



## Liebe Mitbürger/-innen und Freunde der vhs,

die **vhs Herzogenaurach** feiert in diesem Jahr ihren **70. Geburtstag!**

Am **24. Juni** treffen Sie vormittags an verschiedenen Orten in der Innenstadt auf Ihre vhs, können **Mitmachangebote** wahrnehmen und **Preise** gewinnen.

Anlässlich des vhs-Jubiläums feiern wir außerdem eine typisch **englische Tea-Time** mit englischer Konversation und einem Quiz erwartet Sie am **6. Mai** im Garten der vhs. Es wird originalen English Tea, handmade Cream Scones und Sandwiches geben. Bitte melden Sie sich hierfür rechtzeitig an, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist (S002.231).

Am **21. März** stellt Ihnen die Mobilitätsexpertin **Katja Diehl** mit **Autokorrektur** ihre Vision der künftigen Mobilität vor (C010.231).

**Markus Gastl** ist am **24. April** unser Gast wenn es heißt: **Vielfalt in die Gärten**. Jeder Garten lässt sich in einen Drei-Zonen-Garten verwandeln (C030.231).

Wie **Inklusion im Sport in Herzogenaurach** ausgebaut werden kann, können Sie am **25. März** anhand von Best-Practice-Beispielen erfahren (C020.231).

Wir freuen uns, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Ihre vhs in Herzogenaurach - mittendrin.

Ihr

**Dr. German Hacker**  
Erster Bürgermeister

Ihr

**Oliver Kundler**  
vhs-Leiter

# Inhaltsverzeichnis

## Allgemeine Informationen

Vorwort .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	2
Ihre vhs Ansprechpartner:innen .....	4
Verzeichnis der Kursleiter:innen .....	89
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	92
Datenschutz .....	93
Impressum .....	93
Unterrichtstage im Semester .....	94
Anmeldeformular .....	95



## Vorträge/Exkursionen/Kurz-Workshops



## Sprachen und Integration

Sprache erleben - besser verstehen .....	9
Englisch .....	10
Französisch .....	13
Italienisch .....	15
Spanisch .....	17
Arabisch .....	18
Portugiesisch .....	18
Russisch .....	19
Tschechisch .....	20
Ukrainisch .....	20
Deutsch als Zweitsprache / German classes .....	21



## Beruf und Entwicklung

Berufsfindung - Bewerbung - Berufswechsel .....	26
Gründer:innen und Startup .....	26
Skills - Qualifikation .....	26
Projektmanagement .....	27
neue Technologien - Mobile Geräte .....	28
Xpert Business Lernnetz .....	28
Fortbildungen für Kursleiter:innen .....	31



## Grundbildung

Prüfungsvorbereitung .....	34
Übergang von der Schule zum Beruf .....	35

# Inhaltsverzeichnis



## Gesellschaft und Leben

Gesellschaftsfragen .....	38
HerzoGarten .....	41
Naturentdeckungen - Exkursionen .....	42
Stimme & Kommunikation .....	42
Persönlichkeitsentwicklung .....	42
Recht .....	43
Verbraucherfragen .....	44
Vereinsfragen .....	44
Mensch und Tier .....	45
Studium Generale .....	45



## Kultur und Gestalten

Fotografie .....	48
Literatur .....	48
Musik .....	49
Textiles Gestalten .....	50
Basteln & Werken .....	51
Malen & Zeichnen .....	52
Gestalten mit Ton .....	52
Schafkopf .....	53



## Gesundheit und Fitness

Kosmetik .....	56
Gesundheitswissen .....	56
Kochen .....	57
Backen .....	58
Getränk Kunde .....	59
Entspannung & Achtsamkeit & Meditation .....	59
Yoga .....	66
Qigong & Taiji .....	69
smovey .....	71
Gymnastik .....	71
Wassergymnastik & Schwimmen .....	76
Pilates .....	78
Nordic Walking .....	80
Aerobic .....	80
Zumba Fitness .....	81
Selbstverteidigung .....	81



## junge vhs

Ferienkurse .....	87
-------------------	----

# Herzlich Willkommen an der Volkshochschule Herzogenaurach

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



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

## **Verwaltung/ Administration**

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

## **Leitung/ Manager**

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

## **stellv. Leiterin/ Deputy Manager**

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

## **Öffnungszeiten – Opening times**

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

## **vhs-Geschäftsstelle**

Badgasse 4  
91074 Herzogenaurach

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





### Induktives Hören – für Höreräteträger:innen

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



### Vorträge / Exkursionen / Kurz-Workshops

	Rundgang durch den HerzoGarten.....	S. 41
27.02.2023	Finanzprodukte einfach erklärt.....	S. 44
28.02.2023	Die EinDollarBrille.....	S. 38
01.03.2023	Offene Gartenstunde im HerzoGarten.....	S. 41
01.03.2023	Family-Life-Balance.....	S. 42
02.03.2023	Studium Generale am Vormittag.....	S. 45
02.03.2023	Studium Generale am Vormittag.....	S. 45
08.03.2023	Die Patientenverfügung.....	S. 43
09.03.2023	Gesellschaft im Gespräch.....	S. 40
18.03.2023	Mental Load - nein danke!.....	S. 43
21.03.2023	Autokorrektur.....	S. 38
22.03.2023	Wiedereinstieg in den Beruf - Frage alles was du willst.....	S. 26
22.03.2023	Chaos im Kopf!.....	S. 43
25.03.2023	Inklusion im Sport in Herzogenaurach.....	S. 38
25.03.2023	„Ich kann das!“.....	S. 43
25.03.2023	Dokumentationsort Hersbruck/Happurg.....	S. 40
29.03.2023	Einfach Unvergesslich!.....	S. 43
01.04.2023	Das ehemalige Reichsparteitagsgelände in Nürnberg.....	S. 40
19.04.2023	Baby in Bewegung.....	S. 56
24.04.2023	Vielfalt in die Gärten.....	S. 39
06.05.2023	Garden Tea Party.....	S. 9
13.05.2023	Besuch bei einer Imkerin - Exkursion zum Lehrbienenstand.....	S. 42
24.06.2023	Aktionen in der Innenstadt.....	S. 41



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

**NEU**

**16 + 18 =  
Lieblingstreffpunkt**

**Hauptstr. 16 + 18**

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

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



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

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



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

**BÜCHER**

Medien und mehr



**Ihre  
Wohlfühlbücherstube  
in Herzogenaurach**

# Sprachen und Integration

Sprache erleben - besser verstehen.....	9
Englisch.....	10
Französisch.....	13
Italienisch.....	15
Spanisch.....	17
Arabisch.....	18
Portugiesisch.....	18
Russisch.....	19
Tschechisch.....	20
Ukrainisch.....	20
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.





## 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 11th February from 10 to 11.30 am. Our teachers will be here to answer.

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

**Paola Jäger / Florence Girault-Sterff / Ulrike Bartels / Valentina Comastri / Barbara Harig ■ 5001.231**

**1 Vormittag, 11.02.2023**

**Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr**

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

kostenfrei

SPRACHE ERLEBEN - BESSER VERSTEHEN



## Garden Tea Party

### Wir feiern 70 Jahre vhs Herzogenaurach!

The vhs Herzogenaurach would like to invite you to an English tea party on Saturday 6th May, from 3 - 5 pm in the vhs garden, Badgasse 4. Come along and enjoy a typical English tea-time activity, English conversation and a British quiz. Tea, cakes and sandwiches will be served. Sign up now for this special event to guarantee your place as numbers are limited.

Entrance fee includes afternoon tea. Looking forward to seeing you there.

High Tea... Cream Tea... typisch britische Lebensart. England hat eine sehr lange, traditionsreiche Teekultur. Es erwartet Sie eine typische englische Tea-Time mit englischer Konversation und einem Quiz. Genießen Sie originalen English Tea, handmade Cream





Scones und Sandwiches. Dies ist im Eintritt enthalten. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

**Julie Kähler and Gillian Sauter ■ S002.231**

**1 Nachmittag, 06.05.2023  
Samstag, 15:00 - 17:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,  
vhs-Garten, 20 - 50 Personen

Entgelt: 10,00 €



ENGLISCH

A1 BEGINNERS - ANFÄNGER:INNEN

## Englisch A1.1

**ohne Vorkenntnisse**

Sie sind lange raus aus der Schule, vielleicht haben Sie Englisch nur ein bisschen gelernt? Fangen Sie wieder an! Gerne können Sie Ihre eigenen Wünsche mit einbringen: etwa die Vorbereitung auf einen bevorstehenden Urlaub oder Aufenthalt im Ausland. Denn die halbe Welt spricht Englisch und Sie auch.

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

**MA. Int. Education Teresa Brunner ■ S100.231**

**10 Vormittage, 27.02.2023  
Montag, 09:15 - 10:45 Uhr**

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

Entgelt: 100,00 €

## Englisch A1.2

**mit leichten Vorkenntnissen**

Englisch für Teilnehmende mit Englischkenntnissen.  
Lehrbuch: Hueber Verlag, Go for it! A1, ab Lektion 4/5, ISBN 9783190029389.

**MA. Int. Education Teresa Brunner ■ S110.231**

**10 Vormittage, 03.03.2023  
Freitag, 09:15 - 10:45 Uhr**

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

Entgelt: 100,00 €

A2 ELEMENTARY LEVEL - GRUNDSTUFE

## Englisch A2.1

**nach ca. 100 Unterrichtsstunden**

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

Lehrbuch: Hueber Verlag, Go for it! A2, ab Lektion 5, ISBN 9783190029396

**Andreja Jovanic ■ S121.231**

**15 Abende, 27.02.2023  
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €

## Englisch A2.2

**nach ca. 180 Unterrichtsstunden**

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

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

**Gillian Sauter ■ S122.231**

**12 Abende, 28.02.2023  
Dienstag, 19:10 - 20:40 Uhr**

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

Entgelt: 75,60 €

**B1/B2 (UPPER) INTERMEDIATE - MITTELSTUFE****Englisch B1****nach ca. 260 Unterrichtsstunden**

Our main focus is conversation! We concentrate on talking, laughing and having fun together! It's up to you! You are welcome!

**Maria Anna Königer ■ S130.231****15 Vormittage, 27.02.2023****Montag, 09:30 - 11:00 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €

**Englisch B1.1****nach ca. 200 Unterrichtsstunden**

This semester we will move on to level B1 and start working with a new text book. As always, learning takes place in a relaxed atmosphere with fun and laughter.

Lehrbuch: Cornelsen Verlag, Easy English B1.1, ISBN 9783065208192.

**Ulrike Bartels ■ S131.231****12 Abende, 01.03.2023****Mittwoch, 18:15 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 75,60 €

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

**Englisch B1.1****nach ca. 230 Unterrichtsstunden**

Improving speaking skills and learning new vocabulary is our main focus. This semester we will finish working with our current text book and start the B1.2 book. You learn English in a relaxed and friendly atmosphere with fun and laughter.

Lehrbuch: Cornelsen Verlag, Easy English B1.1 ab Unit 11/12, ISBN 9783065208192 and Easy English B1.2

**Ulrike Bartels ■ S132.231****15 Abende, 02.03.2023****Donnerstag, 18:15 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €

**Start the Week - English B1****nach ca. 100 Unterrichtsstunden**

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

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

**Julie Kähler ■ S133.231****15 Vormittage, 27.02.2023****Montag, 10:30 - 12:00 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €

**Englisch B1.2****nach ca. 260 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: Hueber Verlag, Next B1.2, ab Lektion 9. ISBN 9783190029358.

**Gillian Sauter ■ S134.231****15 Vormittage, 01.03.2023****Mittwoch, 10:15 - 11:45 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €



## 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, and use the internet to access further materials. A good standard of English is required.

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

**Julie Kähler ■ S135.231**

**15 Vormittage, 28.02.2023  
Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €

## 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 9783190429400.

**Gillian Sauter ■ S136.231**

**15 Vormittage, 01.03.2023  
Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €

## Englisch B2.2

### nach ca. 280 Unterrichtsstunden

Practice 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 5/6, ISBN 9781292228372.

**Ulrike Bartels ■ S137.231**

**12 Abende, 28.02.2023  
Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 75,60 €

## Englisch sprechen B1+ Online

### nach 300 Unterrichtsstunden

Ihre Chance, Englisch zu sprechen von wo aus Sie wollen. 10 Termine, 60 Minuten, spannende Themen. Sie wollen spontan auf Englisch antworten, weniger überlegen, gute Phrasen und Worte parat haben? Auch mal ein Grammatikthema ansprechen, Aussprache üben, sicherer werden? Das online-Format ist perfekt dafür geeignet, denn es fördert das spontane Sprechen.

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

**Wendy Neubauer ■ S140.231**

**10 Abende, 02.03.2023  
Donnerstag, 17:30 - 18:30 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 4 - 5 Personen

Entgelt: 83,70 €



## 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.

Startet schon am 09.02.2023.

**Tamara Büdel ■ S141.231**

**12 Vormittage, 09.02.2023  
Donnerstag, 10:35 - 12:05 Uhr**

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

Entgelt: 75,60 €



## 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 ■ S142.231**

**15 Abende, 27.02.2023  
Montag, 18:15 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €

## FRANZÖSISCH

### Sprachberatung / Language information day

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung am 11.02.2023. 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 11th February from 10 to 11.30 am. Our teachers will be here to answer.

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

## Französisch A1.2

**nach ca. 30 Unterrichtsstunden**

Endlich Französisch lernen, lebensnah und authentisch. Bienvenue dans le cours de français.

Lehrbuch: Hueber Verlag, Chapeau ! A1, ab Lektion 5, ISBN 978-3-19-003434-5.

**Florence Girault-Sterff ■ S211.231**

**15 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 17:45 - 19:15 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €

## Französisch A2.1

**nach ca. 130 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 ! A2 - Akt. Ausgabe, Lekt. 8, ISBN 9783191033514

**Christine Hehl Dalla-Zuanna ■ S220.231**

**13 Abende, 13.03.2023  
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €

## Französisch A2.3

**nach ca. 180 Unterrichtsstunden**

Wir üben die vier Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in authentischen Alltagssituationen.

Lehrbuch: Hueber Verlag, On y va! akt. Ausgabe A2, ab Lektion 7, ISBN 9783191033514.

**Almut Götzfried ■ S221.231**

**15 Abende, 02.03.2023  
Donnerstag, 18:15 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €

## Französisch B1.1

**nach ca. 230 Unterrichtsstunden**

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

Lehrbuch: Hueber Verlag, On y va! B1 akt. Ausgabe, ab Lektion 7, ISBN 9783191033545.

**Florence Girault-Sterff ■ S230.231**

**15 Vormittage, 28.02.2023  
Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €



## Deutsch-französische Sprachwoche – Semaine Linguistique

Vom 10. bis 17. Juni richtet der Freundeskreis Herzogenaurach – Sainte-Luce-sur-Loire e.V. die deutsch-französische Sprachwoche in Herzogenaurach aus. Die vhs gibt einen hierfür konzipierten Deutschkurs. Eine Gruppe Französischen und Franzosen aus der Partnerstadt Sainte-Luce-sur-Loire wird für eine Woche in Herzogenaurach ihre deutschen Sprachkenntnisse verbessern. Vormittags besuchen unsere Gäste den Deutschkurs in der vhs und am Nachmittag werden wir mit ihnen zusammen Ausflüge in die nähere Umgebung machen. Vor der Heimreise ist ein gemeinsamer Abschiedsabend geplant.

Für die Unterbringung der Teilnehmer suchen wir Gastgeber/-innen aus Herzogenaurach, die Freude an solch einem Austausch haben. Französischkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich, da unsere Gäste ja die deutsche Sprache erlernen wollen. Vielleicht wächst bei dieser Begegnung auch der Wunsch, im Jahr 2024 mit zur "Semaine Linguistique" nach Sainte Luce zu fahren und Mitglied im Freundeskreis zu werden - eine wunderbare Möglichkeit zum intensiven Austausch und Erweitern der Sprachkenntnisse.

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

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

## Französisch B2

nach ca. 250 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen.

**Juliette Pille ■ S231.231**

**12 Abende, 01.03.2023**

**Mittwoch, 19:40 - 21:10 Uhr**

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

Entgelt: 120,00 €

## Französisch B1

**Leichte Konversation**

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

**Florence Girault-Sterff ■ S240.231**

**15 Vormittage, 02.03.2023**

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

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum vhs regional, 1. OG, 8 - 10 Personen

Entgelt: 94,50 €

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

## Französisch B2/C1

**Konversationsübungen**

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

**N. N. ■ S241.231**

**15 Vormittage, 27.02.2023**

**Montag, 10:15 - 11:45 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum vhs regional, 1. OG, 8 - 10 Personen

Entgelt: 94,50 €



## Cours de conversation C1

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

**Juliette Pille ■ S242.231**

**12 Abende, 01.03.2023**

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

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

Entgelt: 75,60 €

## ITALIENISCH

### Sprachberatung / Language information day

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung am 11.02.2023. 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 11th February from 10 to 11.30 am. Our teachers will be here to answer.

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



## Italiano per la cucina

### Sprachkurs nach ca. 120 Unterrichtsstunden

Stellen Sie sich vor Sie sind in Italien auf dem Markt: pomodori, funghi, die Gerüche, die Atmosphäre und ... Sie können nach dem Preis fragen, die Oliven ablehnen und dafür die getrockneten Tomaten kaufen. Genau hier setzt der Kurs an: beginnend mit dem Einkauf von Lebensmitteln und typischen Situationen im Restaurant, begegnen wir in diesem Kurs der Pastavielfalt Italiens, regionalen Spezialitäten und typischen Rezepten.

Inhaltlich geht es um typische Gespräche rund um die Cucina Italiana, wir werden unseren Wortschatz erweitern und auch einige Themen der Grammatik im Bereich des "Küchenitalienisch" ansprechen und wiederholen.

Das Highlight: In der letzten Unterrichtsstunde werden wir "un aperitivo all'italiana" genießen.

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A1, ca. 120 Unterrichtsstunden

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

**Petra Beger ■ S300.231**

**8 Vormittage, 08.03.2023**

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

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

Entgelt: 80,00 €

## Italienisch A1.2

### nach ca. 30 Unterrichtsstunden

Benvenuti! Herzlich Willkommen. Lernen Sie hier Italienisch, authentisch und lebensnah. Im Mittelpunkt stehen in diesem Semester die Urlaubsplanung und die Freizeitgestaltung.

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso A1, ab Lektion 4, ISBN 9783192054389.

**Petra Beger ■ S311.231**

**15 Abende, 01.03.2023**

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

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

Entgelt: 94,50 €



## Italienisch - Sprachstrukturen A1 bis B1

### Kurz und bündig - fit im Schnelldurchlauf

Wenn Annalisa einlädt, die wichtigsten Grundstrukturen der Italienischen Sprache zu wiederholen, dann gibt es nur eines: Kurs sofort buchen.

Warum?

Weil sie weiß, wovon sie spricht.

Weil eine gute Sprach-Basis die Voraussetzung schafft, diese lingua fantastica weiter zu lernen.

Kursziel: Italienische Sprachstrukturen der Sprachniveaus A1, A2 und B1 wiederholen.

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

Kleingruppe: Erfolg garantiert.

**Dr. Annalisa Buttazzi ■ S312.231**

**2 Vormittage, 04.03.2023**

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

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

Entgelt: 45,00 €

## Italienisch A2.3

### nach ca. 200 Unterrichtsstunden

Benvenuti! Bei uns steht freies Sprechen im Mittelpunkt, damit wir uns in italienischen Alltagssituationen immer problemloser und fließender ausdrücken können.

Lehrbuch: Klett Verlag, Con piacere A2, ab Lektion 8/9, ISBN 9783125251830.

**Valentina Comastri ■ S322.231**

**15 Abende, 02.03.2023**

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

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

Entgelt: 94,50 €

## Italienisch B2

### nach ca. 200 Unterrichtsstunden

Cari amici, abbiamo ormai fatto un salto in avanti e abbiamo raggiunto il livello B2. Questo significa che ci dedicheremo sempre più ad approfondire temi e strutture già conosciuti, cercando di dare ampio spazio alla conversazione. Vi aspetto!

Lehrbuch: Hueber Verlag, Nuovo Espresso 4 - B2, ca. ab Lektion 3, ISBN 978-88-6182-718-9.

**Dr. Annalisa Buttazzi ■ S330.231**

**12 Abende, 06.03.2023**

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

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

Entgelt: 75,60 €

## Italienisch B1 - Konversation

### nach ca. 200 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch / Material: wird im Kurs besprochen.

**Gabriele Casu ■ S341.231**

**15 Vormittage, 03.03.2023**

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

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

Entgelt: 150,00 €

## Italienisch B1 - einfache Konversation

### nach ca. 200 Unterrichtsstunden

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

**Gabriele Casu ■ S342.231**

**15 Vormittage, 01.03.2023**

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

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

Entgelt: 126,00 €



**VOLKSHOCHSCHULE  
HERZOGENAURACH  
70 Jahre**





## SPANISCH

**Sprachberatung / Language information day**

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung am 11.02.2023. 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 11th February from 10 to 11.30 am. Our teachers will be here to answer.

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

## Spanisch A1.1

**ohne Vorkenntnisse**

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

Lehrbuch: Langenscheidt, Con gusto nuevo. Lektion 1, ISBN 9783125146716.

**Ana María Fröhling ■ S410.231****15 Abende, 01.03.2023****Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €

## Spanisch A1.3

**nach ca. 80 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 A1, Lektion 9, ISBN 9783125146716.

**Alina Gutarra de Gerhards ■ S411.231****15 Vormittage, 02.03.2023****Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €

## Spanisch - kurz & knackig A1

**für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse**

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

Material: wird im Kurs besprochen.

**Ana María Fröhling ■ S412.231****6 Abende, 19.04.2023****Mittwoch, 19:35 - 21:05 Uhr**

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

Entgelt: 65,00 €

## Spanisch A2.1

**nach ca. 200 Unterrichtsstunden**

Spanisch authentisch und lebensnah. Weiterführung des Sprachniveaus A2.

Lehrbuch: Klett-Verlag, Caminos A2 neue Ausgabe, Lekt., ISBN 9783125149564.

**Sandra Nothdurft ■ S421.231****10 Abende, 02.03.2023****Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr**

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

Entgelt: 100,00 €

## Spanisch A2 - Auffrischung

**nach ca. 200 Unterrichtsstunden**

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

Lehrbuch: Klett-Verlag, Con Gusto nuevo A2, ab Lektion 3, ISBN 978-3-12-514677-8.

**Alina Gutarra de Gerhards ■ S422.231****15 Vormittage, 01.03.2023****Mittwoch, 10:20 - 11:50 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €



## Spanisch B1 - Auffrischung

nach ca. 230 Unterrichtsstunden

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

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

**Alina Gutarra de Gerhards ■ S430.231**

**15 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr**

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

Entgelt: 150,00 €

## Spanisch B1.2

nach ca. 200 Unterrichtsstunden

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

Klett Verlag, Con gusto B1, Lektion 7, ISBN 9783125150102.

**Alina Gutarra de Gerhards ■ S431.231**

**15 Vormittage, 01.03.2023  
Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 150,00 €

## Spanisch B1

**Lectura y conversación**

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

**Paola Jäger ■ S441.231**

**15 Vormittage, 28.02.2023  
Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €

## Spanisch B1/B2

**Conversacion y Gramática**

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

Lehrbuch: Klett Verlag: Con gusto B1, ab Unidad 10, ISBN 978-3-12-515010-2.

