, 20.09.2025
Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach

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 • S100.252

**15 Nachmittage, 24.09.2025
Mittwoch, 16:45 - 18:15 Uhr**

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

Entgelt: 160,50 €

English for Everyone 3

Grundkenntnisse in Englisch

Für Teilnehmende, die zwei Semester in diesem Kurs waren. Wir konzentrieren uns auf die Lektionen sieben, acht und neun in unserem Buch. For those that have attended the first and second semester of this class, we will concentrate on Units 7, 8 and 9 in the A1, Go for it! book in this semester.

Dann besuchen Sie jetzt das dritte Semester des Kurses „Ich lerne weiter Grundkenntnisse in Englisch“.

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

Sie sind Anfänger?

Wenn Sie bisher noch keine Englischkenntnisse haben, besuchen Sie bitte zunächst meinen Mittwochs-Anfängerkurs.

Teilnehmende sagen über Lynsey: "sie ist so motivierend, ich lerne gerne mit ihr".

Lynsey Milewski • S101.252

**15 Nachmittage, 22.09.2025
Montag, 16:15 - 17:45 Uhr**

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

Entgelt: 160,50 €

English not only for Beginners

Kleingruppe

nach ca. 50 Unterrichtsstunden

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

Der Kurs hilft Ihnen, auf Reisen weltweit besser



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

Travelling in foreign countries, interacting with foreign people successfully, are some of the situations that will be practiced during the course. Basic grammatic will also be checked as part of the program. Welcome to our English course. Lehrbuch: Hueber Verlag, Go for it! A1, ab Lektion 6/7, ISBN 978-3-19-102938-8.

MA. Int. Education Teresa Brunner • S102.252

**10 Vormittage, 22.09.2025
Montag, 09:15 - 10:45 Uhr**

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

Englisch A2.1

nach ca. 90 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 • S110.252

**10 Vormittage, 26.09.2025
Freitag, 09:15 - 10:45 Uhr**

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

A2 ELEMENTARY LEVEL - GRUNDSTUFE

English Refresher A2

Small group

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: Cornelsen, Take it easy A2, Unit 6, ISBN 978-3-06-520794-2.

Ulrike Bartels • S120.252

**10 Nachmittage, 13.11.2025
Donnerstag, 16:30 - 17:45 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 8 Personen
Entgelt: 89,50 €

B1/B2 (UPPER) INTERMEDIATE MITTELSTUFE

Englisch B1.1

nach ca. 200 Unterrichtsstunden

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

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

Andreja Jovanic • S130.252

**12 Abende, 22.09.2025
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 303, 2. OG, 5 - 8 Personen
Entgelt: 128,40 €

Start the Week - English B1

nach ca. 180 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 Müße in die Sprache zu vertiefen?

Dieser Kurs gibt Ihnen dazu die Gelegenheit: Langsam und wohl dosiert 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 • S131.252

**15 Vormittage, 22.09.2025
Montag, 10:30 - 12:00 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €



Englisch 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 1, ISBN 978-3-06-122723-4.

Ulrike Bartels • S132.252

**10 Abende, 12.11.2025
Mittwoch, 18:15 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 70,00 €

Englisch B1.2

nach ca. 270 Unterrichtsstunden

Möchten Sie Ihre Englisch-Vorkenntnisse in lockerer Atmosphäre aufbauen und vertiefen? Dann kommen Sie und schließen Sie sich unserer Gruppe an! Wir lernen Englisch mit Spaß für verschie-

dene Alltagssituationen. Sie können schon einfache Sätze verstehen, sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen? Prima, dann sind Sie hier richtig.

Lehrbuch: Hueber-Verlag, Go For It! B1, Lektion 8, ISBN 978-3-19-002940-2.

Gillian Sauter • S133.252

**12 Abende, 23.09.2025
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr**

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

Entgelt: 84,00 €

Englisch B1.4

nach ca. 270 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

Ulrike Bartels • S134.252

**10 Abende, 13.11.2025
Donnerstag, 18:15 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 70,00 €

Englisch B1.2

nach ca. 280 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch: to be decided

Gillian Sauter • S135.252

**15 Vormittage, 24.09.2025
Mittwoch, 10:15 - 11:45 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €



English in the Morning B1/B2

A great way to start the day!

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

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen.

Julie Kähler • S136.252

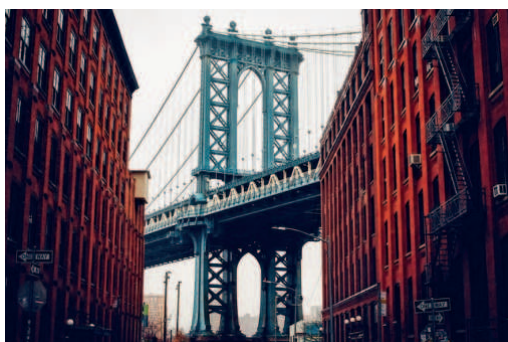
**15 Vormittage, 23.09.2025
Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €

B1+ Refresher

kurzer Brückenkurs



This is the course for you if you want to brush up your English or if you don't want to lose touch with the language. An opportunity to practise speaking English and also to refresh your grammar and vocabulary skills.

Lehrbuch: Material wird im Kurs besprochen.

Sie können danach weiterlernen in Kurs S132.252 oder in Kurs S134.252.

Julie Kähler • S137.252

**5 Abende, 01.10.2025
Mittwoch, 18:15 - 19:45 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 209, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 53,50 €

Englisch B2.1

Upper intermediate

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

Lehrbuch: Hueber Verlag, Go for it B2, ab Lektion 4, ISBN 978-3-19-202940-0.

Gillian Sauter • S138.252

**15 Vormittage, 24.09.2025
Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €

Englisch B2.2

nach ca. 350 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch: Pearson Education Verlag, Roadmap B2 Students' Book, Unit 9, ISBN 978-1-292-39311-7.

Dr. Teresa Brannan • S139.252

**15 Abende, 23.09.2025
Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €

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. Sie verstehen aber gut, wenn Sie sich in einer bestimmten Situation befinden: im Hotel, beim Einkaufen, am Flughafen. Sie wollen jetzt besser und spontaner reagieren, auch in unvorhersehbaren Momenten. Das spontane Sprechen ist hier genauso Thema wie die Vertiefung von Grammatikthemen.

Lehrbuch / Material: nach Bedarf

**Dr. Teresa Brannan • S140.252****12 Vormittage, 24.09.2025
Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr**vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 5, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 85,60 €

Conversation Englisch A2

Leichte Konversation

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

Lehrbuch / Material: nach Bedarf

Tamara Büdel • S141.252**12 Vormittage, 25.09.2025
Donnerstag, 10:35 - 12:05 Uhr**vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 2, 1. OG, 8 - 9 Personen

Entgelt: 84,00 €

Conversation Englisch B1+

nach ca. 290 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch: Oxford University ELT, Headway: Intermediate. Students's Book with Online Practice. ISBN 978-0-19-452915-0, ab Lektion 3.

Gillian Sauter • S142.252**15 Vormittage, 22.09.2025
Montag, 09:30 - 11:00 Uhr**Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, vhs-Raum, 8 - 9 Personen

Entgelt: 105,00 €

Conversation class B1

Intermediate

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

Lynsey Milewski • S143.252**15 Abende, 22.09.2025
Montag, 19:50 - 21:20 Uhr**Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 210, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 160,50 €

Conversation B2 upper intermediate

für Teilnehmer:innen mit sehr guten Vorkenntnissen

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

Lehrbuch: to be decided

Lynsey Milewski • S144.252**15 Abende, 22.09.2025
Montag, 18:15 - 19:45 Uhr**Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 210, 1. OG, 8 - 13 Personen

Entgelt: 105,00 €

FRANZÖSISCH

Sprachberatung / Language information day

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung **am 20.09.2025 von 10 - 11.30 Uhr**. An diesem Tag ist ein Team aus Sprachdozenten der Sprachen Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch und Deutsch in der vhs anwesend. Sie werden Ihnen beim Kurseinstieg behilflich sein und Sie über Kursziele und Lehrmaterial informieren.

Language information day

Do you want to learn German / English / French / Spanish / Italian, but don't know what course you should take? Then come along to the vhs office **on Saturday 20th September from 10 to 11.30 am**. Our teachers will be here to answer.

Französisch A1

nach ca. 15 Unterrichtsstunden

Sie sind hier richtig, wenn Sie **ca. 15 Unterrichtsstunden** Vorkenntnisse haben. Unsere Lernreise geht weiter...

Neue Redesituationen sind der Restaurantbesuch oder nach Informationen zu fragen, um eine Stadt zu besichtigen. Es gibt jede Menge neuer und nützlicher Vokabeln, die wir anhand typischer Alltagssituationen gut einüben. On y va?



Lehrbuch: Hueber Verlag, On y va! akt. Ausgabe, Lektion 3/4, ISBN 978-3-19-103325-5.

Serenella Bolano • S210.252

**12 Abende, 24.09.2025
Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr**

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

Entgelt: 85,60 €

Französisch B1

nach ca. 230 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch: Hueber Verlag, On y va ! B1 - Akt. Ausgabe, ISBN 978-3-19-103354-5.

Ariane Wimmer • S220.252

**12 Abende, 13.10.2025
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr**

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

Entgelt: 84,00 €

Französisch B1.2

nach ca. 290 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch: wird im Kurs entschieden.

Florence Girault-Sterff • S230.252

**15 Vormittage, 23.09.2025
Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €



Küstenlandschaft, Sainte-Luce-sur-Loire

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 oder von Vera Gies unter Tel. 09132 / 6 38 20.



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 • S240.252

15 Vormittage, 25.09.2025

Donnerstag, 10:30 - 12:00 Uhr

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

Entgelt: 105,00 €

Französisch C1

Konversationsübungen

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

Ariane Wimmer • S241.252

12 Vormittage, 14.10.2025

Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr

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

Entgelt: 85,60 €

Französisch B2+

Konversationsübungen

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

Ariane Wimmer • S242.252

12 Abende, 14.10.2025

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

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

Entgelt: 128,40 €

ITALIENISCH

Sprachberatung / Language information day

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung **am 20.09.2025, von 10 - 11.30 Uhr**. An diesem Tag ist ein Team aus Sprachdozenten der Sprachen Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch und Deutsch in der vhs-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 20th September from 10 to 11.30 am**. Our teachers will be here to answer.

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

Italienisch A1.1

ohne Vorkenntnisse

Italienisch sprechen, endlich Italienisch lernen. Starten Sie jetzt mit Giulia in die italienische Sprache. Was wird die erste Farbe sein, die Sie aussprechen werden? Wie toll wird es sein, zu verstehen, warum es Latte Macchiato heißt und welche Macke der Kaffee sonst so hat. Melden Sie sich an.

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso A1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-105438-0.

Giulia Motta • S310.252

15 Abende, 25.09.2025

Donnerstag, 19:35 - 21:05 Uhr

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

Entgelt: 105,00 €

Italienisch A1.3

nach ca. 60 Unterrichtsstunden

Und was hast du im Urlaub so erlebt? Sie sind hier richtig, wenn Sie ca. 60 Stunden Italienisch gelernt haben.

Nach dem Kennenlernen, dem Einkaufen, folgt nun ein spannender Schritt. Sie werden lernen, Dinge aus der Vergangenheit zu erzählen. Vielleicht berichten Sie Dinge, die Ihnen im August im Urlaub passiert sind, wer weiß?

Lernen Sie weiter in Ihrem italienischen Spracherlebnis mit Giulia.



Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso A1, ab Lektion 8, ISBN 978-3-19-105438-0.

Giulia Motta • S311.252

**15 Abende, 25.09.2025
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €

Italienisch A1/A2

nach ca. 100 Unterrichtsstunden

Wir haben schon unser erstes Ziel erreicht: das Niveau A1. Jetzt müssen wir nur diese Kenntnisse festigen, damit wir unser Abenteuer mit der italienischen Sprache fortsetzen können.

Lehrbuch: wird im Laufe des Kurses besprochen.
Kurs findet auch am 3.11. statt.

Dr. Annalisa Buttazzi • S312.252

**12 Abende, 06.10.2025
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: 84,00 €

Italienisch A2.3

nach ca. 175 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 6.

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A1.

Petra Beger • S320.252

**15 Abende, 25.09.2025
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €

Italienisch B2

nach ca. 260 Unterrichtsstunden

Il nostro corso continua fra conversazione, attualità e approfondimenti linguistici e grammaticali. Durante il percorso decideremo se e quale libro di testo usare.

Lehrbuch: wird im Kurs entschieden.

Dr. Annalisa Buttazzi • S330.252

**12 Abende, 06.10.2025
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: 84,00 €



Monopoli, Apulien



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 • S341.252

**15 Vormittage, 26.09.2025
Freitag, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 160,50 €

Italienisch B1 - einfache Konversation

nach ca. 220 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch / Material: wird im Kurs besprochen.

Gabriele Casu • S342.252

**15 Vormittage, 24.09.2025
Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 160,50 €

SPANISCH

Sprachberatung / Language information day
Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung **am 20.09.2025, von 10 - 11.30 Uhr**. An diesem Tag ist ein Team aus Sprachdozenten der Sprachen Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch und Deutsch in der vhs-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 20th September from 10 to 11.30 am**. Our teachers will be here to answer.

Spanisch A1.1

ohne Vorkenntnisse

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

Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo A1, Lektion 1, ISBN 978-3-12-514671-6.

Alina Gutarra de Gerhards • S410.252

**15 Abende, 23.09.2025
Dienstag, 19:10 - 20:40 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €

Spanisch A1+ ONLINE

nach ca. 30 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 erste Redesituationen zu meistern. In einer Gruppe von maximal 8 Personen lernen Sie erste Redewendungen, Begrüßungen und erhalten eine gute Basis für Ihre Reise in spanischsprachige Länder.

Voraussetzung: Sie arbeiten online mit der vhs.cloud.

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

Ana María Fröhling • S411.252

**12 Abende, 24.09.2025
Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 4 - 8 Personen

Entgelt: 112,00 €





Spanisch A1.3

nach ca. 50 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 erhalten Sie eine gute Basis für Ihre Reisen. In diesem Kurs geht es um Mode, Farben, Jahreszeiten. Das finden Sie attraktiv? Dann melden Sie sich an.

Zielgruppe: für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen, nach etwa 50 Stunden
Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo A1. Lektion 9, ISBN 978-3-12-514671-6.

Alina Gutarra de Gerhards • S412.252

**12 Abende, 24.09.2025, auch am 19.11.
Mittwoch, 19:15 - 20:45 Uhr**

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

Entgelt: 128,40 €

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 Terminen. Gibt es das? Ja - auch wenn es Ihnen Spanisch vorkommt.

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

Ana María Fröhling • S413.252

**2 Vormittage, 15.11.2025
Samstag, 10:00 - 13:15 Uhr**

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

Entgelt: 61,00 €

Spanisch A2.3

nach ca. 175 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 • S414.252

**15 Vormittage, 25.09.2025
Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 105,00 €

Spanisch A2

nach ca. 200 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch: Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben

Sandra Nothdurft • S421.252

**10 Abende, 25.09.2025
Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr**

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

Entgelt: 90,00 €

Spanisch B1+ am Vormittag

nach ca. 270 Unterrichtsstunden

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

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

Alina Gutarra de Gerhards • S430.252

**15 Vormittage, 24.09.2025
Mittwoch, 10:10 - 11:40 Uhr**

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

Entgelt: 160,50 €

Spanisch B1/B2

nach ca. 270 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo B1, Lekt. 12. Das Nachfolgebuch heißt: Klett, Con gusto nuevo B2, ISBN 978-3-12-514688-4.

**Alina Gutarra de Gerhards • S431.252****15 Abende, 24.09.2025
Mittwoch, 17:40 - 19:10 Uhr**Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 210, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 160,50 €

Spanisch B1.2

nach ca. 240 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch: Hueber Verlag, eñe B1.2, Lektion 2,
ISBN 978-3-19-004294-4.**Alina Gutarra de Gerhards • S432.252****15 Vormittage, 24.09.2025
Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr**vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 4 - 8 Personen

Entgelt: 202,50 €

Spanisch B1

Lectura y conversación

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

Paola Jäger • S441.252**15 Vormittage, 23.09.2025
Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr**vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 8 - 11 Personen

Entgelt: 105,00 €

Melden Sie sich online an.www.vhs-herzogenaurach.de . Bequem,
sicher, 24/7, rund um die Uhr.

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 ti. ¡Bienvenido!

Lehrbuch: Klett Verlag: Con gusto nuevo B2, ab
Unidad 7, ISBN 978-3-12-514688-4.**Alina Gutarra de Gerhards • S442.252****12 Abende, 23.09.2025
Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr**Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 210, 1. OG, 4 - 8 Personen

Entgelt: 162,00 €

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 gewährt Ihnen gute Einblicke in die sprachlichen, kulturellen und landeskundlichen Besonderheiten. Umfangreiche Seminarunterlagen werden vom Kursleiter im virtuellen vhs.cloud Raum zur Verfügung gestellt.

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

Es sind keine Vorkenntnisse der arabischen Buchstaben erforderlich.

vhs.cloud Login, Onlinekurs in der vhs.cloud
Bitte laden Sie sich vor Kursbeginn die Manuskripte des Dozenten aus der Dateiablage im vhs.cloud-Raum herunter.**Nicolas Khoury • S501.252****1 Vormittag, 29.11.2025
Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 10 Personen

Entgelt: 34,00 €





CHINESISCH

**Chinesisch für Anfänger****Einführung in Sprache und Kultur**

...und was ist dein erster Satz auf Chinesisch?

Hast du schon immer mal Chinesisch lernen wollen? Jetzt ist die perfekte Gelegenheit! Wir starten einen neuen Kurs und suchen noch 5 motivierte Teilnehmende, die mit uns in die faszinierende Welt der chinesischen Sprache eintauchen möchten.

Das erwartet dich:

- Erste Schritte in Chinesisch: Du wirst mit einer Muttersprachlerin die ersten einfachen Worte und Sätze auf Chinesisch erlernen. Wir starten ganz entspannt und bauen das Wissen Schritt für Schritt auf.

- Praktisches Lernmaterial: Alle notwendigen Materialien erhältst du direkt von der Kursleiterin, so dass 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.
- In 10 wöchentlichen Terminen wirst du bald schon deine ersten chinesischen Gespräche führen können.

Bekomme erste Einblicke in die chinesische Sprache und Kultur. Wir freuen uns darauf, dich in unserem Kurs begrüßen zu dürfen!

Ting Wang • S510.252

10 Abende, 07.10.2025

Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr

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

Entgelt: 71,60 €

PORTUGIESISCH

Portugiesisch B1.3 - Online

nach ca. 230 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen.

Alessandra Gusatto • S571.252

15 Abende, 24.09.2025

Mittwoch, 18:15 - 19:15 Uhr

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 107,00 €



RUSSISCH

Russisch A1 - Online

nach ca. 15 Unterrichtsstunden

Willkommen zum Russischkurs für Anfänger:innen
Voraussetzung: geringe Kenntnisse im Umfang von ca. 30 Stunden.

