

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger in der Hersbrucker Schweiz, liebe Hörerinnen und Hörer der Volkshochschule,

der Herbst bringt nicht nur bunte Blätter und kühlere Tage. Er bringt auch unser neues Programm für das Herbst- und Wintersemester 2026/27, das neben Altbekanntem auch viel Neues zu bieten hat!

Im Bereich Mensch und Umwelt widmen wir uns unter anderem mit einem Vortrag und einer Exkursion dem Thema Boden. Neu ist außerdem ein Abend mit Journalist Georg Escher zur Frage, welchen Medien wir heute noch trauen können. Als Stützpunkt für Verbraucherbildung bieten wir wieder zahlreiche kostenfreie Veranstaltungen an: Von KI und Geldanlage über Pflege bis hin zu digitaler Sicherheit. Zudem freuen wir uns über eine kostenlose Online-Reihe zur deutschen Teilung und Wiedervereinigung, bei der Expertinnen und Experten sowie Zeitzeuginnen und Zeitzeugen unterschiedliche Perspektiven zusammenbringen.

Im Bereich Kunst und Kultur warten kreative Entdeckungen: Ein Einstieg ins Kreative Schreiben, ein Blick hinter die Kulissen der Cartoon-Zeichnerin Ute Plank, kunstvolle Töpferkurse und ein Workshop, bei dem wir Pflanzenfarben und Texturen direkt aus der Natur auf das Papier holen.

Auch unser Gesundheitsbereich hat sich erneut erweitert: Wagemutige erkunden eine Höhle bei Hartenstein oder wagen erste Schritte am Klettersteig. Völlig neu sind drei Abende in Kooperation mit der Fackelmann Therme, bei denen wir Aqua-Fitness, Saunaaufgüsse und Entspannung verbinden. Des Weiteren bietet die VHS nun auch Online-Kurse aus den Bereichen Bewegung, Fitness und Entspannung, die als zertifizierte Präventionskurse mit bis zu 100 % durch die Krankenkasse erstattungsfähig sind!

In der Sektion Sprachen starten wir in Hersbruck und Velden mit neuen Italienischkursen für die Reise. Im Programmbereich Beruf bieten wir eine neue Reihe zu digitalen Grundlagen an: Vom elektronischen Personalausweis über KI bis hin zu IT-Sicherheit.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken und freuen uns darauf, Sie bald wieder bei uns begrüßen zu dürfen!



Robert Ilg
Vorsitzender des Zweckverbands
Volkshochschule Hersbrucker Schweiz



Dr. Felix Steffan
Leitung der Volkshochschule
Hersbrucker Schweiz



Inhaltsverzeichnis

	Über die Volkshochschule	6
	Semesterkalender	7
	Anmeldescheine	8
	Erläuterung der Kürzel	10
	Mensch und Umwelt	11
	vhs wissen live Deutsche Einheit im Gespräch Hubmersberger Dialoge Geschichte und Heimatgeschichte Nachhaltigkeit Naturschutz und Umweltbildung Verbraucherbildung Kostenlose Energieberatung Erziehungswissen Patientenverfügung Gedächtnistraining Persönlichkeitsentwicklung Schafkopf Medienkompetenz	
	Kunst und Kultur	37
	Kreatives Schreiben Theater Tanz Zeichnen und Malen Kalligrafie Keramik Textiles Gestalten Gold- und Silberschmieden Kunst und Natur Instrumentalkurse	
	Gesundheit	59
	Klettern und Wandern Fahrrad fahren Tauchen Entspannung und Stressbewältigung Tai Chi Chuan Qi Gong Engpassdehnungen Entspannungstraining Yoga am Vormittag Yoga am Abend Yoga Workshops Bewegung und Fitness am Vormittag Bewegung und Fitness am Abend Fitness mit Tanz Aqua-Fitness Aqua-Fitness und Sauna Pilates Fitte Füße Schongymnastik und Reha-Sport Frauengesundheit Erste Hilfe Räuchern Kräuterkunde Pilze Hopfen Kochkurse Käseherstellung Gesundheit und Psyche	



Sprachen 109

Deutsch | Englisch | Französisch | Italienisch |
Russisch | Spanisch



Beruf und Digitales 121

Technische Grundlagen | Softskills und Bewerbungstraining



Junge VHS 125

Naturschutz und Umweltbildung | Eltern-Kind-Kurse |
Erziehungswissen | Selbstverteidigung und Selbstbehauptung | Medienkompetenz | Kreatives Schreiben | Theater |
Tanz und Ballett | Zeichnen und Malen | Keramik | Klettern
und Wandern | Tauchen | Pilates für Kinder



Moritzberg-Werkstätten 137

Datenschutzerklärung 140

Allgemeine Geschäfts- und Teilnahmebedingungen 141





Über die Volkshochschule

Die Volkshochschule (VHS) ist eine parteipolitisch, konfessionell und weltanschaulich unabhängige Bildungsinstitution. Sie steht in der Tradition der europäischen Aufklärung und ist der Demokratie und dem humanistischen Bildungsgedanken verpflichtet. Die VHS tritt ein für das Recht auf »Bildung für alle« und ein chancengerechtes Bildungssystem, in welchem alle Menschen die Möglichkeit haben, lebensbegleitend zu lernen.

Einschreibung zu den Kursen

Sie können sich zu unseren Kursen persönlich, postalisch, per Fax und online einschreiben. Eine persönliche Einschreibung ist ab sofort in der Geschäftsstelle der VHS im Emil-Held-Haus möglich. Zur Anmeldung per Fax oder Brief senden Sie uns bitte das ausgefüllte Anmeldeformular an 09151 735-9131 oder an Volkshochschule Hersbrucker Schweiz, Amberger Str. 27, 91217 Hersbruck. Im Internet finden Sie das gesamte Kursprogramm unter www.vhs-hersbrucker-schweiz.de. Die Anmeldung über unsere Webseite erfolgt über eine sichere und verschlüsselte Verbindung.

Wenn Sie Stammkunde sind und Ihre Kontaktdaten bei uns gespeichert sind, können Sie sich auch per E-Mail an vhs@hersbruck.de für einen Kurs anmelden. Wir weisen Sie hierbei jedoch ausdrücklich darauf hin, dass der E-Mail-Verkehr kein sicherer Kommunikationsweg für sensible Daten ist.

Unsere allgemeinen Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 8.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag: 14.00 bis 17.30 Uhr

Anmeldungen werden generell nicht bestätigt. Bitte beachten Sie hierzu und zu weiteren Fragen auch unsere Allgemeinen Geschäfts- und Teilnahmebedingungen.

September

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Oktober

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

November

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	2	28	29
30						

Dezember

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Januar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Februar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

März

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ferienkalender in Bayern 2026/27:

Herbstferien

02.11.2026 bis 06.11.2026

Weihnachtsferien

24.12.2026 bis 08.01.2027

Frühjahrsferien

08.02.2027 bis 12.02.2027

Osterferien

22.03.2027 bis 02.04.2027

In den
Schulferien
finden keine
Präsenzkurse statt.
Ausgenommen sind
Ferienprojekte.

Anmeldeschein

*Pflichtfelder

Volkshochschule Hersbrucker Schweiz
Amberger Str. 27 · 91217 Hersbruck
Tel. 09151 735-130 · Fax 09151 735-9131
www.vhs-hersbrucker-schweiz.de
E-Mail: vhs@hersbruck.de

Kurs-Nummer *	Kurstitel
Kurs-Nummer *	Kurstitel
Ermäßigung für	

Ermäßigung nur bei Vorlage eines Berechtigungsnachweises
(siehe Geschäftsbedingungen). Bei schriftlicher Anmeldung Kopie beilegen.

Wenn
Sie nichts
von uns hören,
sind Sie
angemeldet.

Name*	Vorname*
Straße*	PLZ/Wohnort*
Telefon privat	Telefon mobil
E-Mail*	

- ☐ Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir per E-Mail Veranstaltungshinweise oder notwendige Informationen zum Kurs zugeschickt werden.
- ☐ Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Volkshochschule Hersbrucker Schweiz meine Daten nur zum internen Gebrauch und zur Durchführung der gebuchten Kurse weiterverarbeitet und speichert.

Bei Kinder- und Eltern-Kind-Kursen:

Name / Vorname	Geburtstag
<i>des Kindes</i>	<i>des Kindes</i>

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE46VHL00000348438

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Hersbrucker Schweiz, Amberger Str. 27, 91217 Hersbruck, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Sollten durch eine eventuelle Rücklastschrift Gebühren entstehen, werden diese von mir ersetzt.

Euro			
IBAN			
BIC			
Kontoinhaber/in			
Geburtsjahr*	☐ weiblich*	☐ männlich*	☐ divers*

Die Geschäfts- und Teilnahmebedingungen der VHS Hersbrucker Schweiz erkenne ich an. Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass meine angegebenen, personenbezogenen Daten zur Organisation und Durchführung der Anmeldung von der VHS Hersbrucker Schweiz nach gesetzlichen Vorschriften gespeichert und verarbeitet werden. Gemäß DSGVO bin ich jederzeit berechtigt, unentgeltlich Auskunft über meine gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen, die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten zu verlangen, sowie der Datenverarbeitung zu widersprechen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Datum, Ort, Unterschrift

Ein gebührenfreier Rücktritt ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Anmeldung wird nicht bestätigt.

(Bei Minderjährigen des gesetzlichen Vertreters / der gesetzlichen Vertreterin)



Anmeldeschein

Volkshochschule Hersbrucker Schweiz
Amberger Str. 27 · 91217 Hersbruck
Tel. 09151 735-130 · Fax 09151 735-9131
www.vhs-hersbrucker-schweiz.de
E-Mail: vhs@hersbruck.de

*Pflichtfelder

Kurs-Nummer *	Kurstitel
Kurs-Nummer *	Kurstitel
Ermäßigung für	

Ermäßigung nur bei Vorlage eines Berechtigungsnachweises
(siehe Geschäftsbedingungen). Bei schriftlicher Anmeldung Kopie beilegen.

Wenn
Sie nichts
von uns hören,
sind Sie
angemeldet.

Name*	Vorname*
Straße*	PLZ/Wohnort*
Telefon privat	Telefon mobil
E-Mail*	

- ☐ Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir per E-Mail Veranstaltungshinweise oder notwendige Informationen zum Kurs zugeschickt werden.
- ☐ Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Volkshochschule Hersbrucker Schweiz meine Daten nur zum internen Gebrauch und zur Durchführung der gebuchten Kurse weiterverarbeitet und speichert.

Bei Kinder- und Eltern-Kind-Kursen:

Name / Vorname	Geburtstag
des Kindes	des Kindes

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE46VHL00000348438

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Hersbrucker Schweiz, Amberger Str. 27, 91217 Hersbruck, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Sollten durch eine eventuelle Rücklastschrift Gebühren entstehen, werden diese von mir ersetzt.

Euro	
IBAN	
BIC	
Kontoinhaber/in	
Geburtsjahr*	☐ weiblich* ☐ männlich* ☐ divers*

Die Geschäfts- und Teilnahmebedingungen der VHS Hersbrucker Schweiz erkenne ich an. Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass meine angegebenen, personenbezogenen Daten zur Organisation und Durchführung der Anmeldung von der VHS Hersbrucker Schweiz nach gesetzlichen Vorschriften gespeichert und verarbeitet werden. Gemäß DSGVO bin ich jederzeit berechtigt, unentgeltlich Auskunft über meine gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen, die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten zu verlangen, sowie der Datenverarbeitung zu widersprechen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Datum, Ort, Unterschrift

Ein gebührenfreier Rücktritt ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Anmeldung wird nicht bestätigt.

(Bei Minderjährigen des gesetzlichen Vertreters / der gesetzlichen Vertreterin)



Erläuterung der Kürzel

Online-Kurs

WEBINAR

Hybrid-Kurs

HYBRID



Was ist ein Webinar?

Ein Webinar ist ein Kurs, der nur online stattfindet. Sie sind dabei live mit einer Lehrkraft verbunden, die einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie zudem die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder sich an einer Diskussion zu beteiligen.



Was ist ein Hybrid-Kurs?

Ein Hybrid-Kurs ist eine Präsenzveranstaltung, die gleichzeitig online übertragen wird. Sie können den Kurs entweder am Kursort oder bequem von zu Hause besuchen.

Neue Kurse

NEU

Alfeld

AL

Engelthal

EN

Hartenstein

HST

Happurg

HAPP

Henfenfeld

HF

Hersbruck

HEB

Hirschbach

HIR

Hohenstadt

HO

Kirchensittenbach

KSI

Neuhaus

NH

Offenhausen

OFF

Pommelsbrunn

POM

Reichenschwand

RS

Schwarzenbruck

SB

Velden

VEL

Vorra

VO



Mensch und Umwelt



vhs wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

vhs wissen live ist ein Gemeinschaftsprojekt von derzeit rund 250 Volkshochschulen aus Österreich, Italien, der Schweiz und Deutschland. Etwa 20 bis 25 Veranstaltungen werden in der digitalen Wissensreihe im Livestream angeboten. Partnerorganisationen sind unter anderem die Pinakotheken in München, die Max-Planck-Gesellschaft und das Wissenschaftskolleg zu Berlin. Die Vortragsthemen sind vielfältig. Historische Themen werden in der Auswahl ebenso berücksichtigt wie sozial- und naturwissenschaftliche. Neben der Vermittlung von Fachwissen ist das digitale Lernen ein Ziel des Projektes. Teilnehmende werden im virtuellen Raum mit digitalen Formaten vertraut und erlangen so digitale Kompetenzen.

So klappt die Teilnahme an vhs wissen live: Die Anmeldung zu allen Veranstaltungen erfolgt über die Volkshochschule Hersbrucker Schweiz. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Veranstaltungen finden als Livestream statt. Den Link zu Ihrer Veranstaltung erhalten Sie drei Werktage vor dem Veranstaltungstermin. Nach dem Vortrag haben Sie zudem die Möglichkeit, über den Chat Fragen zu stellen und sich an der Diskussion zu beteiligen.

Zugangsvoraussetzung

Für die Teilnahme an unseren Webinaren, Hybridkursen und Online-Angeboten benötigen Sie einen PC, ein Tablet oder Smartphone sowie eine stabile Internetverbindung, eine Kamera und Lautsprecher. Den Teilnahmelink zu Ihrem Kurs erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail.

vhs wissen live

100-01X **WEBINAR**

Stonehenge: Uralte Geheimnisse und neue Entdeckungen

Dr. Heiner Schwarzberg

Online

Mi, 30.09.2026, 19.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Was verbirgt sich hinter dem mysteriösen Steinkreis Stonehenge? Dr. Heiner Schwarzberg, Kurator der Archäologischen Staatssammlung München, führt uns virtuell durch die Sonderschau »STONEHENGE – Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen« und



teilt modernste Forschungserkenntnisse zu einem der bekanntesten Bauwerke der Menschheitsgeschichte.