**Alina Gutarra de Gerhards ■ S442.231**

**15 Abende, 28.02.2023  
Dienstag, 17:55 - 19:25 Uhr**

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

Entgelt: 150,00 €

## ARABISCH

### Arabisch kompakt - Online

**Tagesseminar - kompakt**

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

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

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

**Nicolas Khoury ■ S501.231**

**1 Vormittag, 06.05.2023  
Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 10 Personen

Entgelt: 26,70 €



## PORTUGIESISCH

### Portugiesisch A1.1 - Online

**ohne Vorkenntnisse**

Portugal und Brasilien, Traumländer, nette Menschen und Sie mitten unter ihnen, Strand und Kultur, Surfspots und Natur. Lernen Sie, wie man sich vor-



stellt, bedankt, bestellt, reserviert. Sie werden überrascht sein, wie viel Sie ganz schnell und mit wenig Aufwand in kurzer Zeit erlernen können.

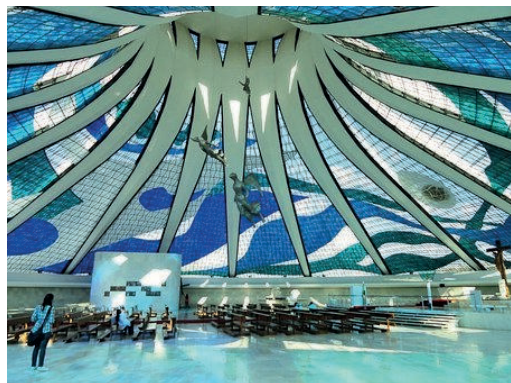
Lehrbuch: Hueber Verlag, Oi, Brasil! aktuell A1, Lektion 1, ISBN 9783191054205.

**Alessandra Gusatto ■ S570.231**

**12 Abende, 27.02.2023  
Montag, 17:30 - 19:00 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 120,00 €



## Portugiesisch B1 - Online

nach ca. 200 Unterrichtsstunden

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

Lehrbuch: Klett-Verlag, Novo Avenida Brasil 3, Lektion 1, ISBN 978-3-12-528314-5.

**Alessandra Gusatto ■ S571.231**

**12 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 120,00 €



## RUSSISCH

## Russisch A1 - Online

ohne Vorkenntnisse

Wir lernen das russische ABC, lernen lesen und schreiben.

Lehrbuch: Klett Verlag, Jasno! A1/A2, ab Lektion 1, ISBN 9783125275911.

**Zhanna Wolf ■ S581.231**

**15 Abende, 27.02.2023  
Montag, 17:00 - 18:00 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 100,00 €



## Russisch A1/A2 - Online

nach ca. 120 Unterrichtsstunden

Sie können bereits Russisch lesen und schreiben? Wir üben Grammatik, Wortschatz und lesen Texte zu vielen Themen.

Lehrbuch: Klett Verlag, Jasno! A1/A2, ab Lektion 8, ISBN 9783125275911.

**Zhanna Wolf ■ S582.231**

**15 Abende, 27.02.2023  
Montag, 18:15 - 19:15 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 100,00 €



## Russisch B1

nach ca. 200 Unterrichtsstunden

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen. Wir üben Alltagssituationen. Mit zahlreichen kommunikativen Übungen, Hörtexten und Rollenspielen lernen wir die Sprache aktiv.

Lehrbuch: Klett-Verlag, Jasno! B1 Russisch neu für Fortgeschrittene, ab Lektion 1, ISBN 3125276837.

**Frieda Weise ■ S583.231**

**12 Abende, 27.02.2023  
Montag, 19:30 - 20:30 Uhr**

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

Entgelt: 80,00 €

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

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



## Russisch A1/A2 - Online

nach ca. 120 Unterrichtsstunden

Sie suchen schon lange einen Russischkurs mit einem höheren Sprachlevel. Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende, die die russische Sprache mit Spaß weiter erlernen und auffrischen wollen. Wir üben die Sprache in authentischen Alltagssituationen.

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

**Zhanna Wolf ■ S584.231**

**15 Abende, 27.02.2023**

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

online vhs, vhs.cloud, 5 - 8 Personen

Entgelt: 100,00 €



**Wir suchen** aktuell Kursleiter:innen in diesen Bereichen für das Sommersemester:

- Französisch, auf sehr hohem C1 Sprachniveau
- Wassergymnastik und Wirbelsäulengymnastik
- Pilates
- Yoga

Sie haben Interesse?

Rufen Sie an für Informationen (09132 901 320) oder schreiben Sie uns eine E-Mail an [vhs@herzogenaurach.de](mailto:vhs@herzogenaurach.de)

**Wir bieten**

- ein tolles Team aus Kursleiter:Kolleg:innen und vhs und Teamevents
- Unterstützung bei Kurskonzepten, technischen Fragen, Beratung zu Unterricht und Didaktik
- freundliche und interessierte Teilnehmer:innen, wie es sie nur in der Erwachsenenbildung gibt
- Fortbildungen über den Dachverband der bayerischen Volkshochschulen: [www.kursif.de](http://www.kursif.de)
- moderne Lösungen bei der Durchführung / Abwicklung von Kursen und Veranstaltungen

## TSCHECHISCH

### Tschechisch auch für den Urlaub A1.2

nach ca. 45 Unterrichtsstunden

Sie haben Freunde/Verwandte in Tschechien? Sie möchten Prag bereisen und selbst erleben, warum alle von der Königsstadt schwärmen? Dann lernen Sie hier, wie Sie in typischen Alltagssituationen ge- konnt reagieren. Ihre Kursleiterin ist ausgewiesene Prag-Kennerin und geht engagiert auf Ihre Wünsche ein. Entdecken Sie, dass dieses "Kauderwelsch" doch zu verstehen ist.

Lehrbuch: Akropolis-Verlag, Lída Holá - Schritt für Schritt (die alte Auflage), ab Lektion 7, ISBN 9788074701313.

**Marcela Hönigová ■ S590.231**

**10 Abende, 28.02.2023**

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

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

Entgelt: 100,00 €

## UKRAINISCH

### Ukrainisch A1

nach ca. 20 Unterrichtsstunden

"Die Buchstaben sind nicht das Problem", erklärt Iuli- ia. "Manche Worte im Ukrainischen klingen sogar wie ihre deutschen Entsprechungen". Welche das sind und was die Ukraine sonst so zu bieten hat, erfahren Sie in diesem Kurs. Iuliia ist aus Kiew und teilt gerne ihr Wissen mit Ihnen.

Lehrbuch: Buske Verlag, Lehrbuch der ukrainischen Sprache, ab Lekt. 3, ISBN 9783875484793

**Iuliia Diadenco ■ S610.231**

**10 Abende, 28.02.2023**

**Dienstag, 19:40 - 21:10 Uhr**

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

Entgelt: 100,00 €



## DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE / GERMAN CLASSES

### Deutschkurs für Franzosen der Partnerstadt Ste. Luce-sur-Loire A2/B1

#### Deutsch-Französische Sprachwoche

▪ S981.231

**5 Vormittage, 12.06.2023**

**Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag,  
09:00 - 12:00 Uhr**

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

Entgelt: 100,00 €

## A1 ANFÄNGER:INNEN - BEGINNERS

#### Sprachberatung / Language information day

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Sprachberatung am 11.02.2023. 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 11th February from 10 to 11.30 am. Our teachers will be here to answer.

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

### Deutsch als Zweitsprache A1.1 - am Vormittag

#### German as foreign language A1.1

Für Teilnehmende ohne Kenntnisse der deutschen Sprache.

This course is for absolute beginners.

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

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

Lehrbuch: Hueber Verlag, Schritte plus Neu 1, A1.1, ISBN: 978-3-19-501081-8

**Gudrun Buschka ▪ S910.231**

**25 Vormittage, 28.02.2023**

**Dienstag und Freitag, 08:00 - 09:30 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach,  
Raum vhs regional, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 210,00 €

### Deutsch als Zweitsprache A1.1 am Abend

#### German as foreign Language A1.1

Für Teilnehmende ohne Kenntnisse der deutschen Sprache.

This course is for absolute beginners.

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

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

Lehrbuch: Hueber Verlag, Schritte plus Neu 1, A1.1, ISBN: 978-3-19-501081-8

**Iuliia Diadenco ▪ S911.231**

**28 Abende, 28.02.2023**

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

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

Entgelt: 176,40 €

## Sprachberatung Language Information Day

11.02.2023

10:00 - 11:30 Uhr

vhs . Badgasse 4



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

### German as foreign language A1.1 - Intensive course

Für Teilnehmende ohne Kenntnisse der deutschen Sprache.  
This course is for absolute beginners. Intensive Language Training. Three times a week.

Ce cours s'adresse à des apprenants débutants, n'ayant aucune connaissance de la langue allemande.  
Questo corso è adatto a persone che non parlano per niente tedesco.

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

**Frieda Weise ■ S913.231**

**28 Abende, 02.05.2023  
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,  
19:15 - 20:45 Uhr**

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

Entgelt: 176,40 €

## Deutsch als Zweitsprache A1.2 am Vormittag

### German as foreign language A1.2

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1.1, nach ca. 50 Unterrichtsstunden.  
Kursziel: Sie erreichen wahrscheinlich das Sprachniveau A1. / You will probably reach level A1

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

**Gudrun Buschka ■ S914.231**

**25 Vormittage, 28.02.2023  
Dienstag und Freitag, 10:15 - 11:45 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach,  
Raum vhs regional, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 210,00 €

## Deutsch als Zweitsprache A1.2 am Abend

### German as foreign language A1.2

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1.1, nach ca. 50 Unterrichtsstunden.  
Kursziel: Sie erreichen wahrscheinlich das Sprach-

niveau A1. / You reach probably the Level A1.

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

**Iuliia Diadenko ■ S915.231**

**28 Abende, 27.02.2023  
Montag und Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr**

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

Entgelt: 176,40 €

## A2 GRUNDSTUFE - ELEMENTARY LEVEL

## Deutsch als Zweitsprache A2.1

### German as foreign language A2.1

Start in das Sprachniveau A2. Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1, nach ca. 100 Unterrichtsstunden.

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

**Iuliia Diadenko ■ S921.231**

**28 Abende, 27.02.2023  
Montag und Mittwoch, 19:15 - 20:45 Uhr**

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

Entgelt: 176,40 €

## Deutsch als Zweitsprache A2.2

### German as foreign language A2.2

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1, sowie A2.1, nach ca. 150 Unterrichtsstunden.  
Kursziel: Sie erreichen wahrscheinlich das Sprachniveau A2. / You reach probably the Level A2.

Lehrbuch: Huber-Verlag, Schritte plus neu, Band 4, A2.2 ab Lektion 1, ISBN 9783196010831.

**Frieda Weise ■ S922.231**

**28 Abende, 27.02.2023  
Montag und Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr**

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

Entgelt: 176,40 €



## B1 MITTELSTUFE

**Deutsch als Zweitsprache  
B1 Intensiv**

Kursziel: Bei regelmäßiger Teilnahme erreichen Sie das Sprachniveau B1.

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

Lehrbuch: Hueber Verlag. Schritte plus neu, Band 5, B1.1, ab Lektion 1, ISBN 9783193010858.

**Natalia Chamanova ■ S930.231**

**30 Abende, 27.02.2023**

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

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 205, 1. OG, 8 - 13 Personen

Entgelt: 346,50 €

B2 / C1 HOHE MITTELSTUFE /  
FACHKUNDIG SPRECHEN**Deutsch als Zweitsprache B2.2**

nach ca. 400 Unterrichtsstunden

Weiterlernen auf Sprachniveau B2.

Kursziel: Sie erreichen wahrscheinlich das Sprachniveau B2.

Voraussetzung: Abgeschlossenes Sprachniveau A1, A2, B1 und B2 (Teil1) nach mindestens 400 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 B2.2, ab Lektion 10, ISBN 9783196212075

**Natalia Chamanova ■ S941.231**

**30 Abende, 28.02.2023**

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

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

Entgelt: 189,00 €

**Deutsch als Zweitsprache C1 -  
Online**

nach ca. 500 Unterrichtsstunden

Voraussetzung:

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

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

Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

Lehrbuch: Hueber Verlag. Sicher! C1.1, ab Lektion 3, ISBN 9783195012089.

**Natalia Chamanova ■ S950.231**

**15 Abende, 02.03.2023**

**Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr**

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

Entgelt: 125,00 €

**Information zu Integrationskursen**

sind auf der Webseite der vhs Herzogenaurach: <https://vhs.link/IK>

Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge ([www.bamf.de](http://www.bamf.de)) gefördert. Jeder Allgemeine Integrationskurs umfasst 600 Unterrichtsstunden (eine Unterrichtsstunde hat 45 Minuten) Deutschunterricht. Danach besuchen Sie zusätzlich 100 Unterrichtsstunden den Orientierungskurs. Sie beenden den Allgemeinen Integrationskurs mit zwei Prüfungen und erhalten das Zertifikat Integrationskurs.



Wir beraten Sie gerne.

LUDWIG ERHARD PREIS **2022**  
Committed to Excellence  
2 Star



**Telefon?  
Strom?  
Wasser?**

**... läuft!**

Die Herzo Media und Herzo Werke liefern Kommunikationsmedien und Energiedienstleistungen direkt zu Ihnen nach Haus. Sollte dennoch mal etwas nicht funktionieren, sind wir 365 Tage rund um die Uhr für Sie vor Ort. Wer ist schneller?

**Infoline:** Tel.: (0 91 32) 904-0 | **Web:** [www.herzowerke.de](http://www.herzowerke.de) | [www.herzomedia.de](http://www.herzomedia.de)



**Herzo Werke**  
natürlich**versorgt**



**Herzo Media**  
clever**communication**



# Beruf und Entwicklung

Berufsfindung - Bewerbung - Berufswechsel .....	26
Gründer:innen und Startup .....	26
Skills - Qualifikation .....	26
Projektmanagement .....	27
neue Technologien - Mobile Geräte .....	28
Xpert Business Lernnetz .....	28
Fortbildungen für Kursleiter:innen .....	31





## BERUFSFINDUNG - BEWERBUNG - BERUFSWECHSEL

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

#### Für Frauen: Einzelgespräch mit der Agentur für Arbeit

Eine Beratungsfachkraft der Agentur für Arbeit steht für Ihre Fragen am Vormittag zur Verfügung. Sie können alle Ihre Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg, zu Bewerbungsmöglichkeiten und Ihren persönlichen Chancen stellen. So funktioniert es: Sie melden sich bei uns an. Wir melden uns danach bei Ihnen und Sie wählen einen der folgenden drei Zeiträume zur Beratung. Diese Zeiträume sind möglich: 09.00 - 09.45 Uhr oder 10.00 - 10.45 Uhr oder 11.00 - 11.45 Uhr.

Die Beratung findet in einer diskreten Atmosphäre im Einzelgespräch in der Volkshochschule statt. Kaffee/Tee und Kekse inklusive.

**Susanne Wissner ■ B101.231**

**1 Vormittag, 22.03.2023  
Mittwoch, 09:00 - 11:45 Uhr**

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

kostenfrei

### Persönliches Bewerbungscoa- ching für Berufswechsler:innen und Berufseinsteiger:innen

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

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

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

**Ingrid Schaefer ■ B220.231**

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,  
Einzelgespräch

Entgelt: 44,10 €, pro 45 Minuten

## GRÜNDER:INNEN UND STARTUP

### Unternehmensgründung und Start Up

#### Eine Einführung

Für Menschen, die sich selbständig machen wollen, aber noch nicht wissen, wo sie anfangen sollen. Wie gehe ich bei einer Unternehmensgründung vor? Was brauche ich eigentlich für eine Toolbox, um mich selbständig zu machen?

Elementare Aspekte und erste Gedanken für die Gründung des eigenen Unternehmens.

Der Vortrag kann eine Gründerberatung nicht ersetzen, aber ergänzen.

Es wird genügend Zeit sein, Fragen zu stellen.

**Stefan Kurz ■ B316.231**

**1 Vormittag, 18.03.2023  
Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr**

vhs international, Zugang über Burgstaller Weg 2 b,  
Herzogenaurach, Raum vhs international, 1. OG,  
5 - 10 Personen

Entgelt: 10,00 €

## SKILLS - QUALIFIKATION

### Presentation Skills >in English<

#### "Toasties with a twist: Part 1"

Would you like to improve your communication, public speaking and leadership skills in a safe and supportive environment? Come and have some fun pushing your communication boundaries, learning your presentation style and building your confidence. Part 1 of "Toasties with a twist" covers the basics of presenting to a live audience and includes various methods for controlling stress.

Over the five lessons, you will learn five new skills, and you will prepare and deliver five presentations. You will see a significant improvement in your ability to present to an audience.



Lynsey Milewski ■ B300.231

5 Abende, 28.02.2023

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Entgelt: 50,00 €

Kurse B300 und B301 finden auf Englisch statt. The language of instruction is English.



## Presentation Skills >in English<

### "Toasties with a twist: Part 2"

Part 2 concentrates on skills that you perhaps did not know you needed in order to deliver your presentations effectively. These new skills will help you to stand apart from your peers and will give a competitive edge to your presentation style. This, all the while continuing to build your confidence in a safe and fun environment.

Over the five lessons, you will learn five new skills, and you will prepare and deliver five presentations. You will see a significant improvement in your ability to engage more effectively with your audience.

Prerequisite: It is recommended that you first attend Part 1 before you attend Part 2.

Lynsey Milewski ■ B301.231

5 Abende, 18.04.2023

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Entgelt: 50,00 €

## Mind Mapping

### Eine Methode zum Gedanken sammeln und strukturieren

Unser Gehirn ist nicht dafür ausgelegt linear, geradlinig zu denken oder in Listen oder langen Texten zu arbeiten. Unser Gehirn arbeitet viel komplexer und nutzt dabei Schlüsselbegriffe und Bilder. Es springt von Wort zu Bild und zurück, sucht sich neue Wörter und verbindet diese.

Genau hier setzt das Mind-Map an. Es werden Begriffe/Worte gesammelt, strukturiert, mit Bildern versehen, bis unsere Geschichte, das Buch oder auch unser Projekt inhaltlich erstellt ist.

Auskunft/Anmeldung über die vhs Schwabach, [www.vhs-schwabach.de](http://www.vhs-schwabach.de), Kursnummer 231-50000.

Joachim E. Severin ■ B302.231

2 Abende, 09.05.2023

Dienstag u. Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

online vhs, vhs.cloud, 5 - 20 Personen

Entgelt: 36,00 €



## Selbstmanagement - Zeit optimal nutzen

### Aufgaben richtig einschätzen

Zeit optimal nutzen, Prioritäten setzen, Aufgaben zeitlich richtig einzuschätzen und Zeitfresser reduzieren.

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

In Kooperation mit den Volkshochschulen Fürth, Herzogenaurach, Landkreis Roth und Schwabach.

Auskunft/Anmeldung über die vhs Schwabach, [www.vhs-schwabach.de](http://www.vhs-schwabach.de), Kursnummer 231-50601

Joachim E. Severin ■ B303.231

2 Abende, 23.05.2023

Montag und Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

online vhs, vhs.cloud, 5 - 20 Personen

Entgelt: 36,00 €



## PROJEKTMANAGEMENT

## Hybrides Projektmanagement. Eine Einführung

### Klassisch und agil mit der SCRUM-Methode arbeiten

Die Digitalisierung verlangt von Unternehmen künftig visionsgetriebener und flexibler Arbeit. Dadurch werden auch die Prozesse agiler. Hier lernen Sie Grundlagen, Methoden und Unterschiede des klassischen und agilen Projektmanagements kennen und passen es durch verschiedene Tools als Hybridvariante den aktuellen Rahmenbedingungen an. Außerdem machen wir Sie mit der Projektorganisation und -steuerung anhand der SCRUM-Methode vertraut.

Auskunft/Anmeldung über die vhs Schwabach, [www.vhs-schwabach.de](http://www.vhs-schwabach.de), Kursnummer 231-507000



Joachim E. Severin ■ B313.231

**2 Abende, 28.03.2023  
Dienstag und Donnerstag, 18:00 -  
20:00 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 20 Personen  
Entgelt: 48,00 €



Voraussetzung: Bitte bringen Sie Ihr vollständig aufgeladenes Smartphone mit.  
Das ist kein Kurs für iPhone oder Windows-Phone.

Sinan Dinc ■ B510.231

**3 Nachmittage, 14.03.2023  
Dienstag, 15:00 - 16:00 Uhr**

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

## Digitale Zusammenarbeit in Projekten / im Büro

Mit der Digitalisierung verändern sich die Anforderungen an die Unternehmen. Die visionsgetriebene Herangehensweise mit höherer Flexibilität u.a. an Raum und Zeit, steht im Vordergrund. In diesem Online-Seminar zeigt der Referent aus der Praxis welche Möglichkeiten/ Softwaretools für Zusammenarbeit (Online-Kollaboration), Kommunikation, Durchführen virtueller und hybrider Meetings, gemeinsame Dokumentenbearbeitung über Büro- bzw. Standortgrenzen hinweg zur Verfügung stehen und wie diese anwendungsgerecht eingesetzt werden können. Während des Online-Seminars werden Sie die Möglichkeit haben online zusammenzuarbeiten, Aufgaben zu planen und zu managen, gemeinsam an Dokumenten zu arbeiten.

Auskunft/Anmeldung über die vhs Schwabach,  
www.vhs-schwabach.de, Kursnummer 231-50701.

Joachim E. Severin ■ B314.231

**2 Abende, 12.06.2023  
Montag und Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr**

online vhs, vhs.cloud, 5 - 20 Personen  
Entgelt: 36,00 €



## 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 Hand-

## NEUE TECHNOLOGIEN - MOBILE GERÄTE

### Smartphone - Grundfunktionen von ANDROID-Smartphones

#### Kontakte, Kamera, häufige Apps

Lernen Sie die Grundfunktionen und Einstellungen Ihres Smartphones kennen. Sie erfahren, was die Symbole auf dem Display Ihres Telefons bedeuten. Sie lernen häufig genutzte Apps (Programme) wie Wetter, Kontakte, Kamera und WhatsApp kennen. Ebenso sprechen Sie über WLAN und Datenvolumen, über Verträge und wie Sie verhindern, versehentlich Geld für Apps auszugeben, die Sie gar nicht wollten. Es ist genügend Zeit, Ihre Fragen zu Ihrem Smartphone zu stellen.



werkskammern 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>).



## Techniktest für alle Xpert Business LernNetz-Kurse

Bitte testen Sie Ihren Laptop / PC mit Browser. Für den Techniktest ist keine gesonderte Anmeldung erforderlich.

Vor Kursbeginn können Sie mit einem Technik-Test ausprobieren, ob Sie mit Ihrem Browser den Webseminarraum betreten und alles sehen und hören können. In Ihrem Teilnehmer-Account finden Sie den Link zum Test-Raum. Der Test-Raum ist wochentags mehrere Stunden geöffnet. Sie können ihn in dieser Zeit beliebig oft betreten.

**Schlötel GmbH ■ B700.231**

**13 Termine, ab 27.02.2023 an den Werktagen, jeweils von 08:30 - 20:30 Uhr**



online im Xpert Business Lernnetz, 1 - 10 Personen kostenfrei

## Finanzbuchführung 1

**anerkannte Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat**

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung.