Wir lesen russische Texte, üben in Dialogen und lernen weitere Grammatik. Der Kurs ist auch für alle Teilnehmer geeignet, die russisch lesen können.

Melden Sie sich jetzt für den Russischkurs an! Bis bald!

Lehrbuch: wird im Kurs entschieden.

Zhanna Wolf • S580.252

15 Abende, 25.09.2025

Donnerstag, 19:10 - 20:10 Uhr

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 107,00 €

**Russisch A1.2 - Online**

nach ca. 50 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch: wird im Kurs entschieden.

**Zhanna Wolf • S581.252****15 Abende, 25.09.2025
Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 107,00 €



Russisch A1 Fortsetzung Online

nach ca. 20 Unterrichtsstunden

Sie können bereits das russische ABC. Wir lernen weiter lesen und schreiben, üben spielerisch die russische Grammatik und den Wortschatz zu Alltagsthemen. In ersten Dialogen trainieren wir das Sprechen und die Aussprache.

Lehrbuch: das Material erhalten Sie von der Kursleiterin.

Zhanna Wolf • S582.252**15 Abende, 25.09.2025
Donnerstag, 20:10 - 21:10 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 107,00 €



TÜRKISCH

Türkisch A1

ohne Vorkenntnisse

Entdecken Sie die spannende Welt der türkischen Sprache - ganz ohne Vorkenntnisse! Unser Kurs Türkisch A1 ist der perfekte Einstieg, um die Grundlagen zu erlernen, neue Kulturen zu entdecken und sich mit anderen Sprachbegeisterten auszutauschen. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre Reise in die türkische Sprache! Lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen - wir freuen uns auf Sie!

Ugur Kubilayhan Bozkurt • S591.252**8 Abende, 09.10.2025
Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr**

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 205, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 115,00 €

Melden Sie sich online an.www.vhs-herzogenaurach.de . Bequem, sicher, 24/7, rund um die Uhr.

Türkisch - kurz & knackig A1

ohne Vorkenntnisse

Türkisch öffnet Türen - auch im Urlaub! Mit unserem Kompaktkurs sind Sie in nur 2 Terminen gerüstet für Kaffee, Kultur und Kommunikation. Klingt fremd? Nur bis zum ersten „Merhaba“.

Ugur Kubilayhan Bozkurt • S592.252**2 Termine****Freitag, 16.01.2026, 18:00 - 20:45 Uhr
Samstag, 17.01.2026, 10:00 - 13:15 Uhr**

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

Entgelt: 61,00 €

**DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE /
GERMAN CLASSES****PRÜFUNG DEUTSCH SPRACHE**

Vorbereitung Prüfung Deutsch B1 telc Zertifikat

Sie erfahren alles zur Prüfung:

Prüfungsteile, Ablauf, Strategie

Sie sehen eine Probeprüfung.

Sie lernen die anderen Teilnehmer:innen kennen.

Sie können Fragen stellen.

Sie sehen eine Prüfung zur Probe (Mock Test).

Sie erhalten umfangreiches Material.

Natalia Chamanova • S901.252**1 Vormittag, 21.02.2026****Samstag, 09:30 - 12:30 Uhr**

vhs am Weihersbach, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts, 3 - 20 Personen

Entgelt: 38,00 €

Prüfung Deutsch B1

telc Zertifikat**Warum B1-Prüfung?**

Für den Beruf (Ausbildung), für den Alltag (Familienmanagement), für die mögliche Einbürgerung in Deutschland brauchen Sie ausreichende Deutschkenntnisse. Diese können Sie mit einem B1-Zertifikat nachweisen.

Anmeldung? Persönlich in der vhs.



ANMELDESCHLUSS: 31.01.2026

Teilnehmer:innen, die zwischen September 2025 und Februar 2026 einen Deutschkurs oder die Prüfungsvorbereitung S901.252 bei uns besuchen, zahlen nur 145,00 € für die Prüfung.

vhs Team • S902.252

1 Tag, 28.02.2026

Samstag, 08:30 - 16:00 Uhr

vhs am Burgstaller Weg, Zugang über Burgstaller Weg 2 b, Herzogenaurach, Raum INTERNATIONAL, 1. OG, 10 - 20 Personen

Entgelt: 175,00 €

Teilnehmer:innen der Prüfungsvorbereitung zahlen für die B1-Prüfung nur 145,00 €.

A1 ANFÄNGER:INNEN - BEGINNERS

Sprachberatung / Language information day

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung am **20.09.2025 von 10 - 11.30 Uhr**. An diesem Tag ist ein Team aus Sprachdozenten der Sprachen Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch und Deutsch in der vhs anwesend. Sie werden Ihnen beim Kurseinstieg behilflich sein und Sie über Kursziele und Lehrmaterial informieren.

Language information day

Do you want to learn German / English / French / Spanish / Italian, but don't know what course you should take? Then come along to the vhs office on **Saturday 20th September from 10 to 11.30 am**. Our teachers will be here to answer.

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

German as foreign Language A1.1 an A1.2 - intensive

Kursziel: Sie erreichen das Sprachlevel A1.

Sie können danach die A1-Prüfung machen.

Für Teilnehmer/-innen ohne Kenntnisse der deutschen Sprache.

This course is for absolute beginners.

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

Acest curs se adreseaza participanților care nu au cunoștințe de limba germană.

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.

Julia Hermann • S910.252

28 Abende, 29.09.2025

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

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

Entgelt: 359,35 €

Deutsch als Zweitsprache A1.1 - Intensiv startet im November

German as foreign language A1.1 Intensive course

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

Für Teilnehmende ohne Kenntnisse der deutschen Sprache.

This course is for absolute beginners. Intensive Language Training.

Three times a week.

Ce curs 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.

• S911.252

13 Abende, 09.12.2025

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

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

Entgelt: 182,00 €

A2 GRUNDSTUFE - ELEMENTARY LEVEL

Deutsch als Zweitsprache A2.1 und A2.2 intensiv

Kursziel: Sprachlevel A2

Kursziel: Am Ende des Kurses haben Sie das Kurslevel A2.

Start in das Sprachniveau A2.

Voraussetzung:

Abgeschlossenes Sprachniveau A1, nach ca. 100 Unterrichtsstunden.

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



Irina Ivanovich • S920.252

26 Abende, 23.09.2025

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

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

Entgelt: 384,80 €

Deutsch als Zweitsprache A2.1

German as foreign Language A2.1

Start in das Sprachniveau A2.

Voraussetzung:

Abgeschlossenes Sprachniveau A1, nach ca. 100 Unterrichtsstunden.

Kursziel:

Sie erreichen Teil 1 des Sprachniveaus A2.

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

Iuliia Diadenko • S921.252

28 Abende, 22.09.2025

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

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 207, 2. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 196,00 €

Deutsch als Zweitsprache A2.2

German as foreign Language A2.2

Voraussetzung:

Abgeschlossenes Sprachniveau A1, sowie A2.1, nach ca. 150 Unterrichtsstunden.

Kursziel:

Sie erreichen wahrscheinlich das Sprachniveau A2. / You'll probably reach the Level A2.

Lehrbuch: Hueber-Verlag, Schritte plus Neu 4, A2.2, ISBN 978-3-19-801083-9.

• S922.252

28 Abende, 22.09.2025

Montag und Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr

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

Entgelt: 196,00 €

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

B1 MITTELSTUFE

Deutsch als Zweitsprache B1 - Intensiv

nach ca. 200 Unterrichtsstunden

Kursziel: Bei regelmäßiger Teilnahme erreichen Sie das Sprachniveau B1. Sie können an der B1-Prüfung im März 2026 teilnehmen.

Voraussetzung:

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

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

Natalia Chamanova • S930.252

30 Abende, 22.09.2025

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

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 205, 1. OG, 8 - 14 Personen

Entgelt: 374,00 €

Deutsch als Zweitsprache B1.2 - Intensiv startet im November

nach ca. 250 Unterrichtsstunden

Voraussetzung:

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

Kursziel:

Bei regelmäßiger Teilnahme erreichen Sie wahrscheinlich das Sprachniveau B1. Sie können an der B1-Prüfung im März 2026 teilnehmen.

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

Natalia Chamanova • S931.252

15 Abende, 24.11.2025

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

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach,
Raum 205, 1. OG, 1 - 4 Personen

Entgelt: 187,00 €



B1+/B2 Konversation - Online

Alltagsthemen meistern

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

Möchtest du deine Sprachkenntnisse verbessern und sicherer im Alltag kommunizieren? In unserem Konversationskurs auf B1-Niveau sprechen wir über praxisnahe Themen wie Nachbarn, Wohnungssuche, Vorstellungsgespräche, Schulprobleme der Kinder und vieles mehr.

In entspannter Atmosphäre kannst du deine Sprachfähigkeiten aktiv anwenden, neue Redewendungen lernen und mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen. Egal ob du dich auf eine wichtige Unterhaltung vorbereiten möchtest oder einfach Freude am Gespräch hast - dieser Kurs bietet die perfekte Gelegenheit!

Melde dich jetzt an und werde sprachlich fit für den Alltag!

Natalia Chamanova • S944.252

**8 Nachmittage, 10.10.2025
Freitag, 14:00 - 15:30 Uhr**

online vhs, online

Entgelt: 85,60 €



B1+/B2 Konversation - online

Alltagsthemen meistern

Kursbeschreibung siehe S944.252

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

Natalia Chamanova • S945.252

**8 Nachmittage, 12.12.2025
Freitag, 14:00 - 15:30 Uhr**

online vhs, online

Entgelt: 85,60 €



B2 HOHE MITTELSTUFE

Deutsch als Zweitsprache B2.1

nach ca. 300 Unterrichtsstunden

Start in das Sprachniveau B2.

Voraussetzung:

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

Wir kombinieren unterschiedliche digitale Werkzeuge und Methoden, sodass Sie beim Lernen Spaß haben und davon maximal profitieren. Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

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

Julia Hermann • S940.252

32 Abende, 23.09.2025

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

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

Entgelt: 299,00 €

Allgemeiner Integrationskurs

Die vhs Herzogenaurach ist

Integrationskursträger seit 2016 -

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

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

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



Deutsch als Zweitsprache B2.2

nach ca. 390 Unterrichtsstunden

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

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

Wir kombinieren unterschiedliche digitale Werkzeuge und Methoden, sodass Sie beim Lernen Spaß haben und davon maximal profitieren. Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

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

Irina Ivanovich • S941.252

32 Abende, 22.09.2025

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

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

Entgelt: 299,00 €

C1 FACHKUNDIG SPRECHEN

Deutsch als Zweitsprache C1.1

nach ca. 500 Unterrichtsstunden

Start in das Sprachniveau C1.

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

Kursziel: Festigung aller Kenntnisse bis B2 und weite Kenntnisse C1.

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

Alena Kountin • S950.252

15 Abende, 23.09.2025

Dienstag, 17:30 - 21:00 Uhr

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

Entgelt: 333,20 €

Vom Profi aus einer Hand

Wir füllen Ihr neues Bett gerne 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

P

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



HERZO
aktuell
DAS AKTUELLE STADTMAGAZIN FÜR
HERZOGENTHAL UND UMGEBUNG

...keine Zeit für Werbung?

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

Wir erledigen das für Sie.

Mehr Zeit für Ihre Kunden.

Komplette Abwicklung und Beratung:

Telefon 0174/3 20 52 74 (Frau Goblirsch)

oder E-Mail an: info@herzoaktuell.de

Beruf und Entwicklung

Berufsfindung - Bewerbung - Berufswechsel.	28
Soziale Medien verstehen.	28
Excel lernen	29
Tastatschreiben.	30





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 Angebot Bewerbungscoaching **für Schüler:innen** sehen Sie auf Seite 34.

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

Ingrid Schaefer • B220.252

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4

Entgelt: 44,10 € pro 45 Minuten

SOZIALE MEDIEN VERSTEHEN

Instagram 1mal1 für Selbständige & Kleinunternehmer:innen

Instagram als Marketinginstrument

Was, wenn Ihre Insta-Posts plötzlich mehr Aufmerksamkeit erregen?

Lernen Sie die grundlegenden Funktionen und Möglichkeiten von Instagram kennen, erstellen Sie ansprechende Posts (Bilder & Videos) und entwickeln Sie eine gezielte Inhaltsstrategie. Erfahren Sie zudem, wie Sie die neuesten Funktionen wie Reels, Video- und Live-Posts effektiv nutzen können. Zusätzlich erhalten Sie wichtige Strategien für den Erfolg eines Personal Branding basierten Geschäfts auf Instagram.

Freuen Sie sich auf praxisnahe Tipps und Tricks von einer erfahrenen Expertin, die Ihnen helfen, Ihr Unternehmen auf Instagram zu stärken.

Tipp! Vermutlich können Sie die Kurskosten als Unternehmer:in steuerlich absetzen.

Blanca Melendez Del Castillo • B313.252

1 Vormittag, 16.01.2026

Freitag, 09:00 - 12:00 Uhr

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

Entgelt: 36,00 €

Lerne Reels für Instagram & andere Soziale Medien

Nutze Kurzvideos, um die Sichtbarkeit deines Unternehmens zu erhöhen!

Wenn du die Sichtbarkeit deines Unternehmens erhöhen willst, dann könntest du mehr kurze, ansprechende und kundenorientierte Videos verwenden.

Blanca Melendez, Brand Photographer & Coach, zeigt dir in diesem praxisorientierten Kurs, wie du mit Kurzvideos dein Publikum ansprichst und dein Business präsentierst. Das fertige Video kannst du nicht nur auf Instagram, sondern auch in anderen Social-Media-Kanälen wie Facebook, LinkedIn, Pinterest oder sogar auf der eigenen Website verwenden.

Kursziele

- Erstellung ansprechender und kundenorientierter Reels erlernen
- Praktische Tipps zur effizienten Nutzung von Reels

Melde dich jetzt an und entdecke die Möglichkeiten von Reels und Kurzvideos für dein Business!

Tipp! Vermutlich kannst du die Kurskosten als Unternehmer:in steuerlich absetzen.

Blanca Melendez Del Castillo • B314.252

1 Vormittag, 23.01.2026

Freitag, 09:00 - 12:00 Uhr

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

Entgelt: 36,00 €



EXCEL LERNEN

Excel-Grundlagen-Basiskurs

für Teilnehmer:innen mit PC-Erfahrung

Egal, ob du Excel-Anfänger:in bist oder bereits etwas Erfahrung hast, wir gehen auf das Tempo der Gruppe ein und passen die Inhalte den Lernbedürfnissen an. Du wirst erstaunt sein, welche Fortschritte du machst.

Egal, ob du berufliche Ziele verfolgst, deine Finanzen besser verwalten möchtest oder einfach nur neugierig auf Excel bist: Unser Ziel ist es, dass du am Ende des Kurses mit neuen Excel-Fähigkeiten herausgehst.

Neugierig? Hier ein paar Ideen, wozu du Excel nutzen kannst:

Finanzplanung: Du kannst Excel verwenden, um deine Einnahmen und Ausgaben zu verfolgen und eine klare Übersicht über deine finanzielle Situation zu erhalten. Du wirst lernen, wie du Tabellen erstellst, Formeln anwendest und Diagramme erstellst, um deine finanziellen Ziele zu visualisieren.

Terminplanung: Termine, To-Do-Listen und Projekte organisieren. Du wirst lernen, wie du Kalender erstellst, Aufgabenlisten verwaltest und den Fortschritt von Projekten nachverfolgst. Dadurch behältst du den Überblick und kannst effizienter arbeiten.

Alexandra Goller • B103.252

3 Abende, 13.10.2025

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

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

Entgelt: 42,00 €

Excel - 1 Termin, 1 Thema: Formeln

für Teilnehmer:innen mit PC-Erfahrung

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

Formeln sind in Excel sehr mächtig, weil sie es dir ermöglichen, Berechnungen automatisch durchzuführen.

Anstatt jeden Wert manuell zu addieren, subtrahieren oder vergleichen, kannst du Formeln verwenden, um diese Aufgaben zu automatisieren. Das spart Zeit, minimiert Fehler und ermöglicht es, Daten effizienter zu analysieren. Schwierig sind sie nicht.

Alexandra Goller • B104.252

1 Abend, 17.11.2025

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

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

Entgelt: 19,00 €

Excel - 1 Termin, 1 Thema: SVerweis

für Teilnehmer:innen mit PC-Erfahrung

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

Alexandra Goller • B105.252

1 Abend, 24.11.2025

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

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

Entgelt: 19,00 €

Excel - 1 Termin, 1 Thema: Pivottabelle

für Teilnehmer:innen mit PC-Erfahrung

Du lernst an diesem Termin, große Datenmengen einer Exceltabelle neu zu sortieren, um aus dem Ergebnis qualifizierte Entscheidungen treffen zu können. Stell dir vor, du hast eine Liste von Menschen und ihren Kleidungsstücken: Hüte, T-Shirts, Pullover und vieles mehr. Die Liste ist riesig und du möchtest wissen, welches Kleidungsstück am beliebtesten ist.

Die **Pivot-Tabelle** hilft dir, die Liste so zu organisieren, dass du ganz leicht sehen kannst, welche Kleidungsstücke die meisten Leute in welcher Anzahl besitzen. Im privaten Bereich, könntest du deine Haushaltsausgaben analysieren: Wofür und wie häufig gibst du für etwas Geld aus.

Alexandra Goller • B106.252

1 Abend, 01.12.2025

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

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

Entgelt: 19,00 €



MS Office freies Üben: 1 Termin

Stellen Sie Ihre Fragen zu Word, Excel und Powerpoint

An diesem Termin kannst du vertiefen und üben. Du kannst hier unter Anleitung deine Office-Themen bearbeiten. Eine Art Sprechstunde also. Du bekommst Übungsmaterial und falls Fragen auftauchen, ist die Kursleiterin gleich an deiner Seite und hilft mit Tipps und Tricks, damit du mehr Routine bekommst.

Du bist hier richtig, wenn du Fragen hast zu Microsoft WORD, EXCEL oder POWERPOINT. Grundlagen der PC-Nutzung und Erfahrung in der genannten Software sind erforderlich.

Bereite zu Hause zwei konkrete Fragen vor und komme damit zum Kurstag.

Alexandra Goller • B107.252

1 Abend, 12.01.2026

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

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

Entgelt: 19,00 €

Neu: Fit im 10-Finger-Schreiben

mit Abschlusstest 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 eine Ergebnisbescheinigung über Ihre erbrachte Leistung.

Alexandra Goller • B109.252

1 Abend, 19.01.2026

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

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

Entgelt: 19,00 €

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 Einhämmern auf Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen.