100-02X WEBINAR

Vertrauen in die Wissenschaft: Zwischen Expertise und Skepsis

Prof. Dr. Mike Schäfer

Online

Di, 06.10.2026, 19.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Warum vertrauen wir der Wissenschaft – oder auch nicht? Prof. Dr. Mike Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität Zürich und erklärt uns, warum Vertrauen in Wissenschaft heute wichtiger denn je ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen erodiert.

100-03X WEBINAR

Deutsch-jüdische und israelische Literatur: Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

Prof. Dr. Jakob Hessing und Dr. h.c. Michael Krüger

Online

Mo, 12.10.2026, 19.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Was verbindet deutsche und israelische Literatur – und wo trennen sich ihre Wege? Michael Krüger, Dichter und Verleger, und Prof. Jakob Hessing, Germanist an der Hebräischen Universität in Jerusalem, tauschen

mit uns ihre Erfahrungen zur Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur aus.

100-04X WEBINAR

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Prof. Dr. Claus Daniel

Online

Di, 13.10.2026, 19.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Wie können wir langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und dabei technologische Führungsfähigkeit sichern? Prof. Dr. Claus Daniel, Leiter des Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne National Laboratory, zeigt uns, wie die Nutzung von Kohlendioxid und Methan neue industrielle Wertschöpfungsketten erschließen kann.

100-05X WEBINAR

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen (1933–1945)

Dr. Susanne Heim

Online

So, 18.10.2026, 19.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Warum fanden so viele jüdische Flüchtlinge in der NS-Zeit keinen sicheren Zufluchtsort? Dr. Susanne Heim, Historikerin und Politikwissenschaftlerin, erklärt uns, wie internationale Flüchtlingspolitik scheiterte und welche verzweifelten Wege Juden gingen, um sich in Sicherheit zu bringen.



100-06X **WEBINAR**

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Prof. Dr. Martin Zimmermann

Online

So, 25.10.2026, 19.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Wie blickten die Menschen der Antike selbst auf ihre Ruinen – und was sahen sie darin? Prof. Dr. Martin Zimmermann, Historiker an der Ludwig-Maximilians-Universität München, zeigt uns, wie die Antike mit bedeutenden Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji umging.

100-07X **WEBINAR**

Künstliche Intelligenz und Bildung: Lernen mit und lernen trotz KI

Prof. Dr. Ute Schmid

Online

Mi, 28.10.2026, 19.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Wie können wir KI nutzen, ohne dabei wichtige Kompetenzen zu verlieren? Prof. Dr. Ute Schmid, Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg, zeigt uns, wie KI-Systeme gestaltet werden können, um Kompetenzverlust in Alltag, Arbeitswelt und Schule entgegenzuwirken.

100-08X **WEBINAR**

Wie einfach kann ein lebendes System sein?

Prof. Dr. Petra Schwille

Online

Di, 10.11.2026, 19.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Wie entsteht Leben? Und lässt sich eine Zelle aus ihren einfachsten Bausteinen nachbauen? Prof. Dr. Petra Schwille, Leiterin der Abteilung Zelluläre und Molekulare Biophysik am Max-Planck-Institut für Biochemie, nimmt uns mit in die Welt der Synthetischen Biologie und zeigt uns, wie wir dem Ursprung des Lebens auf die Spur kommen können.

100-09X **WEBINAR**

Konrad Adenauer: Kanzler nach der Katastrophe

Prof. Dr. Norbert Frei

Online

Di, 24.11.2026, 19.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Was macht Konrad Adenauer zu einer der prägendsten Figuren in der deutschen Nachkriegsgeschichte? Prof. Dr. Norbert Frei, Zeithistoriker an der Friedrich-Schiller-Universität Jena, zeichnet uns zum 150. Geburtstag des Gründungskanzlers ein unbestechliches Porträt des Mannes, der die Bundesrepublik wie kein anderer geformt hat.



100-10X WEBINAR

Kunst im Ohr: Ein Livestream für alle Sinne

*Dr. Andrea Weniger, Claudia Böhme und
Jochen Meister*

Online

Mi, 25.11.2026, 19.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Was verbindet bedeutende Kunstwerke der Neuen Pinakothek in München mit denen der Hamburger Kunsthalle? Andrea Weniger, Leiterin der Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, und Jochen Meister, Kunsthistoriker an der Neuen Pinakothek in München, tauschen mit uns ihre Begeisterung für große Kunstwerke.

100-11X WEBINAR

Not am Mann: Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Eva Ladipo

Online

So, 29.11.2026, 19.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können? Dr. Eva Ladipo, Journalistin und Autorin des 2026 erschienenen Buches »Not am Mann«, analysiert mit uns, wie das Vakuum in der Männlichkeitsdebatte von rechten Influencern, toxischen Männerforen und autoritären Rollenvorbildern gefüllt wird.

100-12X WEBINAR

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches

Online

Fr, 04.12.2026, 19.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

War das Leben in der Antike gemütlicher als heute oder kannten die Menschen damals ähnlichen Stress und ähnliche Zukunftsängste? Prof. Dr. Christoph Marksches, Professor für Antikes Christentum an der Humboldt-Universität zu Berlin, gibt uns einen Einblick in die Entstehung seines aktuellen Buches und zeigt uns, wie die Menschen der Antike mit Zeit, Apokalypse und konkurrierenden Weltbildern umgingen.

100-13X WEBINAR

Die Bischofskirche von Ostia

Prof. Dr. Sabine Feist

Online

So, 10.01.2027, 19.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Was verrät uns eine der ältesten erhaltenen Kirchen der Welt über die Anfänge christlicher Sakralarchitektur? Dr. Sabine Feist lehrt Christliche Archäologie an der Universität Bonn und stellt uns die neuesten Ergebnisse der Ausgrabungen an der konstantinischen Bischofskirche von Ostia vor.



100-14X **WEBINAR**

Schönheit der Astrophysik

Dr. Andreas Müller

Online

Mi, 13.01.2027, 19.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Warum sind astronomische Aufnahmen so faszinierend, und was steckt hinter ihrer Schönheit? Dr. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von »Sterne und Weltraum« und entführt uns in die Magie astronomischer Bilder von Hubble bis James Webb.

100-15X **WEBINAR**

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

Online

Mi, 20.01.2027, 19.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Wie steht es um das völkerrechtliche Verbot militärischer Gewalt? Und welche Zukunft hat die internationale Friedenssicherung? Prof. Dr. Claus Kreß, Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln und Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag, führt uns durch die Grundlagen und aktuellen Herausforderungen des Völkerrechts.

Deutsche Einheit im Gespräch

Die Online-Reihe »Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft – Deutsche Einheit im Gespräch« wird vom Deutschen Volkshochschulverband und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur durchgeführt. Die Reihe fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus. In drei kompakten Online-Veranstaltungen bringen Expertinnen und Experten, Zeitzeuginnen und Zeitzeugen sowie Moderierende aus Zivilgesellschaft und Bildung unterschiedliche Blickwinkel zusammen. Die Teilnahme ist kostenlos. Sie werden nicht gesehen und gehört. Im Anschluss können Sie über den Chat Fragen stellen.

100-20X **NEU WEBINAR**

Totaler Umbruch: Stasi, Neonazi, Neuanfang

Deutscher Volkshochschulverband

Online

Mi, 16.09.2026, 18.00–19.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind und etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt. Als Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin gehörte



für Nadja Klier die Überwachung durch die Stasi zum Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Wir sprechen mit den beiden darüber, ob und warum die erlebten Umbrucherfahrungen für sie auch noch heute von Bedeutung sind.

100-21X **NEU** **WEBINAR**

Eure Einheit, unsere Einheit: An wen erinnern wir?

Deutscher Volkshochschulverband
Online

Do, 08.10.2026, 18.00–19.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der »Mehrheitsgesellschaft«. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Im Gespräch mit Paulino José Miguel und Cahit Başar wollen wir uns dieser Leerstelle der Erinnerungskultur widmen.

100-22X **NEU** **WEBINAR**

Jungsein in Demokratie und Diktatur

Deutscher Volkshochschulverband
Online

Di, 10.11.2026, 18.00–19.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Im Gespräch mit Lisa Trebs und Tim Eisenlohr gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt uns dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.





Hubmersberger Dialoge



Unter dem Sammelbegriff »Hubmersberger Dialoge« stehen ausgewählte Einzelveranstaltungen wie Vorträge, Podiumsdiskussionen oder Lesungen, welche die Volkshochschule Hersbrucker Schweiz in Zusammenarbeit mit der gemeinnützige Organisation Nehemiah Gateway gGmbH durchführt. Alle Veranstaltungen finden in Präsenz in Hersbruck oder in den Tagungsräumen des ehemaligen Hotels Lindenhof in Hubmersberg statt. Lernen, Informationsaustausch, Diskussion und Entwicklung stehen im Mittelpunkt.

100-30  

Kapitalismus ohne Kapitel: Warum »Humankapital« wichtiger wird

Prof. Dr. Gerald Mann und Arlinda Merdani

Hersbruck, Gästesaal im Stadthaus,
Schlossplatz 4A

Fr, 20.11.2026, 19.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 5/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Worin liegt heute der wahre Wert eines Unternehmens – in Maschinen und Gebäuden oder in Wissen, Ideen und Menschen? Die britischen Ökonomen Jonathan Haskel und Stian Westlake zeigen in ihrem Buch »Capitalism without Capital«, dass Investi-

tionen zunehmend in immaterielle Güter wie Forschung, Design oder Organisationsentwicklung fließen. Dieser Wandel macht deutlich, wie sehr Humankapital das materielle Sachkapital überholt hat. An diesem Abend erfahren wir zudem, wie Nehemiah Gateway durch Bildungsarbeit in junge Menschen investiert – und so das Humankapital, dort als Sozialkapital verstanden, gezielt stärkt und weiterentwickelt.

Geschichte und Heimatgeschichte

101-01  

Katzen-, Wind- und Eisenlöcher: Ein kulturhistorischer Rundgang zu den geheimen Unterwelten zwischen Hirschbach und Vorra

Daniel Hahn

Treffpunkt: Hirschbach, Eingang des
Hammerschlusses

So, 20.09.2026, 14.30–17.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 5/20

Gebühr: 10,- €

So zerklüftet und verwunschen das alte Grenzland zur Oberpfalz entlang des Hirschbaches ist, so verworren und wechselhaft ist auch seine Geschichte. Über Jahrhunderte und noch viel länger wurde dort Bergbau betrieben und massiv in die Landschaft eingegriffen. Bis ins 20. Jahrhundert sprach man gar vom »Ruhrgebiet des Südens«. Es fällt schwer, sich das vorzustellen. Und doch finden wir noch heute interessante Relikte, oft nicht sofort erkennbar und dennoch unfassbar beeindruckend. Im Untergrund selbst warten schließlich noch viele weitere Geheimnisse.



Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und passendes Schuhwerk. Die Gesamtlänge des Rundwegs sind circa 6 km.

101-02 

Dokumentationsort Hersbruck | Happurg: Exkursion zum ehemaligen KZ-Außenlager Hersbruck und dem Doggerstollen

Barbara Raub und Kornelius Schlehein

Treffpunkt: Hersbruck, Finanzamt,
Amberger Str. 76, Parkplatz

Sa, 26.09.2026, 14.00–16.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/15

Gebühr: 10,– €

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 passendes Schuhwerk

Hinweis: Die Veranstaltung findet in Koope-

ration mit den mittelfränkischen Volkshochschulen statt. Anmeldung bis spätestens 21. September unter www.vhs-unteresspegnitztal.de.

101-03  

Jütland bei Hersbruck? Ein kulturhistorischer Rundgang zur Houbirg und allem, was sie in sich verbirgt

Daniel Hahn

Treffpunkt: Happurg, Café Ruff

Sa, 17.10.2026, 13.30–15.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/20

Gebühr: 10,– €

Engagierter Aufarbeitung ist es zu verdanken, dass die jüngste Vergangenheit der Houbirg nicht in Vergessenheit geraten ist und viele Geheimnisse ans Tageslicht kamen. Doch hütet der Berg noch viele weitere Rätsel, die aus fernen Zeiten stammen. Natürlich ist da einerseits die noch deutlich sichtbare Ringwall-Anlage, deren Geschichte noch tief im Dunkel verborgen ist. Andererseits wollen wir auf unserem Rundgang jedoch auch noch ein paar andere Geheimnisse entdecken, die längst in Vergessenheit geraten sind ... Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und passendes Schuhwerk. Die Gesamtlänge des Rundwegs sind circa 8 km.





101-04 **NEU** **SB**

Ausstellungsführung: »Eiskalt sind die!« Die Diakonie und der NS-Staat

Dr. Thomas Greif und Kornelius Schlehle
Schwarzenbruck, Rummelsberg 47,
Diakoniemuseum

Sa, 14.11.2026, 14.00–15.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/15

Gebühr: 10,– €

In seiner aktuellen Ausstellung beleuchtet das Diakoniemuseum die Geschichte der bayerischen Diakonie zur Zeit des Nationalsozialismus. Die Ausstellung beleuchtet mit Fotos, Filmen, Graphic Novels, Medieninstallationen und Gegenständen ein dunkles Kapitel in der Diakoniegeschichte. Ein Schwerpunkt ist die Verstrickung diakonischer Einrichtungen in die NS-Rassenpolitik und in die NS-»Euthanasie«. Dr. Thomas Greif, der Leiter des Diakoniemuseums, führt uns durch die Ausstellung und erläutert uns die Hintergründe.

Hinweis: Die Veranstaltung findet in Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen statt. Anmeldung bis 9. November unter www.vhs-schwarzachtal.de.

101-05 **NEU** **HEB**

Großeltern: Schreibt's auf! Erinnerungen als Geschichte(n) für Kinder und Enkelkinder

Kornelius Schlehle

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 203

Fr, 27.11.2026, 10.00–13.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr: 19,– €

Kindheitserinnerungen von Großeltern sind ein wertvoller Schatz. Sie ermöglichen Kindern und Enkelkindern eine tiefere Verbindung zur eigenen Familiengeschichte zu entwickeln. Doch wie beginnt man, Erinnerungen aufzuschreiben? Wie lassen sich fragmentarische Erlebnisse ordnen? Und wie kann daraus ein ansprechendes Erinnerungsbuch entstehen?