Voraussetzungen: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

**Schlötel GmbH ■ B701.231**

**20 Abende, 07.03.2023  
Dienstag u. Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr**



online im Xpert Business Lernnetz, 1 - 10 Personen  
Entgelt: 328,00 €

## Finanzbuchführung 2

**anerkannte Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat**

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

**Schlötel GmbH ■ B702.231**

**20 Abende, 07.03.2023  
Dienstag u. Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr**



online im Xpert Business Lernnetz, 1 - 10 Personen  
Entgelt: 328,00 €

## Lohn und Gehalt 1

**anerkannte Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat**

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Voraussetzungen: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

**Schlötel GmbH ■ B703.231**

**20 Abende, 07.03.2023  
Dienstag u. Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr**



online im Xpert Business Lernnetz, 1 - 10 Personen  
Entgelt: 328,00 €

## Lohn und Gehalt 2

**anerkannte Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat**

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

**Schlötel GmbH ■ B704.231**

**20 Abende, 07.03.2023  
Dienstag u. Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr**



online im Xpert Business Lernnetz, 1 - 10 Personen  
Entgelt: 328,00 €

Zu allen Xpert-Kursen lesen Sie bitte weitere Informationen auf [www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de)

## Finanzbuchführung mit DATEV

**anerkannte Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.



Schlötel GmbH ■ B705.231

16 Abende, 21.03.2023  
Dienstag u. Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

online im Xpert Business Lernnetz, 1 - 10 Personen

Entgelt: 298,00 €



## Lohn und Gehalt mit DATEV

**anerkannte Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Mehr Informationen unter [www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de), Suchwort xpert

Schlötel GmbH ■ B706.231

16 Abende, 21.03.2023  
Dienstag u. Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

online im Xpert Business Lernnetz, 1 - 10 Personen

Entgelt: 298,00 €



## Einnahmen-Überschussrechnung

**anerkannte Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat**

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Voraussetzungen: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Schlötel GmbH ■ B707.231

11 Abende, 07.03.2023  
Dienstag und Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

online im Xpert Business Lernnetz, 1 - 10 Personen

Entgelt: 248,00 €



## Kosten- und Leistungsrechnung

**anerkannte Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Schlötel GmbH ■ B708.231

20 Abende, 07.03.2023  
Dienstag u. Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

online im Xpert Business Lernnetz, 1 - 10 Personen

Entgelt: 328,00 €



## Finanzwirtschaft

**anerkannte Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat**

Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Schlötel GmbH ■ B709.231

20 Abende, 07.03.2023  
Dienstag u. Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

online im Xpert Business Lernnetz, 1 - 10 Personen

Entgelt: 285,00 €



## Bilanzierung

**anerkannte berufliche Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat**

Sie lernen, Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwick-

Zu allen Xpert-Kursen lesen Sie bitte weitere Informationen auf [www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de)



lung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

**Schlötel GmbH ■ B710.231**

**20 Abende, 07.03.2023**

**Dienstag u. Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr**

online im Xpert Business Lernnetz, 1 - 10 Personen

Entgelt: 328,00 €



## Controlling

### anerkannte Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat

Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

**Schlötel GmbH ■ B711.231**

**20 Abende, 07.03.2023**

**Dienstag u. Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr**

online im Xpert Business Lernnetz, 1 - 10 Personen

Entgelt: 328,00 €



## Betriebliche Steuerpraxis

### anerkannte Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden.

Voraussetzungen: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

**Schlötel GmbH ■ B712.231**

**20 Abende, 07.03.2023**

**Dienstag u. Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr**

online im Xpert Business Lernnetz, 1 - 10 Personen

Entgelt: 298,00 €



## Personalwirtschaft

### anerkannte berufliche Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/-innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/-innen berücksichtigt werden.

Voraussetzungen: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Mehr Informationen unter [www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de), Suchwort xpert

**Schlötel GmbH ■ B713.231**

**20 Abende, 07.03.2023**

**Dienstag u. Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr**

online im Xpert Business Lernnetz, 1 - 10 Personen

Entgelt: 328,00 €



Zu allen Xpert-Kursen lesen Sie bitte weitere Informationen auf [www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de)

## FORTBILDUNGEN FÜR KURSLEITER:INNEN

### Schulung Multitouch-Panel der Realschule

für Kursleiter:innen der vhs Herzogenaurach

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

**Alina Gutarra de Gerhards ■ B901.231**

**1 Abend, 18.01.2023**

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

Realschule, Burgstaller Weg 3, Herzogenaurach, Raum 207, 1. OG, 1 - 10 Personen

kostenfrei



## Inklusion - wie gelingt es, Freizeit- und Bildungsangebote für alle zugänglich zu machen?

### Workshop für Kursleiter:innen und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Begriff „Inklusion“. Wo stehen wir und wie gelingt die Teilhabe aller Menschen? Folgende Themen/Fragen werden bearbeitet:

- Was bedeutet eigentlich Inklusion?
- Geschichtliche Entwicklungen und rechtliche Grundlagen (z.B. UN-Behindertenrechtskonvention, Bundesteilhabegesetz)
- Welche Barrieren können den Zugang für Menschen mit Behinderung erschweren?
- Wie können Zugänge eröffnet und Barrieren abgebaut werden?
- Welchen Beitrag können wir leisten, um Freizeit- und Bildungsangebote und die Gesellschaft inklusiver zu machen?

Ute Meindel / Tobias Fahrmeier ■ B904.231

1 Abend, 12.07.2023

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

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

kostenfrei



# HERZO inklusive

- Freizeit und Kultur -

## Vom Profi aus einer Hand

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



**Fragen Sie unsere Schlafberater!**

*Wauw dürfen wir bei Ihnen Maß nehmen?*



Schlafsysteme nach Maß

Hauptstr. 51 · 91074 H'aurach

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



Kostenlose Parkplätze im Hof, Einfahrt Steggasse



# Grundbildung

Prüfungsvorbereitung .....	34
Übergang von der Schule zum Beruf .....	35



## PRÜFUNGSVORBEREITUNG

## Informationsabend zu den Prüfungstrainings zum Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule

**für Eltern der Schüler:innen  
der 9. Klasse Mittelschule**

Es starten wieder unsere Prüfungstrainings zu Deutsch, Mathematik und Englisch. An diesem Abend lernen Sie, liebe Eltern, die Kursinhalte, Kursaufbau und das Lehrkonzept kennen. Die Kursleiterin informiert Sie über das Lehrbuch und nennt Ihnen Termine und den Ablauf der Prüfungsvorbereitungskurse.

Bitte melden Sie sich für den Infoabend per Telefon 09132/901 320 oder per Mail vhs@herzogenaurach.de an. Ihr Kind darf gerne dabei sein, notwendig ist es aber nicht.

**Gudrun Buschka ■ V300.231**

**1 Abend, 01.03.2023  
Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr**

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

kostenfrei

## Deutsch - Prüfungsvorbereitung Qualifizierender Abschluss der Mittelschule

**für Schüler:innen der 9. Klasse Mittelschule**

Die Schüler:innen werden gezielt auf die Abschlussprüfung im Fach Deutsch vorbereitet. Ziel des Kurses ist es, den Schüler:innen durch Training und Probeaufgaben eine gute Basis für die Prüfung zu geben. So gehen sie mit einem sicheren Gefühl in die zentrale Abschlussprüfung. Inhalte und Lehrbuch stellen wir den Eltern am Infoabend vor (vgl. V300). Die Deutschprüfung ist am 27.06.2023.

Lehrbuch: Cornelsen Verlag, Quali-Trainer Deutsch/Englisch/Mathematik in einem Band, ISBN 9783062002168.

**Gudrun Buschka ■ V301.231**

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

Entgelt: 43,20 €  
Schülerermäßigung bereits berücksichtigt

## Mathematik - Prüfungsvorbereitung Qualifizierender Abschluss der Mittelschule

**für Schüler:innen der 9. Klasse Mittelschule**

Die Schüler:innen werden gezielt auf die Abschlussprüfung im Fach Deutsch vorbereitet. Ziel des Kurses ist es, den Schüler:innen durch Training und Probeaufgaben eine gute Basis für die Prüfung zu geben. So gehen sie mit einem sicheren Gefühl in die zentrale Abschlussprüfung. Inhalte und Lehrbuch stellen wir den Eltern am Infoabend vor (vgl. V300). Die Deutschprüfung ist am 30.06.2023.

Der Kurs hat acht Termine, der neunte Termin ist ein Ausweichtermin.

Der Preis gilt, wenn mindestens acht Schüler:innen teilnehmen.

Lehrbuch: Cornelsen Verlag, Quali-Trainer Deutsch/Englisch/Mathematik in einem Band, ISBN 9783062002168.

**Gudrun Buschka ■ V302.231**

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

Entgelt: 43,20 €, Schülererm. bereits berücksichtigt

## Englisch - Prüfungsvorbereitung Qualifizierender Abschluss der Mittelschule

**für Schüler:innen der 9. Klasse Mittelschule**

Die Schüler:innen werden gezielt auf die Abschlussprüfung im Fach Englisch vorbereitet. Ziel des Kurses ist es, den Schüler:innen durch Training und Probeaufgaben eine gute Basis für die Prüfung zu geben. So gehen sie mit einem sicheren Gefühl in die zentrale Abschlussprüfung. Inhalte und Lehrbuch stellen wir den Eltern am Infoabend vor (vgl. V300.212).

Die Englischprüfung ist am 26.06.2023.

Der Kurs hat acht Termine, der neunte Termin ist ein Ausweichtermin.

Der Preis gilt, wenn mindestens acht Schüler:innen teilnehmen.

Lehrbuch: Cornelsen Verlag, Quali-Trainer Deutsch/Englisch/Mathematik in einem Band, ISBN 9783062002168

**Andreja Jovanic ■ V303.231**

**9 Nachmittage, 24.03.2023  
Freitag, 13:45 - 15:15 Uhr**

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

Entgelt: 43,20 €, Schülererm. bereits berücksichtigt

## Abitur - Prüfungsvorbereitung im Fach Mathematik - Teil 2

für Schüler:innen des Gymnasiums der 12. Jahrgangsstufe

Abiturfach Mathematik, Prüfung am Montag, 20.05.2023

Der Kurs begleitet Schüler:innen der 12. Klasse Gymnasium bei der Vorbereitung auf die verpflichtende schriftliche Abiturprüfung im Fach Mathematik.

Der Kurs ist darauf ausgelegt, die Grundlagen aus der 11. Jahrgangsstufe sowie aktuelle Themen zu erarbeiten und im Hinblick auf das Abitur aufzubereiten. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern:innen einen realistischen Eindruck der Abiturprüfung zu vermitteln.

Materialkosten (Kopien) werden mit dem Kursleiter abgerechnet.

**Alexander Allousch ■ V403.231**

**10 Abende, 02.02.2023**

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

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

Entgelt: 54,00 €

Schülerermäßigung bereits berücksichtigt

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.



## ÜBERGANG VON DER SCHULE ZUM BERUF

### Persönliches Bewerbungs-coaching für Schüler:innen und Schulabgänger:innen

#### Die richtige Bewerbung für einen Ausbildungsplatz

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

Unser Coach hilft Dir bei der individuellen Gestaltung Deines persönlichen Anschreibens bzw. Lebenslauf und der Zusammenstellung Deiner Bewerbungsunterlagen.

Auf Deinen Wunsch bereitet Dich unser Coach auf ein Vorstellungsgespräch, den Einstellungstest oder ein Assessment Center vor. Das persönliche Coaching ist eine intensive und absolut vertrauliche Beratung zwischen Dir und unserem erfahrenen Coach. Anzahl und Thematik der Gespräche bestimmst Du selbst (von der Berufsberatung bis zum Vorstellungsgespräch).

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

Das Einzelcoaching findet nach individueller Terminabsprache in den Räumen der vhs, Badgasse 4 oder in einem digitalen Teams Meeting statt.

Für weitere Auskünfte stehen Dir die vhs und unser Coach jederzeit gerne zur Verfügung.

**Ingrid Schaefer ■ B210.231**

**Fortlaufende individuelle Terminvereinbarung möglich.**

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Einzelgespräch

Entgelt: 37,65 €, pro 45 Minuten

ZUSAMMEN BEEINDRUCKEN



Testen  
Sie uns  
jetzt!

Machen Sie  
Ihre Werbung  
zu etwas  
**Besonderem!**

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

Mehr Information unter [www.lmb-druck.de](http://www.lmb-druck.de)



## ...keine Zeit für Werbung?

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

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

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

# Gesellschaft und Leben

Gesellschaftsfragen .....	38
HerzoGarten .....	41
Naturentdeckungen - Exkursionen .....	42
Stimme & Kommunikation .....	42
Persönlichkeitsentwicklung .....	42
Recht .....	43
Verbraucherfragen .....	44
Vereinsfragen .....	44
Mensch und Tier .....	45
Studium Generale .....	45





## GESELLSCHAFTSFRAGEN

## Die EinDollarBrille

„Ich danke Gott für diese Brille - denn sie hilft mir wirklich jeden Tag“ (Patrice Kabore, 50 Jahre, Auto-mechaniker aus Burkina Faso). Millionen von Menschen leiden unter einer behebbaren Fehlsichtigkeit, können sich aber keine herkömmliche Brille leisten. Unter den Folgen leiden sie oft ein Leben lang: Kinder können dem Unterricht nicht folgen und verlassen oft vorzeitig die Schule; Erwachsene können keine oder keine qualifizierte Arbeit aufnehmen.

Martin Aufmuth, Gründer der Organisation EinDollarBrille e.V., hat dafür eine Lösung entwickelt: eine leichte, stabile und günstige Brille, die auf einer einfachen Biegemaschine hergestellt wird. Darüber hinaus bildet die Organisation in den Projektländern lokale Fachkräfte in Herstellung und Vertrieb der EinDollar Brillen sowie in einfacher Refraktion aus.

Das Ziel der Organisation ist eine weltweite Versorgung mit hochwertigen und dabei günstigen, robusten und individuell angepassten Brillen - und eine kontinuierliche augenoptische Grundversorgung in Entwicklungsländern.

Für den Aufbau von Produktions- und Vertriebsstrukturen in den Projektländern, darunter für die Ausbildung der lokalen Mitarbeiter, ist der EinDollarBrille e.V. auf Spenden angewiesen.

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

**Heike Hertrich ■ C004.222**

**1 Abend, 28.02.2023  
Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr**

Vereinshaus, Hintere Gasse 22, Herzogenaurach, Saal

Entgelt: 8,00 €

Entgelt für Schüler/ Studierende: 4,00 €

## Autokorrektur

### Mobilität für eine lebenswerte Welt

In Katja Diehls Vorstellung der Zukunft können die Menschen Auto fahren, so sie es denn wollen. Sie müssen es aber nicht mehr - weil es attraktive Alternativen gibt.

Mit Schwung, Know-how und Kreativität macht die Mobilitätsexpertin Lust auf eine Gesellschaft, die gemeinsam eine attraktive und klimafreundliche Zukunft für alle baut: **"Mein Name ist Katja und ich wende den Verkehr. Das ist hochpolitisch, weil ich nicht nur auf Technik schaue, sondern mich für eine Mobilität einsetze, die die Bedürfnisse aller Menschen berücksichtigt ..."**

**Katja Diehl ■ C010.231**

**1 Abend, 21.03.2023  
Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr  
Einlass: ab 19.00 Uhr**

Vereinshaus, Hintere Gasse 22, Herzogenaurach, Saal

Entgelt: 8,00 €

Entgelt für Schüler/ Studierende: 4,00 €



Katja Diehl



## Inklusion im Sport in Herzogenaurach

### Sportangebote für alle

Die Gruppe **HERZOinklusiv** lädt alle Interessierten herzlich zu einem Informationsvormittag und Austausch zum Thema „Inklusion im Sport - Sport für alle“ ein.

Ziel der Veranstaltung ist es, Übungsleiter:innen, Trainer:innen und Vorstände der Herzogenauracher Sportvereine über Möglichkeiten zu informieren, wie Inklusion im Sportverein gelebt und ausgebaut werden kann. Dazu präsentieren erfahrene Akteure **Best Practice Beispiele** und stehen für Fragen zur Verfügung.

Als Gastredner werden vom Landesverband Special Olympics Bayern (SOBY) Carsten Schenk (Leitung Sport) und Peter Landisch (Regionalkoordinator "Wir gehören dazu" Bayern) sprechen.

Zum Erfahrungsaustausch werden auch Andreas Gröbner (Para Leichtathlet aus Herzogenaurach) und der Trainer der Fußball- Inklusionsmannschaft "Etzels Tigers" der SpVgg Etzelskirchen beitragen.

Wir freuen uns darauf mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

■ C020.231

**1 Vormittag, 25.03.2023**  
**Samstag,**  
**09:30 - 12:30 Uhr**

Realschule, Burgstaller  
Weg 3, Herzogenaurach,  
Aula, EG

kostenfrei



## Vielfalt in die Gärten

### Der Drei-Zonen-Garten: Artenschutz rockt

Markus Gastl setzt sich seit vielen Jahren für nachhaltiges und ökologisches Gärtnern ein. Sein „Hortus insectorum“ sowie sein „Hortus Felix“ in Mittelfranken sind Vorbild für viele Naturfreunde und „Hortusianer“.

[www.hortus-insectorum.de](http://www.hortus-insectorum.de)

Der Buchautor, Naturfreund und Gründer des Hortus-Netzwerks aus Mittelfranken ist von dem Konzept überzeugt: „Dank einer Aufteilung in drei Zonen, die optimal zusammenwirken, entsteht ein Hortus, in dem sich Mensch und Tier wohlfühlen“, erklärt er.

Es entsteht ein natürlicher Kreislauf für das ökologische Gleichgewicht und: jeder Garten lässt sich in einen Hortus verwandeln.

Markus Gastl weiß aus Erfahrung: **„Das alles entsteht nicht von heute auf morgen, sondern braucht seine Zeit. Doch die Gewinner sind letztendlich immer die Natur und man selbst; man muss nur anfassen.“**

**Denn: Machen ist wie Wollen - nur krasser!"**

**Markus Gastl ■ C030.231**

**1 Abend, 24.04.2023**  
**Montag, 19:30 - 21:00 Uhr**  
**Einlass ab 19:00 Uhr**

Käthe Zang Sing- und Musikschule, Kirchenplatz 11,  
Herzogenaurach, Saal

Entgelt: 8,00 €

Entgelt für Schüler/ Studierende: 4,00 €



Markus Gastl

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



## Gesellschaft im Gespräch

### Herzogenaurach diskutiert diskutieren Sie mit(einander)!

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

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

**Zu Beginn einer jeden Diskussionsrunde findet eine kurze Einführung in das jeweilige Thema statt.** Die Themen können auf Wunsch der Teilnehmer:innen im jeweiligen vorhergehenden Termin vorgeschlagen werden.

**Moderator: Bernd Maron**

**Bernd Maron ■ C050.231**

**4 Abende, 09.03.2023**

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

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

Entgelt: 20,00 €



## Dokumentationsort Hersbruck/ Happurg

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

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

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

Seit dem Krieg wurde das Gelände des Lagers weitgehend überbaut und heute erinnert nur wenig an die traurige Vergangenheit des Geländes. **In Hersbruck befand sich von Juli 1944 bis April 1945 das zweitgrößte Außenlager des Konzentrationslagers Flossenbürg.**

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

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk.

Anfahrt mit eigenem Pkw.

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

Anmeldeschluss: 20.03.2023

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

**Barbara Raub ■ C060.231**

**1 Nachmittag, 25.03.2023**

**Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr**

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

Entgelt: 9,00 €

## Das ehemalige Reichsparteitagsgelände in Nürnberg

### Rundgang

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

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

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

Anfahrt mit eigenem Pkw.

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

Anmeldeschluss: 27.03.2023





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

**Arne Marendt ■ C065.231**

**1 Vormittag, 01.04.2023  
Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr**

Doku-Zentrum, Bayernstr. 110, Nürnberg, vor dem  
Kassencontainer, 10 - 20 Personen

Entgelt: 9,00 €

## Aktionen in der Innenstadt

### 70 Jahre vhs Herzogenaurach

Am 24. Juni treffen Sie vormittags an verschiedenen  
Orten in der Innenstadt Ihre vhs und können kosten-  
frei spontan kurzweilige Mitmachangebote wahr-  
nehmen, sich über das Angebot der vhs informieren,  
Wünsche an die vhs weitergeben und auch Preise  
gewinnen.



Lassen Sie sich überraschen.

Wir freuen uns auf Sie und stehen Ihnen sehr gerne  
für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

**Details zu diesem Aktionsvormittag veröffentli-  
chen wir vorab auf unserer Internetseite  
www.vhs-herzogenaurach.de.**

**■ C070.231**

**1 Vormittag, 24.06.2023  
Samstag, 09:30 - 12:00 Uhr**

kostenfrei

HERZOGARTEN

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

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

**■ C100.231**

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

HerzoGarten, An der Schütt (Bushaltestelle Badgas-  
se), Herzogenaurach, HerzoGarten, 1 - 20 Personen  
kostenfrei

## Rundgang durch den HerzoGarten

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

Hier können interessierte Bürger:innen die bio-  
logische Vielfalt kennenlernen und ohne besondere  
Vorkenntnisse gärtnern.

Führungstermine durch den **barrierefreien**

**HerzoGarten** mit Infor-  
mationen zum **Urban  
Gardening** können wäh-  
rend des Semesters  
individuell vereinbart  
werden.

Fragen Sie einfach in  
der vhs nach.



**■ C110.231**

**immer geöffnet  
Führungen auf Anfrage**

HerzoGarten, An der Schütt (Bushaltestelle Badgas-  
se), Herzogenaurach, HerzoGarten, 1 - 15 Personen  
kostenfrei

**11 NACHHALTIGE  
STÄDTE UND  
GEMEINDEN**





## NATURENTDECKUNGEN - EXKURSIONEN

## Besuch bei einer Imkerin Exkursion zum Lehrbienenstand

Bei der praktischen Umsetzung der wesensgemäßen Bienenhaltung können wir erstaunliche Einblicke in den Bienenstock erhalten. **Wir werden die „Einraumbeute“ öffnen und die kraftvolle Ausdehnung des Bienenvolks im Frühling beobachten.** Das „ungeteilte Brutnest“ zeigt uns den Weg der Königin bei der Eiablage. Die Fluglochbetrachtung gibt uns interessante Hinweise auf die aktuellen Prozesse im Bienenstock.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe und Getränk (Teilnahme auf eigene Gefahr.)



**Karin Depner ■ C120.231**

**1 Vormittag, 13.05.2023  
Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr**

Treffpunkt: Ecke Möhrendorfer Str./ St.Johann, Erlangen, 6 - 12 Personen

Entgelt: 12,50 €

## STIMME &amp; KOMMUNIKATION

## Atem - Stimme - Gesang

### Grundlagenkurs

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

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

**Marco Schneider ■ C200.231**

**14 Vormittage, 03.03.2023  
Freitag, 10:00 - 10:45 Uhr**

Mehrzweckhalle, Reuther Weg 6, Weisendorf, Jugendraum, 3 - 5 Personen

Entgelt: 116,90 €

## Atem - Stimme - Gesang

### Aufbaukurs

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

**Marco Schneider ■ C201.231**

**14 Vormittage, 03.03.2023  
Freitag, 11:15 - 12:15 Uhr**

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

Entgelt: 116,70 €

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

## Family-Life-Balance

### Alltagsorganisation und Zeitmanagement für den Familienalltag

Die Anderen schaffen gefühlt viel mehr in 24 Stunden? Bei euch herrscht ständig Chaos und das letzte Mal "Me-Time" liegt schon eine ganze Ewigkeit zurück?

In diesem Vortrag geht es um Zeitmanagement im Familienalltag, wo die Stolpersteine im Alltag liegen und was das große Geheimnis für einen funktionierenden Familienalltag ist.

**Carolin Deutschmann ■ C210.231**

**1 Abend, 01.03.2023  
Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum vhs regional, 1. OG, 5 - 25 Personen

Entgelt: 8,00 €

## Mental Load - nein danke!

### Alltagsorganisation und Zeitmanagement für den Familienalltag

Deine „To Do“-Liste ist lang und Du hast 1.000 Dinge in deinem Kopf! Alles bleibt an Dir hängen, die Familie verlässt sich komplett auf dich?

In diesem Workshop lernst Du Prioritäten zu setzen, Aufgaben abzugeben und Dein Mental Load zu reduzieren. Du erfährst, wie Du in ein paar Minuten viel (aber nicht alles) schaffst, wo die Stolpersteine im Alltag liegen und dass Organisation das A und O ist.

Gestärkt kannst Du nach diesem Vormittag Deinen Familienalltag neu strukturieren und hast wieder mehr Zeit für Dich.