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

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Getränk, Pausensnack

Alexandra Goller • B108.252

2 Nachmittage, 03.11.2025

Montag und Dienstag, 13:00 - 16:00 Uhr

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

Entgelt: 71,00 €

**Wir schützen
die freiheitlich-
demokratische
Grundordnung.**

**Volkshochschulen –
entschieden demokratisch!**

XPERT BUSINESS LERNNETZ

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

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

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

Credit-Points fürs Studium

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

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

Kursübersicht Xpert-Kurse im Herbst- Wintersemester 25/26

Kursstart am 04. November 2025

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
B709	Finanzwirtschaft
B710	Bilanzierung
B711	Controlling
B712	Betriebliche Steuerpraxis
B713	Personalwirtschaft





**Genossenschaftlich heißt,
zuverlässiger Partner sein.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir sind die Bank mit der genossenschaftlichen Idee.

Als Wertegemeinschaft handeln wir partnerschaftlich, transparent und verantwortungsvoll. Bei uns kann man nicht nur Kundin oder Kunde, sondern auch Teilhaber sein. Das stärkt uns als Bank für die Region und bietet weitere Vorteile.

Welche, erfahren Sie hier: vr-teilhaberbank.de/vorteile



VR Bank
Erlangen-Höchstadt-Herzogenaurach

Grundbildung

Prüfungsvorbereitung	34
Übergang von der Schule zum Beruf	34



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 • V401.252

**10 Abende, 16.10.2025
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 Bewerbungscoaching für Schüler:innen und Schulabgänger:innen

Die richtige Bewerbung für einen Ausbildungsplatz

Wir bieten dir eine professionelle Unterstützung bei der Suche eines geeigneten Ausbildungsberufes und einer geeigneten Ausbildungsstelle.

Unser Coach hilft dir bei der individuellen Gestaltung deines persönlichen Anschreibens bzw. Lebenslauf und der Zusammenstellung deiner Bewerbungsunterlagen.

Auf deinen Wunsch bereitet dich unser Coach auf ein Vorstellungsgespräch, den Einstellungstest

oder ein Assessment Center vor.

Das persönliche Coaching ist eine intensive und absolut vertrauliche Beratung zwischen dir und unserem erfahrenen Coach. Anzahl und Thematik der Gespräche bestimmst du selbst (von der Berufsberatung bis zum Vorstellungsgespräch).

Dein Coach ist Diplombetriebswirtin (FH) und Personalleiterin. Sie arbeitet als Personalentwicklerin und war mehrere Jahre Ausbildungsleiterin in einem international tätigen Unternehmen. In dieser Zeit entwickelte sie Einstellungstests, Assessment Center und führte selbst die Einstellungsgespräche für Auszubildende durch.

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

Ingrid Schaefer • B210.252

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4

Entgelt: 37,65 € pro 45 Minuten

Melden Sie sich online an.

www.vhs-herzogenaurach.de . Bequem, sicher, 24/7, rund um die Uhr.

Finanziell fit für den Berufseinstieg was Ihr wirklich wissen müsst

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

Berufseinstieg - die finanziellen Weichen richtig stellen.

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 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.

In der Schule haben wir Texte analysiert und Matheaufgaben gelöst - auf den späteren Lebensalltag wurden wir nur bedingt vorbereitet.

Werde zum finanziellen Selbstentscheider und melde dich an!

Christian Neuberger • V200.252

1 Nachmittag, 17.10.2025

Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr

vhs am Burgstaller Weg, Zugang über Burgstaller Weg 2 b, Herzogenaurach, Raum INTERNATIONAL, 1. OG, 5 - 8 Personen

Kostenfrei für Schüler:innen/Auszubildende/Studierende, dank eine Förderung des vhs-Bezirks Mittelfranken.



Finanziell fit für den Berufseinstieg was Ihr wirklich wissen müsst

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

Berufseinstieg - die finanziellen Weichen richtig stellen.

Kursbeschreibung siehe V200.252

Christian Neuberger • V201.252

1 Vormittag, 18.10.2025

Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr

vhs am Burgstaller Weg, Zugang über Burgstaller Weg 2 b, Herzogenaurach, Raum INTERNATIONAL, 1. OG, 5 - 8 Personen

Kostenfrei für Schüler:innen/Auszubildende/Studierende, dank eine Förderung des vhs-Bezirks Mittelfranken.



**Wir stehen
für Dialog,
kritisches
Denken und
Debatten-
kultur.**

Volkshochschulen –
entschieden kontrovers!

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



Die Volkshochschulen Ansbach, Fürth, **Herzogenaurach**, Schwabach und Unteres Pegnitztal haben Ende 2022 den **Digitalverbund vhs Kundenreise** ins Leben gerufen. Er wird vom Bayerischen Volkshochschulverband gefördert und hat zum Ziel, die digitale Erreichbarkeit und den Grad der Barrierefreiheit der bayerischen Volkshochschulen deutlich zu verbessern.

Unter anderem sollen Anmeldung und Beratung für die Teilnehmenden zugänglicher gestaltet, die Kundenkommunikation vereinfacht und auch die Kurse für ein vielfältigeres Publikum gestaltet werden.

Fragen und Anregungen zu diesem Prozess nehmen wir jederzeit gerne entgegen.

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

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

Gesellschaft und Leben

Gesellschaftsfragen.	38
Familie.	38
Stimme & Kommunikation.	39
Vorsorge und Unterstützung.	39
Vereinsfragen.	40
Mensch und Tier.	40
Natur.	41
Studium Generale.	41
Exkursionen.	42





GESELLSCHAFTSFRAGEN

Lesung: Save your Heart**Starte deinen Weg
in ein herzgesundes Leben**

Unser Herz schlägt unermüdlich, 100.000-mal am Tag. Frauenherzen sind kleiner als Männerherzen und schaffen es trotzdem, in der Schwangerschaft für zwei zu schlagen. Doch psychischer Stress, falsche Ernährung und fehlende Bewegung setzen ihnen stark zu.

Und das kann fatal enden: Todesursache Nummer 1 bei Frauen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Aber du könntest dein Risiko um die Hälfte reduzieren und deine Lebenserwartung entscheidend steigern!



Wie das geht, stellt Dr. Catharina Hamm an diesem Abend in ihrem Buch vor.

Mit medizinischen Fakten, persönlichen Erfahrungen und praktischen Tipps erklärt sie, wie ein herzgesunder Longevity-Lifestyle aussehen kann und wann man am besten mit der Herzvorsorge anfängt.

Spoiler: Zu früh gibt es nicht. Jetzt wäre gut.

Dr. med. Catharina Hamm • C010.252

1 Abend, 25.11.2025

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

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

Entgelt: 10,00 €



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 "Grenzsetzen" achten sollten.

Anhand von Alltagssituationen mit Kindern werden wir an diesem Abend über das liebevolle "Grenzsetzen" sprechen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Kinderschutzbund Erlangen.

Dipl.-Psych. Ilona Schwertner-Welker • C200.252

1 Abend, 22.10.2025

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3,
Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts,
9 - 20 Personen

Entgelt: 10,00 €

**Verbunden, verstanden
und geborgen****für Eltern**

Ein Kind erlebt sich mit seinen Eltern gut verbunden, wenn es sich sicher fühlt, was es ihm ermöglicht, neugierig auf die Welt zuzugehen.

Wie können Eltern diesen Prozess nicht nur bei Babys u. Kleinkindern unterstützen, sondern auch bei älteren Kindern? Anhand von Alltagsbeispielen werden hilfreiche Strategien vorgestellt.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Kinderschutzbund Erlangen.

Dipl.-Psych. Ilona Schwertner-Welker • C201.252

1 Abend, 20.11.2025

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3,
Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts,
9 - 20 Personen

Entgelt: 10,00 €



**Der Kinderschutzbund
Kreisverband Erlangen**

Gefühle sind wie das Salz in der Suppe

**Emotionsregulation zwischen
Kindern und Eltern**

Ein Workshop für Eltern

Kinder wünschen sich von ihren Eltern, gefühlt zu werden. Sie wollen eine Emotion in ihren Eltern auslösen und in Verbindung gehen. Die Gewissheit, auf die eigenen Emotionen positiven Einfluss nehmen zu können, gibt ein tiefes Gefühl der Sicherheit und ist zudem ein Schutzfaktor für eine gute Entwicklung.

In diesem Workshop werden praktische Strategien vorgestellt und ausprobiert, wie Kinder und Eltern einen positiveren Einfluss auf ihre emotionalen Reaktionen im Alltag nehmen können.

**Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem
Kinderschutzbund Erlangen.**

Dipl.-Psych. Ilona Schwertner-Welker • C202.252

1 Vormittag, 24.01.2026

Samstag, 09:30 - 12:30 Uhr

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

Entgelt: 39,00 €



**Der Kinderschutzbund
Kreisverband Erlangen**

STIMME & KOMMUNIKATION

Atem - Stimme - Gesang

Aufbaukurs Stimmgebung

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

Nachdem die ersten Fehlerquellen beseitigt sind, bedarf es eines Trainings, um das Zusammenspiel aller am Singen beteiligten Komponenten in Einklang zu bringen.

Auf dem Weg zum kontrollierten Singen sollen in diesem Kurs weitere Etappensiege errungen werden.

Marco Schneider • C250.252

14 Vormittage, 26.09.2025

Freitag, 10:15 - 11:00 Uhr

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

Entgelt: 125,00 €

VORSORGE UND UNTERSTÜTZUNG

Die Patientenverfügung

Neben Formulierungshilfen ist das Hauptthema des Abends:

Wie verbindlich sind solche Verfügungen für die behandelnden Ärzte?

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

Dr. Angela Horcher • C300.252

1 Abend, 24.09.2025

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

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

Entgelt: 10,70 €

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



Was macht der Hospizverein?

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

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

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

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

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

Dieser kostenfreie Informationsabend findet statt, wenn der vhs Anmeldungen vorliegen. **Daher ist eine Anmeldung sehr erwünscht!** Kurzfristig Entschlossene können am Abend gerne hinzukommen.

Bettina Quandt / Andrea Häckel • C350.252

**1 Abend, 25.09.2025
Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr**

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



• C500.252

**1 Abend, 29.01.2026
Donnerstag, 17:30 - 19:30 Uhr**

online vhs, online, 8 - 20 Personen
kostenfrei



MENSCH UND TIER

Erst der Kurs und dann der Hund

für angehende Hundehalter:innen

Sie überlegen, einen Hund zu adoptieren und möchten, dass Sie und Ihr Hund von Anfang an ein gutes Team werden?

Das Seminar richtet sich an angehende Hundehalter:innen. Nach vier Theorieterminen in der vhs stimmt Ihr Dozent mit Ihnen einen weiteren Praxistermin in einem Tierheim (evtl. auch an einem Samstag mit ca. 90 Minuten) ab.

Der Dozent ist erfahrener und zertifizierter Hundeerziehungsberater.

Anmeldeschluss: 30.10.2025

Christian Engelmann • C610.252

**4 Abende, 06.11.2025, zzgl. 1 Praxistermin
Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 5, 1. OG, 5 - 8 Personen
Entgelt: 61,50 €

VEREINSFRAGEN

© digital verein(t)

Mitgliederdaten: schützen, verwalten und verwenden

Im Workshop dreht sich alles um den verantwortungsvollen Umgang mit personenbezogenen Daten im Verein.

Anhand praxisnaher Beispiele erfahren Teilnehmende, was bei der Verarbeitung von Mitgliederdaten zu beachten ist, wann Datenverarbeitung erlaubt ist und welche Pflichten sich daraus ergeben.

Anmeldeschluss: 23.01.2026

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



NATUR

Offene Gartenstunde im HerzoGarten

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

Der HerzoGarten steht allen Interessierten jederzeit fürs Gärtnern zur 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 HerzoGarten mitgestalten und pflegen.

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

• C700.252

**19 Abende, 18.09.2025
Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr**

HerzoGarten, An der Schütt
(Bushaltestelle Badgasse)

kostenfrei



Rundgang durch den HerzoGarten

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

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

• C710.252

**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 Wissenswerten wie u.a. Geschichte, Leben, Kultur und Wissenschaft zu erweitern.

In 8 Vorträgen und im Dialog mit wechselnden Referenten sowie mit der Moderation beleuchten wir zu jedem Termin neue Themenbereiche.

Die jeweiligen Inhalte mit den Referent:innen an den einzelnen Terminen werden zeitnah online über www.vhs-herzogenaurach.de publiziert.

Bernd Maron • C800.252

**8 Vormittage, 23.10.2025
Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr**

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

Entgelt: 100,00 €

Studium Generale (11:00 Uhr)

Moderator: Bernd Maron

Kursbeschreibung siehe Kurs C800.252

Bernd Maron • C801.252

**8 Vormittage, 23.10.2025
Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr**

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

Entgelt: 100,00 €



EXKURSIONEN

Auf den Spuren jüdischer Geschichte in der Oberpfalz

Tagesfahrt nach Floß und zur KZ-Gedenkstätte Flossenbürg

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

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

Anmeldeschluss: 02.09.2025

Anmeldung und Auskunft über Abfahrtszeiten und -orte über die **vhs Südlicher Landkreis Fürth**, www.vhs-sl-fuerth.de

Eine Veranstaltung in Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen.

Dr. Alexander Schmidt • C900.252

**1 Vormittag, 21.09.2025
Sonntag, 07:15 - 18:00 Uhr**

Floß / Flossenbürg (Landkreis Neustadt/Waldnaab)
28 - 40 Personen

Entgelt: 39,00 €

Dokumentationsort Hersbruck/Happurg

Exkursion zum ehem. KZ-Außenlager Hersbruck und den Doggerstollen

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.

Bitte mitbringen

Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk.
Anfahrt mit eigenem Pkw.

Anmeldeschluss: 06.10.2025

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

Eine Veranstaltung in Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen.

Kornelius Schlehle / Barbara Raub • C910.252

**1 Nachmittag, 11.10.2025
Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr**

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

Entgelt: 9,00 €

Vergessene Orte der Erinnerung an die NS-„Euthanasie“ in Mittelfranken

Der Nürnberger Westfriedhof

Überraschenderweise wurden auf dem Nürnberger Westfriedhof mehrere hundert Urnen von Opfern der Gasmordanstalten der „Aktion T4“ bestattet, darunter mindestens 95 Opfer aus der Heil- und Pflegeanstalt Erlangen. **Der Vortrag informiert über neueste Forschungsergebnisse.**

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

Eine Veranstaltung in Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen.

Katrin Kasperek • C920.252

**1 Abend, 27.11.2025
Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr**

vhs Erlangen, Friedrichstr. 19-21,
Erlangen, Historischer Saal,
5 - 30 Personen

kostenfrei



Wir sind politisch
unabhängig.
Aber nicht neutral
gegenüber
Demokratie-
feindlichkeit.

Volkshochschulen –
entschieden unabhängig!

Kultur und Gestalten

Fotografie	44
Literatur	44
Musik	44
Textiles Gestalten	46
Basteln & Werken	48
Handlettering	49
Malen & Zeichnen	50
Gestalten mit Ton	51
Schafkopf	52





FOTOGRAFIE

Raus aus der Automatik

Lerne deine Digitalkamera kennen

Du fotografierst 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 einfriert oder kreativ verschwimmen lässt und auch bei schwierigen Lichtverhältnissen beeindruckende Ergebnisse erzielt.

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 • K100.252

1 Tag, 11.10.2025

Samstag, 10:00 - 15:30 Uhr

Mehrzweckhalle, Reuther Weg 6, Weisendorf, Bürgerstuben, 6 - 9 Personen

Entgelt: 49,50 €

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

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

Raus aus der Automatik

Lerne deine Digitalkamera kennen

Kursbeschreibung siehe Kurs K101.252

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 • K101.252

1 Tag, 08.11.2025

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

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

Entgelt: 49,50 €

IN DEN
FERIEN

LITERATUR

Literaturkreis

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

Margit Böhm-Hümmer • K200.252

8 Abende, 09.10.2025

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 9 - 12 Personen

Entgelt: 57,00 €

MUSIK

You can Rock - Infoabend

Gründung einer neuen Band

Wollen Sie gerne schon lange ein Musikinstrument lernen und in einer Rock-Band spielen?

Dann gründen Sie mit uns eine Band!

An diesem Abend können Sie sich informieren und das Konzept kennenlernen.

Sie können in dem Kurs (**K301.252**), der am 07.10. startet, ein Rockinstrument in seinen Grundzügen erlernen und gleichzeitig von Anfang an in einer



Band mit Gleichgesinnten musizieren.

Dabei sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig.

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

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

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

Um Voranmeldung wird gebeten.

Thomas Werner • K300.252

1 Abend, 23.09.2025

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

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

kostenfrei



vhs mittendrin

You can Rock

Gründung einer neuen Band

In diesem Semester besteht die Möglichkeit, ohne Vorkenntnisse von Beginn an bei der Gründung einer neuen Band dabei zu sein.

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

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Es reichen Neugier, Lust auf Rock-Musik und Spaß daran, in einer Band zu spielen.

Jedes Bandmitglied wählt für sich E-Gitarre, E-Bass, Keyboard und Schlagzeug aus und erlernt genau die Griffe oder Techniken, die für den ersten Song benötigt werden.

An ausgewählten Songs werden dann nach und nach weitere Techniken erlernt.

Hier stehen Leichtigkeit und Spaß im Vordergrund.

Thomas Werner • K301.252

10 Abende, 07.10.2025

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

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

Entgelt: 192,00 €

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



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.

Martin Gertz • K310.252

**10 Abende, 22.09.2025
Montag, 18:45 - 20:15 Uhr**

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

Entgelt: 166,60 €

**Englisch für Schüler:innen
der 2. bis 4. Klasse Grundschule**
Neues Angebot unter „junge vhs“

TEXTILES GESTALTEN

Kleine Taschen - ganz groß

Taschen, die es in sich haben

Wir beschäftigen uns mit kleinen praktischen Taschen. Es werden **zwei Modelle** mit unterschiedlichen Schnitten, die auch in verschiedenen Größen genäht werden können, vorgestellt.

Sie lassen sich als Reise-Utensilos, Kosmetiktaschen, Hobbyzubehörtaschen sowie als Kinderbeschäftigungstaschen für unterwegs einsetzen.

Ich zeige Ihnen, wie Sie die Tasche nach Ihren eigenen Vorstellungen verändern/ergänzen können.

Livia Vogel • K500.252

**Vorbesprechung am Dienstag, 30.09.2025
von 17:30 bis 18:15 Uhr**

2 Tages-Workshop

**Freitag, 10.10.2025 16:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 11.10.2025 10:00 - 17:00 Uhr**

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

Entgelt: 79,05 €

Ja ist denn schon wieder Weihnachten?

Kleiner Wand-Quilt und passende Dekorationen

Es wird ein ansprechender kleiner Wand-Quilt, der zu jedem Einrichtungsstil passt, genäht.

Zusätzlich stelle ich Schnittmuster für dazu passende kleine Deko-Objekte zur Verfügung, die den Quilt sehr schön ergänzen.

Natürlich sind diese Dinge auch sehr gut für kleine Geschenke geeignet.