Der Referent – selbst Autor eines biografischen Erinnerungsbuches – zeigt anhand ausgewählter Beispiele aus seiner eigenen Kindheit, wie persönliche Geschichten lebendig werden. Im Mittelpunkt stehen praktische Hinweise zu den wichtigsten Fragen: Wie finde ich einen Einstieg? Welche Struktur hilft beim Schreiben? Wie gehe ich mit Fotos und Dokumenten um? Und wie gestalte ich aus Texten ein lesbares, vielleicht sogar druckreifes Buch? Der Kurs soll dazu ermutigen, eigene Erinnerungen festzuhalten und gibt konkrete Werkzeuge an die Hand, um mit dem Schreiben zu beginnen.

Nachhaltigkeit

104-01 **HEB**

Mit Mini-PV-Anlagen Strom erzeugen und selbst nutzen

Peter Hager

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 203

Mi, ab 21.10.2026, 18.30–20.00 Uhr, 2 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 14,– €

Seit 2023 sind kleine PV-Anlagen (so genannte »Balkonkraftwerke«) besonders einfach und günstig zur privaten Nutzung



des erzeugten Stroms zu betreiben. Mit einer Mini-PV-Anlage kann der Strombezug eines Haushalts – sei es Mietwohnung, Eigentumswohnung oder Eigenheim – um einige 100 kWh im Jahr reduziert werden. Da die Preise für Mini-PV-Anlagen in den letzten Jahren deutlich gesunken sind, lohnt sich deren Einsatz bereits nach wenigen Jahren. In diesem Kurs lernen wir die alles über Mini-PV-Anlagen: Von den Voraussetzungen über die Auslegung und Platzierung bis hin zur konkreten Auswahl einer Mini-PV-Anlage und Bezugsquellen, Montage und Inbetriebnahme sowie Anmeldung der Mini-PV-Anlage. Beim zweiten Termin erhalten Sie zudem Hilfestellung zu individuellen Fragen wie Platzierung oder Auslegung der Mini-PV-Anlage. Hinweis: Zur Hilfestellung bei individuellen Fragen bringen Sie am besten eine Aufstellung zum Grundstrombedarf Ihres Haushalts und mögliche Platzierungsoptionen mit.

104-02

Mini-PV-Anlagen mit einem Batteriespeicher erweitern

Peter Hager

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27, 2. OG, Raum 203

Mi, 18.11.2026, 18.30–20.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 4/8

Gebühr: 10,– €

Mit einem Batteriespeicher lässt sich der erzeugte Strom einer Mini-PV-Anlage noch effizienter nutzen. So kann man den tagsüber nicht benötigten PV-Strom speichern und abends oder nachts verbrauchen. Zudem machen die deutlichen Preisreduzierungen den Einsatz eines Batteriespeichers immer

attraktiver. In diesem Kurs lernen wir alles über Batteriespeicher: Von den Grundlagen und Voraussetzungen über die Auslegung und Platzierung des Speichers bis hin zu möglichen Bezugsquellen, Montage, Inbetriebnahme und Anmeldung im Marktstammdatenregister.

Naturschutz und Umweltbildung

104-03

Feuersalamander-Wanderung

Heide Frobel

Treffpunkt: Eschenbach, Parkplatz

Ortseingang

Fr, 02.10.2026, 16.00–18.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Feuersalamander haben in der Hersbrucker Alb einen Verbreitungsschwerpunkt. Auch im Wengleinpark ist er häufig anzutreffen, weil die dort vorkommenden vielfältigen Lebensräume optimale Bedingungen für den Lurch bieten. Bei einer Wanderung von etwa eineinhalb Stunden durch einen Teil des Wengleinparks erfahren die Teilnehmer alles über den Lebenszyklus des Feuersalamanders, die Ansprüche, Gefahren und Schutzmaßnahmen. Die Wanderung findet auch bei Regen statt.

Hinweis: Die Veranstaltung wird vom BUND Naturschutz – Ortsgruppe Hersbrucker Land angeboten. Es wird um freiwillige Spenden gebeten.

Bitte mitbringen: Für das Gelände ist eine gewisse Trittfestigkeit erforderlich. Festes Schuhwerk ist zu empfehlen.



104-04 VO

Permakultureller Gartenbesuch in Vorra

Peter Haertel

Treffpunkt: Vorra, Naturkindergarten,
Steinbruchstr. 33b

So, 11.10.2026, 10.00–12.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Peter Haertel lädt zu einem Spaziergang über das Gelände der Lebensgemeinschaft »Gemeinsam Sein in Vorra« ein, um auf dem Gelände und im Gemüsegarten die Prinzipien der Permakultur kennenzulernen. Neben Einblicken in die soziale und integrale Permakultur werden auch Themen wie Bodenaufbau, Waldgarten und Mikroklima betrachtet.

104-05 NEU HAP

Lebensraum Boden: Wie wir ihn erhalten und nachhaltig nutzen

Lisa Miller

Treffpunkt: Happurg, Hofgemeinschaft
Vorderhaslach

Sa, 17.10.2026, 10.00–12.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/15

Gebühr: 22,– €

Der Boden ist unsere wichtigste Lebensgrundlage. Von ihm stammt alles, was wir essen. Vieles, was unter unseren Füßen passiert, ist uns nicht bewusst, obwohl es für alle von uns relevant ist. Denn der Boden erfüllt wesentliche Funktionen für das gesamte Ökosystem und in ihm wimmelt das Leben – vorausgesetzt der Boden ist gesund! In diesem Kurs lernen wir, wie wir für Boden-

fruchtbarkeit und Bodengesundheit sorgen können. Bodenschutz ist dabei nicht nur eine Frage der Bewirtschaftung, sondern oft auch der Besitzverhältnisse. Deshalb blicken wir auch auf die Frage, wie ein gemeinwohlorientiertes Modell in Bezug auf den Boden aussehen kann. Egal ob Hobbygärtner oder Theoretiker: Es wird für alle etwas Spannendes dabei sein. Neben einem Blick in den Boden und fachlichen Informationen bleibt genügend Zeit für Fragen und gemeinsamen Austausch.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

104-06 NEU HEB

Vortrag: Boden als Gemeingut

Lisa Miller

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 203

Mi, 11.11.2026, 19.00–20.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/30

Gebühr: 17,– €

Der Boden ist unsere wichtigste Lebensgrundlage. Doch wie gehen wir mit ihm um und wie steht es um seine Gesundheit? In diesem Vortrag beschäftigen wir uns intensiv mit dem Thema Boden. Bodenschutz ist nicht nur eine Frage der Bewirtschaftung, sondern oft auch der Besitzverhältnisse. Ähnlich wie beim Thema Wasser und anderer lebenswichtiger Ressourcen stellt sich auch hier die grundsätzliche Frage, wie vertretbar es ist, dass Boden im Besitz einzelner Menschen oder Investoren ist und zum Spekulationsobjekt wird. Darüber hinaus lernen wir, was das für die landwirtschaftliche Praxis bedeutet und wie eine Alternative aussehen könnte.



Als Beispiel für ein gemeinwohlorientiertes Modell beschäftigen wir uns dabei insbesondere mit der Hofgemeinschaft in Vorderhaslach.

104-07  

Bäume im Winter

Daniela Reisch

Treffpunkt: Hersbruck, Emil-Held-Haus,
Amberger Str. 27

Sa, 06.02.2027, 14.00–16.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/15

Gebühr: 14,– €

Auch ohne Blätterkleid lassen sich unsere heimischen Laubbäume im Winter gut bestimmen. Blatt- und teilweise Blütenknospen sind bereits entwickelt, Rindenstrukturen und Wuchsformen unterscheiden die Arten deutlich voneinander. Wald- und Kräuterexpertin Daniela Reisch zeigt uns bei einer Exkursion



entlang der Pegnitzauen wie man die wichtigsten Arten gut zu erkennen und bestimmen lernt. Hilfreiche Informationen zur Verwendung und Mythologie der Bäume runden den Nachmittag ab. Am Ende der Veranstaltung wartet auf die Teilnehmenden dann zudem noch eine baumige Überraschung. Hinweis: Der Kurs richtet sich an Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
Bitte mitbringen: Warme Kleidung, feste Schuhwerk, falls vorhanden Lupe

Anerkennung als Stützpunkt für Verbraucherbildung 2025–2028

Die Volkshochschule Hersbrucker Schweiz ist seit offizieller Stützpunkt für Verbraucherbildung des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz. Mit dem Qualitätssiegel »Verbraucherbildung Bayern« wurde die hohe Qualität sowie die Produkt- und Anbieterneutralität unserer Angebote bestätigt. Als anerkannter Stützpunkt bieten wir regelmäßige Kurse und Vorträge zu

aktuellen Verbraucherthemen an – praxisnah, verständlich und unabhängig. Unterstützt durch das Ministerium und ein starkes Netzwerk regionaler Partner vermitteln wir fundiertes Wissen, das dabei hilft, im Alltag informierte und sichere Entscheidungen zu treffen. So entsteht ein neutraler Lernort, der zum Mitdenken, Austauschen und Ausprobieren einlädt.



Verbraucherbildung
Bayern



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz





Verbraucherbildung

104-20X **WEBINAR**

KI für Verbraucherinnen und Verbraucher: Chancen nutzen, Risiken verstehen, Kompetenzen stärken

Thomas Czok

Online

Di, 29.09.2026, 19.00–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags: Sie empfiehlt Filme, filtert Nachrichten, hilft beim Einkaufen oder steuert Sprachassistenten. Doch wie funktioniert sie wirklich – und wo liegen ihre Grenzen? In diesem Kurs erhalten Teilnehmende einen verständlichen Einblick in die Grundlagen moderner KI-Systeme: Wie Maschinen lernen, welche Daten sie nutzen und wie Fehler oder Verzerrungen entstehen. Anhand vieler praxisnaher Beispiele aus Werbung, Gesundheit, Medien und Alltag werden die Chancen und Risiken dieser Technologie greifbar. Zudem geht es um Datenschutz, Manipulation durch Algorithmen und den verantwortungsvollen Umgang mit KI-gestützten Inhalten. Ein Blick auf aktuelle Entwicklungen wie Chatbots und Bildgeneratoren rundet den Kurs ab. Ziel ist es, KI kompetent einordnen und bewusste Entscheidungen im digitalen Alltag treffen zu können.

104-21 **NEU** **HEB**

Typische Verhaltensfehler von Anlegern, die viel Geld kosten

Jonas Völker

Hersbruck, Gästesaal im Stadthaus,
Schlossplatz 4A

Mi, 07.10.2026, 19.00–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Bei vielen Anlegern lassen sich immer wieder die gleichen systematischen Fehler beobachten: Sie investieren zu viel in deutsche Aktien und zu wenig weltweit, sie haben teure Fonds ihrer Bank, sie handeln zu viel und emotional in Reaktion auf Nachrichten oder sie warten – teilweise jahrelang – auf einen günstigen Einstiegszeitpunkt. Manche wissen auch nicht, was sie tun sollen oder haben Angst vor Aktien. Deshalb machen sie gar nichts und lassen das Geld auf dem Bankkonto liegen. All das kostet sie sehr viel Geld. Dabei gibt es einfache Regeln und Systeme, mit denen sich Geldanlage automatisieren lässt – ganz ohne Stress, Wirtschaftsnachrichten oder Zeitaufwand! In diesem Kurs erfahren wir, wie das gelingen kann.

104-22X **NEU** **WEBINAR**

Gold + Silber + Inflation: Was gilt es zu beachten?

Migel Savvides

Online

Mi, 14.10.2026, 18.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Die Investition in Gold, Silber und andere



Edelmetalle nimmt zu. Aber was muss in der aktuellen Situation im Zuge verändernder Zinsen und Inflation bei der Geldanlage berücksichtigt werden? Welche Rolle können Edelmetalle – speziell Gold und Silber – in Ihrem Anlagemix spielen? Und was ist speziell bei der Anlage in Gold und Silber zu berücksichtigen? In diesem Kurs gibt uns der Finanzexperte Migel Savvides einen vertieften Einblick, welche Chancen und Risiken mit der Investition in Edelmetalle verbunden sein können.

104-23 

Aus der Rente das meiste rausholen: Mein Weg zu Sicherheit im Alter

Steffen Arndt

Velden, Stadtscheune, Nürnberger Str. 10

Do, 22.10.2026, 18.30–20.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/25

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Wie kann finanzielle Sicherheit im Alter gelingen? In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über die verschiedenen Formen der Altersvorsorge und lernen die drei Säulen der Alterssicherung – gesetzliche, betriebliche und private Vorsorge – kennen. Dabei werden Grundlagen der gesetzlichen Rente, unterschiedliche Rentenarten sowie Möglichkeiten und Grenzen privater und betrieblicher Vorsorgemodelle verständlich erläutert. Ebenso werden Fragen zu Renteneintritt, Vorsorgestrategien, Abschlägen, Hinzuverdienstmöglichkeiten und individuellen Planungsspielräumen behandelt. Ziel des Kurses ist es, Verbraucherinnen und Verbraucher dabei zu unterstützen, unterschiedliche Formen der

Altersvorsorge eigenständig einzuordnen und fundierte Entscheidungen für die persönliche finanzielle Zukunft zu treffen.

104-24X  

Wer hilft mir bei der Geldanlage: Banken, Finfluencer, Honorarberater?

Michael Mundenbruch

Online

Mi, 28.10.2026, 19.00–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Wer sich nicht selbst intensiv mit Finanzthemen beschäftigen möchte, greift häufig auf unterschiedliche Formen der Unterstützung bei der Geldanlage zurück. In diesem Kurs werden verschiedene Beratungs- und Informationsangebote – darunter Banken, Honorarberatung sowie Inhalte von sogenannten Finfluencern – vorgestellt und miteinander verglichen. Dabei werden jeweilige Chancen, Risiken, Kostenstrukturen, Interessenlagen und Qualitätsmerkmale neutral beleuchtet. Die Teilnehmenden erfahren, worauf bei der Auswahl einer geeigneten Beratung zu achten ist, wie Gespräche vorbereitet werden können und welche Fragen für eine informierte Entscheidung hilfreich sind. Ziel des Kurses ist es, Verbraucherinnen und Verbraucher zu befähigen, unterschiedliche Angebote eigenständig und kritisch einzuordnen.