**Carolin Deutschmann ■ C211.231**

**1 Vormittag, 18.03.2023  
Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr**

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

Entgelt: 16,65 €

## Chaos im Kopf!

### Wecke das Potenzial Deines Kindes

Hat Dein Kind große Herausforderungen im Alltag und/oder in der Schule? Oder hat es vielleicht die Diagnose LRS, Dyskalkulie, ADS oder ADHS? Fragst Du Dich, warum Dein Kind sich so schwer tut oder woher das kommt?

In diesem Vortrag spreche ich über viele verschiedene Faktoren, die in diesem Zusammenhang stehen.

**Daniela Saam ■ C212.231**

**1 Abend, 22.03.2023  
Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr**

vhs international, Zugang über Burgstaller Weg 2 b, Herzogenaurach, Raum vhs international, 1. OG, 5 - 15 Personen

Entgelt: 8,00 €

## „Ich kann das!“

### Was dem Selbstbewusstsein Deines Kindes gut tut

In diesem Workshop besprechen wir zunächst, warum es so wichtig ist, den Selbstwert Deines Kindes zu stärken. Wir erarbeiten gemeinsam, welche Erfahrungen Dein Kind braucht, damit sich sein Selbstwert positiv entwickelt und wie Du das in Euren Familienalltag integrieren kannst.

Wir reden über die Kraft des Mentaltrainings und besprechen Praxisbeispiele. Mithilfe des hier erarbeiteten Materials unterstützt Du Dein Kind in seiner Entwicklung und bist ihm ein starker Partner auf dem Weg ins Leben.

**Carolin Deutschmann ■ C213.231**

**1 Vormittag, 25.03.2023  
Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 2, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 16,65 €

## Einfach Unvergesslich!

### Vorsprung durch Wissen

Erfahre in diesem Workshop wie Du die Leistungsfähigkeit deines Gehirns steigerst und danach einfach alles merken kannst!

In diesem Workshop lernst Du:

- wie großartig Dein Gehirn ist und wie Du es optimal im Beruf und im Privatleben für Deinen Erfolg nutzen kannst.
- die besten Techniken der Gedächtnisweltmeister kennen, wie Du Dir mit Spaß einfach alles merken kannst.
- wie Du Dir Namen und Gesichter auf Dauer merkst.
- wie Du wichtige Daten und Fakten schneller und nachhaltiger abspeicherst.
- wie Du Dir einen mentalen Spickzettel für Gespräche oder freie Reden erstellst.
- wie Du mit den Techniken Dein Kind beim Lernen unterstützen kannst.

**Daniela Saam ■ C214.231**

**1 Abend, 29.03.2023  
Mittwoch, 19:30 - 21:45 Uhr**

vhs international, Zugang über Burgstaller Weg 2 b, Herzogenaurach, Raum vhs international, 1. OG, 5 - 15 Personen

Entgelt: 15,00 €

## RECHT

## Die Patientenverfügung

### Der Wunsch nach einem Sterben in Würde!

Neben Formulierungshilfen ist das Hauptthema des Abends: Wie verbindlich sind solche Verfügungen für die behandelnden Ärzte? Welche Rolle spielen andere Personen (Angehörige, gerichtlich bestellte Betreuer, Bevollmächtigte) bei einer Entscheidung?

**Angela Horcher ■ C300.231****1 Abend, 08.03.2023  
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr**vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach,  
Raum vhs regional, 1. OG, 5 - 12 Personen

Entgelt: 10,00 €

## VERBRAUCHERFRAGEN

**Finanzprodukte einfach erklärt**

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

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

Diese und viele andere Begriffe aus der Welt der Finanzbranche werden von Frank Hofmann anschaulich und praxisnah erläutert. Holen Sie sich Ideen und Impulse. Machen Sie sich schlau, damit Sie mitreden und eigenverantwortlich Entscheidungen treffen können.

**Frank Hofmann ■ C400.231****1 Abend, 27.02.2023  
Montag, 19:00 - 20:30 Uhr**vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,  
Raum 2, 1. OG, 5 - 10 Personen

Entgelt: 8,00 €

## VEREINSFRAGEN

**Moderationstechnik  
(für analoge Treffen)****für Vereins- und Ehrenamtstreffen**

Sitzungen, Besprechungen und Arbeitstreffen bedürfen einer besonders guten und durchdachten Vorbereitung. Hier kommen Menschen mit unterschiedlichen Interessen, Vorgehensweisen und Ideen zusammen. In diesem Workshop erhalten Sie praktische Tipps dazu, wie Sie die Leitung kurzweilig, ergebnisträchtig, stressfrei und mit einer guten Portion Spaß gestalten können.

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

Anmeldeschluss: 17.02.2023

**Mirjam Olsson ■ C500.231****1 Abend, 28.02.2023  
Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr**

online, 8 - 12 Personen

kostenfrei

**Social Media für den Verein**

Es gibt eine Fülle an Portalen, die mit verschiedenen medialen Inhalten bespielt werden können. Doch welcher Inhalt ist für welche Plattform am besten geeignet?

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Vorgehensweisen, Methoden und Strategien, die Social Media Manager nutzen.

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

Anmeldeschluss: 01.03.2023

**Saskia Kreutzer ■ C501.231****1 Vormittag, 11.03.2023  
Samstag, 10:00 - 16:30 Uhr**vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach,  
Raum vhs regional, 1. OG, 8 - 12 Personen

kostenfrei

**Online-Moderation  
für die Vereinsarbeit**

Damit Ihre Sitzungen, Teambesprechungen und Meetings ergebnisorientiert sind und trotzdem Freude machen, bedarf es einer guten Vorbereitung und Leitung - insbesondere dann, wenn sie online stattfinden.

In diesem Workshop erhalten Sie praktische Tipps dazu, wie Sie Meetings aller Art kurzweilig, ergebnisträchtig, stressfrei und mit einer guten Portion Spaß gestalten können.

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

Anmeldeschluss: 03.03.2023

**Mirjam Olsson ■ C502.231****1 Abend, 14.03.2023  
Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr**

online, 8 - 12 Personen

kostenfrei



## Hybride Treffen organisieren und leiten

Analog und digital zusammen und gleichzeitig? Ja, das geht! Mit hybriden Treffen ermöglichen Sie Ihren Mitgliedern/-innen mehr Flexibilität. Wie Sie Ihre Arbeitsgruppen und Sitzungen hybrid organisieren können, erfahren Sie in diesem Workshop.

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

Anmeldeschluss: 14.04.2023

**Mirjam Olsson ■ C503.231**

**1 Abend, 25.04.2023  
Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr**

online, 8 - 12 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 Hundeziehungsberater.

Anmeldeschluss: 17.04.2023



**Christian Engelmann ■ C600.231**

**4 Abende, 20.04.2023, zzgl. 1 Praxistermin  
Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum vhs regional, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 59,50 €

## STUDIUM GENERALE

### Studium Generale am Vormittag

**Moderator: Bernd Maron**

Auch in diesem Semester bietet das Studium Generale wieder die Möglichkeit, die eigene Sicht und Wissen in einem breiten Spektrum von Wissenswerten wie u.a. Geschichte, Leben, Kultur und Wissenschaft zu erweitern.

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

**Die Details zum Programm werden zeitnah online publiziert.**

**Bernd Maron ■ C900.231**

**9 Vormittage, 02.03.2023  
Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Großer Gruppenraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 94,50 €

### Studium Generale am Vormittag

**Moderator: Bernd Maron**

Kursbeschreibung siehe Kurs C900.231

**Bernd Maron ■ C901.231**

**9 Vormittage, 02.03.2023  
Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Großer Gruppenraum, 8 - 12 Personen

Entgelt: 94,50 €

**NEU**

**16 + 18 =  
Lieblingstreffpunkt**

**Hauptstr. 16 + 18**

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

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



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

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



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

**BÜCHER**  
Medien und mehr



**Ihre  
Wohlfühlbücherstube  
in Herzogenaurach**

# Kultur und Gestalten

Fotografie.....	48
Literatur.....	48
Musik.....	49
Textiles Gestalten.....	50
Basteln & Werken.....	51
Malen & Zeichnen.....	52
Gestalten mit Ton.....	52
Schafkopf.....	53





## FOTOGRAFIE

In dieser Kursreihe werden Ihre Kenntnisse der Fotografie sowie Ihr Verständnis für die Zusammenhänge kontinuierlich aufgebaut und vertieft. Die Kursreihe vermittelt das Wissen für eine nachhaltige Verbesserung der eigenen Fotos und eine Anleitung zur Selbsthilfe.

### Vom „Knipser“ zum Fotografen

#### Teil 1 - Wissenswertes über Fotografie

Meine Kamera, das unbekannte Wesen - geht es Ihnen auch so? Sie sind kein:e absolute:r Anfänger:in, verwenden aber meist die Vollautomatik, weil es Ihnen jenseits davon zu schwierig erscheint?

Sie möchten schöne Aufnahmen machen, haben eine anspruchsvolle Kamera und brauchen noch einen Kurs, in dem ein Einstieg in die Grundlagen der Fotografie vermittelt wird?

Die Theorie-Inhalte finden in einem kleinen Praxisteil direkt Anwendung.

Bitte mitbringen:

Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera) und aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, leere Speicherkarte und gute Laune

Im Entgelt sind 3,00 € für das Kurskript enthalten.

**Marcus Schram ■ K200.231**

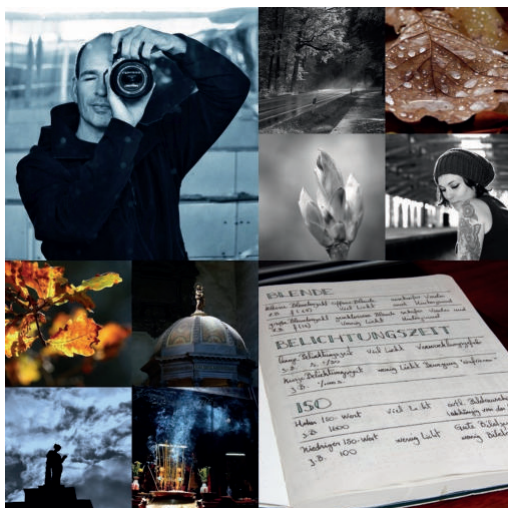
#### 2 Tages-Workshop

**Freitag, 24.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Samstag, 25.03.2023, 10:00 - 17:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 1, EG, 6 - 9 Personen

Entgelt: 70,20 €



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

### Vom „Knipser“ zum Fotografen

#### Teil 2 - Mit der Fotografie auf Du und Du

Sie haben den ersten Teil der Kurs-Reihe mitgemacht und möchten nun die "nächste Stufe" erreichen? Es gibt noch viel Wissenswertes zu entdecken.

Die Kamera nimmt Bilder anders wahr als das Auge. Wir trainieren den fotografischen Blick, vertiefen und erweitern Ihre vorhandenen Kenntnisse.

Besprochen wird die Kameraoptimierung und wie Sie dadurch bessere Bilder erzielen, sowie unter anderem der Crop-Faktor, die Belichtungsmessung und Regeln zur Bildaufteilung. Zusätzlich bekommen Sie einen Überblick über sinnvolles Zubehör.

In der Praxis erarbeiten wir unter anderem eine Einschätzung für die richtige Belichtung bei bewegten Objekten.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera) und aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, gute Laune

Im Entgelt sind 3,00 € für das Kurskript enthalten.

**Marcus Schram ■ K201.231**

#### 2 Tages-Workshop

**Freitag, 28.04.2023, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Samstag, 29.04.2023, 10:00 - 17:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 1, EG, 6 - 9 Personen

Entgelt: 70,20 €

## LITERATUR

### Literaturkreis

Die Gruppe beschäftigt sich in diesem Semester mit aktueller Literatur.

Eine Auswahl wird im Kurs besprochen.

Am 23.03.2023 findet kein Kurs statt.

**Margit Böhm-Hümmer ■ K300.231**

#### 8 Abende, 02.03.2023

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

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 6, 1. OG, 8 - 12 Personen

Entgelt: 60,00 €





## MUSIK

### Veeh-Harfen spielen

Die Veeh-Harfe ist ein Saiteninstrument, das man sofort in der Gruppe oder auch solo spielen kann. Die Notenschrift, die zwischen den Saiten und dem Resonanzkörper geschoben wird, ermöglicht das Spielen ohne lange Übungszeiten. In einem Ensemble zu musizieren, macht noch mehr Spaß.

Materialkosten (für Notenblätter) in Höhe von ca. 35,00 € werden mit dem Kursleiter abgerechnet.

**Alexander Darscht ■ K400.231**

**11 Vormittage, 28.02.2023  
Dienstag, 11:30 - 13:00 Uhr**

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

Entgelt: 111,10 €

### You can Rock - Advanced

Wollten Sie schon immer mal in einer Rock-Band spielen?

In diesem Kurs können Sie in einer Band mit Gleichgesinnten musizieren. Die Band besteht aus einem Kern von Teilnehmer:innen, die bereits länger ihr Instrument spielen. Daher ist es für neue Teilnehmer:innen wichtig, dass sie bereits über musikalische Vorkenntnisse und gewisse Fertigkeiten an einem der folgenden Musikinstrumente verfügen:

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

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

**Thomas Werner ■ K410.231**

**12 Abende, 28.02.2023  
Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr**

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

Entgelt: 154,25 €

### Handpan

#### Grundkurs

Im Grundkurs Handpan lernen Sie die Grundtechniken und -rhythmen sowie das Komponieren der ersten Melodien, ohne die Verwendung oder Kenntnis von Noten.

In harmonischer Atmosphäre ist es möglich, von der ersten Unterrichtsstunde an das Instrument zu spielen und auch das Instrument selbst kennenzulernen.

Auch die Erklärung des Handpanaufbaus, wie man ein gutes Instrument erkennt, worauf man achten muss, um es in gutem Zustand zu halten, wie man es transportiert usw. sind Bestandteil des Kurses.

Da es sich um neue Instrumente handelt, ist es möglich, dasselbe Instrument, das Sie im Kurs verwenden mit all dem verschiedenen Zubehör, das man benötigt, zu erwerben.

(Bei Kauf einer Handpan während des Kurses fällt die Nutzungspauschale weg. Das Entgelt beträgt dann 300,00 €.)

**Alberto Parmigiani ■ K420.231**

**10 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr**

Drumact, Einsteinstr. 15, Herzogenaurach, Drumact,  
3 - 5 Personen

Entgelt: 330,00 €



### Handpan

#### Aufbaukurs

Dieser Kurs für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen baut auf dem Handpan-Grundkurs aus dem Wintersemester 2022/23 auf.

**Alberto Parmigiani ■ K421.231**

**10 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 19:10 - 20:10 Uhr**

Drumact, Einsteinstr. 15, Herzogenaurach, Drumact,  
3 - 5 Personen

Entgelt: 300,00 €

### Keyboard - Schnupperkurs

#### für Jugendliche und Erwachsene

Dieser Kurs ist eine kleine Einführung, um sich mit dem Instrument und der Handhabung vertraut zu machen. Während des Unterrichts stehen Ihnen Instrumente zur Verfügung. Ich freue mich auf Sie!



**Verena Uebler ■ K430.231**

**3 Nachmittage, 08.03.2023  
Mittwoch, 16:00 - 16:45 Uhr**

Keyboardschule, Steinackerweg 14, Obermichelbach,  
Übungsraum, max. 4 Personen

Entgelt: 28,50 €

## TEXTILES GESTALTEN

### Makramee Knotentechnik

**Verschönere Dein Leben mit fantastischen Mustern**

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

Es können auch eigene Ideen umgesetzt werden, sofern das vorhandene Material und die Zeit dafür ausreichen. Die Bildcollage zeigt Vorschläge.

Materialgeld in Höhe von 15,00 € wird mit der Kursleiterin abgerechnet.

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



**Britta Nungesser ■ K500.231**

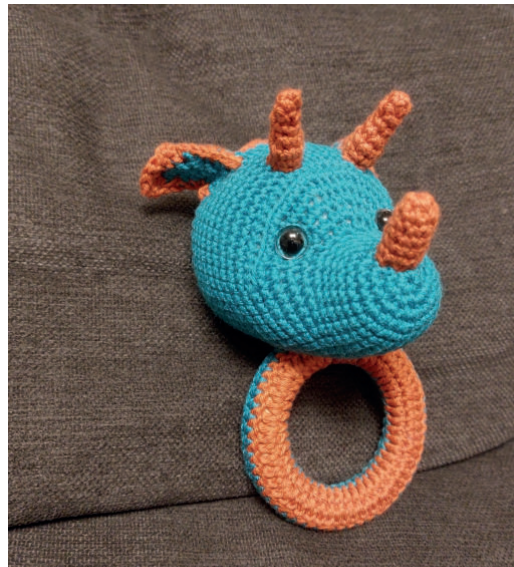
**5 Abende, 28.02.2023  
Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr**

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

Entgelt: 79,30 €

### Amigurumi häkeln

**Wie man Wolle zum Leben erweckt**



In diesem Kurs wollen wir zum Einstieg in das Amigurumi-Häkeln gemeinsam eine Babyrassel herstellen.

Die Anleitungen hierfür haben unterschiedliche Schweregrade, so dass sowohl für Anfänger:innen als auch für Erfahrene etwas dabei ist.

Bei Interesse stehen auch Vorlagen für "ganze" Tiere bereit. Häkel-Erfahrene können selbstverständlich auch eigene Projekte mitbringen.

Im Kursentgelt ist das Verbrauchsmaterial (Wolle, Rasselkugel, Füllmaterial, Sicherheitsaugen, Holzring für eine Rassel) inbegriffen.

Für weitere Projekte wird das verbrauchte Material mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: eine Häkelnadel der Stärke 3,0 (wer locker häkelt 2,5, wer fest häkelt eher 3,5) sowie eine Schere und eine Wollnadel

**Sonja Schönknecht ■ K510.231**

**5 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr**

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

Entgelt: 79,30 €



## Allerelei Federvieh

### rund ums Frühjahr und Ostern

Passend zur Frühjahrs- und Osterzeit **nähen** wir eine putzige Hühnerschar nach verschiedenen Schnitten, Gockel mit Schlenkerbeinen und Hasen.

Alle Tiere sind super zum Verschenken, Dekorieren oder auch Selbstbehalten! Einige Varianten können gut als Osternest verwendet werden.

Die gut ausgearbeiteten Schnitte und Anleitungen machen auch Anfängern:innen keine Schwierigkeiten.

Bitte an der Vorbesprechung am Mittwoch, den 08.03.2023 von 17:30 Uhr - 18:30 Uhr in vhs regional, Langenzenner Str. 3, 1.OG teilnehmen.

**Livia Vogel ■ K520.231**

**Vorbesprechung: 08.03.2023, 17:30 - 18:30 Uhr**

#### 2 Tages-Workshop

**Freitag, 17.03.2023, 16:00 - 21:30 Uhr**

**Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 17:00 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum vhs regional, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 72,80 €

## Weekender

### die optimale Reisetasche

Wir **nähen** unseren idealen Reisebegleiter für den Kurz- bzw. Wochenendtrip. Trotz handlicher Außenmaße bietet die Tasche viel Stauraum - auch wegen der gut durchdachten Innen- und Außentaschen.

Der Clou ist eine abnehmbare Handtasche! Sie werden begeistert sein.

Bei der Vorbesprechung werden alle Details zu Material und evtl. Sonderwünsche besprochen.

Bitte an der Vorbesprechung am Mittwoch, den 26.04.2023 von 17:30 Uhr - 18:30 Uhr in vhs regional, Langenzenner Str. 3, 1.OG teilnehmen.

**Livia Vogel ■ K530.231**

**Vorbesprechung: 26.04.2023, 17:30 - 18:30 Uhr**

#### 2 Tages-Workshop

**Freitag, 05.05.2023, 16:00 - 21:30 Uhr**

**Samstag, 06.05.2023, 10:00 - 17:00 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum vhs regional, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 72,80 €

## BASTELN & WERKEN

## Silberringe de Luxe

### Luxuriöse Ringe mit und ohne Stein

In diesem Kurs lernen Sie neben den bekannten Hammerschlag-Oberflächen auch vielerlei andere Strukturoberflächen kennen und gestalten mit den angebotenen Ringbändern Ihren ganz individuellen Silberring.

Zur Verzierung sind echte und synthetische Edelsteine in verschiedenen Farben vorrätig. Auch eine asymmetrische Ausgestaltung der Ringschiene, von breit nach schmal, ist möglich.

Materialkosten (ca. 15,00 € bis 60,00 € pro Ring) werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

**Renate Brandel-Motzel ■ K600.231**

**1 Abend, 17.04.2023**

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

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach, Raum vhs regional, 1. OG, 6 - 7 Personen

Entgelt: 26,10 €



## Freundschafts- und Wickelringe aus Silber

### Trendy Silberringe für Sie und Ihn

Sie fertigen mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein oder „Wickelring“ aus echtem Silber 925 Sterling.

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

Materialkosten (Freundschaftsringe: 7,50 € bis 36,00 €, Wickelringe: 29,00 € bis 40,00 €) werden mit der Kursleiterin abgerechnet.



### **Renate Brandel-Motzel ■ K610.231**

**1 Abend, 08.05.2023**

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

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach,  
Raum vhs regional, 1. OG, 6 - 8 Personen

Entgelt: 22,75 €

## **MALEN & ZEICHNEN**

### **Der etwas andere Malkurs**

#### **Kreativität ohne Grenzen**

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

Jeder wird im eigenen, individuellen Schaffensprozess von mir angeleitet und unterstützt. Als Basismaterial nutzen wir Acrylfarbe. Dazu verwenden wir ganz individuell Sand, Asche, Spachtel, Strukturpaste, Papiere, Collagen, Öl, Pastellkreide, Farbrollen, Spray u.v.m.

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

### **Barbara Stütz ■ K700.231**

**1 Tag, 25.03.2023**

**Samstag, 11:00 - 15:00 Uhr**

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

Entgelt: 53,90 €

### **Leichtigkeit in Kleinserien und Mischtechniken**

#### **spielerisch - spontan - mutig - intuitiv**

Experimentieren Sie gerne? Sie arbeiten an mehreren kleinen Formaten nacheinander oder zugleich.

Das Prinzip erlaubt Ihnen, sich einem Thema auf vielfältige Weise zu nähern und mit unterschiedlichen Kompositionen, Form- und Farbwelten, Positiv-Negativ-Darstellungen und vielem mehr zu experimentieren.

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

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

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

**Spanish speakers are very welcome.**



### **Adriana Perez Gomez ■ K710.231**

**4 Abende, 19.04.2023**

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

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

Entgelt: 40,00 €

### **Der etwas andere Malkurs**

#### **Kreativität ohne Grenzen**

Kursbeschreibung siehe Kurs K710.231

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

### **Barbara Stütz ■ K720.231**

**1 Tag, 29.04.2023**

**Samstag, 11:00 - 15:00 Uhr**

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

Entgelt: 53,90 €

## **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 Ober-

flächengestaltung. Auch ausgefallene Wünsche werden (wenn das Material es erlaubt) erfüllt.

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



### Ingeborg Howein ■ K800.231

**8 Abende, 06.03.2023**

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

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

Entgelt: 101,50 €

## Dekorative Gartenkeramik

Für den Frühling können bunte Blütenstelen oder Osterdekoration getöpft werden. Sehr einfach gehen auch Windlichter oder Kugelvasen.

Weitere Anregungen können Sie sich auch auf „Töpferzauber“ (Facebookseite der Kursleiterin) holen. Auch können natürlich eigene Ideen verwirklicht werden.

Bei ausgefallenen Wünschen oder falls Sie Fragen haben, setzen Sie sich bitte vor Kursbeginn mit der Kursleiterin in Verbindung (Whatsapp 0176/82942561).

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

Bitte mitbringen: Eimer, Lappen, Handtuch und Seife

### Inge Stimper ■ K810.231

**2 Abende**

**Montag, 06.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr**

**Montag, 20.03.2023, 18:30 - 20:30 Uhr**

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

Entgelt: 36,20 €

## Gartenkeramik im Hundertwasserstil



Kunterbunte Gartenstelen gelingen auch Anfängern:innen ganz leicht und schauen klasse aus. Oder vielleicht entstehen lustige Tierfiguren, Pilze oder Schälchen für Bad oder Küche?