Livia Vogel • K510.252

**Vorbesprechung am Dienstag, 28.10.2025
von 17:30 Uhr bis 18:15 Uhr**

2 Tages-Workshop

**Freitag, 14.11.2025 16:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 15.11.2025 10:00 - 17:00 Uhr**

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

Entgelt: 79,05 €

Aus Alt mach' Style

Sweatshirt ReFashion Workshop

Upcycling für dein neues Lieblings-Sweatshirt!

Hast du alte Sweatshirts oder T-Shirts im Schrank, die du kaum noch trägst? Dann wird es Zeit für ein stylisches Makeover!

Im ReFashion Workshop gestaltest du aus gebrauchten Teilen ein völlig neues Kleidungsstück - kreativ, modern und nachhaltig.

Mit Patchworktechniken, coolen Kombinationen und deiner Kreativität entsteht ein echtes Statement-Stück, ganz nach deinem persönlichen Stil.

Ob sportlich, verspielt oder minimalistisch - deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Voraussetzung

Du solltest sicher im Umgang mit der Nähmaschine sein.

Bitte mitbringen

Mehrere getragene Sweatshirts, Hoodies, und T-Shirts (gerne auch mit Prints oder Logos), Schere, Nähgarne, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide.

(Nähmaschinen stehen zur Verfügung oder können gerne mitgebracht werden.)

Ziel

Am Ende des Workshops hältst du dein individuell gestaltetes, neu interpretiertes Sweatshirt in den Händen - ein echtes Unikat!

Jetzt anmelden. Die Plätze sind begrenzt!



vorher



nachher

Bianca Scheer • K520.252

2 Tages-Workshop

Freitag, 31.10.2025 16:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 01.11.2025 10:00 - 16:00 Uhr

vhs am Weiherbach,
Langenzenn Str. 3, Herzogenaurach,
Raum WELTOFFEN, 1. OG links,
5 - 6 Personen

Entgelt: 71,35 €

IN DEN
FERIEN

It's magic

Sie wissen nicht, was Sie aus großgemusterten Stoffen nähen sollen?

Hier entstehen wunderbare neue Muster durch gezieltes Schneiden. Das ursprüngliche Stoffdesign ist nicht wiederzuerkennen!

Je nach Lust und Laune entstehen Kissen, Decken, Tischwäsche in absolut einzigartigem Design.

Livia Vogel • K530.252

Vorbesprechung am Dienstag, 13.01.2026

von 17:30 bis 18:15 Uhr

2 Tages-Workshop

Freitag, 23.01.2026 16:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 24.01.2026 10:00 - 17:00 Uhr

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

Entgelt: 79,05 €

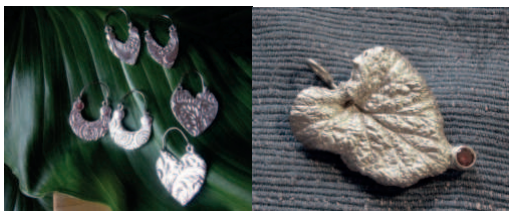
Ihr Kurs ist nicht dabei? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie einen Kurswunsch haben.



BASTELN & WERKEN

Silberclay Art Clay, Knetsilber

**einzigartige Schmuckstücke
aus reinem Silber wie aus Ton gestalten**



Mit Art Clay, Silberclay, Formsilber können Sie schnell und einfach Silberschmuck herstellen.

Es handelt sich hier um einen Werkstoff aus feinsten Silberpartikeln, in einem ungiftigen Bindemittel. Der Stoff lässt sich etwa wie feiner Ton formen, strukturieren oder sogar zu dünnen Fäden spritzen.

Mit einer schlickerartigen Paste können z.B. geäderte Blätter abgeformt werden. Die Stücke können außerdem mit ausgewählten Edelsteinen bestückt werden.

Durch den Sintervorgang verbindet sich die Masse bei 800° zu solidem, festem und reinem Silber, wobei auch feinste Strukturen erhalten bleiben.



Bitte mitbringen: Schraubglas (und falls vorhanden, eigenes Modellierwerkzeug und feine Pinsel), evtl. Blätter zum Abformen (Die Blätter sollten frisch, nicht getrocknet, sein.)

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

ab ca. 45,00 € pro Schmuckstück
einmalig 8,00 € (Werkzeug- und Brennpauschale)

Hinweis zur Mittagspause

Es sind ca. 30 Minuten Pause eingeplant.
Bitte bringen Sie am besten eine Verpflegung mit.

Renate Brandel-Motzel • K610.252

1 Tag, 28.09.2025

Sonntag, 10:00 - 17:30 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Großer Gruppenraum,
5 - 10 Personen

Entgelt: 59,50 €

Freundschafts- und Wickelringe aus Silber

Trendy Silberringe für Sie und Ihn

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

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

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Freundschaftsringe: 12,00 € bis 58,00 €

Stapelringe: 12,00 € bis 32,00 €

Wickelringe: 26,00 € bis 58,00 €

Renate Brandel-Motzel • K620.252

1 Abend, 06.10.2025

Montag, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Entgelt: 25,50 €

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

Silberringe de Luxe

Luxuriöse Ringe mit und ohne Stein

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

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



Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

ca. 30,00 € bis 70,00 € pro Ring

Renate Brandel-Motzel • K630.252

1 Abend, 10.11.2025

Montag, 18:30 - 21:00 Uhr

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

Entgelt: 29,75 €

HANDLETTERING

Basteln + Handlettering auf Papier und Glas

kleine Geschenke, Karten und mehr

Ein Botschafts-Teelicht mit Überraschungsbox, Schokoladenbänderchen im eigenen Design, verschiedene Kartenmodelle wie Stand-Pop-up-Karte, Anhänger, Musterpapiere, schnelle Halloweenverpackung und vieles weitere zu den Themen Geburtstag, Herbst und Halloween können entstehen und durch das passende Handlettering vervollständigt werden.

Hier können Handlettering-Anfänger:innen und Könner, Erwachsene sowie Kinder ab ca. 12 Jahren mitmachen.

Materialgeld und Werkzeugpauschale werden mit der Kursleiterin vor Ort abgerechnet.

Werkzeugpauschale: 7,50 €

Materialgeld: ab 12,50 € (1 Brush-Pen und Verbrauchsmaterial = Mindestausstattung)

Weiteres Material kann auf Wunsch erworben werden: XL-Paket: 22,50 € (2 Spezial Brush-Pen für Keramik, 1 Brush-Pen, Filzstifte, Kugelschreiber, Bleistift, Geodreieck, Mustervorlagen, viele Übungsblätter, unterschiedliche Papiere sowie weitere Hilfsmittel und Dekoration)

Bitte auch mitbringen

Wenn vorhanden Stifte aller Art, Glas oder Keramik (kann zuhause eingebrannt werden) sowie Getränk/Verpflegung

Michaela Ulrich • K640.252

1 Nachmittag, 18.10.2025

Samstag, 13:00 - 18:00 Uhr

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

Entgelt: 45,00 €

Eine Kursleiterin für Sie persönlich.

Das ist Ihr Geling-Rezept für ein Teamevent oder eine Geburtstagsfeier

Zutaten und Anleitung:

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



MALEN & ZEICHNEN

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 € (pro Paar) werden direkt mit der Künstlerin verrechnet.

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

Jutta Reindler • K700.252

1 Tag, 19.10.2025

Sonntag, 10:00 - 15:00 Uhr

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

Entgelt: 99,00 € (pro Paar)



Kunstwerke aus dem Papa-Kind-Malkurs
im Sommersemester 2025

Acrylmalerei und Mischtechniken

Malkurs für Anfänger:innen und Geübte

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

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

Wir experimentieren mit Bildaufbau, Komposition, Form und Farbe.

Kreativität und Experimentierfreude sind unsere Werkzeuge.

Bitte mitbringen:

Acrylpinsel, Acrylfarben, Bildträger nach Vorliebe, alte Lappen

Ariadna Perez Gomez • K710.252

1 Tag, 24.01.2026

Samstag, 10:30 - 16:00 Uhr

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

Entgelt: 55,00 €



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 zu erzeugen.

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 10,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:

Acrylpinsel, Acrylfarben, Bildträger nach Vorliebe, alte Lappen

Ariadna Perez Gomez • K720.252

1 Tag, 07.02.2026

Samstag, 10:30 - 15:30 Uhr

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

Entgelt: 50,00 €

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.

Ingeborg Howein • K800.252

8 Abende, 22.09.2025

Montag, 18:00 - 20:00 Uhr

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

Entgelt: 109,00 €

Tolle Keramik für Herbst und Winter töpfern

Sie können hier frostfeste Gartenstelen töpfern, die z.B. im Hundertwasserstil dekoriert werden können.

Passend zur Jahreszeit können aber auch Kürbisse, Pilze, Raben, Lichter- oder Futterhäuschen sowie Adventsdekoration (Kerzen, Sterne, Elche, Engel oder Nikoläuse) entstehen.

Als Geschenk sind auch kleine Schälchen für Dips oder Seife möglich.

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

Bitte mitbringen:

Eimer, Lappen, Handtuch und Seife

Inge Stimper • K810.252

2 Abende,

Mittwoch, 08.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 22.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr

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

Entgelt: 53,50 €

Frostfeste Keramik töpfern

Kursbeschreibung siehe Kurs K810.252

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

Bitte mitbringen:

Eimer, Lappen, Handtuch und Seife

Inge Stimper • K820.252

2 Abende

Montag, 19.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Montag, 02.02.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

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

Entgelt: 53,50 €

Melden Sie sich online an.

www.vhs-herzogenaurach.de . Bequem,
sicher, 24/7, rund um die Uhr.



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 • K900.252

1 Abend, 17.11.2025

Montag, 19:00 - 22:00 Uhr

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

Entgelt: 33,00 €

Schafkopf

Aufbaukurs

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

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

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

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

Frauen sind ausdrücklich willkommen!

Dittmar Adelhard • K910.252

1 Abend, 02.02.2026

Montag, 19:00 - 22:00 Uhr

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

Entgelt: 33,00 €

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

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

Zutaten und Anleitung:

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

Gesundheit und Fitness

Kosmetik	54
Gesundheitswissen	55
Kochen	58
Getränk Kunde	64
Entspannung & Achtsamkeit & Meditation	66
Yoga	70
Qigong & Taiji	74
smovey	75
Gymnastik	76
Wassergymnastik & Schwimmen	82
Pilates	84
Aerobic	87
Zumba Fitness	87
Selbstverteidigung	87





KOSMETIK

Schminkkurs für reife Frauen

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



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

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

Manuela Engert-Dorbert • G001.252

**1 Nachmittag, 22.11.2025
Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 6 Personen
Entgelt: 34,00 €

Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben

**Farbberatung
für Damen nach 10 Jahreszeiten**

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

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

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

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

Helga Dollhofer-Veleta • G002.252

**1 Abend, 02.12.2025
Dienstag, 17:30 - 21:15 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 6 Personen
Entgelt: 32,00 €

Top gestylt in 5 Minuten

Haare, Kleidung und Make-up auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt. Finden Sie Ihren eigenen Stil, mit dem Sie sich rundum wohlfühlen! Schon kleine Kniffe können große Wirkung zeigen.

Erleben Sie in diesem Workshop, wie ein typgerechtes, dezentes Make-up die Schönheit Ihres Gesichts hervorhebt.

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

Bitte mitbringen: Standspiegel (soweit vorhanden) und Haarband

Helga Dollhofer-Veleta • G003.252

**1 Abend, 20.02.2026
Freitag, 17:30 - 21:15 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 1, EG, 5 - 6 Personen
Entgelt: 32,00 €



GESUNDHEITSWISSEN

Postvirale Erschöpfung & Chronische Fatigue

Naturheilkundliche Wege zur Regeneration

Nach einer Infektion wieder zu Kräften kommen – doch die Energie fehlt?

Dieser Vortrag bietet Ihnen fundierte Einblicke in die naturheilkundliche Behandlung von postviraler Erschöpfung und chronischer Fatigue.

Sie erfahren, welche körperlichen Prozesse hinter der anhaltenden Müdigkeit stecken und wie Sie mit natürlichen Methoden wie Naturheilkunde und Pacing Ihre Regeneration unterstützen können.

Praktische Tipps und alltagstaugliche Übungen helfen Ihnen, Schritt für Schritt neue Energie zu gewinnen.

Denise Seibert / Ulrike Kukuk • G110.252

**1 Abend, 29.09.2025
Montag, 19:00 - 21:00 Uhr**

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

Entgelt: 19,00 €

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 • G111.252

**1 Abend, 06.10.2025
Montag, 19:00 - 21:00 Uhr**

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

Entgelt: 19,00 €

Die Wichtigkeit von Vitamin D

Jetzt ist genau die richtige Zeit, um einen Blick auf seinen Vitamin D Spiegel zu werfen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum wir Vitamin D unbedingt brauchen und welche Empfehlungen schon lange überholt sind.

Stephanie Drebinge • G112.252

**1 Abend, 09.10.2025
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr**

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

Entgelt: 10,70 €

Sporternährung für Breitensportler:innen

Hol das Beste aus deinem Training heraus!

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

Der Workshop richtet sich an alle Freizeitsportler:innen, die ihre Ernährung optimieren möchten.

Lerne die **Grundlagen der Sporternährung** kennen, erfahre, was und wann du vor, während und nach dem Training essen solltest.

Interaktive Übungen runden das Programm ab.

Der Dozent ist Ernährungsberater für Sportler A-Lizenz.

Marius Hupka • G113.252

**1 Abend, 13.10.2025
Montag, 19:00 - 20:30 Uhr**

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

Entgelt: 21,00 €

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

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



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 • G114.252

**1 Abend, 15.10.2025
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr**

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

Entgelt: 10,70 €

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 bestmöglichen 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 • G115.252

**1 Abend, 21.10.2025
Dienstag, 18:45 - 21:00 Uhr**

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

Entgelt: 16,00 €

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 wohlfühlen.**

Denise Seibert / Ulrike Kukuk • G116.252

**1 Abend, 27.10.2025
Montag, 19:00 - 21:00 Uhr**

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

Entgelt: 19,00 €

Gesundheit des Verdauungs- traktes und Homöopathie

Grundkenntnisse

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

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

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

Angela Kohrs • G117.252

**1 Abend, 11.11.2025
Dienstag, 18:45 - 21:00 Uhr**

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

Entgelt: 16,00 €



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 lebendiger Bakterien und Hefen (Probiotika), die ein gesundes Mikrobion (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 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kerstin Joschko • G118.252

1 Abend, 12.11.2025

Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr

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

Entgelt: 18,00 €



**Wir schützen
die freiheitlich-
demokratische
Grundordnung.**

**Volkshochschulen –
entschieden demokratisch!**

Effektiv und nachhaltig abnehmen

Ernährung für Aktive!

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

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

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

Abgerundet wird dies durch interaktive Übungen.

Der Dozent ist Ernährungsberater für Sportler A-Lizenz.

Marius Hupka • G119.252

1 Abend, 12.01.2026

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

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

Entgelt: 21,00 €

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



Entwicklung im ersten Lebensjahr

Sinn, Nutzen und wissenschaftliche Erkenntnisse

Das erste Lebensjahr eines Kindes ist voller neuer Erfahrungen - für das Baby und für alle, die es begleiten.

Gerade in dieser sensiblen Zeit stellen sich viele Eltern die Frage:

Welche Impfungen sind wirklich wichtig?

Was schützt mein Kind zuverlässig?

Und worauf kann ich mich als Mutter, Vater oder Angehörige verlassen?

In dieser Informationsveranstaltung möchte ich - als Ärztin und Dozentin - Orientierung geben.

Auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse erkläre ich verständlich und transparent:

- Welche Impfungen im ersten Lebensjahr empfohlen werden - und warum
- Was wir über Nebenwirkungen wissen - und was nicht
- Wie man Nutzen und Risiko realistisch abwägen kann
- Und wie man informierte Entscheidungen trifft, ohne sich von Unsicherheit oder Meinungen leiten zu lassen

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die ein Kind in den ersten Lebensmonaten begleiten - Eltern, Großeltern, werdende Familien und Interessierte.

Bringen Sie Ihre Fragen mit - und gehen Sie mit mehr Sicherheit den Weg, der vor Ihnen liegt.

Frau Dr. med. Kristin Freiwald ist Ärztin in Weiterbildung Pädiatrie/Allgemeinmedizin und selbst 3-fach Mama.

Dr. med. Kristin Freiwald • G120.252

1 Vormittag, 17.01.2026

Samstag, 09:30 - 11:00 Uhr

Familienzentrum Herzogenaurach, An der Schütt 22, Herzogenaurach, 5 - 20 Personen

Entgelt: 5,00 €

**Englisch für Schüler:innen
der 2. bis 4. Klasse Grundschule**
Neues Angebot unter „junge vhs“

KOCHEN

Sprossen

Lebendige Superhelden von der Fensterbank

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

Gemüse befindet sich ab der Ernte im Abbauprozess - Sprossen wachsen noch auf Ihrem Teller weiter.

Eine Radieschensprosse enthält bis zu 30x mehr Vitamine und Mineralien als ein frisch geerntetes reifes Radieschen!

Gemeinsam probieren wir uns durch verschiedene Sprossenarten und verschiedene leckere Gerichte.

Ich erkläre Ihnen die einfachste Art des Sprossenbaus, die gesundheitlichen Vorteile und alle Tricks und Kniffe, die es für leckere Sprossen braucht. Mit diesem Wissen fällt es Ihnen ganz leicht, diese leckeren Kraftpakete in Ihren Alltag zu integrieren.

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

Kerstin Joschko • G200.252

1 Abend, 24.09.2025

Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr

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

Entgelt: 21,25 €

Soulfood: Iss` dich glücklich

Essen für unsere Seele

Wir entdecken an diesem Abend wunderbare Gerüche, die Glücksgefühle oder Erinnerungen wecken.

Ist es der Duft von Curry, den wir für unsere Bratlinge nehmen, der frische Koriander für unsere Dal oder der Zimt, der unseren Engergiekugeln das gewisse etwas verleiht?

Es wird ein Abend für unsere Sinne und wir werden glücklich unsere gesunden, farbenfrohen Köstlichkeiten gemeinsam genießen.

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



Sandra Gareis • G201.252

1 Abend, 26.09.2025

Freitag, 18:00 - 21:30 Uhr

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

Entgelt: 29,75 €

Vegetarisches Kofta Curry

Gemüse Kofta Curry ist ein exotisches indisches Soßengericht, das aus zwei Teilen besteht:

Kofta und Curry.

Die Kofta sind im Grunde Bällchen aus gehacktem Gemüse und Gewürzen, die frittiert und dann zu einem würzigen, cremigen und pikanten Curry auf Zwiebel-Tomaten-Basis gegeben werden.

Das Gericht kann mit Reis oder einem beliebigen indischen Fladenbrot wie Roti/Naan/Chapati usw. serviert werden.