104-25 HEB

Smartsurfer (Modul 5 und 6): Die digitale Welt verstehen – Ein Kurs für Seniorinnen und Senioren

Christa Wenig

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Mi, 11.11.2026, 13.30–16.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die digitale Technologien besser verstehen und sicher anwenden möchten. In entspannter Atmosphäre werden Schritt für Schritt zentrale Themen erklärt, wobei Fragen und Austausch ausdrücklich erwünscht sind. In Modul 5 lernen die Teilnehmenden den Umgang mit smarten Endgeräten, das Einrichten sicherer Benutzerkonten, die Nutzung von Cloud-Diensten, mobiles Bezahlen sowie den Schutz vor Datenverlust und App-Risiken. Modul 6 widmet sich dem Datenschutz: Es geht um den Umgang mit persönlichen Daten, den Schutz der Online-Identität, das digitale Erbe, Datensparsamkeit und Bildrechte. Ziel ist es, die digitale Welt informiert, sicher und selbstbestimmt zu nutzen.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden Laptop, Tablet oder Smartphone (keine Voraussetzung)

104-26X NEU WEBINAR

Strategisches Vermögensmanagement: Geld arbeiten lassen und dabei ruhig schlafen

Winfried Brötling

Online

Do, 19.11.2026, 19.00–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Geld ist mystisch: Beinahe jeder hätte gern möglichst viel davon, aber nur wenige wissen, wie man Geld arbeiten lassen kann. In diesem Kurs geht es darum, wie man im Sinne eines weitblickenden Vermögensmanagements sein Kapital sinnvoll auf verschiedene Anlageformen verteilt. Warum nicht selbst versuchen, Zusammenhänge zu verstehen, Risiken zu streuen, seine eigene Vermögensstruktur einfach und verständlich zu halten, anstatt blind irgendwelchen Ratgebern zu vertrauen? Machen wir es zu unserer eigenen Sache!

104-27X NEU WEBINAR

Kredite und Finanzierungen

Florian Thamm

Online

Mo, 23.11.2026, 18.30–20.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Kredite, Ratenzahlungen und flexible Finanzierungsangebote gehören heute für viele Menschen ganz verständlich zum Alltag. Gleichzeitig fällt es oft schwer, die tatsächlichen Kosten und langfristigen Folgen richtig einzuschätzen. In diesem Kurs erfahren



die Teilnehmenden, warum Schulden oft unbemerkt wachsen und welche typischen Kostenfallen hinter Dispo, Kreditkarten oder scheinbar harmlosen Finanzierungsangeboten stecken. Gemeinsam lernen wir, finanzielle Risiken frühzeitig zu erkennen und trotz finanzieller Herausforderungen Schritt für Schritt wieder mehr Sicherheit und Kontrolle zu gewinnen. Außerdem erhalten wir einen offenen und praxisnahen Überblick darüber, welche Unterstützungsmöglichkeiten es bei finanziellen Schwierigkeiten gibt.

104-28  

Pflege im Blick: Rechte, Pflichten und finanzielle Absicherung

Steffen Arndt

Hersbruck, Gästesaal im Stadthaus,
Schlossplatz 4A

Do, 26.11.2026, 18.30–20.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/25

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Pflege kann jeden betreffen – früher oder später. In diesem Kurs erfahren wir, welche Leistungen die gesetzliche Pflegeversicherung abdeckt und wann sich eine private Pflegezusatzversicherung lohnt. Sie lernen, welche Eigenanteile zu erwarten sind, wie sich Pflege auf die Rente auswirkt und welches Vermögen (»Schonvermögen«) wir behalten dürfen. Darüber hinaus werden die Unterhaltspflichten von Kindern gegenüber ihren Eltern erklärt und verständlich aufgezeigt, wie der Pflegegrad ermittelt wird. Die praxisnahe Orientierung kann uns dabei helfen, frühzeitig richtig zu planen und für sich und die eigenen Angehörigen vorzubeugen.

Der Referent ist zertifizierter Trainer für Ver-

braucherbildung. Er informiert unabhängig, praxisnah und verständlich – und er will Ihnen nichts verkaufen.

104-29 

Smartsurfer (Modul 7 und 8): Kommunikation und Datenschutz im digitalen Zeitalter – Ein Kurs für Seniorinnen und Senioren

Christa Weny

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Mi, 02.12.2026, 13.30–16.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren sowie alle, die digitale Kommunikationswege entdecken und sicher nutzen möchten. In entspannter Lernatmosphäre werden die Inhalte verständlich vermittelt, mit ausreichend Zeit für Fragen und den gemeinsamen Austausch. In Modul 7 geht es um digitale Kommunikation: Die Teilnehmenden lernen den sicheren Umgang mit E-Mails, Messengern, Videotelefonie und Foren sowie den Schutz vor Fake News und das sichere Versenden von Dateien. Modul 8 beschäftigt sich mit sozialen Medien – von Facebook und Instagram über Blogs bis hin zu Influencerinnen – und zeigt, wie persönliche Daten online geschützt werden können. Ziel ist es, das Internet bewusst, sicher und aktiv zur Kommunikation und zum Informationsaustausch zu nutzen.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden Laptop, Tablet oder Smartphone (keine Voraussetzung)



104-30X **WEBINAR**

Geldanlage mit Aktien & ETFs: Grundlagen für eine selbstbestimmte Finanzplanung

Hans-Peter Deinzer

Online

Do, ab 03.12.2026, 17.30–19.30 Uhr, 2 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Viele Menschen möchten ihr Geld sicher und sinnvoll anlegen, wissen aber nicht, wie sie dabei vorgehen sollen. In diesem zweiteiligen Kurs erhalten die Teilnehmenden eine verständliche und neutrale Einführung in die Welt der Geldanlage mit Aktien und börsengehandelten Fonds (ETFs). Im ersten Teil lernen wir die Grundprinzipien des Kapitalmarkts kennen: Wie funktionieren Aktienmärkte, was beeinflusst Kurse, und welche Chancen und Risiken sind mit Investitionen verbunden? Wir besprechen, wie man Anlagestrategien an persönliche Ziele, Zeiträume und Risikoneigungen anpasst. Im zweiten Teil steht die private Finanzplanung im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie ihre Einnahmen und Ausgaben im Blick behalten, regelmäßig sparen und schrittweise Vermögen aufbauen können. Anhand praktischer Beispiele üben wir, Finanzentscheidungen kritisch zu hinterfragen und bewusste, nachhaltige Anlageentscheidungen zu treffen.



104-31X **NEU** **WEBINAR**

Immobilien als Geldanlage: Betongold oder Mythos?

Migel Savvides

Online

Di, 08.12.2026, 18.00–20.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Sind Immobilien eine sinnvolle Wertanlage? Dieser kompakte Kurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Grundlagen rund um Immobilien als Bestandteil Ihrer Vermögensstrategie. Sie erhalten einen Überblick über die historische Entwicklung des Marktes, verschiedene Marktsegmente sowie die Entscheidung zwischen Eigennutzung und Anlageobjekt. Dabei werden Chancen und Risiken ebenso beleuchtet wie zentrale Themen zu Kosten, Steuern, Abschreibungen, Mieten, Preisen, Förderungen sowie Eigenkapital und Finanzierungsformen. Auch unterschiedliche Investment-Vehikel werden aufgezeigt. Nach dem Vortrag wissen Sie, worauf Sie achten sollten, und können fundiertere Entscheidungen für Ihre persönliche Anlagestrategie treffen!

104-32X **NEU** **WEBINAR**

Versicherungen: Welche braucht man, welche sind unnötig?

Jonas Völker

Online

Do, 14.01.2027, 19.00–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Im Dschungel der Versicherungen verliert man leicht den Überblick. Welche sind wirklich wichtig? Auf welche kann man auch verzichten? Dabei gibt es einen sehr wichtigen Unterschied, der vielen nicht klar ist: Versicherungen gegen existenzbedrohende Risiken sind sinnvoll. Zur Altersvorsorge und Geldanlage sind Versicherungen jedoch oftmals völlig ungeeignet. Renten- und Lebensversicherungen, Riester und Rürup sind in den meisten Fällen sogar ›legaler Betrug‹ und werden nur aufgrund von Provisionen verkauft. Dieser Kurs bringt Licht ins Dunkel, erklärt warum Versicherungen statistisch ein Verlustgeschäft sind und gibt allgemeine Empfehlungen.

104-33 **HEB**

Geldanlage mit Aktien & ETFs: Grundlagen für eine selbstbestimmte Finanzplanung

Hans-Peter Deinzer

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27, EG, Raum E04

Di, ab 19.01.2027, 17.30–19.30 Uhr, 2 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Informationen siehe Kurs 104-30X

104-34 **HEB**

Smartsurfer (Modul 11 und KI im Alter): Digitale Gesundheit & KI im Alter – Ein Kurs für Seniorinnen und Senioren

Christa Weny

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27, 2. OG, Raum 204

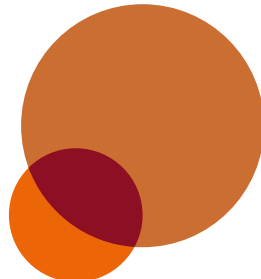
Do, 21.01.2027, 13.30–16.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren sowie alle, die digitale Gesundheitsangebote kennenlernen und die Chancen der Künstlichen Intelligenz im Alltag nutzen möchten. In entspannter Atmosphäre werden in Modul 11 digitale Gesundheitsanwendungen, Videosprechstunden, Online-Apotheken und die Bewertung von Gesundheitsinformationen im Netz vermittelt. Modul 12 zeigt, wie KI im Alltag älterer Menschen unterstützen kann – etwa durch Sprachassistenten, Smart-Home-Technologien und weitere praktische Beispiele. Ziel ist es, digitale Angebote im Gesundheitsbereich sicher und selbstbewusst zu nutzen.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden Laptop, Tablet oder Smartphone (keine Voraussetzung)





Kostenlose Energieberatung

104-40X **WEBINAR**

Mit Sonne rechnen: Das eigene Dach nutzen

Matthias Rösch

Online

Mi, 23.09.2026, 19.00–20.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

104-41X **WEBINAR**

Einfach erklärt: Energie sparen im Alltag – Tipps und Tricks

Jutta Rose

Online

Mi, 30.09.2026, 19.00–20.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

104-42X **WEBINAR**

Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten

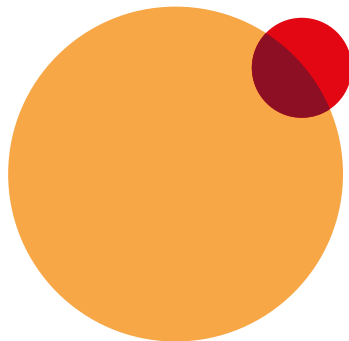
Thomas Bugert

Online

Mo, 05.10.2026, 10.00–11.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung



104-43X **WEBINAR**

Die Wärmepumpe: Praxistipps und Einsatzzwecke

Eva Langhein

Online

Do, 08.10.2026, 19.00–20.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

104-44X **WEBINAR**

Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Matthias Rösch

Online

Do, 22.10.2026, 19.00–20.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

104-45X **WEBINAR**

Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse wie Hitze, Regen und Flut?

Gisela Kienzle

Online

Do, 29.10.2026, 19.00–20.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

104-46X **WEBINAR**

Advent ohne Müll? Wie man die Adventszeit noch genüsslicher feiern kann

Dr. Maiken Winter

Online

Do, 26.11.2026, 19.00–20.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

104-47X **WEBINAR**

Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig?

Alexander Waltner

Online

Di, 01.12.2026, 19.00–20.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

104-48X **WEBINAR**

Sanierung und Heizung: Förderlandschaft im Überblick

Thomas Burgert

Online

Mo, 14.12.2026, 19.00–20.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

104-49X **WEBINAR**

Bauen mit Holz: Nachhaltiger Rohstoff mit vielen Möglichkeiten

Gisela Kienzle

Online

Do, 14.01.2027, 19.00–20.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Erziehungswissen

105-30 **NEU** **HEB**

»Schlaf gut, mein Schatz!« – Baby- und Kleinkinderschlaf verstehen und altersentsprechend fördern

Eva Bär

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102**Sa, 14.11.2026, 10.00–11.30 Uhr, 1 Mal**

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 12,- €

In diesem informativen Kurs tauchen wir gemeinsam in die faszinierende Welt der Schlafentwicklung bei Babys und Kleinkindern ein. Wir erfahren, wie sich Schlafmuster im Laufe der ersten Lebensjahre verändern und welche förderlichen Schlafhygiene-Maßnahmen dabei helfen können, einen gesunden Schlafrhythmus zu etablieren. Praktische Tipps unterstützen dabei, schlaflose Nächte zu bewältigen und eine entspannte Schlafumgebung zu schaffen. Auf diese Weise schaffen wir gemeinsam die Grundlagen für erholsame Nächte – für uns selbst und unser Kind!

Hinweis: Der Kurs richtet sich an werdende



Eltern und Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 2 Jahren. Babys und Kinder dürfen zum Kurs mitgebracht werden.

Patientenverfügung

106-01 

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Jürgen Baumann

Hersbruck, Gästesaal im Stadthaus,
Schlossplatz 4A

Di, 17.11.2026, 18.30–20.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/30

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Unfälle und schwere Krankheiten können Menschen sehr plötzlich treffen und von jetzt auf gleich dafür sorgen, dass sie ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Doch was passiert, wenn ich meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann? In einem kostenlosen Vortrag informiert uns Jürgen Baumann vom Betreuungsverein der DiakonieNAH e.V. über Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und die gesetzliche Ehegattennotvertretung. Wir erfahren, wie wir rechtzeitig vorsorgen und selbst bestimmen können, wer im Ernstfall für uns Entscheidungen trifft.



Gedächtnistraining

106-20 

»Wer rastet, der rostet«: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 Jahren

Claudia Schönberger

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 203

**Mo | Di, ab 15.09.2026, 17.30–19.00 Uhr,
9 Mal**

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/10

Gebühr: 69,– €

Mit viel Spaß und Freude erhalten und steigern wir in heiterer Atmosphäre unsere Gedächtnisleistung. Bei den verschiedenen Übungen werden alle Sinne angesprochen und einbezogen. Ganzheitlichkeit bedeutet die Beteiligung von Körper, Geist und Seele. Wir erleben Wortfindungs- und Merkübungen, Bewegung und Entspannung, Rätselhaftes und Humorvolles und vor allem ganz viel Spaß.