Eigene Ideen können natürlich auch verwirklicht werden.

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

Bitte mitbringen: Eimer, Lappen, Handtuch und Seife

### Inge Stimper ■ K820.231

**2 Abende**

**Donnerstag, 15.06.2023, 18:30 - 21:30 Uhr**

**Donnerstag, 06.07.2023, 18:30 - 20:30 Uhr**

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

Entgelt: 36,20 €

## 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 Merkgelern vermittelt und Sie lernen, wie



ein "Rufspiel" funktioniert, wie wichtig das richtige Zählen der Punkte ist und wann man besser ein "Solo" lassen sollte.  
Humor, Spaß und fränkische Gemütlichkeit kommen dabei nicht zu kurz.  
Frauen sind ausdrücklich willkommen!  
Die Teilnehmer:innen erhalten eine "Bedienungsanleitung", die künftig hilft mitzureden und natürlich mitzuspielen.

**Dittmar Adelhard ■ K900.231**

**1 Abend, 27.03.2023**  
**Montag, 19:00 - 22:00 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach,  
Raum vhs regional, 1. OG, 4 - 12 Personen  
Entgelt: 28,30 €

## Schafkopf

### Aufbaukurs

Sie möchten nach dem Anfängerkurs Ihr Können vertiefen, neue Taktiken erlernen und Sonderspiele ausprobieren? Oder kennen Sie die Grundregeln und möchten Ihr Wissen auffrischen? Dann kommen Sie zu diesem Kurs!

Hier erfahren bzw. "erspielen" Sie sich weitere Be-

sonderheiten und Taktiken des Schafkopfspiels.

**Dittmar Adelhard ■ K910.231**

**1 Abend, 24.04.2023**  
**Montag, 19:00 - 22:00 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach,  
Raum vhs regional, 1. OG, 4 - 12 Personen  
Entgelt: 28,30 €

## Schafkopf - Expertenrunde

### Vertiefungskurs

Sie spielen schon etwas länger und möchten Ihr Können weiter ausbauen, mathematische Ansätze und Merktechniken kennenlernen? Dann sind Sie hier richtig! Denn Schafkopf ist kein Glückspiel - mit etwas Mathematik und der richtigen Strategie kann man auch „unmögliche“ Spiele gewinnen.

**Dittmar Adelhard ■ K920.231**

**1 Abend, 15.05.2023**  
**Montag, 19:00 - 22:00 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach,  
Raum vhs regional, 1. OG, 4 - 12 Personen  
Entgelt: 28,30 €



**Naturtextilien**  
**Margit Rudert**  
Inhaber: Alfons Rudert

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







Baby-Landekoffer – alles für einen guten Start

Naturtextilien Margit Rudert · Tel. 09132 9717  
Hauptstraße 14 · 91074 Herzogenaurach [www.naturtextilien-rudert.de](http://www.naturtextilien-rudert.de)

# Gesundheit und Fitness

Kosmetik .....	56
Gesundheitswissen .....	56
Kochen .....	57
Backen .....	58
Getränk Kunde .....	59
Entspannung & Achtsamkeit & Meditation .....	59
Yoga .....	66
Qigong & Taiji .....	69
smovey .....	71
Gymnastik .....	71
Wassergymnastik & Schwimmen .....	76
Pilates .....	78
Nordic Walking .....	80
Aerobic .....	80
Zumba Fitness .....	81
Selbstverteidigung .....	81





## KOSMETIK

### Top gestylt in 5 Minuten

Haare, Kleidung und Make-up auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt: Hier erfahren Sie, wie das geht. Finden Sie Ihren persönlichen Stil, mit dem Sie sich rundum wohlfühlen! Schon kleine Kniffe können große Wirkung zeigen. Abgestimmt auf Gesichts- und Körperform erfahren Sie eine Fülle von Tipps und Tricks.

Im Mittelpunkt stehen hier die optimalen Schnitte, Längen, Kragenformen, Muster, Schmuck- und Brillenformen sowie die für Ihre Gesichtsform optimale Frisur.

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

Bitte mitbringen: Standspiegel (soweit vorhanden) und Haarband

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

**Helga Dollhofer-Veleta ■ G001.231**

**1 Abend, 30.03.2023**

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

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

Entgelt: 29,75 €

### Farbberatung und Make-Up

#### Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ

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

Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Ergänzend erhalten Sie eine entsprechende Farbkarte.

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

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

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

**Helga Dollhofer-Veleta ■ G002.231**

**1 Abend, 20.06.2023**

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

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

Entgelt: 29,75 €

## GESUNDHEITSWISSEN

### Baby in Bewegung

#### Meilensteine im ersten Lebensjahr

Viele werdende und junge Eltern fragen sich, wie sie die gesunde Entwicklung ihres Babys unterstützen können?

Du möchtest alles rund um die optimale Entwicklung deines Babys wissen? Dann sei dabei und erfahre:

- was du schon in der Schwangerschaft tun kannst, damit sich dein Baby optimal entwickelt
- warum die natürliche Geburt so wichtig ist und was du bei der Geburt beachten solltest
- welche Meilensteine dein Baby durchlaufen sollte damit es eine gute Basis für später hat
- wie du dein Baby unterstützen und fördern kannst.

Ich verrate nur eins: „Weniger ist mehr!“

**Daniela Saam ■ G100.231**

**1 Abend, 19.04.2023**

**Mittwoch, 19:30 - 21:45 Uhr**

vhs international, Zugang über Burgstaller Weg 2 b, Herzogenaurach, Raum vhs international, 1. OG, 5 - 15 Personen

Entgelt: 15,00 €

### Die Welt des Räucherns

#### zwischen Tradition und Moderne

Im Workshop lernen Sie verschiedene Räuchermethoden. Wir besprechen die Wirkung von Pflanzen, Wurzeln und Harzen, deren wohltuende Wirkung sowie deren Anwendung.

Sie testen zudem beliebte Räucherstoffe und können Ihre selbst hergestellte Räuchermischung mit nach Hause nehmen.

Materialkosten in Höhe von 2,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

**Susanne Grethlein ■ G110.231**

**1 Nachmittag, 24.06.2023**

**Samstag, 14:00 - 16:30 Uhr**

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

(Der Theorieteil findet in Raum 2 und das Räuchern im vhs-Garten statt.)

Entgelt: 19,90 €





## KOCHEN

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

### Chicken Biryani

#### ein besonders würziges Reisgericht

Biryani ist eine der schönsten königlichen Spezialitäten, die den Indern von den Persern gebracht wurde. Seitdem erfreut es sich großer Beliebtheit und gilt als luxuriöser Leckerbissen, den man zu besonderen Anlässen genießen kann.

Wir werden hier lernen, wie man traditionell Chicken Biryani zubereitet. Passend zu diesem gesunden Chicken Biryani werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

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

**English speakers are very welcome.**

**Dr. Yamini Avadhut ■ G200.231**

**1 Abend, 07.03.2023**

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

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

Entgelt: 41,90 €

### Vegetarische Brotaufstriche

#### Sommerzeit - Brotzeit

Wir bereiten gemeinsam viele Varianten für gesunde, vegetarische, schmackhafte Brotaufstriche zu. Von köstlichen Aufstrichen auf Basis von Linsen-, Bohnen- und Kichererbsen, knackigen Gemüseaufstrichen bis hin zur vegetarischen Leberwurst ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Bitte Behälter für kleine Kostproben mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 14,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

**Petra Beger ■ G201.231**

**1 Abend, 23.03.2023**

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

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

Entgelt: 36,60 €

### Pav Bhaji

#### ein beliebtes Indisches Street Food

Pav Bhaji stammt ursprünglich aus dem westlichen Bundesstaat Maharashtra und ist ein beliebtes Street Food, insbesondere in der Stadt Mumbai.

Bei diesem Gericht handelt es sich um eine Mischung aus gestampften Kartoffeln, Erbsen und anderem Gemüse in einer Tomatensoße, gewürzt mit Zimt, Kardamom, Nelken, roten Chilis, Koriandersamen, Fenchel, Pfefferkörnern usw.

Es ist supereinfach zuzubereiten und absolut köstlich. Pav ist ein weiches indisches Brötchen.

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

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

**English speakers are very welcome.**

**Dr. Yamini Avadhut ■ G202.231**

**1 Abend, 29.03.2023**

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

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

Entgelt: 41,90 €

### Indische Samosas

#### ein beliebtes Indisches Street Food

Samosas sind frittierte Teigtaschen mit einer würzigen Kartoffelfüllung. Traditionell sind Samosas vegetarisch oder vegan.

In diesem Kochkurs zeige ich Ihnen, was Sie für die indische Spezialität benötigen und wie Sie Samosas zubereiten. Dies ist ein super köstlicher Snack.

Passend zu diesen leckeren und gesunden Samosas werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

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

**English speakers are very welcome.**

**Dr. Yamini Avadhut ■ G203.231**

**1 Abend, 25.04.2023**

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

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

Entgelt: 41,90 €



## 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 ■ G204.231**

**1 Abend, 28.04.2023  
Freitag, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

Entgelt: 41,90 €

## Traditionelles Chicken Tikka Masala

Traditionales Chicken Tikka Masala ist ein Gericht, das aus gebratenen, marinierten Hähnchenstücken (Chicken Tikka) in gewürzter Currysauce besteht.

Passend zu diesem leckeren und gesunden Chicken Tikka Masala werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

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

**English speakers are very welcome.**

**Dr. Yamini Avadhut ■ G205.231**

**1 Abend, 15.05.2023  
Montag, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

Entgelt: 41,90 €

## Raffinierte Sommer- und Grillsalate

Sie sind zum Grillen eingeladen und möchten gerne einen raffinierten Salat mitbringen? Vom herzhaften Linsensalat mit Bergkäse, einem fruchtigen Quinoasalat mit Avocado und Erdbeeren bis hin zum Süßkartoffelsalat mit Prosciutto und grünen Bohnen bereiten wir gemeinsam viele verschiedene Salatvariationen zu.

Alle an diesem Abend zubereiteten Salate können auch vegetarisch angerichtet werden.

Bitte Behälter für kleine Kostproben mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 14,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

**Petra Beger ■ G206.231**

**1 Abend, 25.05.2023  
Donnerstag, 18:00 - 21:30 Uhr**

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

Entgelt: 36,60 €

## Gefülltes Auberginen Curry

Gefüllte Auberginen sind ein authentisches und würziges Curryrezept, das aus feinen und kleinen Auberginen in einer Soße auf Erdnuss- und Kokosnussbasis zubereitet wird. Es ist ein sehr schmackhaftes Curry und einfach zuzubereiten.

Meistens wird es mit indischem Fladenbrot wie Roti oder Chapati serviert, schmeckt aber auch mit Reis.

Passend zu diesem leckeren und gesunden gefüllten Auberginen Curry werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

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

**English speakers are very welcome.**

**Dr. Yamini Avadhut ■ G207.231**

**1 Abend, 22.06.2023  
Donnerstag, 18:00 - 22:00 Uhr**

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

Entgelt: 41,90 €

## BACKEN

## Frühlingshafte Tartelettes

Haben Sie Tartelettes bisher auch immer fertig im Supermarkt gekauft? Damit ist nun Schluss. In diesem Kurs backen wir 3 verschieden garnierte Tartelettes.

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

**Anne Holfeld ■ G230.231**

**1 Vormittag, 01.04.2023  
Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr**

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

Entgelt: 31,45 €



## Tarte mal anders

vegan

Vegane Tarte klingt kompliziert, ist es aber nicht. In diesem Kurs backen wir eine vegane Schokoladen-Heidelbeer-Tarte mit knusprigem Hafer-Boden und vereinen dabei klassische Backkunst mit Moderne. Materialkosten in Höhe von ca. 6,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

**Anne Holfeld** ■ G231.231

**1 Vormittag, 29.04.2023  
Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr**

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

Entgelt: 31,45 €

### GETRÄNKEKUNDE

## LagerFeuer das kupferrote Lagerbier

**Bier aus eigener Küche**

Dieses Lager ist malzig im Aroma, hat aber eine gute Hopfennote. Unser Bier wird handwerklich mit Herz und Hand gebraut.

Walter Simon (Iadidel), Mitbegründer der Hausbrauerbewegung und Hausbrauer seit über 30 Jahren, zeigt das einfache Brauverfahren, bei dem ohne viel technischem Aufwand handwerklich gebraut wird.

Ein großer Kochtopf (25 l) und ein großer Plastikimer reichen als Grundausstattung schon aus. Diese Geräte bringt der Kursleiter zum Kurs mit. Ofenfrischer LEBERkäse und Hausbrauer Bier runden den Brautag ab.

Die spätere Abfüllung in Flaschen wird erklärt und von den Brauern alleine oder in der gebildeten Gruppe zuhause durchgeführt.

**Materialkosten in Höhe von 20,00 € für Rezepte, Rohstoffe, Bier und ofenfrischer Leberkäse werden mit dem Kursleiter abgerechnet.**

Bitte mitbringen: alkoholfreie Getränke, etwas zusätzliche Verpflegung, Bierkrug, Schürze, Geschirrtücher, Wischlappen, **verschießbares Gefäß für 0,5 Liter für Hefe, Transportgefäß für Bierwürze für ca. 7 bis 10 Litern Inhalt**, Klebeband

Mindestteilnahmealter: 18 Jahre

**Don't drink and drive!**

**Walter Simon** ■ G240.231

**1 Vormittag, 18.03.2023  
Samstag, 10:00 - 16:30 Uhr**

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

Entgelt: 126,00 €

### ENTSPANNUNG & ACHTSAMKEIT & MEDITATION

## Ladies` Day am 11.03.2023

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

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

**Spaß und Bewegung**  
(Körper-)Spannung

Wir starten in den Ladies' Day mit abwechslungsreichen Übungen, die Körper und Geist in Schwung bringen. Ein Training der tieferliegenden Muskulatur sorgt für mehr Körperspannung und eine gesunde Haltung. Die Bewegungen machen Spaß und wirken sich bei regelmäßiger Ausübung positiv auf das körperliche und geistige Wohlbefinden aus.

**Sabine Zenger**

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

**Atmen und Achtsamkeit**  
Qigong/Taiji

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

**Sylvia Hellmold**

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

**Stabilisieren und Straffen**  
Mit Pilates in den Tag

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

**Astrid Friedl**

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

**Abschalten und Tanken**

Ich werde Sie in Ihrer wohlverdienten Mittagspause mit gesunden, schmackhaften Köstlichkeiten verwöhnen, damit Sie schwungvoll und energiegeladent



in den Nachmittag starten können. Wir beginnen mit einer kleinen Auswahl herzhafter Brotaufstriche, gefolgt von einem Süßkartoffelsüppchen und einer vegetarischen Quiche. Ein Kokos-Hirse Dessert bildet den süßen Abschluss. Die Rezepte dürfen Sie gerne mit nach Hause nehmen.

**Petra Beger**

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

### **Stärken und Atmen**

Yoga

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

**Marion Fritscher**

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

### **Ruhe und innere Gelassenheit**

Meditation mit Leichtigkeit  
Gelassen und zuversichtlich durch den Alltag gehen. Diese Stunde gibt einen Einblick in die Meditation. Auf verschiedene Weise kann Ruhe und Gelassenheit erfahren werden. Meditation wirkt sich positiv auf den persönlichen Alltag aus.

**Marion Fritscher**

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

### **Styling und Outfit**

Haare, Kleidung, Make-up

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

**Helga Dollhofer-Veleta**

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

### **Relaxen und Wohlfühlen**

Entspannung mit Klangschalen

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

**Rosita Tittmann**

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

■ **G300.231**

**1 Vormittag, 11.03.2023**

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

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

Entgelt: 76,50 €

## **Ladies` Day am 22.04.2023**

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

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

### **Spaß und Bewegung**

Wellness-Workout

Entspannende Musik unterstreicht ein stressfreies und trotzdem intensives Ganzkörpertraining. Dieses Workout sorgt dafür, dass Lebensenergie gleichmäßig durch Ihren Körper fließt. Körper und Geist bilden somit eine Einheit. Es werden alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt und die Figur gestrafft. Sie richten sich auf und bekommen eine gute Körperhaltung und fühlen sich stark und selbstbewusst.

**Rosemarie Hayn**

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

### **Anspannen und Entspannen**

Progressive Muskelentspannung (PME)

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

**Kordula Schneider**

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

### **Stabilisieren und Straffen**

Mit Pilates in den Tag

Beschreibung siehe Ladies Day G300.231

**Carolin Hack**

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

### **Abschalten und Tanken**

Lassen Sie sich kulinarisch verführen und tauchen Sie 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 G300.231

**Marion Fritscher**

14.30 Uhr (bis 15.30 Uhr), Raum 8

### **Ruhe und innere Gelassenheit**

Meditation mit Leichtigkeit

Beschreibung siehe Ladies Day G300.231

**Marion Fritscher**

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

### **Styling und Outfit**

Haare, Kleidung, Make-up

Beschreibung siehe Ladies Day G300.231

**Helga Dollhofer-Veleta**

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

### **Relaxen und Wohlfühlen**

Tiefenentspannung

Sammeln Sie sich nun und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindungen Ihres Körpers. Gehen



Sie mit Ihrer Wahrnehmung nach innen und genießen Sie tiefe Entspannung mit achtsamer Körperwahrnehmung, Elementen aus dem Autogenen Training und einer fantasievollen Traumreise. Sie tauchen ein in positive Vorstellungsbilder und Empfindungen von Ruhe, Harmonie und Wohlgefühl und beschließen den Tag erholt und erfrischt.

**Sylvia Hellmold**

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

■ **G301.231**

**1 Vormittag, 22.04.2023**

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

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

Entgelt: 76,50 €

## Ladies` Day am 20.05.2023

**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 G301.231

**Rosemarie Haynl**

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

**Anspannen und Entspannen**

Franklin-Methode®

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

**Rita Schön**

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

**Stärken und Atmen**

Yoga

Beschreibung siehe Ladies Day G300.231

**Carolin Hack**

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

**Abschalten und Tanken**

Beschreibung siehe Ladies Day G301.231

**Dr. Yamini Avadhut**

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

**Stabilisieren und Straffen**

Mit Pilates in den Tag

Beschreibung siehe Ladies Day G300.231

**Gerda Förster-Krein**

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

**Entspannung und Vitalität**

Shiatsu/Gesundheitsübungen

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

**Gerda Förster-Krein**

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

**Styling und Outfit**

Haare, Kleidung, Make-up

Beschreibung siehe Ladies Day G300.231

**Helga Dollhofer-Veleta**

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

**Relaxen und Wohlfühlen**

Tiefenentspannung

Beschreibung siehe Ladies Day G300.231

**Antje Terfloth**

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

■ **G302.231**

**1 Vormittag, 20.05.2023**

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

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

Entgelt: 76,50 €





## Feldenkrais®

Die Feldenkrais-Methode ist eine körperliche Arbeit, mit der man lernt sich durch Bewusstheit **intelligenter zu bewegen**, um Reibungen und Verletzungen zu vermeiden und die Beweglichkeit zu erweitern.

**Alle Bewegungen sind sehr sanft und es sind keine Vorkenntnisse oder Erfahrungen erforderlich.**

Die Feldenkrais-Methode ist auch ein großartiges Instrument zur Vorbeugung und zum Abbau von Stress sowie zur Verbesserung von Körperhaltung, Koordination und Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung/Trainingsanzug, warme, rutschfeste Socken, eine Decke oder weiche Unterlage

**Eva Barril Roig ■ G303.231**

**12 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 17:15 - 18:30 Uhr**

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

Entgelt: 100,00 €

## Entspannter Rücken durch Faszien-gymnastik

Zu flotter Musik wärmen wir uns tänzerisch frei auf, um dann die verkürzten Muskeln und Faszien dynamisch zu dehnen. **Die Stunde enthält Elemente aus Yoga, Achtsamkeit und Atemtherapie.** Ziel ist es, sich hinterher locker und schmerzfrei in der Wirbelsäule zu fühlen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, kleines Kopfkissen

**Christina Gentner ■ G304.231**

**12 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 17:40 - 18:40 Uhr**

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

Entgelt: 80,00 €

## Autogenes Training und Muskel-entspannung leicht erlernt

**Fokus - innere Ruhe - Gelassenheit  
erholbarer Schlaf**

Der Kurs ist so aufgebaut, dass er **für Anfänger:innen und Fortgeschrittene** des Autogenen Trainings gleichermaßen geeignet ist.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, warme Socken und evtl. ein Kissen

**Sylvia Hellmold ■ G305.231**

**10 Abende, 02.03.2023  
Donnerstag, 20:00 - 21:15 Uhr**

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

Entgelt: 70,00 €

## Feldenkrais®

Kursbeschreibung siehe Kurs G303.231

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung/Trainingsanzug, warme, rutschfeste Socken, eine Decke oder weiche Unterlage

**Eva Barril Roig ■ G306.231**

**12 Vormittage, 03.03.2023  
Freitag, 09:45 - 11:00 Uhr**

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

Entgelt: 100,00 €

## Fuß, Knie, Becken gesunder Gang im Alltag mit der Franklin-Methode®

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

In diesem Workshop erleben wir die verkörperte Anatomie der Füße, der Knie und des Beckens und integrieren sie in unser Gangbewusstsein.

Ein Kurs für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

**Rita Schön ■ G307.231**

**1 Vormittag, 18.03.2023  
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

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

Entgelt: 21,00 €



VOLKSHOCHSCHULE  
HERZOGENAURACH

**70 Jahre**



## Entspannung mit Klangschalen

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

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Isomatte, Decke und kleines Kissen mit.

**Rosita Tittmann ■ G308.231**

**1 Nachmittag, 18.03.2023  
Samstag, 14:00 - 17:30 Uhr**

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

Entgelt: 23,35 €

## Waldbaden - Ankommen - Ruhe und Gelassenheit finden

### Achtsamkeit im Wald

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

Gönnen Sie sich und genießen Sie diese kleine Erholungspause.

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

**Kordula Schneider ■ G309.231**

**1 Nachmittag, 24.03.2023  
Freitag, 14:00 - 16:00 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse, Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 11,20 €

## Gesund mit Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein hochwirksames geistiges Training, das innere Ruhe, Klarheit, emotionales Wohlbefinden und soziale Kompetenzen verbessert.

**Mithilfe meditativer Übungen werden fokussierte Aufmerksamkeit, Bewusstheit und eine mitfühlende und offene Geisteshaltung geschult.**

Praktizierte Achtsamkeit verringert Stress, verbessert die Immun- und Herz-Kreislauffunktion und aktiviert positive Gefühle. Das Seminar ermöglicht einen fundierten Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit und lädt zu einem inspirierenden Austausch ein.

**Antje Terfloth ■ G310.231**

**1 Nachmittag, 25.03.2023  
Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr**

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

Entgelt: 20,00 €

## Waldbaden für Eltern und Kind (ab 6 Jahre)

### Achtsamkeit im Wald

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

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

**Kordula Schneider ■ G311.231**

**1 Nachmittag, 22.04.2023  
Samstag, 15:00 - 17:00 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse, Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 11,20 €

Entgelt für Kinder: 9,60 €

## Im HIER und JETZT sein

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

Ein **Bodyscan** führt uns gedanklich durch unseren Körper. Weitere Körperübungen wie z.B. eine **Gehmeditation**, eine kleine Einheit **PMR** mit vier Muskelgruppen sowie ein **Finger-Qigong** schließen sich an.

Zum weiteren Inhalt gehören Sinnesschulungen (Betrachten – Tasten – Riechen) und **achtsames Essen**. Eine **Meditation** sowie ein kurzer **kreativer Teil** (Zeichnen oder Gestalten) runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Papier, Buntstifte

**Kordula Schneider ■ G312.231**

**1 Vormittag, 29.04.2023  
Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr**

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

Entgelt: 13,35 €



## Entspannung mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Kurs G308.231

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Isomatte, Decke und kleines Kissen mit.