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

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

Dr. Yamini Avadhut • G202.252

1 Abend, 01.10.2025

Mittwoch, 18:00 - 22:00 Uhr

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

Entgelt: 34,00 €

Natürlich gekeimt

**So werden aus Nahrungsmitteln
LEBENSmittel**

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

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

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

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

Kerstin Joschko • G203.252

1 Abend, 15.10.2025

Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr

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

Entgelt: 21,25 €

Männer kochen Frauen genießen

Moong Dal Khichdi

Hier kochen Männer für ihre Liebsten!

Die Partner:innen sind herzlich eingeladen, das zubereitete Essen ab 20:30 Uhr gemeinsam zu genießen.

Khichdi mit Reis, Moong Dal und Gewürzen ist ein einfaches, gesundes und herzhaftes indisches Gericht.

Dieses leckere Dal-Khichdi ist reich an Proteinen, superlecker und so schmackhaft, dass Sie es lieben werden. Es ist ein unkompliziertes Eintopfgericht und wird traditionell mit Joghurt, Raita oder Papad serviert.

Passend zu diesem gesunden Moong Dal Khichdi werden auch eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

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

Dr. Yamini Avadhut • G204.252

1 Abend, 16.10.2025

Donnerstag, 18:00 - 22:00 Uhr

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

Entgelt: 49,00 €

Lasagne alla napoletana

Neapolitanische Lasagne, eine Reise in den Geschmack Süditalien ... mit Ricotta, Büffelmozzarella und Tomatensoße.

Eine Harmonie für den Gaumen!

Materialkosten in Höhe von ca.17,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Serenella Bolano • G205.252

1 Abend, 18.10.2025

Samstag, 18:00 - 22:00 Uhr

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

Entgelt: 34,00 €



Persisch kochen

Reis als wichtigster Bestandteil der iranischen Küche, viel Gemüse, frische Kräuter, all das verspricht eine Geschmacksexplosion aus 1001 Nacht.

Der Duft alleine wird Sie begeistern.

Materialkosten in Höhe von 13,00 € werden mit dem Kursleiter abgerechnet.

Ebrahim Mirbagheri • G206.252

1 Abend, 24.10.2025

Freitag, 18:00 - 22:00 Uhr

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

Entgelt: 34,00 €

Aischgründer Karpfen gebacken und blau

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

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

Andrea Hamper • G207.252

1 Abend, 29.10.2025

Mittwoch, 18:00 - 22:00 Uhr

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

Entgelt: 34,00 €

Pizze fritte Napoletane

Uraltes Streetfood ... einfach und köstlich ...
Pizzateig mit leckerer Füllung

Bitte mitbringen

einen Behälter zum Transport für Teig

Materialkosten in Höhe von ca. 13,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Serenella Bolano • G208.252

1 Abend, 06.11.2025

Donnerstag, 18:00 - 22:00 Uhr

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

Entgelt: 34,00 €

IN DEN
FERIEN

Papa mit Kind als Koch-Team

ab 8 Jahre

Selbst gemachte Pasta mit Tomatensugo



Dass Pasta selber machen mit Kindern Spaß macht, beweist das Ergebnis der kunstvoll hergestellten Nudeln.

Wir werden während der Herstellung der Pasta sehr experimentierfreudig, sodass unsere Nudeln fast zu schön werden um gegessen zu werden.

Höhepunkt und krönender Abschluss wird ein süßes Dessert aus Nudeln mit einem Hauch Vanille.

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

Martina Putzker • G209.252

1 Vormittag, 08.11.2025

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

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

Entgelt: 19,10 € (bzw. 38,20 € pro Paar)

IN DEN
FERIEN

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



Sauerbraten vom Reh mit Brotkloß und Blaukraut

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

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

Andrea Hamper • G210.252

**1 Abend, 13.11.2025
Donnerstag, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

Gemüse-Korma Curry

Das Gemüse-Korma-Rezept ist reichhaltig, cremig und sehr duftend!

Es ist das ultimative Wohlfühlessen und in etwa 30 Minuten zubereitet. Korma, auch bekannt als Kurma, ist ein aromatisches indisches Soßengericht aus Joghurt, Cashewkernen, gemahlenden Nüssen, Gewürzen, Zwiebeln, Kokosnuss und wird mit Fleisch oder Gemüse zubereitet.

Das Gemüse Korma kann mit Reis, Roti, Poori, Paratha oder Naan serviert werden.

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

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

Dr. Yamini Avadhut • G211.252

**1 Abend, 14.11.2025
Freitag, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

Die Heißluftfritteuse

Vorteile und Möglichkeiten

An diesem Abend bereiten wir nacheinander unterschiedlichste Gerichte zu: Hähnchen, Pommes, Eier, Kuchen, Pizza und zum krönenden Abschluss ein saftiges Rindersteak.

Wir erkunden die vielfältigen Möglichkeiten und probieren sie aus.

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

Andrea Hamper • G212.252

**1 Abend, 18.11.2025
Dienstag, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

High Protein Baked Oats

mit roten Linsen und Skyr



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 sooooo lecker... lauwarm und verführerisch duftend aus dem Ofen.

Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Martina Putzker • G213.252

**1 Abend, 20.11.2025
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Küche, 1. OG, 6 - 8 Personen
Entgelt: 25,50 €



Misal Pav

beliebtes Indisches Streetfood

Misal Pav ist ein kultiges Gericht aus dem Bundesstaat Maharashtra, das aus einem würzigen Bohnencurry mit knusprigem Farsan, knackigen roten Zwiebeln und frischem Koriander besteht und mit leicht gebutterten Pav oder Brötchen serviert wird.

Die kräftigen Aromen dieses pfeffrigen Gerichts werden mit einem Spritzer Zitrone akzentuiert und sorgen für eine Geschmacksexplosion bei jedem Bissen.

Passend zu diesem gesunden Misal Pav werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

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

Dr. Yamini Avadhut • G214.252

1 Abend, 26.11.2025

Mittwoch, 18:00 - 22:00 Uhr

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

Entgelt: 34,00 €

Gesunde Weihnachtsnascherei

glücklich ohne Zucker

In der Weihnachtszeit locken uns überall süße Verführungen. Wir wollen bewusst und gesund neue Rezepte an diesem Koch- und Backabend gemeinsam umsetzen, die ganz ohne Industriezucker auskommen.

Winterliche Kuchen, Dessert-Ideen fürs Fest, kleine Snacks für zwischendurch oder zum Verschenken, sowie Kekse und Plätzchen wandeln wir um und ersetzen Zucker durch Früchte und Alternativen.

Materialkosten in Höhe von 13,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Sandra Gareis • G215.252

1 Abend, 27.11.2025

Donnerstag, 18:00 - 21:30 Uhr

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

Entgelt: 29,75 €

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

Gulasch vom Rind und Wildschwein

Aus heimischem Rind- und Wildfleisch kochen wir ein regionales und faires Menü.

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

Andrea Hamper • G216.252

1 Abend, 02.12.2025

Dienstag, 18:00 - 22:00 Uhr

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

Entgelt: 34,00 €

Gefülltes Masala Auberginen Curry

Für alle Brinjal- oder Auberginen-Liebhaber gibt es hier ein traditionelles Rezept für gefüllte Auberginen.

Es ist ein einfaches und authentisches Familienrezept und besteht aus gefüllten Auberginen in einer Soße aus Kokosnuss, Sesamsamen, Erdnüssen, Zwiebeln, Tomaten und Gewürzen.

Servieren Sie dieses Auberginen-Curry mit gedämpftem Basmati-Reis oder Naan.

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

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

Dr. Yamini Avadhut • G218.252

1 Abend, 20.01.2026

Dienstag, 18:00 - 22:00 Uhr

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

Entgelt: 34,00 €

High Protein Gemüselasagne

mit gerösteten Saaten, Nüssen und Tofu Creme

Dies ist die beste vegane Lasagne mit Linsen und Wintergemüse!

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.

Martina Putzker • G219.252

**1 Abend, 22.01.2026
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr**

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

Entgelt: 25,50 €

Schäufele mit Klob und Sauerkraut

Aus regionalen Zutaten bereiten wir den fränkischen Klassiker zu.

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

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

Andrea Hamper • G220.252

**1 Nachmittag, 24.01.2026
Samstag, 16:00 - 20:00 Uhr**

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

Entgelt: 34,00 €

Fit und gesund durch den Winter

gestärkt durch die kalte Jahreszeit

Wärmende Suppen, gesunde vitaminreiche Salate, Hauptgerichte mit Wintergemüse und warme Desserts aus dem Backofen.

Wir wollen an diesem Abend tolle einfache Winter-Rezepte probieren, die unser Immunsystem stärken, der Erkältungszeit trotzen, die unsere Seele wärmen und uns gute Laune machen.

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

Sandra Gareis • G221.252

**1 Abend, 30.01.2026
Freitag, 18:00 - 21:30 Uhr**

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

Entgelt: 29,75 €

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

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

Zutaten und Anleitung:

- Bei der Volkshochschule anrufen, Wunschevent nennen und Informationen erhalten:
09 132 901 320
- 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



GETRÄNKEKUNDE

Irish Whiskey

Sie lernen die Jahrhunderte alte Geschichte, den Herstellungsprozess mit der für Irland charakteristischen Dreifach-Destillation sowie die verschiedenen Sorten des Irish Whiskey kennen.

Natürlich darf ein „Tasting“ von Irish Whiskey nicht fehlen: **Es werden sechs verschiedene Marken verkostet, darunter Pot Still und Blended Irish Whiskeys.**

Bitte ein Wasser und Ihr Lieblings-Whiskyglas mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 30,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

Mindestteilnahmealter: 18 Jahre
Don't drink and drive!

Dr. Klaus Mehrlich • G250.252

**1 Abend, 21.11.2025
Freitag, 20:00 - 22:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 2, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 51,70 €

Scotch Whisky

Sie lernen die Jahrhunderte alte Geschichte, die Herstellungsprozesse sowie die Sorten des Blended und Single Malt Scotch Whisky kennen.

Auch ein „Tasting“ von Scotch Whisky darf nicht fehlen: **Es werden sechs verschiedene Whiskys aus Schottland verkostet, darunter fünf Single Malts als Repräsentanten ihrer jeweiligen geschmacklich differenzierten Regionen.**

Bitte ein Wasser und Ihr Lieblings-Whiskyglas mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 30,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

Mindestteilnahmealter: 18 Jahre
Don't drink and drive!

Dr. Klaus Mehrlich • G255.252

**1 Abend, 22.11.2025
Samstag, 20:00 - 22:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 2, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 50,60 €



Engagiere Dich als
Freizeitassistent (m/w/d)

Bild: Lebenshilfe/David Maurer

Neugierig?

Dann melde Dich bei Sibylle Wolter
Tel: 09132 / 78 10-182
E-Mail: oh-fza@lebenshilfe-herzogenaurach.de

 **Lebenshilfe**
Erlangen-Höchstadt



Dr. med. Catharina Hamm

Save your
Heart

Starte deinen
Weg in ein
herzgesundes
Leben



Fokus Frauenherz • Mit 10-Punkte-Plan

Save Your Heart - Dr. med. Catharina Hamm

Vortrag/Lesung und Diskussion

25.11.2025 – 19:30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Marktplatz 11, 91074 Herzogenaurach, mit Rollstuhl erreichbar

Beschreibung: Seite 38

Jetzt anmelden unter: <https://vhs.link/SaveYourHeart>



ENTSPANNUNG & ACHTSAMKEIT & MEDITATION

Ladies` Day am 15.11.2025

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. Es werden alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt und die Figur gestrafft.

Rosemarie Haynl

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

Anspannen und Entspannen

PME - mentale Form

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

Kordula Schneider

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

Stärken und Atmen

Sanftes Yoga

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.

Gudrun Männlein

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, führt somit zu einem neuen Körpergefühl und bei längerer Anwendung einer Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit.

Carolin Hack

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. Sie erfahren, wie Sie Haare, Kleidung und Make-up perfekt auf Ihren persönlichen Typ abstimmen. Erleben Sie in einem kurzweiligen Vortrag die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der Harmonie der Farben.

Helga Dollhofer-Veleta

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

Relaxen und Wohlfühlen

Entspannung mit Klangschalen

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

Rosita Tittmann

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

• G300.252

1 Tag, 15.11.2025

Samstag, 08:55 - 17:45 Uhr

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

Entgelt: 82,50 €

Ladies` Day am 17.01.2026

von 8:55 Uhr bis 17:45 Uhr

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

Spaß und Bewegung

Wellness-Workout

Beschreibung siehe Ladies Day G300.252

Sabine Zenger

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

Atmen und Bewegen

Nirvana-Fitness

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

Michaela Brenner

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

Kräftigen und Lockern

Wirbelsäule und Gelenke

Dieses Training kräftigt den Körper, gleicht Dysbalancen aus und löst Verspannungen. Beweglich-



keit und Koordination werden verbessert.

Michaela Brenner

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

Stärken und Atmen

Yoga

Beschreibung siehe Ladies Day G300.252

Carolin Hack

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

Stabilisieren und Straffen

Pilates

Beschreibung siehe Ladies Day G300.252

Astrid Friedl

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

Atmen und Achtsamkeit

Qigong

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

Sylvia Hellmold

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

Relaxen und Wohlfühlen

Entspannung mit Klangschalen

Beschreibung siehe Ladies Day G300.252

Rosita Tittmann

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

• G301.252

1 Tag, 17.01.2026

Samstag, 08:55 - 17:45 Uhr

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

Entgelt: 82,50 €

Stark mit Stimme

mehr Ausdruck für Ihre Stimme

Unsere Stimme funktioniert nicht immer so, wie wir es gerne möchten. Mit einer untrainierten Stimme kommt es leicht zu Problemen wie Heiserkeit, Druckgefühl im Hals oder Sprechanstrengungen.

Sie lernen den ganzen Körper als Resonanzraum für Ihre Stimme zu nutzen und erfahren, wie Sie Ihr Stimmpotenzial ausschöpfen können.

Die erlernten Übungen lassen sich leicht im

Beruf und Alltag integrieren.

Bitte mitbringen: Socken, Getränk und evtl. eine Decke

Elke Rosenzweig • G302.252

1 Abend, 26.09.2025

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

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

Entgelt: 21,40 €

Entspannung pur

In diesem Workshop wenden wir unterschiedliche Verfahren und Formen der Entspannung an:

Entspannungsreisen, Atemarbeit verknüpft mit Bestandteilen der Achtsamkeitspraxis z. B. Körper- und Gedankenachtsamkeit (Bodyscan) ergänzt durch leichte entspannende Bewegungsübungen.

Bitte mitbringen:

Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

Martina Lippenberger • G303.252

1 Nachmittag, 28.09.2025

Sonntag, 14:00 - 16:00 Uhr

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

Entgelt: 14,50 €

**Wir stehen
für Bildung für
alle – offen,
diskriminierungs-
frei und ohne
Ausgrenzung.**

**Volkshochschulen –
entschieden offen & vielfältig!**



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: bequeme Kleidung

Maria Kreiss • G304.252

8 Abende, 07.10.2025

Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr

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

Entgelt: 57,10 €

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

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 vertiefter 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 • G305.252

4 Vormittage, 10.10.2025

Freitag, 09:30 - 11:00 Uhr

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

Entgelt: 42,80 €

Entspannung mit Klangschalen

Einfach mal ein paar Stunden den alltäglichen Stress hinter sich lassen: Entspannen, Kraft schöpfen und zur Ruhe kommen.

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

Dabei erfahren Sie auch viel 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 • G306.252

1 Nachmittag, 11.10.2025

Samstag, 14:00 - 17:30 Uhr

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

Entgelt: 25,00 €

Entspannen und Wohlfühlen

Hier kannst du verschiedene Entspannungsmethoden kennenlernen und erleben.

Du achtest dabei darauf, wie sich dein Körper anfühlt. Du kannst Ruhe spüren, in Gedanken Bilder beobachten und dich wohlfühlen.

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

Antje Terfloth • G307.252

1 Vormittag, 19.10.2025

Sonntag, 09:30 - 11:00 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 5 - 7 Personen

Entgelt: 10,70 €

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

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



Waldbaden - Ankommen Ruhe und Gelassenheit finden

Achtsamkeit im Wald

Machen Sie eine Pause vom Alltag und tauchen 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 • G308.252

**1 Nachmittag, 25.10.2025
Samstag, 14:30 - 16:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 12,42 €

**Wir sind politisch
unabhängig.
Aber nicht neutral
gegenüber
Demokratie-
feindlichkeit.**

Volkshochschulen –
entschieden unabhängig!

Entspannte Schultern gelöster Nacken

mit der Franklin-Methode®

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

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

Bitte mitbringen:
Matte, bequeme Kleidung, Socken

Rita Schön • G309.252

**1 Vormittag, 08.11.2025
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

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

Entgelt: 21,40 €

IN DEN
FERIEN

Meditative Kreistänze

Workshop

Für alle, die durchs Leben tanzen möchten!

Erleben Sie in diesem Workshop meditative, moderne und traditionelle Kreistänze.

Sie lernen heitere, ruhige, besinnliche, lustige und harmonisierende Tänze aus mehreren Ländern kennen. **Aus der Reihe tanzen ist erlaubt!**

Wir tanzen ohne Schuhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Marion Fritscher • G310.252

**1 Nachmittag, 15.11.2025
Samstag, 15:30 - 17:30 Uhr**

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

Entgelt: 18,00 €

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



3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN



Bewegte Herz-Chakra-Meditation

Auch Meditation der 4 Himmelsrichtungen genannt.

Ziel ist es, mit einfachen Bewegungen und bewusster Atmung, begleitet durch Musik, tiefe Entspannung und innere Stille zu erreichen.

Bitte mitbringen:
Matte, evtl. kleines Kissen, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, vielleicht ein Getränk

Kordula Schneider • G311.252

**1 Vormittag, 23.11.2025
Sonntag, 10:00 - 11:30 Uhr**

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

Entgelt: 10,70 €

Meditative Kreistänze

Workshop

Kursbeschreibung siehe Kurs G310.252
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Marion Fritscher • G312.252

**1 Vormittag, 18.01.2026
Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr**

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

Entgelt: 18,00 €

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 • G340.252

**12 Vormittage, 22.09.2025
Montag, 08:15 - 09:30 Uhr**

Mehrzweckhalle, Gartenstraße 39, Großenseebach,
10 - 16 Personen

Entgelt: 56,00 €

Mit Yoga in den Feierabend

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

Am 20.10.2025 findet kein Kurs statt.

Milja Pesic-Sokic • G341.252

**11 Abende, 22.09.2025
Montag, 17:10 - 18:20 Uhr**

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

Entgelt: 79,60 €

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

Rita Rohmfeld • G342.252

**15 Abende, 22.09.2025
Montag, 17:30 - 18:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 13 Personen
Entgelt: 70,00 €

Yoga

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

Gudrun Männlein • G343.252

**15 Abende, 22.09.2025
Montag, 18:30 - 19:40 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen
Entgelt: 108,50 €

Balance Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte,
Socken

Helene Gruß • G344.252

**15 Abende, 22.09.2025
Montag, 19:00 - 20:30 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, vhs-Raum,
8 - 11 Personen
Entgelt: 105,00 €

Yoga

für Einsteiger:innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte

Doreen Hanschk • G345.252

**14 Vormittage, 23.09.2025
Dienstag, 09:00 - 10:15 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 10 Personen
Entgelt: 108,50 €

Yoga auf dem Stuhl

Manchmal möchte man mit Yoga beginnen, hat
aber Bedenken, wenn man ein gewisses Alter er-
reicht 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
Yoga profitieren.