106-21 

»Wer rastet, der rostet«: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 Jahren

Claudia Schönberger

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 203

**Mo | Di, ab 01.12.2026, 17.30–19.00 Uhr,
8 Mal**

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/10

Gebühr: 62,– €

Informationen unter Kurs 106-20



Persönlichkeitsentwicklung

106-30  

Vorstellungskraft, Trance und Meditation: Das Geheimnis der inneren Fähigkeiten

Harald Rempt

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Mi, ab 14.10.2026, 19.00–21.00 Uhr, 2 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 26,– €

Die Meditation ist eine Jahrtausende alte Übung, mit der wir leicht erlernen, unsere Aufmerksamkeit bewusst zu steuern. In diesem Kurs nutzen wir die Innenschau, um kreative Prozesse zu entfalten und unsere Ressourcen zu aktivieren. Durch Imaginationen auf allen Sinneskanälen ist es möglich, Handlungsschritte gedanklich auszuprobieren, bevor man handelt – und auf diese Weise zum Regisseur des inneren Bildes zu werden. Hierzu erlernen wir einfache Methoden, die uns auch im Alltag dabei helfen können, schnell zu einer Lösung zu kommen. Wir erleben mühelos innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit, die unser Denken, Fühlen und Wahrnehmen nachhaltig positiv verändern kann.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

106-31 

Life hacks:

Gesunde Gewohnheiten genießen

Peter Hense

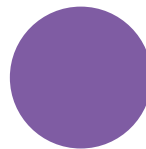
Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Sa, 16.01.2027, 9.00–16.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/10

Gebühr: 42,– €

Gesunde Ernährung, mehr Bewegung, weniger Stress: Wir alle wissen, was uns guttun würde, und doch scheitern viele Vorschläge schon nach kurzer Zeit. Warum fällt Veränderung so schwer? In diesem Kurs entdecken wir, wie wir unsere Gewohnheiten nachhaltig verändern können – ohne Druck, Verzicht oder Selbstkontrolle. Basierend auf Erkenntnissen aus Verhaltens- und Gehirnforschung lernen wir, wie kluge Strategien und passende Rahmenbedingungen ihren Alltag erleichtern und gewünschte Veränderungen fast von selbst gelingen lassen. Es wird beleuchtet, wie Werbung und moderne Lebensumstände unsere Entscheidungen unbewusst beeinflussen und wie wir die Kontrolle zurückgewinnen. Mit praktischen Übungen, individuellen Strategien und vielen alltagstauglichen Tipps entwickeln wir Wege zu neuen Gewohnheiten, die Freude machen, guttun und dauerhaft bleiben.





106-32  

Wer bin ich und wenn ja, wie viele?

Katrin Bavendiek

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Sa, 16.01.2027, 18.30–20.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/16

Gebühr: 14,– €

In diesem Kurs setzen wir uns mit unterschiedlichen Aspekten des eigenen Selbstbildes und persönlichen Verhaltens in verschiedenen Lebenssituationen auseinander. Wir lernen, innere Einstellungen, Denkmuster und Reaktionsweisen bewusster wahrzunehmen und deren Einfluss auf Kommunikation und Handeln zu verstehen. Ziel ist es, die eigene Selbstwahrnehmung zu stärken und neue Handlungsspielräume im privaten, gesellschaftlichen und beruflichen Alltag zu entwickeln. Durch angeleitete Reflexion und praxisnahe Übungen erwerben wir Strategien für einen konstruktiven Umgang mit unterschiedlichen inneren Anteilen und stärken Ihre persönliche und soziale Kompetenz. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

106-33  

Kommunikation: Der Schlüssel zu erfolgreichen Beziehungen

Katrin Bavendiek

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Sa, 30.01.2027, 18.30–20.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/16

Gebühr: 14,– €

Wer kennt es nicht: Man sagt etwas, aber

hat das Gefühl, nicht richtig verstanden zu werden. In diesem Kurs setzen wir uns mit grundlegenden Modellen der zwischenmenschlichen Kommunikation auseinander, insbesondere mit dem Vier-Ohren-Modell. Wir lernen, verschiedene Ebenen von Botschaften zu unterscheiden und Missverständnisse im Gespräch besser zu erkennen und einzuordnen. Ziel ist es, die eigene Kommunikationsfähigkeit zu verbessern und Gespräche im privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Kontext klarer und wirkungsvoller zu gestalten. Durch praxisnahe Beispiele und Übungen erwerben wir Strategien für eine reflektierte und situationsangemessene Kommunikation.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

Schafkopf

109-10 

Schafkopf Anfängerkurs

Christian Brunner

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Di, ab 12.01.2027, 17.15–19.15 Uhr, 3 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 4/12

Gebühr: 49,– €

+ Materialkosten für Regelheft und Karten 5,– €

Alle kennen es, aber immer weniger spielen es: Schafkopf. Im Kurs lernen wir spielerisch und zunächst mit offenen Karten die Regeln. Gemeinsam werden einfache Grundzüge und Spiele geübt. Zugleich werden Merkregeln und aus dem Wirtshaus bekannte Sprüche vermittelt. Wir lernen, wie ein »Rufspiel« funktioniert, wie wichtig das richtige Zählen der Punkte ist und wann man besser ein



»Solo« sein lassen sollte. Humor und Spaß kommen an den beiden Kursabenden nicht zu kurz. Im Anschluss an den Kurs werden Sie viel Spaß am »Schafkopfen« haben und in manch geselliger Runde mitspielen können.

Bitte mitbringen: Materialgeld

109-11 

Schafkopf für Fortgeschrittene

Christian Brunner

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Di, ab 19.01.2027, 19.30–21.30 Uhr, 3 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 4/12

Gebühr: 49,- €

+ Materialkosten für Regelheft und Karten 5,- €

Alle kennen es, aber immer weniger spielen es: Schafkopf. Im Idealfall haben Sie bereits unseren Anfängerkurs besucht und möchten nun tiefer in die Kunst des Schafkopfs eintauchen – doch auch alle »Quereinsteigenden« sind herzlich willkommen. Sie wissen bereits, wie ein »Rufspiel« funktioniert, wie wichtig das richtige Zählen der Punkte ist und wann man besser auf ein »Solo« verzichtet. Humor, Geselligkeit und Spaß kommen an den Kursabenden selbstverständlich nicht zu kurz. Nach dem Kurs werden Sie sicherer und mit noch mehr Freude am Schafkopfen teilnehmen – ob im Freundeskreis oder in der Wirtshausrunde.

Bitte mitbringen: Materialgeld

Medienkompetenz

111-01 

Medien in der Familie: Infoveranstaltung für Eltern von Kindern unter 6 Jahren

Helmut Geyer

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

Di, 20.10.2026, 18.30–20.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/25

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Kinder wachsen heute ganz selbstverständlich mit digitalen Medien auf und sammeln im familiären Umfeld erste Erfahrungen damit. In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in die Mediennutzung im Krippen- und Kindergartenalter ein und schaffen Raum für Austausch und Reflexion. Im Mittelpunkt stehen Fragen, die viele Eltern beschäftigen: Welche Vorbilder entdecken Kinder in den Medien? Welche Inhalte können sie möglicherweise verunsichern oder überfordern? Und wo lassen sich altersgerechte Apps, Sendungen und Internetseiten finden, die Kinder sinnvoll begleiten? Neben fundierten Informationen erhalten wir gemeinsam praktische Anregungen und Tipps, wie wir Kinder im Umgang mit digitalen Medien unterstützen und fördern können. Wir nutzen die Gelegenheit, unser Wissen zu erweitern und uns in entspannter Atmosphäre auszutauschen.



111-02 

Macht und Medien: Welchen Kanälen kann man heute noch trauen?

Georg Escher

Hersbruck, Gästesaal im Stadthaus,
Schlossplatz 4A

Mi, 25.11.2026, 18.30–20.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/25

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Die Art, wie auf sozialen Plattformen Gegensätze aufeinanderprallen, hat nicht nur zu einer Verrohung des öffentlichen Diskurses geführt. Es hat auch massive Auswirkungen auf die Politik. Ohne Facebook oder X (früher Twitter) wäre Donald Trump nie ins Weiße

Haus eingezogen, es hätte keinen Brexit gegeben, rechte Parteien in Deutschland, Frankreich, Italien, Österreich und anderen Staaten hätten vermutlich nicht diese Reichweite erlangt. Die Zersplitterung der Medienwelt geht einher mit einer Fragmentierung in den Parlamenten. Welchen Medien kann man überhaupt noch trauen, wie kann man Fake News erkennen, zumal im Zeitalter von Künstlicher Intelligenz? Und wer sich die mächtigen Kräfte, die im Hintergrund die Mechanismen steuern?



Kunst und Kultur



Kreatives Schreiben

202-01  

Einstieg ins Kreative Schreiben

Christiane Hohlfeld

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 203

Sa, 17.10.2026, 9.00–12.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 19,– €

Dieser Kurs bietet einen spielerischen Einstieg in die Welt des Kreativen Schreibens und richtet sich an alle, die ihre Ideen in Worte fassen möchten. Inspiriert durch Schreibimpulse lassen wir uns von der eigenen Kreativität leiten. Dabei schnuppern wir in unterschiedliche Textarten und Genres hinein, verlieren aber nie den Spaß am Schreiben aus den Augen. Der wertschätzende Austausch in der Gruppe zeigt die vielfältigen Interpretationsmöglichkeiten der Impulse und macht Lust darauf, das Schreiben weiterzuverfolgen.

Bitte mitbringen: Stifte, Notizbuch

202-02  

Kreatives Schreiben für Jugendliche (14 bis 16 Jahre)

Christiane Hohlfeld

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 203

Sa, 21.11.2026, 9.30–11.45 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 15,– €

Wer gerne mit Wörtern und Sprache spielt, ist beim Kreativen Schreiben genau richtig.

In diesem Kurs wird durch unterschiedliche Schreibimpulse die eigene Kreativität wachgekitzelt und wir dürfen nach Herzenslust schreiben, experimentieren, zuhören, denken, fantasieren, reimen oder erfinden. Es gibt kein »Richtig« oder »Falsch« und es ist auch keine Vorerfahrung im Schreiben notwendig. Was zählt, ist der Spaß am kreativen Prozess.

Bitte mitbringen: Stifte, Notizbuch

Theater

204-01  

Sisterhood: Girl Power für junge Frauen von 16 bis 18 Jahren – Theaterimprovisation für mehr Mut, Selbstvertrauen und Ausdruck

Katrin Bavendiek

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Do, 17.09.2026, 18.15–19.30 Uhr, 10 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 75,– €

Hast du Lust, mutiger zu werden, dich auszudrücken und einfach du selbst zu sein? In diesem Kurs stehen Interaktion und Improvisationsspiele im Mittelpunkt – ein geschützter Raum, in dem du dich ausprobieren, zeigen und entfalten kannst. Schritt für Schritt entwickelst du mehr Vertrauen in dich selbst und findest den Mut, spontan zu reagieren und deine eigenen Ideen einzubringen. Es geht nicht darum, »gut« zu sein, sondern darum, präsent zu sein. Im Moment. Echt. Authentisch. Du lernst, dich auf andere einzulassen, dich sichtbar zu machen und deiner eigenen Stimme Raum zu geben.



Mit spielerischer Leichtigkeit entdecken wir gemeinsam, wie befreiend es sein kann, sich zu zeigen – ohne Perfektionsdruck, dafür mit Neugier, Freude und echtem Kontakt. Komm vorbei und erlebe, was passiert, wenn du dir erlaubst, einfach du selbst zu sein!
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Socken oder Gymnastikschuhe

204-02 HEB

Schauspielwerkstatt: Schnuppertheater

Katrin Bavendiek

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Mi, ab 09.12.2026, 18.00–19.30 Uhr, 2 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 18,– €

In diesem zweitägigen Workshop stehen Spiel, Bewegung und Freude am Ausprobieren im Mittelpunkt! Mit Leichtigkeit und Neugier entdecken wir unsere Spontanität, regen Phantasie und Wahrnehmung an und wagen spielerisch kleine Schritte aus der Komfortzone – ganz ohne Leistungs- oder Perfektionsdruck. Schauspielpädagogin Katrin Bavendiek lädt uns mit kreativen Improvisations- und Interaktionsübungen dazu ein, uns selbst neu zu erleben, in Kontakt zu kommen und den Moment einfach geschehen zu lassen. Ein Workshop voller Energie, Ausdruck und Lebensfreude! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Socken oder Gymnastikschuhe

204-03 HEB

Schauspielwerkstatt: Schnuppertheater

Katrin Bavendiek

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Mi, 13.01.2027, 18.00–19.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 9,– €

In diesem Workshop stehen Spiel, Bewegung und Freude am Ausprobieren im Mittelpunkt! Mit Leichtigkeit und Neugier entdecken wir unsere Spontanität, regen Phantasie und Wahrnehmung an und wagen spielerisch kleine Schritte aus der Komfortzone – ganz ohne Leistungs- oder Perfektionsdruck. Schauspielpädagogin Katrin Bavendiek lädt uns mit kreativen Improvisations- und Interaktionsübungen dazu ein, uns selbst neu zu erleben, in Kontakt zu kommen und den Moment einfach geschehen zu lassen. Ein Workshop voller Energie, Ausdruck und Lebensfreude! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Socken oder Gymnastikschuhe





Tanz

205-03  

Tanzspaß für die ganze Familie: Bewegung für Groß und Klein

Sonia Cordero Martín

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Fr, ab 25.09.2026, 18.00–18.45 Uhr, 10 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr pro Kind / Erwachsene: 25,– € / 35,– €

In diesem Kurs entdecken Kinder mit einer vertrauten Begleitperson die Freude an Tanz und Bewegung. Spielerische Elemente aus Tanz und Zumba fördern Körpergefühl und Koordination. Im Mittelpunkt steht die Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

205-05

Von Bayern bis Ballroom: Tanzvielfalt voller Bewegung und Musik erleben

Paula Ebner

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Mi, ab 16.09.2026, 19.15–20.45 Uhr, 7 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/10

Gebühr: 69,– €

In diesem Kurs entdecken wir die Vielfalt des Tanzens – von Discofox und Cha-Cha-Cha über Linedance bis hin zu bayerischen Volkstänzen. Dabei erhalten wir Einblicke in verschiedene Bewegungsformen, Rhythmen und Tanzkulturen. Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk

Zeichnen und Malen

207-01  

Das frische Spätsommerbild: Leuchtende Zitronen in Acryl

Susanne Schulze

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Di, ab 22.09.2026, 18.30–21.00 Uhr, 2 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 34,– €

+ Materialkosten 12,– €

In diesem Malkurs gestalten wir ein leuchtendes Acrylbild mit frischen Zitronen – ein echtes Spätsommermotiv voller Frische und Farbe! Schritt für Schritt entsteht ein strahlendes Bild, in dem intensive Gelbtöne auf einen locker gestalteten, modernen Hintergrund in Blau- und Grüntönen treffen. Dabei lernen Sie, wie mit einfachen Techniken lebendige Formen, Licht und räumliche Tiefe entstehen. Ein besonderer Fokus liegt auf dem freien, intuitiven Arbeiten: Während der Hintergrund fließen darf, werden die Zitronen klar und ausdrucksstark herausgearbeitet.

Hinweis: Die Materialien werden im Kurs gestellt. Wir malen auf eine Leinwand (30 x 40 cm). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Dozentin begleitet den gesamten Malprozess Schritt für Schritt und alle können in entspannter Atmosphäre kreativ arbeiten.