**Rosita Tittmann ■ G313.231**

**1 Nachmittag, 30.04.2023  
Sonntag, 14:00 - 17:30 Uhr**

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

Entgelt: 23,35 €

## Schultern, Nacken und Kiefer lockern mit bewusster Atmung

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

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

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

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

**Elke Rosenzweig ■ G314.231**

**1 Abend, 05.05.2023  
Freitag, 17:30 - 20:30 Uhr**

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

Entgelt: 20,00 €

## 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 ■ G315.231**

**1 Nachmittag, 07.05.2023  
Sonntag, 14:30 - 16:00 Uhr**

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

Entgelt: 10,00 €

## PMR in der Natur

### Entspannung und Immunstärkung

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

Bitte mitbringen: Matte, evtl. kleines Kissen, Getränk, festes Schuhwerk, kommen Sie in bequemer Kleidung

**Kordula Schneider ■ G316.231**

**8 Vormittage, 08.05.2023  
Montag, 10:00 - 11:15 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaflhäusergasse, Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 60,00 €

## Selbstfürsorge und Selbstliebe

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

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

**Kordula Schneider ■ G317.231**

**1 Vormittag, 13.05.2023  
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

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

Entgelt: 20,00 €

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

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





## Entspannender Märchen- spaziergang zum Muttertag

### für Erwachsene

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

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

Anmeldeschluss: 06.05.2023

**Barbara Maikranz ■ G318.231**

**1 Nachmittag, 13.05.2023  
Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,  
Herzogenaurach, 5 - 8 Personen

Entgelt: 10,00 €

## Waldbaden für Eltern und Kind (ab 6 Jahre)

### Achtsamkeit im Wald

Kursbeschreibung siehe Kurs G311.231

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

**Kordula Schneider ■ G319.231**

**1 Vormittag, 14.05.2023  
Sonntag, 11:00 - 13:00 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,  
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 11,20 €

Entgelt für Kinder: 9,60 €

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

## Entspannung mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Kurs G308.231

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Isomatte, Decke und kleines Kissen mit.

**Rosita Tittmann ■ G320.231**

**1 Nachmittag, 21.05.2023  
Sonntag, 14:00 - 17:30 Uhr**

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

Entgelt: 23,35 €

## Waldbaden - Ankommen - Ruhe und Gelassenheit finden

### Achtsamkeit im Wald

Kursbeschreibung siehe Kurs G309.231

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

**Kordula Schneider ■ G321.231**

**1 Nachmittag, 26.05.2023  
Freitag, 15:00 - 17:00 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,  
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 11,20 €

## Waldbaden für Eltern und Kind (ab 6 Jahre)

### Achtsamkeit im Wald

Kursbeschreibung siehe Kurs G311.231

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

**Kordula Schneider ■ G322.231**

**1 Nachmittag, 16.06.2023  
Freitag, 14:30 - 16:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,  
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 11,20 €

Entgelt für Kinder: 9,60 €

## Waldbaden - Ankommen - Ruhe und Gelassenheit finden

### Achtsamkeit im Wald

Kursbeschreibung siehe Kurs G309.231

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und bringen ein kleines Notizheft/Stift mit.



### Kordula Schneider ■ G323.231

**1 Nachmittag, 24.06.2023**  
**Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlafhäusergasse,  
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 11,20 €

## Gesund mit Achtsamkeit

Kursbeschreibung siehe Kurs G310.231

### Antje Terfloth ■ G324.231

**1 Nachmittag, 24.06.2023**  
**Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr**

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

Entgelt: 20,00 €

Unter [www.vhs.herzogenaurach.de](http://www.vhs.herzogenaurach.de) finden Sie stets aktuelle Informationen und können sich direkt zu unseren Kursen anmelden. Further information on our multilingual webpage [www.vhs.herzogenaurach.de](http://www.vhs.herzogenaurach.de). You can also register for a course online.

## Waldbaden für Eltern und Kind (ab 6 Jahre)

### Achtsamkeit im Wald

Kursbeschreibung siehe Kurs G311.231

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

### Kordula Schneider ■ G325.231

**1 Nachmittag, 05.07.2023**  
**Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlafhäusergasse,  
Herzogenaurach, 6 - 10 Personen

Entgelt: 11,20 €

Entgelt für Kinder: 9,60 €



## YOGA

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

## Yoga

### Entspannung für Körper, Geist und Seele

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

### Dolores Seefried ■ G340.231

**15 Vormittage, 27.02.2023**  
**Montag, 08:15 - 09:30 Uhr**

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

Entgelt: 62,50 €

## Yoga

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

### Anja Hahn ■ G341.231

**12 Abende, 27.02.2023**  
**Montag, 18:00 - 19:30 Uhr**

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

Entgelt: 100,80 €

## Balance Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Socken

### Helene Gruß ■ G342.231

**15 Abende, 27.02.2023**  
**Montag, 19:00 - 20:30 Uhr**

Mittelschule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf,  
vhs-Raum, 8 - 10 Personen

Entgelt: 94,50 €



## Yoga

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

**Anja Hahn ■ G343.231**

**12 Abende, 27.02.2023  
Montag, 19:45 - 21:15 Uhr**

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

Entgelt: 100,80 €

## Yoga

### mit Leichtigkeit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Handtuch

Am 23.05. findet kein Kurs statt.

**Marion Fritscher ■ G344.231**

**14 Vormittage, 28.02.2023  
Dienstag, 10:30 - 12:00 Uhr**

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

Entgelt: 117,60 €

## Yoga

### für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

**Kerstin Stanek ■ G345.231**

**15 Nachmittage, 28.02.2023  
Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €

## Yoga

### für Fortgeschrittene

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

**Kerstin Stanek ■ G346.231**

**15 Abende, 28.02.2023  
Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €

## Yoga

### für Fortgeschrittene

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

**Kerstin Stanek ■ G347.231**

**15 Abende, 28.02.2023  
Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr**

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

Entgelt: 94,50 €

## Yoga für Männer

### von Mann zu Mann

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.

**Hannes Hubmann ■ G348.231**

**12 Abende, 28.02.2023  
Dienstag, 20:10 - 21:40 Uhr**

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

Entgelt: 100,80 €

## Hatha-Yoga

### für Teilnehmer:innen ab 50 Jahre

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

**Marga Christ ■ G349.231**

**14 Vormittage, 08.03.2023  
Mittwoch, 08:30 - 09:40 Uhr**

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

Entgelt: 68,60 €



## Hatha-Yoga

für Teilnehmer:innen ab 50 Jahre

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

**Marga Christ ■ G350.231**

**14 Vormittage, 08.03.2023  
Mittwoch, 09:50 - 11:00 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 10 Personen  
Entgelt: 68,60 €

## Yoga und Leichtigkeit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Handtuch

Am 24.05. findet kein Kurs statt.

**Marion Fritscher ■ G351.231**

**14 Vormittage, 01.03.2023  
Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,  
Raum 8, 2. OG, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 117,60 €

**vhs mittendrin**

## Hatha-Yoga

für Teilnehmer:innen ab 50 Jahre

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

**Marga Christ ■ G352.231**

**14 Vormittage, 08.03.2023  
Mittwoch, 11:10 - 12:20 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 10 Personen  
Entgelt: 68,60 €

## Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

**Carolin Hack ■ G353.231**

**15 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,  
Gymnastikraum, 6 - 8 Personen  
Entgelt: 84,00 €

## Balance Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

**Helene Gruß ■ G354.231**

**15 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen  
Entgelt: 94,50 €

## Sanftes Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke

**N. N. ■ G355.231**

**12 Nachmittage, 02.03.2023  
Donnerstag, 16:00 - 17:15 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,  
Raum 8, 2. OG, 6 - 7 Personen  
Entgelt: 84,00 €

## Ganzheitliches Yoga

für leicht Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

**Krasimira Kirova ■ G356.231**

**14 Nachmittage, 02.03.2023  
Donnerstag, 16:30 - 18:00 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen  
Entgelt: 88,20 €

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



## Sanftes Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke

**N. N. ■ G357.231**

**12 Abende, 02.03.2023  
Donnerstag, 17:25 - 18:40 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 6 - 7 Personen

Entgelt: 84,00 €

## Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Übungsmatte, kleines Kissen

**Werner Schäffer ■ G358.231**

**15 Abende, 02.03.2023  
Donnerstag, 18:15 - 19:30 Uhr**

Mittelschule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, vhs-Raum, 10 Personen

Entgelt: 62,50 €

## Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Übungsmatte, kleines Kissen

**Werner Schäffer ■ G359.231**

**15 Abende, 02.03.2023  
Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16, Herzogenaurach, Sportraum, 10 - 11 Personen

Entgelt: 75,00 €

## Yoga am Morgen

### für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

**Krasimira Kirova ■ G360.231**

**16 Vormittage, 03.03.2023  
Freitag, 07:00 - 08:00 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach, Raum 8, 2. OG, 5 - 6 Personen

Entgelt: 106,65 €

## 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

### vitalisiert und gelassen in den Tag

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

**Sylvia Hellmold ■ G370.231**

**12 Vormittage, 06.03.2023  
Montag, 09:45 - 10:45 Uhr**

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

Entgelt: 80,00 €

## Taiji Qigong - Gesundheitsübungen in Achtsamkeit

### sanfte Übungen für mehr Lebensqualität und Beweglichkeit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Getränk

**Sylvia Hellmold ■ G371.231**

**9 Vormittage, 06.03.2023  
Montag, 10:55 - 11:55 Uhr**

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

Entgelt: 60,00 €

LUDWIG ERHARD PREIS

2022

Committed to Excellence  
2 Star



## Qigong

### 14-tägig: Gruppe 1

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**8 Termine:** 27.02., 13.03., 27.03., 24.04., 15.05., 12.06., 26.06. und 10.07.2023

**Ralf Jakob ■ G372.231**

**8 Abende, 27.02.2023**

**Montag, 20:00 - 21:15 Uhr**

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

Entgelt: 42,00 €

## Qigong

### 14 tägig: Gruppe 2

Kursbeschreibung siehe Kurs G372.231

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**8 Termine:** 06.03., 20.06., 17.04., 08.05., 22.05., 19.06., 03.07. und 17.07.2023

**Ralf Jakob ■ G373.231**

**8 Abende, 06.03.2023**

**Montag, 20:00 - 21:15 Uhr**

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

Entgelt: 42,00 €

## Wildgans-Qigong

### Gesundheits- und Achtsamkeitstraining

In diesem Schnupperkurs lernen Sie eine Kurzform des Wildgans-Qigong kennen. Die abwechslungsreichen teils spielerischen und meditativen Bewegungen in Anlehnung an das Leben der Wildgänse in der freien Natur, wirken als effektives Gesundheitstraining auf vielen Ebenen.

Bitte in bequemer Kleidung kommen, Socken/Turnschuhe und Schreibzeug mitbringen.

**Sylvia Hellmold ■ G374.231**

**10 Abende, 02.03.2023**

**Donnerstag, 18:50 - 19:50 Uhr**

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

Entgelt: 66,65 €

## Duft-Qigong für Anfänger:innen

### Entgiften - Entschlacken - Entspannen

Sie lernen die 15 Basisübungen des authentischen Duft-QiGong kennen. Duft-Qigong 1 gilt als wirkungsvolle Methode der Entgiftung. Die Bewegungen werden mit innerem Lächeln ausgeführt und der Körper lässt Anspannungen los.

Nach häufigem Üben "soll" sich ein besonders angenehmer Körperduft einstellen, daher die Bezeichnung „Duft Qigong“.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs.

**Sylvia Hellmold ■ G375.231**

**3 Vormittage, 12.06.2023**

**Montag, 10:55 - 11:55 Uhr**

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

Entgelt: 20,00 €

## Taiji Fitness aus dem Reich der Mitte für Einsteiger:innen

### Anfängerkurs für Yangstil Kurzform

Dieser Kurs kombiniert Taiji QiGong-Übungen zur Dehnung, Lockerung und Entspannung der Muskulatur mit dem Erlernen von Taiji Langform Figuren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

**Sylvia Hellmold ■ G376.231**

**5 Abende, 15.06.2023**

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

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

Entgelt: 33,35 €

Unter [www.vhs.herzogenaurach.de](http://www.vhs.herzogenaurach.de) finden Sie stets aktuelle Informationen und können sich direkt zu unseren Kursen anmelden. Further information on our multilingual webpage [www.vhs.herzogenaurach.de](http://www.vhs.herzogenaurach.de). You can also register for a course online.



## 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 ■ G450.231**

**15 Abende, 28.02.2023  
Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr**

Taekwon-Do Schule, Gewerbegebiet Ost 15 C,  
Weisendorf, 8 - 11 Personen

Entgelt: 63,00 €

### Outdoor-smovey

Der Kurs findet im Freien statt. Wenn Sie keine eigenen smovey-Ringe besitzen, werden diese zu den Kursstunden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Getränk, sportliche Kleidung

**Anette Freyhardt-Zebisch ■ G451.231**

**15 Vormittage, 01.03.2023  
Mittwoch, 08:30 - 09:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Ansbacher Straße,  
Herzogenaurach, 8 - 16 Personen

Entgelt: 63,00 €

### smovey

Bitte mitbringen: Getränk, sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

**Michaela Brenner ■ G452.231**

**15 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 17:50 - 18:50 Uhr**

Mittelschule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf,  
Turnhalle, 8 - 10 Personen

Entgelt: 58,80 €

### smovey

Bitte mitbringen: Getränk, sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

**Michaela Brenner ■ G453.231**

**15 Vormittage, 02.03.2023  
Donnerstag, 08:15 - 09:15 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8,  
Herzogenaurach, Sportraum, 6 - 8 Personen

Entgelt: 84,00 €

## GYMNASTIK

### Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs erwartet Sie eine bunte Mischung aus Kraft- und Bewegungsübungen, speziell für die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, kombiniert mit Koordinationsübungen zur Ganzkörper-Stabilisation.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte, Handtuch, Getränk

**Michaela Brenner ■ G500.231**

**15 Vormittage, 27.02.2023  
Montag, 09:00 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 63,00 €

### Das Kreuz mit dem Kreuz

Dies ist keine Krankengymnastik.

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Decke oder Isomatte

**Uta Schmidt ■ G501.231**

**12 Vormittage, 27.02.2023  
Montag, 10:00 - 11:00 Uhr**

Mehrzweckhalle, Reuther Weg 6, Weisendorf,  
Turnhalle, 8 - 9 Personen

Entgelt: 50,40 €



## Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs beinhaltet ein ausgewogenes Körpertraining, um die Muskulatur zu kräftigen, Dysbalancen auszugleichen, die Beweglichkeit zu erhöhen und Verspannungen zu lösen.

Bitte mitbringen: Isomatte, großes Handtuch

**Uta Schmidt ■ G502.231**

**12 Nachmittage, 27.02.2023  
Montag, 15:30 - 16:30 Uhr**

Grundschule, Neue Str. 40, Großenseebach,  
Turnhalle, 10 - 16 Personen

Entgelt: 40,00 €

## Schonendes Ganzkörperkrafttraining

für eine gesunde Körperhaltung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch,  
Isomatte

**Marion Schubert ■ G503.231**

**11 Abende, 17.04.2023  
Montag, 18:30 - 19:15 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,  
Herzogenaurach, Turnhalle, 10 - 25 Personen

Entgelt: 25,85 €

## Powergymnastik

Durch gezieltes Stretching und Gymnastiktraining wird Ihre Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur gekräftigt bzw. gedehnt.

Bitte mitbringen: Unterlage, Handtuch, leichte Turnschuhe

Am 13.03., 08.05. und 10.07. findet kein Kurs statt (Änderungen vorbehalten).

**Susanne Berner ■ G504.231**

**12 Abende, 06.03.2023  
Montag, 19:15 - 20:15 Uhr**

Kath. KiTa St. Elisabeth, Hammerbacher Str. 2,  
Herzogenaurach, Gymnastikraum, 9 - 10 Personen

Entgelt: 44,80 €

## Bodystyling mit Stretching

Durch gezieltes Training den Körper straffen und fit werden. Mit einem ausgiebigen Stretching werden wir unseren durch den Alltag steif gewordenen Körper wieder flexibel und geschmeidig machen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Theraband, Handtuch, Isomatte

**Marion Schubert ■ G505.231**

**11 Abende, 17.04.2023  
Montag, 20:30 - 21:30 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,  
Herzogenaurach, Turnhalle, 10 - 27 Personen

Entgelt: 34,50 €

## 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 ■ G506.231**

**15 Abende, 27.02.2023  
Montag, 20:30 - 21:30 Uhr**

Kath. KiTa St. Elisabeth, Hammerbacher Str. 2,  
Herzogenaurach, Gymnastikraum, 9 - 10 Personen

Entgelt: 56,00 €







## Fitness für Frauen ab 50

Gymnastik mit Übungen für Ausdauer, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit  
Bitte mitbringen: Unterlage

**Ursula Gronbach ■ G507.231**

**14 Vormittage, 28.02.2023  
Dienstag, 09:00 - 10:15 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 9 - 11 Personen  
Entgelt: 65,35 €

## Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs erwartet Sie eine bunte Mischung aus Kraft- und Beweglichkeitsübungen, speziell für die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, kombiniert mit Koordinationsübungen zur Ganzkörper-Stabilisation.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte, Handtuch, Getränk

**Michaela Brenner ■ G508.231**

**15 Vormittage, 28.02.2023  
Dienstag, 10:30 - 11:30 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen  
Entgelt: 63,00 €

## Jugend Dance mit Gymnastik

**ab 14 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: leicht Turnschuhe, bequeme Sportkleidung, Getränk

**Monika Lehner-Kranzfelder ■ G509.231**

**10 Abende, 07.03.2023  
Dienstag, 17:00 - 17:45 Uhr**

Neue Ballsporthalle (Feld 1), Reuther Weg 6 a,  
Weisendorf, EG, 10 - 16 Personen  
Entgelt: 21,50 €

## Koordinations- und Stabilisationstraining

**das Training mit Tiefenwirkung**

In diesem sehr abwechslungsreichen Training werden in Verbindung mit einem Ganzkörpertraining die koordinativen Fähigkeiten geschult und gefördert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, dicke Socken

**Sabine Zenger ■ G510.231**

**15 Abende, 28.02.2023  
Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 9 Personen  
Entgelt: 63,00 €

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

## Nirvana-Fitness

Nirvana Fitness ist eine effektive Mischung aus tonisierenden Yoga- und Pilates-Übungen plus Stretching. Das Kurzvideo (**QR-Code**) gibt einen kleinen Einblick in die Übungen.

Bitte mitbringen: Getränk, Isomatte, sportliche Kleidung

**Michaela Brenner ■ G511.231**

**15 Abende, 28.02.2023  
Dienstag, 18:45 - 19:45 Uhr**

Taekwon-Do Schule, Gewerbegebiet Ost 15 C,  
Weisendorf, 6 - 10 Personen  
Entgelt: 93,00 €





## Das Kreuz mit dem Kreuz

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Decke oder Isomatte

**Wiebke Bürger ■ G512.231**

**14 Abende, 07.03.2023  
Dienstag, 19:15 - 20:15 Uhr**

Staatliches Berufliches Schulzentrum,  
Friedrich-Weiler-Platz 2, Herzogenaurach, Turnhalle,  
10 - 28 Personen

Entgelt: 43,90 €

## Wirbelsäulengerechte Gymnastik

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung,  
Turnschuhe, Getränk

Der Kurs findet nicht am 22.3., 26.4. und 3.5.2023  
statt.

**Daniela Hemmer ■ G513.231**

**14 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr**

KiTa St. Marien, Haundorfer Str. 11,  
Herzogenaurach, Gymnastikhalle, 8 - 10 Personen

Entgelt: 58,80 €

## Super Body-Workout nach Musik

Wenn Sie Spaß daran haben, durch gezieltes Stret-  
ching und Gymnastiktraining Ihre Bauch-, Rücken-  
und Beinmuskulatur zu kräftigen und zu dehnen,  
sind Sie hier richtig.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, leichte Turn-  
schuhe.

**Monika Lehner-Kranzfelder ■ G514.231**

**12 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr**

Mittelschule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf,  
Turnhalle, 10 - 35 Personen

Entgelt: 37,60 €

## Das Kreuz mit dem Kreuz

Gezielte Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Anspan-  
nung und Lockerung der  
Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur.

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Decke oder Isomatte

**Tanja Wittmann ■ G515.231**

**15 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr**

Mittelschule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf,  
vhs-Raum, 8 - 10 Personen

Entgelt: 63,00 €

## Wirbelsäulengerechte Gymnastik

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung,  
Turnschuhe, Getränk

Der Kurs findet nicht am 22.3., 26.4 und 3.5.2023  
statt.

**Daniela Hemmer ■ G516.231**

**14 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 20:00 - 21:00 Uhr**

KiTa St. Marien, Haundorfer Str. 11,  
Herzogenaurach, Gymnastikhalle, 8 - 10 Personen

Entgelt: 58,80 €

## Faszien-Workout mit Stretching

### Faszientraining - gegen Cellulite

Nach kurzem intensivem warm-up gehen wir tiefer  
in die Dehnung hinein, um Verklebungen und Verhär-  
tungen im inneren Muskelnetz (Faszien) lösen zu  
können. Das Training ist für Anfänger:innen und Teil-  
nehmer:innen mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch,  
Isomatte, Getränk

**Monika Lehner-Kranzfelder ■ G517.231**

**7 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 20:15 - 21:00 Uhr**

Mittelschule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf,  
Turnhalle, 6 - 10 Personen

Entgelt: 29,40 €



VOLKSHOCHSCHULE  
HERZOGENAURACH

**70 Jahre**



## Wirbelsäulentraining

Durch gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur können Sie selbst Fehlhaltungen vermeiden und Ihre Wirbelsäule beweglich erhalten.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

**Rosemarie Haynl** ■ G518.231

**15 Vormittage, 02.03.2023**  
**Donnerstag, 07:55 - 08:55 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 10 - 11 Personen  
Entgelt: 50,00 €

## Fitness für Frauen ab 50

Gymnastik mit Übungen für Ausdauer, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Unterlage

**Ursula Gronbach** ■ G519.231

**14 Vormittage, 02.03.2023**  
**Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr**

Kath. KiTa St. Elisabeth, Hammerbacher Str. 2,  
Herzogenaurach, Gymnastikraum, 9 - 10 Personen  
Entgelt: 78,40 €

## Wirbelsäulentraining

Kursbeschreibung siehe Kurs G518.231

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Decke oder Isomatte

**Rosemarie Haynl** ■ G520.231

**15 Vormittage, 02.03.2023**  
**Donnerstag, 09:05 - 10:05 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 10 - 11 Personen  
Entgelt: 50,00 €

## Das Kreuz mit dem Kreuz

Gezielte Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Anspannung und Lockerung der Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur.

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Decke oder Isomatte

**Uta Schmidt** ■ G521.231

**12 Vormittage, 02.03.2023**  
**Donnerstag, 10:25 - 11:25 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 8 - 11 Personen  
Entgelt: 50,40 €

## Ladies' Dance mit Choreos

**Tanz, Fitness und Spaß zu cooler Musik**

Hallo Ladies, niemand ist zu alt, um flotte Tänze einzustudieren und daran Spaß zu haben. Ich möchte mit Euch Choreos trainieren, die Lebensfreude und gutes Körpergefühl ausstrahlen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

**Monika Lehner-Kranzfelder** ■ G522.231

**7 Abende, 20.04.2023**  
**Donnerstag, 18:00 - 18:45 Uhr**

Neue Ballsporthalle (Feld 3), Reuther Weg 6 a,  
Weisendorf, EG, 8 - 12 Personen  
Entgelt: 22,05 €

## Nirvana-Fitness

Nirvana Fitness ist eine effektive Mischung aus tonisierenden Yoga- und Pilates-Übungen plus Stretching. Das Kurzvideo (**QR-Code**) gibt einen kleinen Einblick in die Übungen.