Stephanie Drebingner • G346.252

**8 Vormittage, 30.09.2025
Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr**

vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3,
Herzogenaurach, Raum ACHTSAM, 1. OG links,
5 - 6 Personen

Entgelt: 57,10 €

Yoga

mit Leichtigkeit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte,
Decke, Handtuch

Am 14.10.2025 findet kein Kurs statt.

Marion Fritscher • G347.252

**12 Vormittage, 07.10.2025
Dienstag, 10:35 - 12:05 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 9 Personen
Entgelt: 111,60 €

Yoga

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

Nadine Emmerich • G348.252

**11 Nachmittage, 23.09.2025
Dienstag, 16:30 - 17:45 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen
Entgelt: 85,25 €



Vinyasa Yoga

für Anfänger:innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

Nadine Emmerich • G349.252

11 Abende, 23.09.2025

Dienstag, 18:00 - 19:15 Uhr

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach, Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 85,25 €

Yoga

für Fortgeschrittene

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

Kerstin Stanek • G350.252

15 Abende, 23.09.2025

Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen

Entgelt: 105,00 €

Yoga

für Fortgeschrittene

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

Kerstin Stanek • G351.252

15 Abende, 23.09.2025

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen

Entgelt: 105,00 €

Yoga für Männer

Lerne Yoga als Herausforderung kennen und gehe an verschiedene Grenzen. Kräftigende Bewegungsabläufe, Dehnhaltungen in Kombination mit Atemtechnik bringen dich mehr zu dir, dienen als Ausgleich für andere Sportarten.

Ulrike Engelhardt • G352.252

10 Abende, 23.09.2025

Dienstag, 20:10 - 21:25 Uhr

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

Entgelt: 77,60 €

Hatha-Yoga

für Teilnehmer:innen ab 60

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

Der Kurs findet auch am 19.11.2025 statt.

Marga Christ • G353.252

12 Vormittage, 24.09.2025

Mittwoch, 08:30 - 09:40 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen

Entgelt: 65,35 €

Hatha-Yoga

für Teilnehmer:innen ab 60

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

Der Kurs findet auch am 19.11.2025 statt.

Marga Christ • G354.252

12 Vormittage, 24.09.2025

Mittwoch, 09:50 - 11:00 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen

Entgelt: 65,35 €

Yoga und Leichtigkeit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Handtuch

Der Kurs findet auch am 19.11.2025 statt.

Marion Fritscher • G355.252

14 Vormittage, 08.10.2025

Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr

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

Entgelt: 130,20 €



Hatha-Yoga

für Teilnehmer:innen ab 60

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

Der Kurs findet auch am 19.11.2025 statt.

Marga Christ • G356.252

**12 Vormittage, 24.09.2025
Mittwoch, 11:10 - 12:20 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen
Entgelt: 65,35 €

Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Carolin Hack • G357.252

**15 Abende, 24.09.2025
Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen
Entgelt: 93,00 €

Balance Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Helene Gruß • G358.252

**15 Abende, 24.09.2025
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen
Entgelt: 105,00 €

Ganzheitliches Yoga

für leicht Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Isabella Dobler • G359.252

**10 Nachmittage, 09.10.2025
Donnerstag, 16:50 - 18:05 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 9 - 12 Personen
Entgelt: 58,35 €

Sanftes Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke

Gudrun Männlein • G360.252

**15 Abende, 25.09.2025
Donnerstag, 17:40 - 18:55 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen
Entgelt: 116,25 €

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Übungsmatte, kleines Kissen

Am 30.10. und 27.11. findet kein Kurs statt.

Kathrin Hinrichs • G361.252

**12 Abende, 25.09.2025
Donnerstag, 18:15 - 19:30 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, vhs-Raum,
max. 10 Personen
Entgelt: 56,00 €

Yoga

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

Isabella Dobler • G362.252

**10 Abende, 09.10.2025
Donnerstag, 19:05 - 20:20 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 7 - 8 Personen
Entgelt: 77,55 €

Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

Am 23.10.2025 findet kein Kurs statt.

Milja Pesic-Sokic • G363.252

**12 Abende, 18.09.2025
Donnerstag, 19:20 - 20:20 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen
Entgelt: 56,00 €



Yoga am Morgen

für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

Am 24.10.2025 findet kein Kurs statt.

Milja Pesic-Sokic • G364.252

11 Vormittage, 19.09.2025

Freitag, 07:00 - 08:00 Uhr

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 5 - 6 Personen

Entgelt: 78,50 €

QIGONG & TAIJI

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude.

Sie lernen das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen und können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben.

Taiji Qigong Bewegungen sind leicht und angenehm, wirken ausgleichend auf das Nervensystem und verbessern die Geschmeidigkeit der Gelenke. Die Übungen lassen sich gut in den persönlichen Tagesablauf integrieren.

Taiji Qigong

Gesundheitsübungen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

Sylvia Hellmold • G370.252

12 Vormittage, 22.09.2025

Montag, 09:45 - 10:45 Uhr

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

Entgelt: 85,60 €

Taiji Qigong

Gesundheitsübungen in Achtsamkeit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Getränk

Sylvia Hellmold • G371.252

12 Vormittage, 22.09.2025

Montag, 10:55 - 11:55 Uhr

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

Entgelt: 85,60 €

Qigong

14-tägig: Gruppe 1

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

8 Abende

**29.9., 13.10., 27.10., 17.11., 1.12., 15.12.2025,
19.1. und 2.2.2026**

Ralf Jakob • G372.252

8 Abende, 29.09.2025

Montag, 20:00 - 21:15 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 13 Personen

Entgelt: 46,70 €

Qigong

14 tägig: Gruppe 2

Kursbeschreibung siehe Kurs G372.252

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

8 Termine

**6.10., 20.10., 10.11., 24.11., 8.12.2025, 12.1.,
26.1. und 9.2.2026**

Ralf Jakob • G373.252

8 Abende, 06.10.2025

Montag, 20:00 - 21:15 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 14 Personen

Entgelt: 46,70 €

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



Qigong und Meditation

Energie in Bewegung und Stille

Während des Kurses lernen Sie einfache Methoden für Ihre Entspannung kennen.

Bewegte und achtsame Qigong-Übungen sorgen für einen harmonischen Energiefluss und bei der angeleiteten Meditation erfahren Sie eine wohl-tuende Stille.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Dagmar Kraus • G374.252

**9 Vormittage, 23.09.2025
Dienstag, 07:30 - 08:45 Uhr**

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

Entgelt: 80,25 €

Qigong

für Anfänger:innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Getränk

Stefanie Bernad • G375.252

**10 Vormittage, 24.09.2025
Mittwoch, 09:05 - 10:15 Uhr**

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

Entgelt: 83,25 €

Taiji Quan Schnupperworkshop

Energie und Entspannung

Wir üben Figuren einer kleinen Taiji Form, die Sie dann im Alltag locker selbst praktizieren können.

Mit einer geführten Fantasiereise auf der Isomatte verankern wir entspannt das im Workshop erlernte Wissen.

Bitte Isomatte und ein Getränk mitbringen, in bequemer Kleidung (evtl. warme Socken) kommen.

Sylvia Hellmold • G376.252

**1 Nachmittag, 22.11.2025
Samstag, 14:30 - 16:30 Uhr**

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

Entgelt: 14,30 €

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 • G450.252

**16 Abende, 23.09.2025
Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr**

Taekwon-Do Schule, Gewerbegebiet Ost 15 C,
Weisendorf, 6 - 8 Personen

Entgelt: 99,20 €

Wir stehen
für Dialog,
kritisches
Denken und
Debatten-
kultur.

Volkshochschulen –
entschieden kontrovers!



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

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

smovey

Bitte mitbringen: Getränk, sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

Michaela Brenner • G451.252

**16 Abende, 24.09.2025
Mittwoch, 17:50 - 18:50 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle, 8 - 10 Personen

Entgelt: 74,70 €

smovey

Bitte mitbringen: Getränk, sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

Michaela Brenner • G452.252

**16 Vormittage, 25.09.2025
Donnerstag, 08:15 - 09:15 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8, Herzogenaurach, Sportraum, max. 8 Personen

Entgelt: 74,70 €

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 • G500.252

**16 Vormittage, 22.09.2025
Montag, 09:00 - 10:00 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 74,70 €

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, Isomatte oder Decke

Uta Schmidt • G501.252

**12 Vormittage, 29.09.2025
Montag, 10:00 - 11:00 Uhr**

Mehrzweckhalle, Reuther Weg 6, Weisendorf, Turnhalle, 7 - 10 Personen

Entgelt: 64,00 €

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

Uta Schmidt • G502.252

**12 Nachmittage, 22.09.2025
Montag, 15:15 - 16:15 Uhr**

Grundschule, Neue Str. 40, Großenseebach, Turnhalle, 7 - 10 Personen

Entgelt: 64,00 €

Schonendes Ganzkörperkrafttraining

für eine gesunde Körperhaltung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Isomatte

Marion Schubert • G503.252

**14 Abende, 06.10.2025
Montag, 18:30 - 19:15 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18, Herzogenaurach, Turnhalle, 10 - 33 Personen

Entgelt: 37,10 €



Powergymnastik

Durch gezieltes Stretching und Gymnastiktraining wird Ihre Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur gekräftigt bzw. gedehnt.

Bitte mitbringen: Unterlage, Handtuch, leichte Turnschuhe

Am 13.10., 10.11. und 08.12.2025 findet kein Kurs statt (Änderungen vorbehalten).

Susanne Berner • G504.252

**12 Abende, 22.09.2025
Montag, 19:15 - 20:15 Uhr**

Kath. KiTa St. Elisabeth, Hammerbacher Str. 2,
Herzogenaurach, Gymnastikraum, 9 - 11 Personen
Entgelt: 49,60 €

vhs mittendrin

Bodystyling mit Stretching

Durch gezieltes Training werden wir unseren Körper straffen und fit machen.

Mit ausgiebigem Stretching reduzieren wir die Steifheit, die durch den Alltag entstanden ist, und machen unseren Körper wieder flexibel und geschmeidig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Theraband, Handtuch, Isomatte

Marion Schubert • G505.252

**14 Abende, 06.10.2025
Montag, 20:30 - 21:30 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,
Herzogenaurach, Turnhalle, 7 - 16 Personen
Entgelt: 74,70 €

Fitnessgymnastik für Frauen ein flottes Ganzkörpertraining

Durch Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen bringen wir zu flotter Musik unseren Körper auf Vordermann/-frau.

Mit viel Spaß und Freude trainieren wir gemeinsam, um unser Wohlbefinden zu steigern.

Bitte mitbringen:
Sportkleidung, Turnschuhe, Isomatte

Daniela Rothe • G506.252

**15 Abende, 22.09.2025
Montag, 20:30 - 21:30 Uhr**

Kath. KiTa St. Elisabeth, Hammerbacher Str. 2,
Herzogenaurach, Gymnastikraum, 9 - 12 Personen
Entgelt: 62,00 €

Fitness für Frauen ab 60

Gymnastik mit Übungen für Ausdauer, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit

Bitte mitbringen: Unterlage

Ursula Gronbach • G507.252

**14 Vormittage, 23.09.2025
Dienstag, 09:00 - 10:15 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 9 - 11 Personen
Entgelt: 72,35 €

Wirbelsäule und Gelenke

Kursbeschreibung siehe Kurs G500.252

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte, Handtuch, Getränk

Michaela Brenner • G508.252

**16 Vormittage, 23.09.2025
Dienstag, 10:30 - 11:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen
Entgelt: 74,70 €

Koordinations- und Stabilisationstraining

das Training mit "Tiefenwirkung"

Dieses vielseitige Training kombiniert Ganzkörpertraining mit koordinativen Fähigkeiten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, dicke Socken

Sabine Zenger • G509.252

**13 Abende, 23.09.2025
Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 9 Personen
Entgelt: 60,70 €



HIIT & mehr: Dein Training für CARDIO, KRAFT & MOBILITY

für geübte Sportbegeisterte

Hier trifft ein geballtes POWER INTERVALL WORKOUT auf wohltuendes MOBILITY Training und sorgt für die perfekte Trainingseinheit!

Das optimale Training für geübte Sportbegeisterte regt die Stoffwechselforgänge 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

Am 11.11. und 18.11.2025 findet kein Kurs statt.

Kerstin Niegler • G510.252

**14 Abende, 23.09.2025
Dienstag, 18:45 - 19:45 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,
Herzogenaurach, Turnhalle, 9 - 28 Personen

Entgelt: 65,35 €

Nirvana-Fitness

Nirvana Fitness ist eine effektive Mischung aus tonisierenden Yoga- und Pilates-Übungen plus Stretching.

Bitte mitbringen: Getränk, Isomatte, sportliche Kleidung



Michaela Brenner • G511.252

**16 Abende, 23.09.2025
Dienstag, 18:45 - 19:45 Uhr**

Taekwon-Do Schule, Gewerbegebiet Ost 15 C,
Weisendorf, 6 - 10 Personen

Entgelt: 101,30 €

Das Kreuz mit dem Kreuz

Kursbeschreibung siehe Kurs G501.252

Bitte mitbringen:
Turnkleidung, Decke oder Isomatte

Wiebke Bürger • G512.252

**9 Abende, 16.09.2025
Dienstag, 19:15 - 20:15 Uhr**

Staatliches Berufliches Schulzentrum, Friedrich-Weiler-Platz 2, Herzogenaurach, Turnhalle,
10 - 34 Personen

Entgelt: 31,80 €

Das Kreuz mit dem Kreuz

Kursbeschreibung siehe Kurs G501.252

Bitte mitbringen:
Turnkleidung, Decke oder Isomatte

Wiebke Bürger • G513.252

**5 Abende, 13.01.2026
Dienstag, 19:15 - 20:15 Uhr**

Staatliches Berufliches Schulzentrum, Friedrich-Weiler-Platz 2, Herzogenaurach, Turnhalle,
10 - 34 Personen

Entgelt: 17,70 €

Beckenboden Workout

für Frauen

Die vhs Herzogenaurach lädt frischgebackene Mamas (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 • G514.252

**8 Abende, 23.09.2025
Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach, Gymnastikraum, 4 - 8 Personen

Entgelt: 129,00 €

**Englisch für Schüler:innen
der 2. bis 4. Klasse Grundschule**
Neues Angebot unter „junge vhs“



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 19.11.2025 findet der Kurs statt.

Wiebke Bürger • G516.252

9 Abende, 17.09.2025

Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,
Herzogenaurach, Turnhalle, 8 - 16 Personen

Entgelt: 42,00 €

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 stärken gleichzeitig das Herz-Kreislaufsystem.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

Am 8.10., 22.10., 29.10.2025, sowie 7.1. und 14.1.2026 findet kein Kurs statt.

Der 19.11.2025 (Buß- und Betttag) findet statt.

Sandra Gareis • G517.252

12 Abende, 24.09.2025

Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr

KiTa St. Marien, Haundorfer Str. 11,
Herzogenaurach, Gymnastikhalle, 8 - 12 Personen

Entgelt: 56,00 €

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

Super Body-Workout nach Musik

Wenn Sie Spaß daran haben, durch gezieltes Stretching und Gymnastiktraining Ihre Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur zu kräftigen und zu dehnen, sind Sie hier richtig.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, leichte Turnschuhe

Monika Lehner-Kranzfelder • G518.252

15 Abende, 01.10.2025

Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,
10 - 35 Personen

Entgelt: 53,00 €

Das Kreuz mit dem Kreuz

Gezielte Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Anspannung und Lockerung der Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur.

Bitte mitbringen:
Turnkleidung, Decke oder Isomatte

Der Kurs findet auch am 19.11.2025 statt.

Tanja Wittmann • G519.252

14 Abende, 15.10.2025

Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, vhs-Raum,
8 - 12 Personen

Entgelt: 65,35 €

Wirbelsäulengerechte Gymnastik

Kursbeschreibung siehe Kurs G517.252

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

Am 8.10., 22.10., 29.10.2025, sowie 7.1. und 14.1.2026 findet kein Kurs statt.

Der 19.11.2025 (Buß- und Betttag) findet statt.

Sandra Gareis • G520.252

12 Abende, 24.09.2025

Mittwoch, 20:00 - 21:00 Uhr

KiTa St. Marien, Haundorfer Str. 11,
Herzogenaurach, Gymnastikhalle, 8 - 11 Personen

Entgelt: 56,00 €



Faszien-Workout mit Stretching

Faszientraining - gegen Cellulite

Alle sind hier willkommen, die auf Wiedererlangen oder Erhalten guter Beweglichkeit von Rücken und Beinen Wert legen.

Nach kurzem, intensivem warm-up gehen wir tiefer in die Dehnung hinein, um Verklebungen und Verhärtungen im inneren Muskelnetz (Faszien) lösen zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Isomatte, Getränk

Monika Lehner-Kranzfelder • G521.252

7 Abende, 08.10.2025

Mittwoch, 20:15 - 21:00 Uhr

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle, 6 - 10 Personen

Entgelt: 32,55 €

Wirbelsäulentraining

Durch gezielte Übungen, die die Rumpfmuskulatur kräftigen und dehnen, können Sie selbst Fehlhaltungen vermeiden und Ihre Wirbelsäule beweglich halten.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

Rosemarie Haynl • G522.252

15 Vormittage, 25.09.2025

Donnerstag, 07:55 - 08:55 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 10 - 11 Personen

Entgelt: 56,00 €

Fitness für Frauen ab 60

Gymnastik mit Übungen für Ausdauer, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Unterlage

Ursula Gronbach • G523.252

14 Vormittage, 25.09.2025

Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr

Kath. KiTa St. Elisabeth, Hammerbacher Str. 2, Herzogenaurach, Gymnastikraum, 9 - 11 Personen

Entgelt: 86,80 €

Wirbelsäulentraining

Kursbeschreibung siehe Kurs G522.252

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

Rosemarie Haynl • G524.252

15 Vormittage, 25.09.2025

Donnerstag, 09:05 - 10:05 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 10 - 11 Personen

Entgelt: 56,00 €

Das Kreuz mit dem Kreuz

Gezielte Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Anspannung und Lockerung der Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur.

Bitte mitbringen:

Turnkleidung, Decke oder Isomatte

Am 20.11.2025 findet kein Kurs statt.