Bitte mitbringen: Fön, Materialgeld

207-02 **Drawpuccino: Live-Zeichnen im Café***Ute Plank*

Treffpunkt: Hersbruck, Emil-Held-Haus,
Amberger Str. 27, 2. OG, Raum 204

Fr, 25.09.2026, 15.00–17.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 4/8

Gebühr: 10,– €

Eine halbe Stunde Input, eineinhalb Stunden Output: In diesem Kurs erlernen wir das Zeichnen im Café! Wir beginnen mit einer kurzen theoretischen Einführung in den Räumen der VHS, bei der uns die Dozentin technische Tipps und wichtige Anregungen fürs Zeichnen und Malen von belebten Szenerien gibt. Im Anschluss spazieren wir in die Hersbrucker Altstadt und versuchen, das Gelernte in einem Café umzusetzen.

Gestärkt mit Kaffee und Kuchen überwinden wir gemeinsam die Scheu, in der Öffentlichkeit zu zeichnen. Jede und jeder ist willkommen – es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Hinweis: Der Kurs kann auch spontan besucht und vor Ort bar bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Aquarellblock im handlichen Format, Mal- und Zeichenmaterial nach persönlichen Vorlieben (z. B. Buntstifte oder Aquarellfarben). Besondere Materialien können je nach Thema auch bei der Dozentin ausgeliehen werden.

207-03 **Drawpuccino: Live-Zeichnen im Café***Ute Plank*

Treffpunkt: Hersbruck, Emil-Held-Haus,
Amberger Str. 27, 2. OG, Raum 204

Fr, 23.10.2026, 15.00–17.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 4/8

Gebühr: 10,– €

Informationen unter Kurs 207-02

207-04 **Drawpuccino: Live-Zeichnen im Café***Ute Plank*

Treffpunkt: Hersbruck, Emil-Held-Haus,
Amberger Str. 27, 2. OG, Raum 204

Fr, 22.01.2027, 15.00–17.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 4/8

Gebühr: 10,– €

Informationen unter Kurs 207-02

207-06 **Freude am Zeichnen:
Grund- und Aufbaukurs***Ruth Wittmann*

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Mo, ab 28.09.2026, 19.00–21.15 Uhr, 5 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 78,– €

Das kreative Arbeiten wird in vielen Bereichen erleichtert, wenn man über die notwendigen Grundkenntnisse des Zeichnens verfügt. In diesem Kurs geht es um die Führung des Zeichenstrichs, Schraffieren, Bild-





aufbau und Komposition, Überschneidungen, Plastizität, Licht und Schatten, Tiefenwirkung, Positiv- und Negativformen und die Frage nach der richtigen Perspektive. Natürlich geht es dabei auch um die Lebendigkeit der Darstellung und darum, das Abzubildende zeichnerisch richtig zu erfassen und umzusetzen. Das kreative Experimentieren mit verschiedenen Zeichenmaterialien ist erwünscht. Durch das lockere spielerische Zeichnen wird so die Sicherheit im Strich automatisch wachsen und eine individuelle Handschrift kristallisiert sich ganz von selbst heraus. Grundlage ist das Stilleben an sich, Pflanzen und Gegenstände in Beziehung zueinander. Bitte mitbringen: Zeichenblock ab DIN A3, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Farbstifte, Kreiden, Feder und Tusche, Füller oder Fineliner

207-07  

Digitales Zeichnen mit Procreate: Einstieg für Anfängerinnen und Anfänger

Ute Plank

Treffpunkt: Hersbruck, Emil-Held-Haus,
Amberger Str. 27, 2. OG, Raum 204

Mi, ab 07.10.2026, 18.30–20.00 Uhr, 4 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 39,– €

In diesem Kurs lernen wir Schritt für Schritt die Grundlagen des digitalen Zeichnens mit der App Procreate kennen. Wir entdecken die wichtigsten Werkzeuge, Ebenen, Pinsel und Funktionen und setzen diese direkt in kleinen, kreativen Übungen um. Der Fokus liegt auf Freude am Ausprobieren, lockerem Skizzieren und dem Entwickeln eines eige-

nen Stils. An vier Abenden entstehen so erste digitale Zeichnungen, von einfachen Formen über kleine Illustrationen bis hin zum eigenen ersten Kunstwerk. Ziel des Kurses ist ein sicherer Umgang mit Procreate und die Freude am digitalen Zeichnen.

Hinweis: Der Kurs richtet sich an absolute Anfängerinnen und Anfänger. Vorkenntnisse im Zeichnen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: iPad mit der vorinstallierten App Procreate, Apple Pencil (oder anderer kompatibler Stift), Ladegerät

207-08  

Waldpoesie: Fliegenpilz in Mischtechnik (Mixed-Media-Papier)

Susanne Schulze

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Di, ab 13.10.2026, 18.30–21.00 Uhr, 2 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 34,– €

+ Materialkosten 8,– €

In diesem Malkurs tauchen wir ein in die geheimnisvolle Welt des Waldes und erschaffen eine stimmungsvolle Szene mit leuchtenden Fliegenpilzen in Mixed-Media-Technik! Wir starten mit einem sanft fließenden Aquarellhintergrund in natürlichen Grün- und Brauntönen, der die magische Atmosphäre des Waldes einfängt. Darauf aufbauend gestalten wir Schritt für Schritt detailreiche Pilze mit Acrylfarben und setzen gezielt Akzente für Licht, Struktur und beeindruckende Tiefe. Am Ende entsteht ein harmonisches Bild mit ruhiger, herbstlicher Ausstrahlung. Hinweis: Die Materialien werden im Kurs gestellt. Wir malen auf Mixed Media Papier.



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Dozentin begleitet den gesamten Malprozess Schritt für Schritt und alle können in entspannter Atmosphäre kreativ arbeiten.

Bitte mitbringen: Fön, Materialgeld

207-09  

Vom Grau zur Farbe: Schmetterling in Acryl

Susanne Schulze

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Di, ab 10.11.2026, 18.30–21.00 Uhr, 2 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 34,– €

+ Materialkosten 12,– €

In diesem Malkurs gestalten wir ein ausdrucksstarkes Acrylbild, das bewusst mit Gegensätzen spielt. Die Leinwand wird hierfür in zwei Hälften geteilt: Eine ruhige, reduzierte Seite in Grautönen und eine farbenfrohe, lebendige Seite voller Energie und Bewegung. Schritt für Schritt entwickeln wir daraus ein faszinierendes Motiv, bei dem ein Schmetterling beide Bildhälften verbindet und so eine harmonische Brücke zwischen Ruhe und Dynamik schafft. Ganz nebenbei erlernen wir dabei leicht umsetzbare Techniken im Umgang mit Acrylfarben, Kontrasten und freien Strukturen.

Hinweis: Die Materialien werden im Kurs gestellt. Wir malen auf eine Leinwand (40 x 40 cm). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Dozentin begleitet den gesamten Malprozess Schritt für Schritt und alle können in entspannter Atmosphäre kreativ arbeiten.

Bitte mitbringen: Fön, Materialgeld

207-10 

Porträt-Zeichnen und Darstellung des menschlichen Körpers

Ruth Wittmann

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Mo, ab 09.11.2026, 19.00–21.15 Uhr, 6 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 93,– €

In diesem Kurs werden wir uns mit den Grundkenntnissen des Porträt-Zeichnens auseinandersetzen. Angefangen vom Kopf wandern wir dann zeichnerisch weiter über Nacken, Oberkörper und Rumpf mit verschiedenen Sitzpositionen bis hin zu ganzen Körperstudien. Themen sind der anatomische Aufbau des Kopfes und des Körpers, Proportionen, räumliches Sehen, Plastizität, Licht und Schatten, Bewegungsabläufe, Mimik, Ausdruck, Überschneidungen und die Besonderheiten unseres abzubildenden Modells zu erkennen und besonders hervorzuheben. Beim Zeichnen versuchen wir, nie die Physiognomie bzw. den menschlichen Bezug zu unserem abzubildenden Modell aus den Augen zu verlieren, einen lebendigen Ausdruck hineinzubringen und Ähnlichkeiten erkennbar zu machen. Wir beginnen am Anfang mit Theorie und Studien, danach bekommen wir Besuch von einem »lebenden« Modell und können so direkt verschiedene Ansichten vor dem Modell zeichnen. Die Dozentin steht hilfreich zur Seite. Nach dem Modellsitzen freut sich unser Modell über eine kleine Entlohnung (ca. 2€ pro Teilnehmer). Bei Bedarf kann auch ein Aktmodell eingeladen werden. Zu jedem Abend erhalten Sie ein paar Kopien zur besprochenen Theorie.



Bitte mitbringen: Zeichenblock ab DIN A3, Bleistifte verschiedener Härtegrade. Auch Zeichenkohle, Farbstifte oder Tusche und Zeichenfeder sind möglich.

207-11  

Kleine Engel

Ruth Wittmann

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Do, ab 19.11.2026, 19.00–21.15 Uhr, 3 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 47,- €

Kleine Engel können kleine Mutmacher, Beschützer oder Helfer sein. Als persönliches Geschenk sind sie kleine Glücksbringer, machen uns Freude und geben uns Trost und Geborgenheit. In diesem Kurs zeichnen und malen wir kleine Engel in verschiedenen Posen und Variationen auf Grußkarten, Papiere oder andere Untergründe wie einer Christbaumkugel. Fliegend, stehend, liegend, von vorne oder der Seite, oder z. B. sitzend auf einer Wolke: Anhand der kleinen Figur eines Engels üben wir unterschiedliche Ansichts-Positionen und Bewegungsabläufe zu zeichnen und zu malen. Die Ausführungen können individuell und je nach Wunsch ganz unterschiedlich sein: Mit Bleistift, Farbstiften, Finelinern, oder z.B. Aquarellfarbe zeichnen und malen wir kleine Engel stilisiert mit Linien ganz einfach in der Form, illustrativ, Cartoon-artig oder fein ausgearbeitet im Detail, farbig koloriert, mit Farbstiften, schwarz-weiß, oder vor farbigem Hintergrund. Es gibt Vorlagen zur Inspiration – oder aber Sie zeichnen und malen aus Ihrer eigenen Vorstellung und nach mitgebrachten Vorlagen. Die Kurs-

leiterin steht uns dabei hilfreich zur Seite und berät uns gerne bei der individuellen Umsetzung Ihrer Idee. Sie erklärt uns die Grundkenntnisse zu Zeichen- und Maltechniken und zum Bildaufbau. Am Ende entstehen viele süße kleine Engel, fröhlich und witzig oder beschützend, mit farbenfrohen Ansichten und Szenarien in verschiedenen Techniken, die wir mit nach Hause nehmen oder verschenken können.

Bitte mitbringen: Je nach Belieben Bleistifte, Farbstifte, Fineliner, Aquarellfarben, Deck- und Gouache-Farben, Acrylfarben, Zeichenpapiere, Karten oder Aquarellpapier oder einen Gegenstand zum Bemalen. Acrylfarben sind vorhanden, Aquarellkarten und Glaskugeln können auf Wunsch im Kurs gegen eine kleine Gebühr erworben werden.

207-12  

Happy Christmas: Lustige Weihnachtskarten selbst gestalten

Susanne Schulze

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Sa, 12.12.2026, 14.00–17.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 19,- €

+ Materialkosten 6,- €

In diesem fröhlichen Malkurs gestalten wir individuelle Weihnachtskarten im Happy-Painting-Stil. Mit Aquarellfarben, Buntstiften und Finelinern entstehen bunte, verspielte Motive mit teils lustigen, teils aber auch festlichen Details. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Spaß, Kreativität und gute Laune. Am Ende kann jede und jeder eine kleine Sammlung selbst gestalteter Karten mit nach Hause



nehmen – perfekt zum Verschenken!

Hinweis: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist auch für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren geeignet.

Hinweis: Die Materialien werden im Kurs gestellt.

Bitte mitbringen: Fön, Materialgeld

207-13  

Cartoons zeichnen für die Seele: Ein Werkstattbericht von Ute Plank

Ute Plank

Treffpunkt: Hersbruck, Emil-Held-Haus,
Amberger Str. 27, EG, Raum E04

Fr, 18.12.2026, 18.30–20.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/20

Gebühr: 10,– €

»Wie kommen Sie bloß jede Woche neu auf Ihre Ideen?« ist die Frage, die der Cartoon-Zeichnerin Ute Plank am häufigsten gestellt wird. Seit fast zehn Jahren liefert sie Karikaturen für die Wochenendausgabe der Hersbrucker Zeitung, nicht selten mit Lokalbezug. In ihrem Vortrag erzählt sie von Alltag und Strategie als Cartoonistin. Ideenfindung und Umsetzung, die Vor- und Nachteile von analoger oder digitaler Zeichnung, lieber witzig oder kritische Untertöne? Wie findet man am Wochenanfang ein Thema, das am Wochenende noch gilt? Wie zeichnen sich lokale Cartoons im Auslands-Urlaub? Wie war der Besuch beim legendären Zeichner der NN, Horst Haitzinger? Und welche Rolle spielte ihr ebenfalls Cartoons zeichnende Vater Walter Plank? Ein kurzweiliger Blick hinter die Kulissen mit viel Bildmaterial und unterhaltsamen Anekdoten.

207-14  

Cartoons zeichnen für die Seele: Humor, Ausdruck und Selbstwirksamkeit

Ute Plank

Treffpunkt: Hersbruck, Emil-Held-Haus,
Amberger Str. 27, 2. OG, Raum 204

Mi, ab 13.01.2027, 18.30–20.00 Uhr, 4 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 39,– €

In diesem Kurs nutzen wir das Zeichnen von Cartoons als kreative Möglichkeit, mit den Herausforderungen unserer Zeit umzugehen. Humorvolle, politische oder gesellschaftskritische Zeichnungen können helfen und Gedanken zu ordnen. Durch einfache zeichnerische Mittel entstehen persönliche Bildideen, von kleinen Alltagsbeobachtungen bis hin zu überzeichneten Szenen, die gesellschaftliche Themen aufgreifen. Dabei geht es nicht um perfektes Zeichnen, sondern um Ausdruck, Haltung und Freude am kreativen Prozess. Wir arbeiten mit reduzierten Figuren, einfachen Tierdarstellungen und spielerischen Übertragungen in andere Ebenen wie Fabeln oder Mythologie. Auch die Themen Ideenfindung, Recherche und Veröffentlichung werden angesprochen. Der Kurs bietet Raum für Austausch, Humor und Perspektivwechsel – und zeigt, wie Zeichnen dabei helfen kann, das eigene Erleben zu verarbeiten und zu gestalten!

Hinweis: Grundlegende Zeichenkenntnisse (z. B. einfache Formen und Figuren) sind hilfreich aber nicht Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Schmierpapier und Stift, z.B. mittelweicher Bleistift oder Fineliner. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.