Bitte mitbringen: Getränk, Isomatte, sportliche Kleidung

**Michaela Brenner** ■ G523.231

**15 Abende, 02.03.2023**  
**Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr**

Generationen.Zentrum, Erlanger Str. 16,  
Herzogenaurach, Sportraum, 6 - 10 Personen  
Entgelt: 93,00 €





## Fitnessgymnastik mit Tanzchoreografie

für Fortgeschrittene ab 16 Jahren

Gefallen euch pfiffige und moderne Tanz-Choreografien zum Einstudieren und anschließende Show-Präsentation?

Wir freuen uns, wenn ihr bei uns mitmacht, auch wenn ihr nur über ein paar Grundkenntnisse verfügt.

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe, bequeme Kleidung

**Monika Lehner-Kranzfelder ■ G524.231**

**15 Abende, 02.03.2023**

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

Mittelschule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf,  
Turnhalle, 10 - 25 Personen

Entgelt: 50,00 €

Entgelt für Jugendliche: 43,00 €

## Rund aber fit - Wer macht mit?

Gemeinsam fangen wir bei Null an und steigern unsere Fitness mit Spaß und Freude an der Bewegung und entspannen uns vom Alltagsgeschehen. Es fördert Ihre Gesundheit, "Kontakte" und spornt in einer Gruppe mehr an.

Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe, kleines Handtuch, bequeme Kleidung

**Gerda Rath ■ G525.231**

**12 Abende, 02.03.2023**

**Donnerstag, 20:05 - 21:05 Uhr**

Mittelschule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf,  
Turnhalle, 10 - 16 Personen

Entgelt: 40,00 €

## Fascial Fitness

geschmeidig durchs Leben gehen

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.

Dieser Kurs ist von den Gesundheitskassen als Präventionskurs anerkannt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch, Getränk  
Trainiert wird barfuß oder in Socken.

**Anca Ott ■ G526.231**

**10 Vormittage, 03.03.2023**

**Freitag, 08:30 - 09:30 Uhr**

vhs Herzogenaurach, Badgasse 4, Herzogenaurach,  
Raum 8, 2. OG, 6 - 9 Personen

Entgelt: 93,35 €

## WASSERGYMNASTIK & SCHWIMMEN

### Wassergymnastik

auch für Nichtschwimmer:innen

Gymnastische Übungen im Wasser erlauben es, sich gelenkschonend zu bewegen. Der Wasserwiderstand regt den Kreislauf an und kräftigt die Muskulatur. Der Auftrieb des Wassers entlastet den Körper. Dadurch fällt es leichter, die Übungen auszuführen. Außerdem macht Bewegung im Wasser Spaß und hält fit.

**Christiane Schmitz ■ G535.231**

**12 Vormittage, 06.03.2023**

**Montag, 09:15 - 10:00 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 10 - 13 Personen

Entgelt: 78,00 € (inklusive Eintritt ins Freizeitbad)

### Wassergymnastik am Abend

für Schwimmer:innen

Kursbeschreibung siehe Kurs G535.231

**N. N. ■ G536.231**

**12 Abende, 27.02.2023**

**Montag, 19:00 - 19:45 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, max. 8 Personen

Entgelt: 85,80 € (inklusive Eintritt ins Freizeitbad)

Unter [www.vhs.herzogenaurach.de](http://www.vhs.herzogenaurach.de) finden Sie stets aktuelle Informationen und können sich direkt zu unseren Kursen anmelden. Further information on our multilingual webpage [www.vhs.herzogenaurach.de](http://www.vhs.herzogenaurach.de). You can also register for a course online.



## Wassergymnastik

### für Schwimmer:innen

Kursbeschreibung siehe Kurs G535.231

**N. N. ■ G537.231**

**12 Vormittage, 28.02.2023  
Dienstag, 09:15 - 10:00 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 10 - 13 Personen  
Entgelt: 78,00 € (inklusive Eintritt ins Freizeitbad)

## Wassergymnastik

### auch für Nichtschwimmer:innen

Kursbeschreibung siehe Kurs G535.231

**N. N. ■ G538.231**

**12 Vormittage, 01.03.2023  
Mittwoch, 09:15 - 10:00 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 10 - 13 Personen  
Entgelt: 78,00 € (inklusive Eintritt ins Freizeitbad)

## Aquagymnastik

### für Schwimmer:innen

Kursbeschreibung siehe Kurs G535.231

**Daniela Hemmer ■ G539.231**

**5 Vormittage, 02.03.2023  
Donnerstag, 09:15 - 10:00 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 10 - 13 Personen  
Entgelt: 35,75 € (inklusive Eintritt ins Freizeitbad)

## Aquagymnastik

### für Schwimmer:innen

Kursbeschreibung siehe Kurs G535.231  
Am 22.06. findet kein Kurs statt.

**Daniela Hemmer ■ G540.231**

**4 Vormittage, 25.05.2023  
Donnerstag, 09:15 - 10:00 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 10 - 13 Personen  
Entgelt: 28,60 € (inklusive Eintritt ins Freizeitbad)

## Aquagymnastik

### auch für Nichtschwimmer:innen

Kursbeschreibung siehe Kurs G535.231

**Daniela Hemmer ■ G541.231**

**5 Vormittage, 02.03.2023  
Donnerstag, 10:15 - 11:00 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 8 - 10 Personen  
Entgelt: 35,75 € (inklusive Eintritt ins Freizeitbad)

## Aquagymnastik

### auch für Nichtschwimmer:innen

Kursbeschreibung siehe Kurs G535.231  
Am 22.06. findet kein Kurs statt.

**Daniela Hemmer ■ G542.231**

**4 Vormittage, 25.05.2023  
Donnerstag, 10:15 - 11:00 Uhr**

Freizeitbad Atlantis, Würzburger Straße 35,  
Herzogenaurach, Hallenbad, 8 - 10 Personen  
Entgelt: 28,60 € (inklusive Eintritt ins Freizeitbad)

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

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



## 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 ■ G550.231**

**15 Abende, 27.02.2023  
Montag, 17:15 - 18:25 Uhr**

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

Entgelt: 98,00 €

### Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

**Eicke Reiter ■ G551.231**

**15 Abende, 27.02.2023  
Montag, 18:35 - 19:45 Uhr**

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

Entgelt: 98,00 €

### Pilates

#### für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Isomatte und Sportbekleidung

**Astrid Friedl ■ G552.231**

**15 Abende, 27.02.2023  
Montag, 18:50 - 19:50 Uhr**

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

Entgelt: 63,00 €

### Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

**Eicke Reiter ■ G553.231**

**15 Abende, 27.02.2023  
Montag, 19:55 - 21:05 Uhr**

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

Entgelt: 98,00 €

### Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, evtl. kleines Kissen, Handtuch

**Eicke Reiter ■ G554.231**

**15 Vormittage, 28.02.2023  
Dienstag, 09:00 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 63,00 €

### Pilates

#### für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Am 25.04. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein Handtuch

**Gerda Förster-Krein ■ G555.231**

**12 Abende, 07.03.2023  
Dienstag, 17:20 - 18:35 Uhr**

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

Entgelt: 84,00 €

### Pilates

#### für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Am 25.04. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein Handtuch



### Gerda Förster-Krein ■ G556.231

**12 Abende, 07.03.2023**

**Dienstag, 18:45 - 20:00 Uhr**

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

Entgelt: 84,00 €

## Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung,  
evtl. kleines Kissen, Handtuch

### Eicke Reiter ■ G557.231

**15 Abende, 28.02.2023**

**Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr**

Carl-Platz-Schule, Edergasse 17, Herzogenaurach,  
Gymnastikraum, 6 - 7 Personen

Entgelt: 84,00 €

## Pilates am Morgen

Kraftvoll in den Tag starten, die Zeit früh gleich nutzen und sich im Anschluss erfrischt fühlen.

Am 28.06. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung,  
Handtuch

### Monika Zernickel ■ G558.231

**14 Vormittage, 01.03.2023**

**Mittwoch, 07:45 - 08:45 Uhr**

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

Entgelt: 58,80 €

## Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung,  
Handtuch, Getränk

### Carolin Hack ■ G559.231

**15 Abende, 01.03.2023**

**Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr**

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

Entgelt: 84,00 €

## Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung,  
Handtuch

### Gisela Otterstetter ■ G560.231

**14 Abende, 01.03.2023**

**Mittwoch, 18:50 - 19:50 Uhr**

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

Entgelt: 78,45 €

## Pilates

### für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Am 27.04. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein  
Handtuch

### Gerda Förster-Krein ■ G561.231

**12 Vormittage, 09.03.2023**

**Donnerstag, 08:45 - 10:00 Uhr**

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

Entgelt: 84,00 €

## Pilates

### für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Am 27.04. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und ein  
Handtuch

### Gerda Förster-Krein ■ G562.231

**12 Vormittage, 09.03.2023**

**Donnerstag, 10:15 - 11:30 Uhr**

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

Entgelt: 84,00 €

## Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung,  
evtl. kleines Kissen, Handtuch



**Eicke Reiter ■ G563.231**

**15 Abende, 02.03.2023  
Donnerstag, 18:25 - 19:35 Uhr**

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

Entgelt: 98,00 €

## Pilates

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung,  
evtl. kleines Kissen, Handtuch

**Eicke Reiter ■ G564.231**

**15 Abende, 02.03.2023  
Donnerstag, 19:45 - 20:55 Uhr**

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

Entgelt: 98,00 €

## NORDIC WALKING

### Nordic Walking

#### für Einsteiger:innen

Mit viel frischer Luft und Freude an Bewegung werden wir in diesem Kurs in einer kleinen Gruppe die Nordic Walking Technik erarbeiten und ausgiebig üben.

Bitte für geeignetes, gut abrollbares Schuhwerk sorgen. Die Kleidung sollte dem Wetter angepasst sein. Nordic Walking Stöcke werden von der Kursleiterin gestellt.

Bitte vorab keine Stöcke kaufen!  
(Der Kurs findet in den Ferien statt.)

**Susanne Krölls ■ G580.231**

**3 Abende, 03.04.2023 - 05.04.2023  
Montag, Dienstag und Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,  
Herzogenaurach, 5 - 8 Personen

Entgelt: 30,00 €

### Nordic Walking

#### für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Anfänger:innen und Nordic Walking Begeisterte, die ihre Technik auffrischen wollen, sind herzlich willkommen.

Bitte für geeignetes, gut abrollbares Schuhwerk sorgen. Die Kleidung sollte dem Wetter angepasst sein. Nordic Walking Stöcke werden von der Kursleiterin gestellt.

(Bitte vorab keine Stöcke anschaffen!)

**Susanne Krölls ■ G581.231**

**3 Abende, 18.04.2023  
Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse,  
Herzogenaurach, 5 - 8 Personen

Entgelt: 30,00 €

## AEROBIC

### Aerobic und Fatburner

Mit einer Choreografie, die wir uns im Laufe der Stunde erarbeiten, bauen wir Körperfett ab und trainieren gleichzeitig Ausdauer und Funktion des Herzkreislauf-Systems. Wir arbeiten im mittleren Tempo und Schwierigkeitsgrad.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Isomatte

**Marion Schubert ■ G600.231**

**11 Abende, 17.04.2023  
Montag, 19:25 - 20:20 Uhr**

Wilhelm-Pfeffer-Schule, Burgstaller Weg 18,  
Herzogenaurach, Turnhalle, 10 - 25 Personen

Entgelt: 31,60 €

### 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 ■ G601.231**

**15 Abende, 28.02.2023  
Dienstag, 20:25 - 21:30 Uhr**

Staatliches Berufliches Schulzentrum,  
Friedrich-Weiler-Platz 2, Herzogenaurach, Turnhalle,  
10 - 20 Personen

Entgelt: 54,20 €





## ZUMBA FITNESS

### Zumba® Fitness

**Entdecke das einzigartige Fitness Workout zu heißen Latino-Rhythmen**

Zumba® Fitness vereint lateinamerikanische Rhythmen mit leicht zu folgenden Bewegungen zu einem einzigartigen Fitnessprogramm. Let's Zumba®. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

#### **Wichtiger Hinweis:**

Die Turnhalle der Wilhelm-Pfeffer-Schule soll ab Mitte April wieder nutzbar sein. Sollten die Umbauarbeiten bis dahin abgeschlossen sein, wechselt der Kurs ab 20.04. in diese Halle und findet wieder von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr statt.

**Lucia Zimmermann ■ G610.231**

**12 Abende, 02.03.2023  
Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr**

Staatliches Berufliches Schulzentrum,  
Friedrich-Weiler-Platz 2, Herzogenaurach, Turnhalle,  
15 - 35 Personen

Entgelt: 85,20 €

**Klaus Ahlborn ■ G700.231**

**7 Abende, 27.02.2023  
Montag, 18:40 - 19:40 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8,  
Herzogenaurach, Sportraum, 5 - 6 Personen

Entgelt: 46,65 €

### Stockkampf und Schwertfechten

Wir üben zunächst den Einsatz von Trainingswaffen (Stock, Machete u. a.) gegen bewaffnete Angreifer 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 ■ G701.231**

**6 Abende, 01.03.2023  
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr**

WingTjung-Studio Herzogenaurach, Steggasse 8,  
Herzogenaurach, Sportraum, 5 - 6 Personen

Entgelt: 40,00 €

## SELBSTVERTEIDIGUNG

### WingTjung realistische Selbstverteidigung

**für Männer, Frauen und Jugendliche**

WingTjung ist eine alte chinesische Selbstverteidigungskunst, welche die Kraft des Gegners für die eigene Verteidigung benutzt. Sie ist bestens dafür geeignet, im Ernstfall Angriffe und Belästigungen effektiv und schnell abzuwehren.

### KarateDo

#### Intensiv-Kurs

Ziel dieses Kurses ist das Erlernen von Grundkenntnissen des traditionellen Karate der Stilrichtung Shotokan.

**Nicole Wittmann ■ G702.231**

**8 Abende, 03.03.2023  
Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr**

Private Grund- und Mittelschule Liebfrauenhaus,  
Erlanger Str. 35, Herzogenaurach, Turnhalle,  
4 - 6 Personen

Entgelt: 80,00 €

GUTSCHEIN  
Für 1 Woche  
Probetraining.



[www.Wing-Tjung.de](http://www.Wing-Tjung.de)

## Wing Tjung - KungFu



Selbstverteidigung  
Kinder-KungFu  
Selbstbewußtsein  
Sicherheit



[www.wing-tjung.de](http://www.wing-tjung.de) - E-Post: [klausahlborn@t-online.de](mailto:klausahlborn@t-online.de)  
Tel. 0951-94500006 – Herzogenaurach, Steggasse 8



*Zweifache Preisträgerin des  
Deutschen Mobilitätspreises  
Das Buch ist ausgezeichnet mit dem  
Deutschen Wirtschaftsbuchpreis*

**Katja Diehl**

## **Autokorrektur, Vortrag und Diskussion**

Dienstag, 21.03.2023 - 19.30 Uhr

Vereinshaus

Hintere Gasse 22, 91074 Herzogenaurach

Entgelt: 8,00 EUR

Schüler:innen / Studierende: 4,00 EUR

LUDWIG ERHARD PREIS **2022**  
Committed to Excellence  
2 Star

 **HERZO**  
inklusive  
- Freizeit und Kultur -

**vhs**  **VOLKSHOCHSCHULE**  
HERZOGENAURACH  
**70 Jahre**

# junge vhs

Ferienkurse .....87





## Gymnastik mit Tanz nach moderner Musik

von 6 bis 10 Jahren

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe

**Susanne Berner ■ j100.231**

**12 Abende, 02.03.2023**

**Donnerstag, 17:05 - 17:50 Uhr**

Mittelschule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle, 10 - 30 Personen

Entgelt: 24,00 €

## Gymnastik mit Tanz nach moderner Musik

für Fortgeschrittene von 10 bis 15 Jahren

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe

**Susanne Berner ■ j101.231**

**12 Abende, 02.03.2023**

**Donnerstag, 18:00 - 18:45 Uhr**

Mittelschule, Reuther Weg 3-5, Weisendorf, Turnhalle, 10 - 30 Personen

Entgelt: 24,00 €

## Yoga für Teenager

von 11 bis 13 Jahren

Yoga gibt Dir ein liebevolles Körpergefühl, stärkt Dein Selbstbewusstsein und Deine positive Ausstrahlung. Schnell wirst Du bemerken, wie Dein Körper durch die Yogaübungen kräftiger, beweglicher und geschmeidiger wird.

Entdecke im Wechsel von fließenden und gehaltenen Yogaübungen Leichtigkeit, Kreativität und Kraft in Dir.

Yoga ist cool und macht mit Freunden in der Gruppe besonders viel Spaß. Vor allem das "Chillen" hinterher!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**Krasimira Kirova ■ j102.231**

**10 Nachmittage, 03.03.2023**

**Freitag, 15:45 - 16:45 Uhr**

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

Entgelt: 56,65 €

## TigerMinis

von 6 bis 9 Jahren

Im Training wird der natürliche Bewegungsdrang aufgegriffen und auf spielerische Weise durch das Erlernen von Karate-Techniken Motorik, Koordination und Konzentration gefördert.

Im Vordergrund steht der Spaß!

Bei Anmeldung bitte Handynummer angeben.

**Nicole Wittmann ■ j103.231**

**10 Abende, 03.03.2023**

**Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr**

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

Entgelt: 56,65 €

## KarateKids

ab 10 Jahren

Traditionelles Karate der Stilrichtung Shotokan wird mit modernen sportpädagogischen Lehrmethoden und gesundheitsorientierter Trainingslehre vermittelt.

Bei Anmeldung bitte Handynummer angeben.

**Nicole Wittmann ■ j104.231**

**10 Abende, 03.03.2023**

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

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

Entgelt: 56,65 €

## Kinderyoga

von 8 bis 12 Jahren

Ein entspannter Workshop mit spielerischen Yoga-Übungen, Körperwahrnehmung und kreativem Malen.

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

**Christina Gentner ■ j105.231**

**1 Vormittag, 25.03.2023**

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

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

Entgelt: 8,50 €

## Taekwon-Do Kids

**Kennenlernkurs ab 7 Jahre**

Auf kindgerechte Weise werden durch Vermittlung einfacher, kontaktloser Taekwon-Do-Techniken die körperlichen Fähigkeiten ausgebaut, die die Muskulatur kräftigen, aber auch Wahrnehmungsfähigkeit, Koordination sowie den Gleichgewichtssinn schulen.

Bitte mitbringen: Jogginghose und T-Shirt.  
Das Training findet barfuß statt.

**Jochen Krämer ■ j106.231**

**10 Nachmittage, 27.04.2023  
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr**

Taekwon-Do Schule, Gewerbegebiet Ost 15 C,  
Weisendorf, 5 - 10 Personen

Entgelt: 42,50 €

## Selbstbehauptung für Mädchen von 7 bis 10 Jahren

Bei Grenzverletzungen und Gewalt haben insbesondere Mädchen oft keine Handlungsstrategien, um sich zu behaupten oder zur Wehr zu setzen.

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmerinnen die Wirkung einer **starken Körpersprache** sowie eine **klare verbale Selbstbehauptung**. Neben dem Wissen über potentielle Gefahren werden auch verschiedene Möglichkeiten, sich gezielt Hilfe zu holen, vermittelt.

Außerdem werden **einfache und leicht zu erlernende Techniken** wie Tritte, Schläge und Befreiungen erlernt, um sich gegen körperliche Angriffe zur Wehr zu setzen.

Die Teilnehmerinnen sollten bequeme Kleidung, dünne Hallenschuhe, Essen und Getränke für die Pausen mitbringen.

Anmeldeschluss: 25.04.2023

**Bea Mayerhofer ■ j107.231**

**1 Vormittag, 29.04.2023  
Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr**

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

Entgelt: 43,50 €



**VOLKSHOCHSCHULE  
HERZOGENAURACH  
70 Jahre**

## Das habe ich selbst genäht Patchwork-Kurs

**ab 9 Jahre**

Wir werden eine witzige Tasche, einen kleinen Geld- oder Brustbeutel und vielleicht auch ein Kissen nähen. Dabei lernen wir den Umgang mit Nähmaschine, Schneidewerkzeug und Bügeleisen - verbunden mit viel Spaß.

Nähmaschinen werden von der vhs zur Verfügung gestellt. Es kann aber auch eine eigene mitgebracht werden.

Alles Wichtige erfährst Du bei der Vorbesprechung, an der auch Materialien vorbestellt werden können.

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

Bitte an der Vorbesprechung am Dienstag, den 28.02.2023 von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr in vhs regional, Langenzenner Str. 3, 1.OG teilnehmen.

**Livia Vogel ■ j110.231**

**Vorbesprechung: 28.02.2023, 16:30 - 17:30 Uhr**

**4 Nachmittage, 28.02.2023  
Dienstag, 16:00 - 18:30 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach,  
Raum vhs regional, 1. OG, 5 - 7 Personen

Entgelt: 77,35 €

**vhs mittendrin**

## Keyboard - Schnupperkurs

**ab 6 Jahre**

Dieser Kurs ist eine kleine Einführung, um sich mit dem Instrument und der Handhabung vertraut zu machen.

Während des Unterrichts stehen Euch Instrumente zur Verfügung. Ich freue mich auf Euch!

**Verena Uebler ■ j120.231**

**3 Nachmittage, 08.03.2023  
Mittwoch, 15:00 - 15:45 Uhr**

Keyboardschule, Steinackerweg 14, Obermichelbach,  
Übungsraum, max. 4 Personen

Entgelt: 28,50 €



Kostenlose  
Schnupperstunde

## Klavier- und Keyboardstudio Obermichelbach

### DIE FREUNDLICHE MUSIKSCHULE IN OBERMICHELBACH

- für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- ob Anfänger oder Fortgeschrittener
- hier erhalten Sie professionellen Unterricht
- Siehe auch Kursangebote



Verena Uebler, Steinackerweg 14  
90587 Obermichelbach – Tel.: 0911 764659

### Können Kinder kochen? Aber klar! ab 10 Jahre

Menschen, die für sich selber kochen, ernähren sich gesünder. Kochen lernen stärkt auch das Selbstbewusstsein des Kindes: Ich kann das!

Ich kann aus Gemüse, Fleisch, Mehl und Gewürzen ein 3-Gänge-Menü alleine zubereiten. Und genau das werden wir tun!

Wir besprechen viele Grundkenntnisse zum Kochen und haben eine Menge Spaß bei der Zubereitung einer Cremesuppe, der beliebten Spaghetti Carbonara und eines Schokokuchens!

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

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

**Jolan Hoffmann-Herbszt** ■ j130.231

**1 Vormittag, 11.03.2023  
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

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

Entgelt: 26,65 €

### Entspannender Märchen- spaziergang im Frühling ab 4 Jahre (mit Begleitperson)

Im Frühling erwachen die Pflanzen und die Bewohner des Waldes. Auf den Spuren des kleinen Volkes erkunden wir den Frühlingswald. In kleinen Pausen werde ich Frühlings- und Waldmärchen erzählen.

Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

Anmeldeschluss: 18.03.2023

**Barbara Maikranz** ■ j140.231

**1 Nachmittag, 25.03.2023  
Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr**

Parkplatz Dohnwald, Schlaffhäusergasse, Herzogenaurach, 5 - 8 Personen

Entgelt: 8,50 €

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

## Entspannender Märchen- spaziergang im Sommer

**ab 4 Jahre (mit Begleitperson)**

Sommer, Sonne, Sonnenschein – und wir gehen in den Wald hinein. Zwerge und Elfen feiern und tanzen. Ob wir wohl einige sehen? Kommt mit und lauscht den Märchen, die ich in kleinen Pausen erzähle.

Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

Anmeldeschluss: 24.06.2023

**Barbara Maikranz ■ j141.231**

**1 Nachmittag, 01.07.2023**

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

Parkplatz Dohnwald, Schlafhäusergasse,  
Herzogenaurach, 5 - 8 Personen

Entgelt: 8,50 €

## 1, 2, 3 Zauberei für Anfänger:innen

**von 8 bis 12 Jahren**

In diesem Kurs erfahrt ihr, wie ihr mit alltäglichen Gegenständen eure Eltern, Verwandten oder Klassenkameraden mit verblüffenden Kunststücken unterhalten könnt. Zum Schluss erhält jedes Kind eine Überraschung.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Stift und ein Buch.

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

**Markus Kirschner ■ j150.231**

**1 Vormittag, 22.04.2023**

**Samstag, 09:30 - 13:30 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach,  
Raum vhs regional, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 38,90 €

## 1, 2, 3 noch mehr Zauberei

**von 8 bis 12 Jahren**

Im zweiten Teil des Zauberkurses lernt ihr noch mehr verblüffende Effekte. Wir erlernen diese im Kurs, sodass ihr sie nach kurzer Zeit vorführen könnt.

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

**Markus Kirschner ■ j151.231**

**1 Vormittag, 29.04.2023**

**Samstag, 09:30 - 13:30 Uhr**

vhs regional, Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach,  
Raum vhs regional, 1. OG, 5 - 8 Personen

Entgelt: 38,90 €

## FERIENKURSE

### Computerschreiben mit 10 Fingern

**für Schüler:innen ab ca. 11 Jahren**

In diesem Kurs kann man an nur zwei Vormittagen lernen, das Tastenfeld eines Computers mit allen Fingern zu bedienen ohne hinzusehen.

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: es macht einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen.

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, Pausensnack

**Ralf Jakob ■ j300.231**

**2 Vormittage, 11.04.2023 und 12.04.2023**

**Dienstag und Mittwoch, 09:30 - 12:30 Uhr**

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

Entgelt: 49,00 €

### Computerschreiben mit 10 Fingern

**für Schüler:innen ab ca. 11 Jahren**

Kursbeschreibung siehe j300.231

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, Pausensnack



**Ralf Jakob ■ j301.231**

**2 Vormittage, 13.04.2023 und 14.04.2023  
Donnerstag und Freitag, 09:30 - 12:30 Uhr**

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

Entgelt: 49,00 €

## Ralley durch Internet, Word und Powerpoint

**von 8 bis 10 Jahren**

Im Internet recherchiert Ihr zu einem Thema, an Tag zwei bereitet Ihr es in Word als Informationsschrift vor und schließlich präsentiert Ihr es in der Software PowerPoint.

Deine Kursleiterin Alex hat sehr viel Erfahrung mit Schüler:innen und mit dem PC. Sie sorgt dafür, dass die Arbeit am PC strukturiert und abwechslungsreich voran geht.

Ihr lernt also, wie die Software-Programme funktionieren und wie Ihr im Internet sucht und Ergebnisse sichert.

Bitte mitbringen: leeren USB-Stick und Getränk

**Alexandra Goller ■ j302.231**

**3 Vormittage, 03.04.2023 bis 05.04.2023  
Montag, Dienstag und Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr**

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

Entgelt: 25,50 €

## Ralley durchs Internet, Word und Powerpoint

**von 11 bis 13 Jahren**

Kursbeschreibung siehe j302.231

Bitte mitbringen: leeren USB-Stick und Getränk.

**Alexandra Goller ■ j303.231**

**3 Vormittage, 03.04.2023 bis 05.04.2023  
Montag, Dienstag und Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr**

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

Entgelt: 25,50 €



### Firmenschulungen und Teamevents – von Deutschkursen bis Team-Cooking

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

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

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

#### Ihre Vorteile:

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

Ihre Ansprechpartnerin für Firmen- und Mitarbeiterschulungen:

Dr. Fabienne Geißdörfer, Stellv. Leiterin der vhs  
Badgasse 4 | 91074 Herzogenaurach | Telefon:  
09132 901 324 |  
geissdoerfer@herzogenaurach.de



## Verzeichnis der Kursleiter:innen

### A

Adelhard, Dittmar: 53f.  
Ahlborn, Klaus: 81  
Allousch, Alexander: 35  
Avadhut, Yamini: 57f., 60f.

### B

Barril Roig, Eva: 62  
Bartels, Ulrike: 9, 11f.  
Beger, Petra: 15, 57ff.  
Berner, Susanne: 72, 84  
Böhm-Hümmer, Margit: 48  
Brandel-Motzel, Renate: 51  
Brenner, Michaela: 71, 73, 75  
Brunner, Teresa: 10  
Büdel, Tamara: 12  
Bürger, Wiebke: 74  
Buschka, Gudrun: 21f., 34  
Buttazzi, Annalisa: 16

### C

Casu, Gabriele: 16  
Chamanova, Natalia: 23  
Christ, Marga: 67f.  
Comastri, Valentina: 9, 16

### D

Darscht, Alexander: 49  
Depner, Karin: 42  
Deutschmann, Carolin: 42f.  
Diadenko, Iulija: 20ff.  
Diehl, Katja: 38  
Dinc, Sinan: 28  
Dollhofer-Veleta, Helga: 56, 59ff.

### E

Engelmann, Christian: 45

### F

Fahrmeier, Tobias: 31  
Förster-Krein, Gerda: 61, 78f.  
Freyhardt-Zebisch, Anette: 71  
Friedl, Astrid: 59, 78  
Fritscher, Marion: 59f., 67f.  
Fröhling, Ana María: 17

### G

Gastl, Markus: 39  
Gentner, Christina: 62, 84  
Girault-Sterff, Florence: 9, 13f.

Goller, Alexandra: 88  
Götzfried, Almut: 13  
Grethlein, Susanne: 56  
Gronbach, Ursula: 73, 75  
Gruß, Helene: 66, 68  
Gusatto, Alessandra: 18f.  
Gutarra de Gerhards, Alina: 17f., 31

### H

Hack, Carolin: 60f., 68, 79  
Hahn, Anja: 66f.  
Harig, Barbara: 9  
Haynl, Rosemarie: 60f., 75  
Hehl Dalla-Zuanna, Christine: 13  
Hellmold, Sylvia: 59f., 62, 69f.  
Hemmer, Daniela: 74, 77  
Hertrich, Heike: 38  
Hoffmann-Herbszt, Jolan: 86  
Hofmann, Frank: 44  
Holfeld, Anne: 58  
Hönigová, Marcela: 20  
Horcher, Angela: 43  
Howein, Ingeborg: 52  
Hubmann, Hannes: 67

### J

Jäger, Paola: 9, 18  
Jakob, Ralf: 70, 87  
Jovanić, Andreja: 10, 34

### K

Kähler, Julie: 9, 11f.  
Khoury, Nicolas: 18  
Kirova, Krasimira: 68f., 84  
Kirschner, Markus: 87  
Königer, Maria Anna: 11  
Krämer, Jochen: 85  
Kreutzer, Saskia: 44  
Krölls, Susanne: 80  
Kurz, Stefan: 26

### L

Lehner-Kranzfelder, Monika: 73ff.  
Lenz, Sabine: 80

### M

Maikranz, Barbara: 65, 86f.  
Marenda, Arne: 40  
Maron, Bernd: 40, 45

## Verzeichnis der Kursleiter:innen

Mayerhofer, Bea: 85  
Meindel, Ute: 31  
Milewski, Lynsey: 12, 26f.  
Mirbagheri, Ebrahim: 58

### N

N., N.: 14, 21, 68f., 76f.  
Neubauer, Wendy: 12  
Nothdurft, Sandra: 17  
Nungesser, Britta: 50

### O

Olsson, Mirjam: 44  
Ott, Anca: 76  
Otterstetter, Gisela: 79

### P

Parmigiani, Alberto: 49  
Perez Gomez, Adriana: 52  
Pille, Juliette: 14f.

### R

Rath, Gerda: 76  
Raub, Barbara: 40  
Reiter, Eicke: 78ff.  
Rosenzweig, Elke: 64  
Rothe, Daniela: 72

### S

Saam, Daniela: 43, 56  
Sauter, Gillian: 9ff.  
Schaefer, Ingrid: 26, 35  
Schäffer, Werner: 69  
Schlötel GmbH: 28ff.  
Schmidt, Uta: 71f., 75  
Schmitz, Christiane: 76  
Schneider, Kordula: 60, 63ff.  
Schneider, Marco: 42  
Schön, Rita: 61f.  
Schönknecht, Sonja: 50  
Schram, Marcus: 48  
Schubert, Marion: 72, 80  
Seefried, Dolores: 66  
Severin, Joachim E.: 27f.  
Simon, Walter: 59  
Stanek, Kerstin: 67  
Stimper, Inge: 53  
Stütz, Barbara: 52

### T

Terfloth, Antje: 61, 63f., 66  
Tittmann, Rosita: 59, 63ff.

### U

Uebler, Verena: 49, 85

### V

Vogel, Livia: 51, 85

### W

Weise, Frieda: 19, 21f.  
Werner, Thomas: 49  
Wissner, Susanne: 26  
Wittmann, Nicole: 81, 84  
Wittmann, Tanja: 74  
Wolf, Zhanna: 19f.

### Z

Zenger, Sabine: 59, 73  
Zernickel, Monika: 79  
Zimmermann, Lucia: 81



VOLKSHOCHSCHULE  
HERZOGENAURACH  
**70 Jahre**



## Qualitätsmanagement

### Die Volkshochschule – Bildung in öffentlicher Verantwortung



#### Wir setzen auf Qualität

Die vhs Herzogenaurach präsentiert sich als moderne, zeitgemäße Bildungseinrichtung, die für alle offen ist. Sie spiegelt als die kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung der Stadt Herzogenaurach die Weltoffenheit Europas und strebt die internationale Zusammenarbeit an. Eine hohe Zufriedenheit unserer Teilnehmer:innen und Lehrkräfte ist unser vorrangiges Ziel. Um dies sicherzustellen, hat die vhs Herzogenaurach das Qualitätsmanagementsystem nach dem international anerkannten Excellence-Modell EFQM (European Foundation for Quality Management) durchgeführt. Die vhs wurde mit dem Prädikat „Committed to Excellence 2 star“ ausgezeichnet.

#### Dafür steht Ihre vhs Herzogenaurach

Wir legen international geltende Qualitätsstandards zugrunde und setzen Verfahren ein, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen. Qualität der Kursinhalte, pädagogisch-didaktische Kompetenz der Kursleiter:innen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Teilnehmer-Beratung, moderne Lehrmittel und das Lernen in kleineren Gruppen: das ist es, was Ihre vhs auszeichnet.

1953 in Herzogenaurach gegründet, reagiert die vhs flexibel auf die aktuellen Bedürfnisse und gesellschaftlichen Entwicklungen. Wir fördern die Gesundheit für Körper und Geist, unterstützen die Integration, Inklusion und interkulturelle Kommunikation, begegnen dem demographischen Wandel und stärken als Bildungspartner regional angesiedelte Unternehmen. In Zusammenarbeit mit kommunalen Stellen, sozialen Trägern, Schulen und Kindergärten investieren wir in Grundbildung. Sie ist die Voraussetzung für Wohlstand und Lebensqualität.

Wir schaffen positive Lernerfahrungen.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## Terms and Conditions

### 1. Geltungsbereich

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) der Volkshochschule Herzogenaurach (nachfolgend „vhs“) gelten für alle Verträge, die ein/e Verbraucher:in oder Unternehmer:in (nachfolgend „Kunde/Kundin“) mit der vhs hinsichtlich der auf der Website oder in Printmedien (z. B. Broschüren oder Programme) der vhs dargestellten Veranstaltungen abschließt. Hiermit wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen des Kunden / der Kundin widersprochen; es sei denn, es ist ausdrücklich etwas anderes vereinbart. Träger der vhs ist die Stadt Herzogenaurach, vertreten durch den Ersten Bürgermeister Dr. German Hacker.

### 2. Vertragsschluss bei Fernabsatzverträgen

**Anmeldung:** Eine Online-Anmeldung kann über das Internet [www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de) (ab Freischaltung) erfolgen. Die Datenübermittlung erfolgt verschlüsselt. Weiterhin kann auch eine schriftliche Anmeldung zu den Kursen und Lehrgängen (ab Erscheinen des Programmhefts) per Post / Briefkasteneinwurf, Fax 09132/901-329 oder persönlich in der Geschäftsstelle der vhs erfolgen.

**Ihre Anmeldung wird in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.**

### 3. Preise und Zahlungsbedingungen

**Entgelte / Entgeltordnung:** Für die Veranstaltungen der vhs ist ein Entgelt zu zahlen. Näheres regelt die Entgeltordnung. Auf Wunsch kann die Entgeltordnung der vhs eingesehen werden.

**Nebenkosten:** Für Skripte / Kopien / Nahrungsmittel und dergleichen sind bei Bedarf zusätzlich zu den Kursentgelten Materialkosten benannt und werden berechnet.

**Fälligkeit:** Die Kursentgelte werden bei Anmeldung fällig.

**Zahlungsmöglichkeiten:** Kund:innen erteilen der vhs zur Abbuchung ein SEPA-Lastschriftmandat. Die Entgelte werden in der Regel nach Kursbeginn abgebucht. **Ausnahme:** Kochkurse und Wochenendseminare werden in der Woche vor Veranstaltungsbeginn gebucht. Das der vhs erteilte SEPA-Mandat bezieht sich ausdrücklich nur auf die gebuchten Kurse und ist einmalig. Die SEPA-Lastschrift wird nur eingelöst, wenn der Kunde / die Kundin einen Kursplatz erhält und der Kurs stattfindet. Für die fälligen Entgelte und Auslagen kann der Kunde / die Kundin bei persönlicher

Anmeldung auch bar oder mit EC-Karte bezahlen.

Kosten, die durch fehlerhafte Kontoangaben der Kund:innen, durch ungerechtfertigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontendeckung entstehen, gehen zu Lasten des Kunden / der Kundin.

**Ermäßigungen:** 50 % Ermäßigung erhalten auf Antrag und bei Vorlage eines gültigen Nachweises:

- Schüler:innen, Student:innen und sonstige in Ausbildung befindliche Kund:innen
- Kund:innen, die Arbeitslosengeld I und II beziehen
- Inhaber:innen des Tafelausweises der Diakonie Erlangen

Die Entgeltermäßigung kann nur für Kurse, Lehrgänge und Einzelveranstaltungen, nicht für Exkursionen / Studienfahrten / Nebenkosten (siehe dort) gewährt werden. Die Entgeltermäßigung muss vor Kursbeginn beantragt werden. Die Ermäßigung muss für jede Veranstaltung neu beantragt werden. Bei Kursen für Kinder und Jugendliche ist das ermäßigte Entgelt bereits berücksichtigt und in der Veranstaltung ermäßigt angezeigt.

#### **Teilnahmeberechtigung, Vertragsübertragung:**

Teilnahmeberechtigt ist nur die in der Anmeldung namentlich genannte Person. Eine Vertragsübertragung auf einen Dritten ist nur mit Zustimmung der vhs in Textform möglich.

### 4. Mindestteilnehmerzahl / Höchstteilnehmerzahl

**Höchsteilnehmerzahlen:** In jedem Kurs steht eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung. Sollten für einen Kurs entsprechend viele Anmeldungen eingehen, wird sich die vhs, im Rahmen ihrer finanziellen und räumlichen Möglichkeiten, um die Einrichtung eines Ersatzkurses bemühen.

**Die Mindestteilnehmerzahl** ist für jeden Kurs entsprechend ausgeschrieben. Kurse können nach Zustimmung der vhs auch bei Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl stattfinden. Auf Vorschlag der vhs müssen sich die Kund:innen sofort nach Kursbeginn auf eine Entgelt-Aufzahlung bzw. Stundenreduzierung einigen. Das Ergebnis der Einigung teilt der Kursleitende der vhs unverzüglich schriftlich mit.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## Terms and Conditions

### 5. Stornierung, Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

Die vhs ist berechtigt, eine Veranstaltung vor dem ersten Veranstaltungstag aus wichtigen Gründen (wie etwa höherer Gewalt) kurzfristig gegen volle Erstattung eines ggf. bereits gezahlten Teilnahmeentgelts abzusagen. Die vhs wird sich bei Ausfall der Veranstaltung um einen Ersatztermin bemühen.

#### **Kursrücktritt durch den Kunden / die Kundin vor dem ersten Veranstaltungstag der Veranstaltung:**

Eine Stornierung durch den Kunden / die Kundin ist jederzeit möglich. Ein kostenfreier Rücktritt ist möglich bei einer Stornierung bis sieben Tage vor der Veranstaltung. Der Kursrücktritt muss schriftlich und bei der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Eine Abmeldung bei der Kursleitung genügt nicht.

Für Kund:innen, die nicht zum Kurs/zur Veranstaltung erscheinen oder sich nicht bis spätestens 7 Tage vor Beginn abmelden, wird das volle Entgelt berechnet.

#### **Ausfall einzelner Termine während eines Kurses mit mehreren Terminen (innerhalb des Kurszeitraums):**

Bei überraschendem Unterrichtsausfall (etwa bei Erkrankung des/der Kursleitenden) werden die Kund:innen nach Möglichkeit von der Geschäftsstelle der vhs verständigt. Ein Anspruch auf Verständigung besteht jedoch nicht. Der entfallene Kurstermin wird nachgeholt. Das Ende des Kurses verschiebt sich um die ausgefallenen Termine nach hinten.

### 6. Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen

Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldung namentlich genannten Personen berechtigt.

### 7. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden.

### 8. Nutzungsrechte

Die in der Veranstaltung verwendeten Materialien einschließlich der Kursunterlagen sind urheberrechtlich geschützt.

### 9. Haftung

In Schadensfällen haftet die Stadt Herzogenaurach nur für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Eine weitergehende Haftung, insbesondere für Beschädigungen und Abhandenkommen der von den Kund:innen in die von der vhs genutzten Räume mitgebrachten Gegenstände, ist ausgeschlossen. Haftung auf Wegen, Exkursionen usw. wird nicht übernommen.

### 10. Anwendbares Recht, Gerichtsstand

Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Bei Kund:innen gilt diese Rechtswahl nur insoweit, als dadurch nicht der gewährte Schutz durch zwingende Bestimmungen des Rechts des Staates, in dem der / die Kund:in seinen gewöhnlichen Aufenthalt hat, entzogen wird.

### Datenschutz

Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer Daten ist die Stadt Herzogenaurach, Wiesengrund 1, 91074 Herzogenaurach, E-Mail: [rathaus@herzogenaurach.de](mailto:rathaus@herzogenaurach.de), Tel. 09132 901-0.

Die Daten werden nur für die Durchführung/ Abrechnung der gebuchten Veranstaltungen und die Statistik der vhs erhoben. Die Verarbeitung erfolgt auf der Grundlage von Art. 6 Abs. 1 DSGVO i.V.m. Art. 4 Abs. 1 BayDSG.

Weitere Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten und Ihre Rechte bei der Verarbeitung Ihrer Daten können Sie im Internet unter <https://www.herzogenaurach.de/datenschutz/informationspflichten> abrufen.

Alternativ erhalten Sie diese Informationen vom Datenschutzbeauftragten der Stadt Herzogenaurach, Wiesengrund 1, 91074 Herzogenaurach, [datenschutz@herzogenaurach.de](mailto:datenschutz@herzogenaurach.de).

### Impressum

**Herausgeber:** Stadt Herzogenaurach Volkshochschule

**Redaktion:** vhs, Oliver Kundler und

Dr. Fabienne Geißdörfer

**Satz:** vhs, Petra Erhardt - L/M/B Druck GmbH Louko

**Druck:** L/M/B Druck GmbH Louko

# Unterrichtstage im Sommersemester 2023 mit Schulferien & Feiertagen

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Febr./März	27	28	1	2	3	4	5
März	6	7	8	9	10	11	12
März	13	14	15	16	17	18	19
März	20	21	22	23	24	25	26
März/April	27	28	29	30	31	1	2
April	3	4	5	6	7	8	9
April	10	11	12	13	14	15	16
April	17	18	19	20	21	22	23
April	24	25	26	27	28	29	30
Mai	1	2	3	4	5	6	7
Mai	8	9	10	11	12	13	14
Mai	15	16	17	18	19	20	21
Mai	22	23	24	25	26	27	28
Mai/Juni	29	30	31	1	2	3	4
Juni	5	6	7	8	9	10	11
Juni	12	13	14	15	16	17	18
Juni	19	20	21	22	23	24	25
Juni/Juli	26	27	28	29	30	1	2
Juli	3	4	5	6	7	8	9
Juli	10	11	12	13	14	15	16
Juli	17	18	19	20	21	22	23
Juli	24	25	26	27	28	29	30

## Hinweis:

Die hinterlegten Tage sind vorlesungsfrei.  
Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass  
am letzten Schultag vor den Ferien der  
Nachmittags- und Abendunterricht entfällt.

## Schulferien

Faschingsferien	18.02. – 26.02.2023
Osterferien	01.04. – 16.04.2023
Pfingstferien	27.05. – 11.06.2023
Sommerferien	29.07. – 11.09.2023

## Feiertage

Tag der Arbeit	01.05.2023
Christi Himmelfahrt	18.05.2023
Fronleichnam	08.06.2023

# Anmeldung

English version on the back

Badgasse 4, 91074 Herzogenaurach  
09132 - 901 320/321/322  
vhs@herzogenaurach.de  
www.vhs-herzogenaurach.de



VOLKSHOCHSCHULE  
HERZOGENAURACH

Kurs-Nr.	Veranstaltung/Kurs	Entgelt in EUR
----------	--------------------	----------------

Name, Vorname

weiblich

Straße, Nr.

männlich

divers

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)

Telefon

Mobil

Email

Ich melde mich selbst an       Ich melde folgende Person an

Name, Vorname

weiblich

Straße, Nr.

männlich

divers

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)

Telefon

Mobil

Email

## Das Kursentgelt wird von Ihrem Bankkonto abgebucht. Bitte kreuzen Sie an:

- Das SEPA-Lastschriftmandat zur Abbuchung von vhs-Entgelten liegt der vhs/Stadt Herzogenaurach vor.
- Das SEPA-Lastschriftmandat habe ich von der Homepage der Stadt Herzogenaurach heruntergeladen. Ich lege es dieser Anmeldung IM ORIGINAL bei.

Mit Ihrer Unterschrift erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs an. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Wir benachrichtigen Sie nur, falls Ihr Kurs/die Veranstaltung entfällt. Ihre Daten werden nur für den Semesterbetrieb und die Statistik der vhs gespeichert.

Ort, Datum

Unterschrift

# Registration Form

Deutsche Version auf der Vorderseite

Badgasse 4, 91074 Herzogenaurach  
09132 - 901 320/321/322  
vhs@herzogenaurach.de  
www.vhs-herzogenaurach.de



VOLKSHOCHSCHULE  
HERZOGENAURACH

Course no.

Course

Fee in EUR

Name, First name

female

Street, House No.

male

other

Postcode, Town

Date of Birth (DD.MM.YYYY)

Phone

Mobile

Email

I'm registering for myself

I'm registering for the following person

Name, First name

female

Street, House No.

male

other

Postcode, Town

Date of Birth (DD.MM.YYYY)

Phone

Mobile

Email

**The fee will be collected from your bank account. Please mark the right statement:**

I have already submitted a SEPA-Direct-Debit-Mandate to Herzogenaurach town council.

The account holder will download the SEPA-Mandate from [www.herzogenaurach.de](http://www.herzogenaurach.de) and submit THE ORIGINAL form together with the registration form. For further information please write to [vhs@herzogenaurach.de](mailto:vhs@herzogenaurach.de)

I hereby acknowledge the terms and conditions of the vhs. You will not receive notification of acceptance on the course, but you will be informed if the course is cancelled. Your details are used for the term-time records and for statistical purposes only.

Place / Date

Signature