Uta Schmidt • G525.252

12 Vormittage, 25.09.2025

Donnerstag, 10:25 - 11:25 Uhr

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen

Entgelt: 56,00 €

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 • G526.252

15 Abende, 25.09.2025

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18, Herzogenaurach, Turnhalle, 8 - 28 Personen

Entgelt: 70,00 €

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



Nirvana-Fitness

Kursbeschreibung siehe Kurs G511.252

Bitte mitbringen: Getränk, Isomatte, sportliche Kleidung



Michaela Brenner • G527.252

**16 Abende, 25.09.2025
Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr**

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

Entgelt: 101,30 €

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 • G528.252

**16 Abende, 25.09.2025
Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,
10 - 25 Personen

Entgelt: 59,75 €

Entgelt für Jugendliche: 51,20 €

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 • G529.252

**15 Abende, 25.09.2025
Donnerstag, 20:05 - 21:05 Uhr**

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,
9 - 16 Personen

Entgelt: 62,00 €

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 • G530.252

**10 Vormittage, 26.09.2025
Freitag, 08:30 - 09:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 13 Personen

Entgelt: 71,75 €

Eine Kursleiterin für Sie persönlich.

Das ist Ihr Geling-Rezept für ein Teamevent oder eine Geburtstagsfeier

Zutaten und Anleitung:

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



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 • G531.252

**1 Vormittag, 28.09.2025
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

Anna-Katharina Sievers • G532.252

**7 Vormittage, 05.10.2025
Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr**

Pole Birdies, Hauptstr. 54, Herzogenaurach,
Hauptstr. 54, 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 • G535.252

**15 Vormittage, 22.09.2025
Montag, 09:15 - 10:00 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,
Herzogenaurach, Hallenbad, 12 - 14 Personen

Entgelt: 110,00 €

Wassergymnastik am Abend

für Schwimmer:innen

Kursbeschreibung siehe Kurs G535.252



Der Eintritt ins Freizeitbad ist im Kursentgelt enthalten.

Der Kurs findet auch am 19.11.2025 statt.

Christiane Schmitz • G536.252

**12 Abende, 24.09.2025
Mittwoch, 18:45 - 19:30 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,
Herzogenaurach, Hallenbad, 9 - 10 Personen

Entgelt: 122,00 €

Aquagymnastik

auch für Nicht-Schwimmer:innen

Kursbeschreibung siehe Kurs G535.252

Der Eintritt ins Freizeitbad ist im Kursentgelt enthalten.

Am 16.10. und 20.11.2025 findet kein Kurs statt.

Daniela Ehrhardt • G537.252

**13 Vormittage, 02.10.2025
Donnerstag, 09:15 - 10:00 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,
Herzogenaurach, Hallenbad, 12 - 14 Personen

Entgelt: 95,30 €

Aquagymnastik

auch für Nichtschwimmer:innen

Kursbeschreibung siehe Kurs G535.252

Der Eintritt ins Freizeitbad ist im Kursentgelt enthalten.

Am 16.10. und 20.11.2025 findet kein Kurs statt.

Daniela Ehrhardt • G538.252

**13 Vormittage, 02.10.2025
Donnerstag, 10:15 - 11:00 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,
Herzogenaurach, Hallenbad, 8 - 10 Personen

Entgelt: 143,00 €

Kraulen

**für Teilnehmer:innen
mit geringen Vorkenntnissen**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen sowie verbessern möchten. Gemeinsam werden wir die Kraultechnik von Grund auf üben und sie durch viele Aufgaben vertiefen.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Schwimmbrett und Flossen (falls vorhanden)

Der Eintritt ins Freizeitbad ist im Kursentgelt enthalten.

Christiane Schmitz • G545.252

**6 Nachmittage, 14.11.2025
Freitag, 15:00 - 15:45 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,
Herzogenaurach, Hallenbad, 7 - 9 Personen

Entgelt: 75,50 €

Kraulen für Fortgeschrittene

**für Teilnehmer:innen
mit guten Vorkenntnissen**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die ihre bereits vorhandene Kraultechnik (z.B. aus dem Anfängerkurs) verbessern sowie ihre Kondition, Koordination und das Wassergefühl schulen möchten.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Schwimmbrett und Flossen (falls vorhanden)

Der Eintritt ins Freizeitbad ist im Kursentgelt enthalten.

Christiane Schmitz • G546.252

**6 Nachmittage, 14.11.2025
Freitag, 16:00 - 16:45 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,
Herzogenaurach, Hallenbad, 7 - 9 Personen

Entgelt: 75,50 €

Melden Sie sich online an.

www.vhs-herzogenaurach.de . Bequem, sicher, 24/7, rund um die Uhr.



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 • G550.252

**14 Abende, 22.09.2025
Montag, 17:15 - 18:30 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach, Gymnastikraum, 6 - 10 Personen

Entgelt: 108,50 €

**Wir sind politisch
unabhängig.
Aber nicht neutral
gegenüber
Demokratie-
feindlichkeit.**

**Volkshochschulen –
entschieden unabhängig!**

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

Eicke Reiter • G551.252

**14 Abende, 22.09.2025
Montag, 18:40 - 19:55 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach, Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 108,50 €

Pilates

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Isomatte und Sportbekleidung

Astrid Friedl • G552.252

**15 Abende, 22.09.2025
Montag, 18:50 - 19:50 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 70,00 €

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

Eicke Reiter • G553.252

**14 Abende, 22.09.2025
Montag, 20:00 - 21:15 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach, Gymnastikraum, 6 - 9 Personen

Entgelt: 108,50 €

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

Eicke Reiter • G554.252

**14 Vormittage, 23.09.2025
Dienstag, 08:25 - 09:55 Uhr**

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

Entgelt: 98,00 €



Pilates

für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein Handtuch

Am 4.11.2025 (Herbstferien) findet der Kurs statt. Am 18. und 25.11.2025 entfällt der Kurs.

Gerda Förster-Krein • G555.252

**12 Abende, 30.09.2025
Dienstag, 17:20 - 18:35 Uhr**

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

Entgelt: 93,00 €

Pilates

für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein Handtuch

Am 4.11.2025 (Herbstferien) findet der Kurs statt. Am 18. und 25.11.2025 entfällt der Kurs.

Gerda Förster-Krein • G556.252

**12 Abende, 30.09.2025
Dienstag, 18:45 - 20:00 Uhr**

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

Entgelt: 93,00 €

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

Der Kurs findet am 19.11.2025 (Buß- und Bettag) statt. Am 7.1.2026 entfällt der Kurs.

Monika Zernickel • G557.252

**14 Vormittage, 24.09.2025
Mittwoch, 07:45 - 08:45 Uhr**

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

Entgelt: 65,35 €

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Carolin Hack • G558.252

**15 Abende, 24.09.2025
Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 93,00 €

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

Am 15.10.2025 entfällt der Kursabend. Der 19.11.2025 (Buß- und Bettag) findet statt.

Gisela Otterstetter • G559.252

**15 Abende, 01.10.2025
Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 70,00 €

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, Handtuch

Am 15.10.2025 entfällt der Kursabend. Der 19.11.2025 (Buß- und Bettag) findet statt.

Gisela Otterstetter • G560.252

**15 Abende, 01.10.2025
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr**

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

Entgelt: 93,00 €

Unter www.vhs-herzogenaurach.de finden Sie stets aktuelle Informationen und können sich direkt zu unseren Kursen anmelden.
Further information on our multilingual webpage www.vhs-herzogenaurach.de.
You can also register for a course online.



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.

Pilates

für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein Handtuch

Am 6.11.2025 (Herbstferien) findet der Kurs statt. Am 20.11.2025 entfällt der Kurs.

Gerda Förster-Krein • G561.252

**14 Vormittage, 02.10.2025
Donnerstag, 08:45 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 108,50 €

Pilates

für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein Handtuch

Am 6.11.2025 (Herbstferien) findet der Kurs statt. Am 20.11.2025 entfällt der Kurs.

Gerda Förster-Krein • G562.252

**14 Vormittage, 02.10.2025
Donnerstag, 10:15 - 11:30 Uhr**

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

Entgelt: 108,50 €

**Wir stehen
für Bildung für
alle – offen,
diskriminierungs-
frei und ohne
Ausgrenzung.**

Volkshochschulen –
entschieden offen & vielfältig!

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

Eicke Reiter • G563.252

**14 Abende, 25.09.2025
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,
Gymnastikraum, 6 - 9 Personen

Entgelt: 130,20 €

Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

Eicke Reiter • G564.252

**14 Abende, 25.09.2025
Donnerstag, 19:40 - 20:55 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 108,50 €



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 • G600.252

**14 Abende, 06.10.2025
Montag, 19:25 - 20:20 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,
Herzogenaurach, Turnhalle, 10 - 36 Personen
Entgelt: 45,40 €

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 • G601.252

**13 Abende, 23.09.2025
Dienstag, 20:20 - 21:25 Uhr**

Staatliches Berufliches Schulzentrum, Friedrich-Weiler-Platz 2, Herzogenaurach, Turnhalle,
10 - 16 Personen
Entgelt: 52,60 €

ZUMBA FITNESS

Zumba® Fitness

Entdecke das einzigartige Fitness Workout zu heißen Latino-Rhythmen

Zumba® Fitness vereint lateinamerikanische Rhythmen mit leicht zu folgenden Bewegungen zu einem einzigartigen Fitnessprogramm.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

• G610.252

**12 Abende, 25.09.2025
Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,
Herzogenaurach, Turnhalle, 15 - 35 Personen
Entgelt: 85,20 €

SELBSTVERTEIDIGUNG

WingTjung realistische Selbstverteidigung für Männer, Frauen und Jugendliche

WingTjung ist eine alte chinesische Selbstverteidigungskunst, welche die Kraft des Gegners für die eigene Verteidigung benutzt.

Klaus Ahlborn • G700.252

**8 Abende, 29.09.2025
Montag, 18:40 - 19:40 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8,
Herzogenaurach, Sportraum, 5 - 6 Personen
Entgelt: 57,10 €

GUTSCHEIN
Für 1 Woche
Probetraining.



www.wing-tjung.de

WingTjung - KungFu

Selbstverteidigung
Kinder-KungFu
Selbstbewußtsein
Sicherheit



www.wing-tjung.de - E-Post: klausahlborn@t-online.de
Tel. 0951-94500006 – Herzogenaurach, Steggasse 8



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 • G701.252

6 Abende, 01.10.2025

Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8, Herzogenaurach, Sportraum, 5 - 6 Personen

Entgelt: 42,80 €

vhs mittendrIn

Ju-Jutsu für Einsteiger:innen

Selbstverteidigung leicht gemacht

Sie möchten lernen, sich selbst zu verteidigen und gleichzeitig Ihre Fitness steigern?

Ju-Jutsu ist ein modernes Selbstverteidigungssystem, das effektive Techniken aus verschiedenen Kampfkünsten vereint.

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie grundlegende Abwehrtechniken, stärken Ihr Selbstbewusstsein und verbessern Ihre Beweglichkeit - ganz ohne Vorkenntnisse.

Für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene jeden Alters. Machen Sie den ersten Schritt.

Wir freuen uns auf Sie!

Martin Wenger • G702.252

6 Abende, 25.09.2025

Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Turnhalle 2 (Zugang über Hans-Maier Straße / Bushaltestelle Realschule)

4 - 12 Personen

Entgelt: 84,00 €



Engagiere Dich als
Freizeitassistent (m/w/d)

Bild: Lebenshilfe/David Maurer

Neugierig?

Dann melde Dich bei Sibylle Wolter

Tel: 09132 / 78 10-182

E-Mail: oh-fza@lebenshilfe-herzogenaurach.de



Lebenshilfe
Erlangen-Höchstadt



KarateDo

Intensiv-Kurs

Ziel dieses Kurses ist das Erlernen von Grundkenntnissen des traditionellen Karate der Stilrichtung Shotokan.

Nicole Wittmann • G703.252

**10 Abende, 26.09.2025
Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr**

Private Grund- und Mittelschule Liebfrauenhaus,
Erlanger Str. 35, Herzogenaurach, Turnhalle,
4 - 6 Personen

Entgelt: 108,00 €

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

**Wir schützen
die freiheitlich-
demokratische
Grundordnung.**

Volkshochschulen –
entschieden demokratisch!

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

Zutaten und Anleitung:

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

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



herzo



Musik machen – Musik erleben.

Das neue Musikschuljahr beginnt im September.



www.herzogenaurach.de/musikschule



**MUSIKSCHULE
HERZOGENAURACH**

junge vhs

Bewegung	.92
Selbstbehauptung	.92
Malen	.93
Märchen.....	.94
Zaubern	.94
rund um den Computer.....	.95
Englisch.....	.96





BEWEGUNG

Gymnastik mit Tanz

von 6 bis 9 Jahren

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe

Susanne Berner • j100.252

15 Abende, 25.09.2025

Donnerstag, 17:00 - 17:45 Uhr

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,
10 - 30 Personen

Entgelt: 33,75 €

Gymnastik mit Tanz

für Fortgeschrittene von 10 bis 15 Jahren

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe

Susanne Berner • j101.252

15 Abende, 25.09.2025

Donnerstag, 17:55 - 18:55 Uhr

Schule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle,
10 - 30 Personen

Entgelt: 45,00 €

TigerMinis

von 6 bis 9 Jahren

Im Training wird der natürliche Bewegungsdrang aufgegriffen und auf spielerische Weise durch das Erlernen von Karate-Techniken Motorik, Koordination und Konzentration gefördert.

Im Vordergrund steht der Spaß!

Bei Anmeldung bitte Handynummer angeben.

Nicole Wittmann • j102.252

10 Abende, 26.09.2025

Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr

Private Grund- und Mittelschule Liebfrauenhaus,
Erlanger Str. 35, Herzogenaurach, Turnhalle,
6 - 12 Personen

Entgelt: 62,00 €

KarateKids

ab 10 Jahren

Traditionelles Karate der Stilrichtung Shotokan wird mit modernen sportpädagogischen Lehrmethoden und gesundheitsorientierter Trainingslehre vermittelt.

Bei Anmeldung bitte Handynummer angeben.

Nicole Wittmann • j103.252

10 Abende, 26.09.2025

Freitag, 18:00 - 19:00 Uhr

Private Grund- und Mittelschule Liebfrauenhaus,
Erlanger Str. 35, Herzogenaurach, Turnhalle,
6 - 10 Personen

Entgelt: 62,00 €

SELBSTBEHAUPTUNG

Gefühlswelten

ab 8 bis 11 Jahre

In diesem Kurs wird über Gefühle wie Angst, Wut oder Traurigkeit gesprochen.

Die Kinder erfahren, warum auch solche negativen Gefühle wichtig sind und ihre Berechtigung haben.

Es werden Strategien gezeigt, wie Kinder damit gut umgehen können.

Stephanie Drebinger • j110.252

5 Nachmittage, 29.09.2025

Montag, 14:30 - 15:15 Uhr

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

Entgelt: 50,00 €

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

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

Rangeln, raufen, spielen!

Eltern-Kind-Workshop (4 bis 6 Jahre)

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder spielerisch daheim stärken können. Wir bedienen uns verschiedener Spiel- und Übungsformen aus den Kampfkünsten - altersgerecht angepasst.

Die Übungen und Spiele können die Kinder daheim alleine, mit ihren Eltern oder älteren Geschwistern machen. Sie dienen insbesondere der Förderung des Körpergefühls, der Stabilität, vielfältiger koordinativer Fähigkeiten und des Selbstbewusstseins.

Damit wird eine gute Grundlage für einen späteren Einstieg in Kampfkünste, Kampfsportarten, ins Selbstverteidigungstraining und andere Sportarten gelegt.

Für ein Kind (4-6 Jahre) in Begleitung eines Groß-/Elternteils kann zusätzlich auch ein älteres Geschwisterkind als "Übungspartner:in" teilnehmen.

Bitte mitbringen: Sportsachen, Hallenturnschuhe, eine Mütze je Teilnehmer:in und etwas zu trinken.

Janine Böhme • j111.252

**1 Nachmittag, 19.10.2025
Sonntag, 13:30 - 15:00 Uhr**

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

Entgelt: 28,00 €

Selbstbehauptung, Kommunikation und Selbst- schutz für Kinder

von 6 bis 10 Jahren

Ein Workshop für Kinder, die sich selbst schützen sowie Konflikte selbstsicher und möglichst gewaltfrei lösen können wollen.

Wir befassen uns mit den Fragestellungen

- Was ist Selbstverteidigung und worin besteht der Unterschied zum Kämpfen?
- Wovor will man sich schützen? Wie kann man das tun? (Hilfe und helfen)
- Welche Rolle spielen Körperhaltung, Stimme, innere und äußere Stärke?
- Was ist von den üblichen Handlungsempfehlungen wie „Stopp!“ oder „Zutreten und Wegrennen“ zu halten?

Der Workshop bietet einen ersten Einstieg oder eine Auffrischung für das Thema.

Bitte mitbringen: Sportschuhe und ein Getränk

Janine Böhme • j112.252

**1 Nachmittag, 19.10.2025
Sonntag, 15:30 - 17:00 Uhr**

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

Entgelt: 28,00 €

**Wir stehen
für Dialog,
kritisches
Denken und
Debatten-
kultur.**

**Volkshochschulen –
entschieden kontrovers!**

MALEN

Aquarell malen mit Kreiden eine Reise in den Orient

ab 6 bis 10 Jahre

Vor ca. 100 Jahren reiste August Macke mit Malerkollegen nach Nordafrika. Mit Aquarellfarben hielten sie die Farben des Orients fest. Entstanden sind viele bekannte farbenfrohe Bilder.

Wir stimmen uns auf das Reiseziel Nordafrika ein, erfahren mehr über die Geschichte der Maler, das Leben, typische Bräuche, Musik und betrachten die bunten Bilder.

Mit Aquarellkreiden und Aquarellpapier fangen die Kinder diese Stimmung ein.

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

**Elfi Wolbring • j130.252****1 Vormittag, 05.11.2025
Mittwoch, 09:30 - 11:30 Uhr**vhs am Weiherbach,
Langenzenner Str. 3,
Herzogenaurach, Raum REGIONAL,
1. OG rechts, 5 - 8 Personen

Entgelt: 18,00 €

IN DEN
FERIEN

Anmeldeschluss: 24.11.2025

Barbara Maikranz • j140.252**1 Nachmittag, 29.11.2025
Samstag, 14:00 - 15:30 Uhr**Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,
Herzogenaurach, 5 - 8 Personen

Entgelt: 4,55 €

Malen mit Acrylfarben eine Reise nach Australien

ab 6 bis 10 Jahre

Mit Bildern stimmen wir uns auf eine Reise nach Australien ein. Wir betrachten Bilder der Aborigines (Dot Painting) und versuchen uns selbst in dieser Maltechnik.

Es entstehen farbenfrohe Bilder und Muster. Kinder lieben meist Tiere als Motiv.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Bleistift, Radiergummi, Malblock, Leinwand oder Malpappe, Malerkittel

Materialkosten in Höhe von 1,50 € sind im Entgelt enthalten.