207-15 **NEU** **HEB**

Vom Strich zum Staunen: Ein Zeichenkurs der besonderen Art

Nora Matocza

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Fr, 15.01.2027, 17.00–21.15 Uhr

Sa, 16.01.2027, 10.00–17.00 Uhr

So, 17.01.2027, 10.00–13.00 Uhr

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/10

Gebühr: 89,- €

Im Frühjahr 2027 erwartet uns etwas ganz Besonderes: Statt eines klassischen Malkurses lädt Nora Matocza uns zu einem außergewöhnlichen Zeichenkurs ein. Er gründet auf der berühmten Methode von Betty Edwards, die sich intensiv mit den sehr unterschiedlichen Funktionen der beiden Hirnhälften beschäftigt und daraus eine ganz besondere Arbeitsweise entwickelt hat: Eine, die auf entspannte Weise Schritt für Schritt zu überraschenden und umwerfend guten Ergebnissen führt. Man entdeckt nie gekannte Fähigkeiten in sich – ein faszinierendes Erlebnis!

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A4 oder A3, weicher Bleistift (B2 / B3 / B4), Spitzer, Radiergummi



Kalligrafie

207-3 **NEU** **HEB**

Kalligrafie: Schnelle Karten

Elke Gehr

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum E04

Sa, 26.09.2026, 9.30–17.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 52,- €

Geburtstage kommen ja irgendwie immer überraschend – und plötzlich braucht man schnell eine Karte. Selbstgemachte Grüße liegen voll im Trend. In diesem Kurs lernen wir einfache Techniken, mit denen wir Schrift und kleine Illustrationen wirkungsvoll kombinieren können. Auch ohne großes Zeichen- oder Schrifttalent können auf diese Weise ganz persönliche Karten entstehen, die garantiert gut ankommen.

Mitbringen: Verschiedene Fineliner (u. a. schwarz), Filzstifte, Brushpen (optional), Kartenrohlinge, Wasserglas, Küchentuch, Lineal, Bleistift, Buntstifte, Wasserfarben, Deckweiß und Pinsel sowie kleine Stempel mit -kissen

207-31 **NEU** **HEB**

Kalligrafie: Weihnachtskarten selbst gestalten

Elke Gehr

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum E04

Sa, 21.11.2026, 9.30–17.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 52,- €

Selbstgemachte Weihnachtsgeschenke



kommen immer gut an – nicht nur Plätzchen. In diesem Kurs gestalten wir unsere eigenen Weihnachtskarten. Dafür brauchen wir kein Zeichentalent und keine besondere Handschrift. Wir lernen einfache Techniken, um das Weihnachtsthema stilvoll und ästhetisch zu gestalten. Zum Schluss können die Karten mit etwas Gold veredelt werden, um ihnen einen besonderen Glanz zu geben. Mitbringen: Verschiedene Fineliner (u. a. schwarz), Wasserfarbe, Pinsel, Wasserglas, Küchentuch, Lineal, Bleistift, Kartenrohlinge, Glitzerstifte und Goldstifte

207-32 **NEU** **HEB**

Kalligrafie: Gute Laune

Elke Gehr

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27, 2. OG, Raum E04

Sa, 23.01.2027, 9.30–17.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 52– €

Das Jahr ist noch jung – wie wäre es mit einem kreativen Schwung? »Gute Laune« bietet Buchstaben, die sich wunderbar verzieren lassen. Gezeichnet, geschrieben, gemustert und bemalt: Hier trifft Kalligrafie auf das echte Leben. Ob Geburtstagskarten, Grüße zur Taufe oder Hochzeit, zum Schulabschluss, Umzug oder Neuanfang: Schön gestaltete Worte werden immer gebraucht. Oder man schreibt einfach drauflos und findet dabei Entspannung. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an Schrift und Gestaltung haben. Mitbringen: Verschiedene Fineliner (u. a. schwarz), Kartenrohlinge, Wasserglas, Küchentuch, Lineal, Bleistift, Buntstifte, Wasserfarben und Pinsel

Keramik

208-01 **NEU** **VEL**

Grundlagen in der Keramikgestaltung

Magali Aizcorbe

Velden, Raitenberg 17a

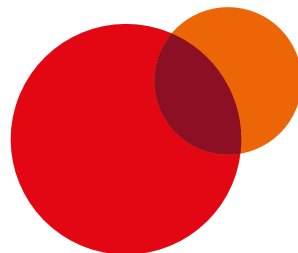
Do, ab 17.09.2026, 18.00–20.00 Uhr, 5 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 4/4

Gebühr inkl. Brennkosten: 85,– €

+ Materialkosten 20,– €

In diesem Kurs entdecken wir die Grundlagen der Keramikgestaltung. Wir lernen verschiedene Materialien wie Ton, Engoben, Pigmente, Oxide und Glasuren kennen und setzen diese bei der Gestaltung eigener Werkstücke ein. Dabei erproben wir unterschiedliche Techniken des Modellierens, Drehens und Dekorierens und entwickeln Schritt für Schritt ein Verständnis für die Eigenschaften keramischer Werkstoffe und ihre gestalterischen Möglichkeiten. Neben handwerklichen Fertigkeiten werden kreative Ausdrucksfähigkeit, feinmotorische Kompetenzen sowie die selbstständige Planung und Umsetzung eigener Projekte gefördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – lediglich Interesse am kreativen Arbeiten und Freude am Experimentieren mit dem Material. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Schürze, Materialgeld





208-02 HEB

Fantasievolles Töpfern für Kinder ab 8 Jahren

Ruth Wittmann

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Di, ab 06.10.2026, 15.30–17.30 Uhr, 3 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr inkl. Brennkosten: 39,– €

+ Materialkosten nach Verbrauch ca. 8,– €

In diesem Kurs werden die Kinder mit den Grundtechniken des Töpferns vertraut gemacht und dürfen ihrer Fantasie freien Lauf lassen. In jeder Kurseinheit gibt es Themenanregungen. Oft entwickelt sich bei den Kindern während des Töpferns auch spontan eine neue Idee. Die Dozentin hilft den Kindern ihre eigenen Ideen umzusetzen und in ihrem kleinen Töpferwerk zu verwirklichen. Unter fachkundiger Anleitung entstehen so kleinere Gefäße, auch mit Figuren, Tiere, Fantasiewesen oder auch pfliffige Geschenkideen für die jeweilige Jahreszeit. Die modellierten Töpferwerke werden von den Kindern mit Engoben und Glasuren bemalt. Bitte mitbringen: Alte Lappen, Materialgeld, unempfindliche Kleidung.



208-03 HEB

Fantasievolles Töpfern für Kinder ab 8 Jahren

Ruth Wittmann

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Di, ab 24.11.2026, 15.30–17.30 Uhr, 3 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr inkl. Brennkosten: 39,– €

+ Materialkosten nach Verbrauch ca. 8,– €

Informationen unter Kurs 208-01

208-04 HEB

Töpfern für Erwachsene

Ruth Wittmann

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Di, ab 06.10.2026, 19.00–21.30 Uhr, 6 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr inkl. Brennkosten: 99,– €

+ Materialkosten nach Verbrauch

In diesem Kurs lernen wir die vielfältigen Möglichkeiten und Techniken der plastischen und figürlichen Formgebung kennen. Dem Formen und Modellieren sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Kursleiterin erklärt Gestaltungs-, Aufbau-, Modellier- und Dekorationstechniken für den Umgang mit Ton sowie verschiedene Möglichkeiten der Oberflächengestaltung. Zudem gibt sie Themenanregungen zur Inspiration. Es kann aber auch nach mitgebrachten Ideen, Fotos oder Vorlagen gearbeitet werden. Je nachdem, welche Technik dabei von Nutzen ist und funktioniert, gibt Ihnen die Kursleiterin wertvolle Anregungen und Tipps für die Umsetzung.



Unter fachkundiger Anleitung entstehen so Gefäße und Objekte oder etwas aus der Gebrauchskeramik, figürliche Plastiken, Köpfe, stehende, sitzende oder liegende Figuren, aber auch z. B. Figurenpaare, Figuren an Gefäßen, im Dialog oder in Bewegung, Tiere, Fantasiewesen oder abstrakte Objekte. Die Objekte werden mit Engoben, Farboxiden, Redoxfarben oder Glasuren bemalt. Bitte mitbringen: Alte Lappen, Schürze, Teigroller, Frischhaltefolie und Materialgeld.

208-05

Kunstvolle Keramik für den gemütlichen Kaminabend

Leonie Böhnel

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27, 2. OG, Raum 204

Fr, 16.10.2026, 16.00–20.00 Uhr

Sa, 17.10.2026, 10.00–14.00 Uhr

Fr, 23.10.2026, 16.00–20.00 Uhr

Mo, 26.10.2026, 19.00–20.30 Uhr

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/9

Gebühr inkl. Brennkosten: 99,- €

+ Materialkosten nach Verbrauch

In diesem Kurs formen wir aus Ton einzigartige Artefakte und lernen dabei Schritt für Schritt den Umgang mit dem Material kennen. Wir erhalten eine Einführung in grundlegende Techniken und haben die Möglichkeit, eigene Ideen gestalterisch umzusetzen. Dabei steht sowohl das handwerkliche Arbeiten als auch die Freude am kreativen Prozess im Mittelpunkt. Am Beispiel von Bowls befassen wir uns intensiv mit der Ritztechnik, bei der Muster und Strukturen in die Oberfläche eingeritzt werden. Diese Technik wird in Kombination mit Engoben eingesetzt,

um spannende Kontraste und individuelle Designs zu erzeugen. Anschließend arbeiten wir mit Glasuren, die den Objekten nicht nur Farbe und Tiefe verleihen, sondern sie auch funktional veredeln. So entstehen persönliche, handgefertigte Stücke, die sowohl ästhetisch als auch praktisch sind. Bei der Umsetzung werden wir fachlich von der Künstlerin Leonie Böhnel begleitet. Bitte mitbringen: Alte Lappen und Schürze.

208-06

Deko und Geschenke zu Weihnachten aus Keramik selbst gestalten

Magali Aizcorbe

Velden, Raitenberg 17a

Do, ab 12.11.2026, 18.00–20.00 Uhr, 3 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 4/4

Gebühr inkl. Brennkosten: 49,- €

+ Materialkosten 15,- €

In diesem Kurs lassen wir unserer Kreativität freien Lauf und gestalten selbst Geschenke oder die eigene Weihnachtsdekoration aus Ton. Wir fertigen Christbaumschmuck, Schälchen, Figuren aus Ton (z. B. Krippenfiguren oder Tiere) oder Tonschilder. Wir erwerben dabei grundlegende Kenntnisse über Materialien, Werkzeuge und verschiedene Techniken der Tonbearbeitung sowie deren fachgerechte Anwendung. Durch die praktische Arbeit werden kreative Gestaltungsfähigkeiten, feinmotorische Kompetenzen und eigener Gestaltungsideen systematisch gefördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Neugier und Lust, die eigene Kreativität zu entfalten!

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Schürze, Materialgeld



208-07 

Wie fertige ich ein »Lieblingsstück« in Ton?

Ruth Wittmann

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Di, ab 24.11.2026, 19.00–21.30 Uhr, 3 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr inkl. Brennkosten: 49,– €

+ Materialkosten nach Verbrauch

Manchmal hat man eine bestimmte Idee oder etwas Schönes aus Ton gesehen und möchte es selbst töpfern. Vielleicht ist aber auch ein liebgewonnenes Keramikteil zerbrochen, das man gerne wieder nachtöpfen möchte. Dieser Kurs richtet sich an töpferbegeisterte Einsteiger und Fortgeschrittenen, die nach ihren individuellen Ideen und Wunschvorstellungen ein Werkstück aus Ton formen oder modellieren möchten. Es kann etwas aus der Gebrauchskeramik sein, frei Modelliertes oder Figürliches. Die Kursleiterin berät uns bei der individuellen Umsetzung und erklärt die vielfältigen Gestaltungs-, Aufbau-, Modellier- und Dekorationstechniken sowie verschiedene Möglichkeiten der Oberflächengestaltung. Die geformten Lieblingsstücke können im Anschluss mit Engoben, Farboxiden, Redoxfarben oder Glasuren bemalt werden.

Bitte mitbringen: Skizzen, Fotos oder Vorlage, alte Lappen, Schürze, Frischhaltefolie und Materialgeld.

208-08 

Wochenend-Workshop: Töpfern für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Ruth Wittmann

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Sa, 21.11.2026, 10.00–13.00 Uhr

und 14.00–17.00 Uhr

So, 22.11.2026, 10.00–13.00 Uhr

Fr, 04.12.2026, 18.00–21.00 Uhr

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr inkl. Brennkosten: 89,– €

+ Materialkosten nach Verbrauch

An einem Wochenende haben wir genug Zeit, um größere Objekte zu töpfern oder auch etwas in Ton zu modellieren, was man sonst an einem Abend nicht schaffen würde. Dem Formen und Modellieren sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Kursleiterin gibt eine Einführung in Modellier- und Dekorationstechniken im Umgang mit Ton sowie Themenanregungen zur Inspiration. Auch das Arbeiten nach mitgebrachten Ideen, Fotos oder Vorlagen ist möglich. Je nachdem, welche Technik von Nutzen ist und funktioniert, gibt die Kursleiterin wertvolle Anregungen und Tipps für die Umsetzung. So entstehen Gefäße und Objekte der Gebrauchskeramik, figürliche Plastiken, Köpfe, Figuren oder Figurenpaare, Tiere, Fantasiewesen oder abstrakte Objekte. Im Anschluss werden die Möglichkeiten der Oberflächengestaltung erklärt und die Objekte mit Engoben, Farboxiden, Redoxfarben oder Glasuren bemalt. Bitte mitbringen: Alte Lappen, Schürze, Teigroller, Frischhaltefolie und Materialgeld.

Immer auf dem neuesten Stand!

Möchten Sie regelmäßig über unsere aktuellen Angebote informiert werden? Unser Newsletter informiert Sie über freie Plätze sowie zusätzliche Kurse und Veranstaltungen, die nicht im Programmheft stehen. Bleiben Sie auf dem Laufenden und abonnieren Sie unseren Newsletter!





Textiles Gestalten

209-01 

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Petra Peuker

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

Mi, ab 23.09.2026, 18.00–21.00 Uhr, 3 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/6

Gebühr: 67,– €

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und entdecken Sie dabei ungeahnte Fähigkeiten. Im Kurs werden unter fachkundiger Anleitung grundlegende Nähtechniken vermittelt.