Anmeldeschluss: 13.02.2026

Elfi Wolbring • j131.252**1 Vormittag, 19.02.2026
Donnerstag, 09:30 - 11:30 Uhr**vhs am Weiherbach, Langenzenner Str. 3,
Herzogenaurach, Raum REGIONAL, 1. OG rechts,
5 - 8 Personen

Entgelt: 16,50 €

MÄRCHEN

(Ent-)spannender Märchen- spaziergang im Winter

ab 4 Jahre (mit Begleitperson)

Von drauß vom Walde komm ich her. Ich muss euch sagen: Es weihnachtet sehr! Und droben aus dem Wolkentor schaut mit großen Augen Frau Holle hervor. „Erzählerin“, rief sie mich an, „laufe geschwind und erzähle Weihnachtsmärchen jedem Kind!“

Drum kommt mit mir in den Wald und lauscht den Geschichten, die ich in kleinen Pausen erzähle.

Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen!

ZAUBERN

1, 2, 3 Zauberei für Anfänger:innen

von 8 bis 12 Jahren

Ihr werdet magische Effekte erlernen, mit denen ihr eure Eltern, Verwandte und Freunde verblüffen könnt.

Es wird einiges gebastelt und die Effekte anschließend gemeinsam eingeübt. Zum Schluss gibt es für alle teilnehmenden Kinder eine Überraschung.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Stift und ein Buch

Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind im Kursentgelt enthalten.**Markus Kirschner • j150.252****1 Vormittag, 27.09.2025
Samstag, 09:30 - 13:30 Uhr**vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 43,00 €

1, 2, 3 noch mehr Zauberei

von 8 bis 12 Jahren

Ihr erlernt neue spannende Kunststücke und am Schluss gibt es wieder eine Überraschung.

Was erwartet euch? Effekte mit Büroklammern, einem Geldschein und vielem mehr.

Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind im Kursentgelt enthalten.**Markus Kirschner • j151.252****1 Vormittag, 11.10.2025
Samstag, 09:30 - 13:30 Uhr**vhs Herzogenaurach, Badgasse 4,
Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 43,00 €

RUND UM DEN COMPUTER

Computerschreiben mit 10 Fingern

für Schüler:innen ab 11 Jahren

Viele sitzen täglich am PC, um schnell ein paar E-Mails zu beantworten, um zu chatten, um zu spielen.

Umso erstaunlicher ist es, dass kaum jemand die Tastatur mit 10 Fingern blind beherrscht.

Mit einer neuartigen Methode ist es nun möglich, **an nur zwei Vormittagen das Tastenfeld eines Computers mit allen Fingern zu bedienen, ohne hinzusehen.**

Im Gegensatz zu herkömmlichen Methoden handelt es sich hierbei um einen ganzheitlichen mentalen Ansatz. Das heißt, es wird nicht nur der Tastsinn angesprochen, sondern es werden viele Sinne aktiviert.

So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt.

Hier gibt es kein stures Einhämmern auf Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen.

Im Gegenteil: mit diesem System macht es einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen.

Bei Kindern und Jugendlichen ist der Lernzuwachs besonders leicht zu erreichen. Daher ist der Kurs besonders für Schüler:innen geeignet, die demnächst mit Informatik beginnen.

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

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Getränk, Pausensnack

Alexandra Goller • j300.252

**2 Vormittage, 03.11.2025
Montag und Dienstag,
09:30 - 12:30 Uhr**

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

Entgelt: 51,40 €

IN DEN
FERIEN

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

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

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

Computerschreiben mit 10 Fingern

für Schüler:innen ab 11 Jahren

Kursbeschreibung siehe j300.252

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

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Getränk, Pausensnack

Alexandra Goller • j301.252

**2 Vormittage, 05.11.2025
Mittwoch und Donnerstag,
09:30 - 12:30 Uhr**

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

Entgelt: 51,40 €

IN DEN
FERIEN

Computerschreiben mit 10 Fingern

für Schüler:innen ab 11 Jahren

Kursbeschreibung siehe j300.252

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

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Getränk, Pausensnack

Alexandra Goller • j302.252

**2 Nachmittage, 05.11.2025
Mittwoch und Donnerstag,
13:00 - 16:00 Uhr**

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

Entgelt: 51,40 €

IN DEN
FERIEN

ENGLISCH

Englisch für Kinder Have fun with English

**für Schüler:innen der 2. bis 4. Klasse
Grundschule**

Spielerisches Erlernen der englischen Sprache, begleitend zum Grundschulunterricht - auch als Vorbereitung auf weiterführende Schulen.

In Rollenspielen, mit Liedern, Storybooks und Freude an der Bewegung tauchen die Kinder ein in die neue Sprache.

Sie erlernen wichtige Frage- und Antwortsätze und erweitern durch kleine Grammatik- und Wortschatzübungen ihre Ausdrucksfähigkeit, um sich über Themen (Halloween, Around the year, Hobbies, Animals, Holidays etc.), die sie interessieren, zu unterhalten.

Material wird zur Verfügung gestellt.

Es entstehen keine weiteren Kosten.

Bitte mitbringen: Federmäppchen mit bunten Stiften, Getränk, kleiner Snack

Dr. Teresa Brannan • S103.252

10 Nachmittage, 08.10.2025

Mittwoch, 16:30 - 17:30 Uhr

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

Entgelt: 46,00 €



Save Your Heart - Dr. med. Catharina Hamm

Vortrag/Lesung und Diskussion

25.11.2025 – 19:30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Marktplatz 11, 91074 Herzogenaurach, mit Rollstuhl erreichbar

Beschreibung: Seite 38

Jetzt anmelden unter: <https://vhs.link/SaveYourHeart>

Eine Kursleiterin für Sie persönlich.

Das ist Ihr Geling-Rezept für ein Teamevent oder eine Geburtstagsfeier

Zutaten und Anleitung:

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

Verzeichnis der Kursleiterinnen

A

Adelhard, Dittmar: 52
Ahlborn, Klaus: 87f.
Allousch, Alexander: 34
Avadhut, Yamini: 59, 61f., 66

B

Bartels, Ulrike: 10f.
Beger, Petra: 16
Bernad, Stefanie: 75
Berner, Susanne: 76, 92
Bernsteiner, Daniela: 78
Böhme, Janine: 92f.
Böhm-Hümmer, Margit: 44
Bolano, Serenella: 13, 59f.
Bozkurt, Ugur Kubilayhan: 21
Brandel-Motzel, Renate: 48
Brannan, Teresa: 12, 96
Brenner, Michaela: 66, 75ff., 81
Brunner, Teresa: 9f.
Büdel, Tamara: 13
Bürger, Wiebke: 78f.
Buttazzi, Annalisa: 16

C

Casu, Gabriele: 17
Chamanova, Natalia: 21, 23f.
Christ, Marga: 72f.

D

Diadenko, Iuliia: 23
Dobler, Isabella: 73
Dollhofer-Veleta, Helga: 54, 66
Drebingen, Stephanie: 55, 71, 92

E

Ehrhardt, Daniela: 83
Emmerich, Nadine: 71
Engelhardt, Ulrike: 72
Engelmann, Christian: 40
Engert-Dorbert, Manuela: 54

F

Förster-Krein, Gerda: 85f.
Freiwald, Kristin: 57
Friedl, Astrid: 66, 84
Fritscher, Marion: 69ff.
Fröhling, Ana Maria: 17f.

G

Gareis, Sandra: 58, 62f., 66, 79
Geerling, Mirco: 44
Geerling, Sina: 44
Gerstle, Sabrina: 87
Gertz, Martin: 46
Girault-Sterff, Florence: 9, 14f.
Goller, Alexandra: 29f., 95
Gronbach, Ursula: 77, 80
Gruß, Helene: 71, 73
Gusatto, Alessandra: 20
Gutarra de Gerhards, Alina: 9, 17ff.

H

Hack, Carolin: 66, 73, 85
Häckel, Andrea: 39
Hamm, Catharina: 38
Hamper, Andrea: 60ff.
Hanschke, Doreen: 71
Harig, Barbara: 9
Haynl, Rosemarie: 66, 80
Hellmold, Sylvia: 66, 74f.
Hermann, Julia: 22, 24
Hinrichs, Kathrin: 73
Horchner, Angela: 39
Howein, Ingeborg: 51
Hupka, Marius: 55, 57

I

Ivanovich, Irina: 22, 25

J

Jäger, Paola: 19
Jakob, Ralf: 74
Joschko, Kerstin: 57ff.
Jovanić, Andreja: 10

K

Kähler, Julie: 9f., 12
Kasperek, Katrin: 42
Khoury, Nicolas: 19
Kirschner, Markus: 94
Kohrs, Angela: 56
Kountin, Alena: 25
Kraus, Dagmar: 56, 75
Kreiss, Maria: 68
Kukuk, Ulrike: 55f.

L

Lehner-Kranzfelder, Monika: 79ff.
Lenz, Sabine: 87
Lippenberger, Martina: 67f.

M

Maikranz, Barbara: 94
Männlein, Gudrun: 66, 71, 73
Maron, Bernd: 41
Meckel, Andrea: 80
Mehrlich, Klaus: 64
Melendez Del Castillo, Blanca: 28
Milewski, Lynsey: 9, 13
Mirbagheri, Ebrahim: 60
Motta, Giulia: 15

N

Neuberger, Christian: 34f.
Niegl, Kerstin: 78
Nothdurft, Sandra: 18

O

Ott, Anca: 81
Otterstetter, Gisela: 85

P

Perez Gomez, Ariadna: 50
Pešić-Sokić, Milja: 70, 73f.

Verzeichnis der Kursleiterinnen

Putzker, Martina: 60ff.

Q

Quandt, Bettina: 39

R

Rath, Gerda: 81

Raub, Barbara: 42

Reindler, Jutta: 50

Reiter, Eicke: 84, 86

Rohmfeld, Rita: 71

Rosenzweig, Elke: 67

Rothe, Daniela: 77

S

Sauter, Gillian: 11ff.

Schaefer, Ingrid: 28, 34

Scheer, Bianca: 47

Schlehlein, Kornelius: 42

Schmidt, Alexander: 42

Schmidt, Uta: 76, 80

Schmitt, Jutta: 70

Schmitz, Christiane: 82f.

Schneider, Kordula: 66, 68, 70

Schneider, Marco: 39

Schön, Rita: 69

Schubert, Marion: 76f., 87

Schwertner-Welker, Ilona: 38f.

Seibert, Denise: 55f.

Sievers, Anna-Katharina: 82

Stanek, Kerstin: 72

Stimper, Inge: 51

T

Terfloth, Antje: 68

Tittmann, Rosita: 66, 68

U

Ulrich, Michaela: 49

V

vhs Team: 21

Vogel, Livia: 46f.

W

Wang, Ting: 20

Wenger, Martin: 88

Werner, Thomas: 44f.

Wimmer, Ariane: 14f.

Wittmann, Nicole: 89, 92

Wittmann, Tanja: 79

Wolbring, Elfi: 93f.

Wolf, Zhanna: 20f.

Z

Zenger, Sabine: 66, 77

Zernickel, Monika: 85



Save Your Heart - Dr. med. Catharina Hamm

Vortrag/Lesung und Diskussion

25.11.2025 – 19:30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Marktplatz 11, 91074 Herzogenaurach,
mit Rollstuhl erreichbar

Beschreibung: Seite 38

Jetzt anmelden unter: <https://vhs.link/SaveYourHeart>



Wir setzen auf Qualität

Die vhs Herzogenaurach präsentiert sich als moderne, zeitgemäße Bildungseinrichtung, die für alle offen ist. Sie spiegelt als die kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung der Stadt Herzogenaurach die Weltoffenheit Europas und strebt die internationale Zusammenarbeit an. Eine hohe Zufriedenheit unserer Teilnehmer:innen und Lehrkräfte ist unser vorrangiges Ziel. Um dies sicherzustellen, hat die vhs Herzogenaurach das Qualitätsmanagementsystem nach dem international anerkannten Excellence-Modell EFQM (European Foundation for Quality Management) durchgeführt. Die vhs wurde mit dem Prädikat „Committed to Excellence 2 star“ ausgezeichnet.

Dafür steht Ihre vhs Herzogenaurach

Wir legen international geltende Qualitätsstandards zugrunde und setzen Verfahren ein, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen. Qualität der Kursinhalte, pädagogisch-didaktische Kompetenz der Kursleiter:innen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Teilnehmer-Beratung, moderne Lehrmittel und das Lernen in kleineren Gruppen: das ist es, was Ihre vhs auszeichnet.

1953 in Herzogenaurach gegründet, reagiert die vhs flexibel auf die aktuellen Bedürfnisse und gesellschaftlichen Entwicklungen. Wir fördern die Gesundheit für Körper und Geist, unterstützen die Integration, Inklusion und interkulturelle Kommunikation, begegnen dem demographischen Wandel und stärken als Bildungspartner regional angesiedelte Unternehmen. In Zusammenarbeit mit kommunalen Stellen, sozialen Trägern, Schulen und Kindergärten investieren wir in Grundbildung. Sie ist die Voraussetzung für Wohlstand und Lebensqualität.

Wir schaffen positive Lernerfahrungen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Terms and Conditions

1. Geltungsbereich

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) der Volkshochschule Herzogenaurach (nachfolgend „vhs“) gelten für alle Verträge, die ein/e Verbraucher:in oder Unternehmer:in (nachfolgend „Kunde/Kundin“) mit der vhs hinsichtlich der auf der Website oder in Printmedien (z. B. Broschüren oder Programme) der vhs dargestellten Veranstaltungen abschließt. Hiermit wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen des Kunden / der Kundin widersprochen; es sei denn, es ist ausdrücklich etwas anderes vereinbart. Träger der vhs ist die Stadt Herzogenaurach, vertreten durch den Ersten Bürgermeister Dr. German Hacker.

2. Vertragsschluss bei Fernabsatzverträgen

Anmeldung: Eine Online-Anmeldung kann über das Internet www.vhs-herzogenaurach.de (ab Freischaltung) erfolgen. Die Datenübermittlung erfolgt verschlüsselt. Weiterhin kann auch eine schriftliche Anmeldung zu den Kursen und Lehrgängen (ab Erscheinen des Programmhefts) per Post / Briefkasteneinwurf 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:

Stornogeühr 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.

Stornogeühr für Einbürgerungstest und Test „Leben in Deutschland“

- Die Stornogeühr beträgt 10,70 €, wenn Sie bis 36 Tage vor dem Prüfungstermin stornieren.
- Ab 35 Tage vor dem Prüfungstermin wird das volle Prüfungsentgelt berechnet.

Stornogeühr für Deutsch-Prüfungen: Deutsch telc-Zertifikat und DTZ Deutschtest für Zuwanderer:

- Die Stornogeühr 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

Herausgeberin: Stadt Herzogenaurach / Volkshochschule

Redaktion/Satz: vhs, O. Kundler, Dr. F. Geißdörfer

Druck: L/M/B Druck GmbH Louko

Stand Mai 2025

Unterrichtstage im Herbst- und Wintersemester 2025 / 2026 mit Schulferien & Feiertagen

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
September	22	23	24	25	26	27	28
Sept./Okt.	29	30	1	2	3	4	5
Oktober	6	7	8	9	10	11	12
Oktober	13	14	15	16	17	18	19
Oktober	20	21	22	23	24	25	26
Okt./Nov.	27	28	29	30	31	1	2
November	3	4	5	6	7	8	9
November	10	11	12	13	14	15	16
November	17	18	19	20	21	22	23
November	24	25	26	27	28	29	30
Dezember	1	2	3	4	5	6	7
Dezember	8	9	10	11	12	13	14
Dezember	15	16	17	18	19	20	21
Dezember	22	23	24	25	26	27	28
Dez./Jan.	29	30	31	1	2	3	4
Januar	5	6	7	8	9	10	11
Januar	12	13	14	15	16	17	18
Januar	19	20	21	22	23	24	25
Jan./Febr.	26	27	28	29	30	31	1
Februar	2	3	4	5	6	7	8
Februar	9	10	11	12	13	14	15
Februar	16	17	18	19	20	21	22

Hinweis:

Die hinterlegten Tage sind vorlesungsfrei.
Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass
am letzten Schultag vor den Ferien der
Nachmittags- und Abendunterricht entfällt.

Schulferien

Herbstferien	01.11. – 09.11.2025
Weihnachtsferien	20.12. – 06.01.2026
Faschingsferien	14.02. – 22.02.2026

Feiertage

Tag der deutschen Einheit	03.10.2025
Buß- und Betttag	19.11.2025
Heilige Drei Könige	06.01.2026

Anmeldung

English version on the back

Badgasse 4, 91074 Herzogenaurach
09132 - 901 320/321/322
vhs@herzogenaurach.de
www.vhs-herzogenaurach.de



Kurs-Nr.

Veranstaltung/Kurs

Entgelt in EUR

Name, Vorname

- ☐ weiblich
☐ männlich
☐ divers

Straße, Nr.

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)

Telefon

Mobil

Email

- ☐ Ich melde mich selbst an ☐ Ich melde folgende Person an

Name, Vorname

- ☐ weiblich
☐ männlich
☐ divers

Straße, Nr.

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)

Telefon

Mobil

Email

Das Kursentgelt wird von Ihrem Bankkonto abgebucht. Bitte kreuzen Sie an:

- ☐ Das SEPA-Lastschriftmandat zur Abbuchung von vhs-Entgelten liegt der vhs/Stadt Herzogenaurach vor.
☐ Das SEPA-Lastschriftmandat habe ich von der Homepage der Stadt Herzogenaurach heruntergeladen.
Ich lege es dieser Anmeldung IM ORIGINAL bei.

Mit Ihrer Unterschrift erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs an. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Wir benachrichtigen Sie nur, falls Ihr Kurs/die Veranstaltung entfällt. Ihre Daten werden nur für den Semesterbetrieb und die Statistik der vhs gespeichert.

Ort, Datum

Unterschrift

Registration Form

Deutsche Version auf der Vorderseite

Badgasse 4, 91074 Herzogenaurach
09132 - 901 320/321/322
vhs@herzogenaurach.de
www.vhs-herzogenaurach.de



Course no.

Course

Fee in EUR

Name, First name

☐ female

Street, House No.

☐ male

☐ other

Postcode, Town

Date of Birth (DD.MM.YYYY)

Phone

Mobile

Email

☐ I'm registering for myself

☐ I'm registering for the following person

Name, First name

☐ female

Street, House No.

☐ male

☐ other

Postcode, Town

Date of Birth (DD.MM.YYYY)

Phone

Mobile

Email

The fee will be collected from your bank account. Please mark the right statement:

☐ I have already submitted a SEPA-Direct-Debit-Mandate to Herzogenaurach town council.

☐ The account holder will download the SEPA-Mandate from www.herzogenaurach.de and submit THE ORIGINAL form together with the registration form. For further information please write to vhs@herzogenaurach.de

I hereby acknowledge the terms and conditions of the vhs. You will not receive notification of acceptance on the course, but you will be informed if the course is cancelled. Your details are used for the term-time records and for statistical purposes only.

Place / Date

Signature