Bitte mitbringen: Funktionierende Nähmaschine, Schere, Stoff, Stecknadeln, passende Nähseide, Heftfaden und Schneiderkreide

209-02 

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Petra Peuker

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

Mi, ab 14.10.2026, 18.00–21.00 Uhr, 3 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/6

Gebühr: 67,– €

Informationen unter Kurs 209-01



209-03 

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Petra Peuker

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

Mi, ab 04.11.2026, 18.00–21.00 Uhr, 3 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/6

Gebühr: 67,– €

Informationen unter Kurs 209-01

209-04 

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Petra Peuker

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

Mi, ab 02.12.2026, 18.00–21.00 Uhr, 3 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/6

Gebühr: 67,– €

Informationen unter Kurs 209-01

209-05 

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Petra Peuker

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

Mi, ab 13.01.2027, 18.00–21.00 Uhr, 3 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/6

Gebühr: 67,– €

Informationen unter Kurs 209-01

209-06 

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

*Petra Peuker*Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04**Mi, ab 03.02.2027, 18.00–21.00 Uhr, 3 Mal**

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/6

Gebühr: 67,– €

Informationen unter Kurs 209-01

209-07 

Das kleine Näh-ABC: Sicherer Einstieg in Stoff und Schnitt

*Swetlana Kloss*Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04**Di, ab 06.10.2026, 18.00–21.00 Uhr, 3 Mal**

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/6

Gebühr: 67,– €

Wer kennt es nicht: Der Wunsch zu nähen ist da, aber der Einstieg fällt schwer. In diesem Kurs schaffen wir eine sichere Grundlage und klären die wichtigsten Fragen rund um Stoffe, Nadeln, Garne und Schnittmuster. In entspannter Atmosphäre erarbeiten wir uns Schritt für Schritt das nötige Basiswissen. Als Praxisprojekt nähen wir eine bequeme Hose aus elastischem Stoff – ob lang oder kurz, weit oder schmal, für sich selbst oder andere. Dabei lernen wir grundlegende Techniken wie das Verarbeiten elastischer Stoffe, das Annähen eines Bundes oder von Bündchen sowie das Säumen mit der Zwillingnadel. So entsteht nicht nur ein erstes eigenes Kleidungsstück, sondern auch das Vertrauen,

weitere Nähprojekte selbstständig umzusetzen. Raum für Fragen, Austausch und neue Ideen ist dabei jederzeit gegeben.

Hinweis: Der Kurs eignet sich für Personen mit und ohne Vorerfahrung.

Bitte mitbringen: Funktionierende Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, Maßband und Stift, elastischen Stoff (Jersey, Sweat, French Terry) in einer Breite ab 140 cm, Gummiband in einer Breite von 2,5 bis 3,5 cm und Länge von 80 bis 100 cm, Garn in entsprechender Farbe. Bitte warten Sie mit der Erwerbung bis 14 Tage vor Kursbeginn. Wir informieren Sie, sollte der Kurs nicht stattfinden können.

209-08 

Das kleine Näh-ABC: Sicherer Einstieg in Stoff und Schnitt

*Swetlana Kloss*Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04**Di, ab 10.11.2026, 18.00–21.00 Uhr, 3 Mal**

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/6

Gebühr: 67,– €

Informationen unter Kurs 209-06

209-09 

Vom Schnittmuster zum perfekten Kleidungsstück

*Swetlana Kloss*Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04**Sa, 24.10.2026, 15.00–19.00 Uhr****So, 25.10.2026, 10.00–14.00 Uhr**

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/6

Gebühr: 62,– €



Ein gut sitzendes Kleidungsstück beginnt mit dem richtigen Schnitt. In diesem Kurs lernen wir, wie wir ein Schnittmuster an die eigene Figur anpassen. Wir nehmen Maß, bestimmen die passende Größe und berücksichtigen individuelle Passformbesonderheiten. Auf diese Weise entsteht ein persönlicher Schnitt, nach dem wir eine Bluse, ein Shirt oder ein Kleid nähen. Dabei erarbeiten wir Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit Schnittmustern: Abpausen, anpassen, Stoff vorbereiten und zuschneiden. Ergänzend lernen wir wichtige Nähtechniken wie Abnäher, Ärmel einsetzen, Ausschnittverarbeitung mit Beleg und einen sauberen Saum. So entsteht nicht nur ein individuelles Kleidungsstück, sondern auch das nötige Know-how für weitere eigene Nähprojekte. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Nähkenntnisse erweitern und ihre Kleidung passgenau selbst gestalten möchten.

Bitte mitbringen: Funktionierende Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, Maßband und Stift, vorhandenes Schnittmuster zum Abpausen, Schnittmusterpapier, Stoff je nach Verbrauch bei einer Breite von 140cm für Kurzarm 120cm und Langarm 150cm, Garn in entsprechender Farbe. Bitte warten Sie mit der Erwerbung bis 14 Tage vor Kursbeginn. Wir informieren Sie, sollte der Kurs nicht stattfinden können.

209-10 

Vom Schnittmuster zum perfekten Kleidungsstück

Swetlana Kloss

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27, EG, Raum E04

Sa, 14.11.2026, 15.00–19.00 Uhr

So, 15.11.2026, 10.00–14.00 Uhr

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/6

Gebühr: 62,– €

Informationen unter Kurs 209-08

Gold- und Silberschmieden

210-01 

Schmuckschmiede: Kettenanhänger aus einer Kinderzeichnung

Ulla Schütz

Kirchensittenbach, Steinensittenbach 23, Werkstatt

So, 20.09.2026, 14.00–18.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/4

Gebühr: 80,– €

+ Materialkosten nach Verbrauch

30,– € bis 110,– €

Sägen, feilen, hämmern, löten und polieren: In diesem Kurs gestalten wir einen Kettenanhänger aus Silber. Grundlage ist eine Kinderzeichnung – zum Beispiel ein Bild aus der eigenen Kindheit, ein Lieblingsmotiv oder das erste Strichmännchen des Kindes. So entsteht ein ganz persönliches Schmuckstück mit besonderer Bedeutung. In der Atmosphäre einer echten Goldschmiedewerkstatt setzen wir das Motiv Schritt für Schritt um und fertigen daraus ein Unikat. Ob



verspielt, schlicht oder modern – es gibt viele Möglichkeiten der Gestaltung!

Hinweis: Falls in Gold gearbeitet werden möchte, bitte vorab Kontakt aufnehmen.

Bitte mitbringen: Getränk, kleinen Snack, falls nötig eine gute Brille und Materialgeld

210-02 KSI

Schmuckschmiede: Wir schmieden Silberarmreife

Ulla Schütz

Kirchensittenbach, Steinensittenbach 23,
Werkstatt

Sa, 17.10.2026, 14.00–18.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/4

Gebühr: 80,– €

+ Materialkosten nach Verbrauch

60,– € bis 250,– €

In diesem Kurs fertigen wir individuelle Armreifen, die durch klare Formen und persönliche Details überzeugen. Wir lernen grundlegende Schmiedetechniken kennen und setzen unsere eigenen Gestaltungsideen kreativ um. Am Ende halten wir ein einzigartiges Schmuckstück in Händen – kraftvoll, elegant und handgemacht!

Hinweis: Falls in Gold gearbeitet werden möchte, bitte vorab Kontakt aufnehmen.

Bitte mitbringen: Getränk, kleinen Snack, falls nötig eine gute Brille und Materialgeld



210-03 KSI

Schmuckschmiede: Wir schmieden Ringe

Ulla Schütz

Kirchensittenbach, Steinensittenbach 23,
Werkstatt

Sa, 21.11.2026, 14.00–18.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/4

Gebühr: 80,– €

+ Materialkosten nach Verbrauch

30,– € bis 100,– €

Sägen, feilen, hämmern, löten und polieren: In diesem Kurs gestalten wir individuelle Ringe. In der einzigartigen Atmosphäre einer echten Goldschmiedewerkstatt entstehen wunderbare Schmuckstücke. Vom ersten Entwurf bis zum fertigen Ring führen wir alle Arbeitsschritte selbst durch – mit Hammer, Amboss und viel Fingerspitzengefühl. Ob schlicht, verspielt oder mit individueller Gravur: Der selbst geschmiedete Ring wird garantiert ein Unikat!

Hinweis: Falls in Gold gearbeitet werden möchte, bitte vorab Kontakt aufnehmen.

Bitte mitbringen: Getränk, kleinen Snack, falls nötig eine gute Brille und Materialgeld



210-04 

Schmuckschmiede: Wir schmieden Silberarmreife

Ulla Schütz

Kirchensittenbach, Steinensittenbach 23, Werkstatt

Sa, 30.01.2027, 14.00–18.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/4

Gebühr: 80,– €

+ Materialkosten nach Verbrauch

60,– € bis 250,– €

Informationen unter Kurs 210-02

210-05 

Schmuckschmiede: Wir schmieden Ringe

Ulla Schütz

Kirchensittenbach, Steinensittenbach 23, Werkstatt

Sa, 06.02.2027, 14.00–18.00 Uhr, 1 Mal

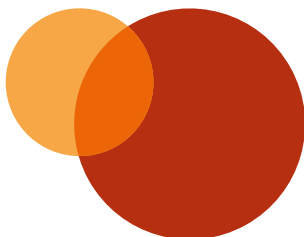
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/4

Gebühr: 80,– €

+ Materialkosten nach Verbrauch

30,– € bis 100,– €

Informationen unter Kurs 210-03



Kunst und Natur

210-20  

Pflanzenkunst: Formen und Farben sammeln in der Natur

Lisa Miller

Treffpunkt: Happurg, Hofgemeinschaft Vorderhaslach

Sa, 19.09.2026, 10.30–16.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 42,– €

Unsere Welt und ist bunt. Und alles, was wir zum Gestalten brauchen, findet sich in der Natur – denn sie ist die größte Künstlerin! In diesem Workshop geht es um das Entdecken der breiten Palette von Pflanzenfarben, Formen und Texturen. Wir nehmen uns Zeit, sie zu entdecken, mit ihnen zu spielen und zu gestalten. Das geschieht zunächst im Freien, mit dem Material, das wir um uns herum finden. In einem zweiten Teil stellen wir unter anderem Farbe aus Pflanzenteilen her und halten sie kreativ auf Papier fest. Bitte mitbringen: Pinsel, Zeichenstifte und Papier (festeres Zeichen- oder Aquarellpapier), Verpflegung



Instrumentalkurse

213-01 

Roots of Rhythm – Wurzeln des Rhythmus

Tom Shane

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27, EG, Raum E04

Mo, ab 21.09.2026, 18.15–19.00 Uhr, 16 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 4/8

Gebühr: 116,– €

Rhythmus mit Gefühl und Verstand erlernen und erleben: Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an Rhythmus und Musik haben – unabhängig vom Alter oder musikalischen Vorerfahrungen. Er ist besonders geeignet für alle, die Entspannung und geistige Frische durch gemeinsames Lernen und Musizieren suchen. Mit einfachen Bausteinen bauen wir in kurzer Zeit mehrschichtig fließende rhythmische Muster auf. Diese entwickeln eine eigene Dynamik, verwandeln sich ineinandergreifend in gefühlvolle Grooves – rhythmische Grundlagen, die sich bis heute in Volksmusik, Pop, Jazz und klassischer Musik wiederfinden. Zudem ist die musikalische Betätigung gut fürs Gehirn, denn sie unterstützt Schaffung, Pflege und Stärkung neuronaler Verbindungen, fördert die Konzentration sowie die Grob- und Feinmotorik! Hinweis: Wir lernen spielerisch und entspannt im gemeinsamen Tun und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Eigene Instrumente falls vorhanden

213-02 

Kreative Liedbegleitung mit Gitarre: Mittelstufe

Pascal Nothhas

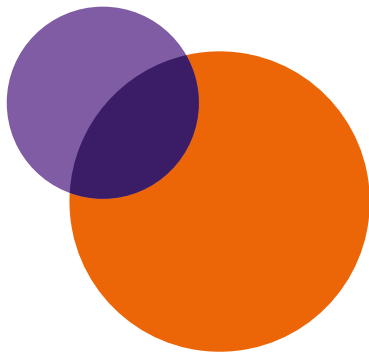
Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27, 1. OG, Raum 102

Mo, ab 21.09.2026, 17.00–17.45 Uhr, 12 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 88,– €

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Gitarrenkenntnissen, die ihre Fähigkeiten in der Liedbegleitung systematisch erweitern möchten. Vermittelt werden neue Akkorde, rhythmische Schlagmuster, einfache Zupftechniken sowie Grundlagen des musikalischen Zusammenspiels. Durch praktische Übungen werden musikalische Ausdrucksfähigkeit, Konzentration, Feinmotorik und koordinative Fähigkeiten gezielt gefördert. Der Kurs ermöglicht den Ausbau musikalischer Kompetenzen für Alltag, Freizeit und gemeinsames Musizieren.





213-03 HEB

Kreative Liedbegleitung mit Gitarre: Fortgeschrittene

Pascal Nothhas

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Mo, ab 21.09.2026, 17.45–18.45 Uhr, 12 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 117,– €

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Gitarrenspielende, die ihre Kenntnisse in der kreativen Liedbegleitung vertiefen und erweitern möchten. Aufbauend auf vorhandenen Fähigkeiten werden anspruchsvollere Akkordverbindungen, rhythmische Variatio-

nen sowie unterschiedliche Begleittechniken. Die Teilnehmenden stärken ihre musikalische Ausdrucksfähigkeit, ihr Rhythmusgefühl und ihre Fähigkeit zum eigenständigen musikalischen Arbeiten. Der Kurs fördert nachhaltige musikalische Kompetenzen durch praxisorientiertes Lernen in der Gruppe.

vhs 



Gutscheine erhalten Sie bei uns in der Geschäftsstelle.

VHS Hersbrucker Schweiz
Amberger Str. 27, 91217 Hersbruck
Telefon: 09151 735-130
E-Mail: vhs@hersbruck.de

Allgemeine Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 8.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag: 14.00 bis 17.30 Uhr



Gesundheit



Klettern und Wandern

300-01  

Höhlen-Entdeckungstour in Hartenstein

Christina Fischer

Treffpunkt: Hartenstein, Wanderparkplatz Hartenstein Nord (Hauptstraße, Ecke »Am Stockbühl«)

Sa, 19.09.2026, 10.30–14.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/20

Gebühr: 20,– € (keine Ermäßigung möglich)

+ Materialmiete für Helm und

Stirnlampe 6,– €

Auf dieser Tour erkunden wir gemeinsam eine unerschlossene Höhle bei Hartenstein. Eine einstündige Wanderung entlang typischer Felsformationen führt uns direkt zur Höhle. Ausgerüstet mit Helm und Stirnlampe gehen wir durch die große Eingangshalle und über Gänge und Aufstiege in eine Nebenhalle. Dabei entdecken wir faszinierende Sinterplatten, Tropfsteine, versteckte Durchschlüpfe und Verbindungen. Kriechen, krabbeln und rutschen ist dabei an der Tagesordnung!

Hinweis: Die Höhlentour wird in kleineren Teilgruppen (bis zu 10 Personen) nacheinander durchgeführt, sodass etwa die Hälfte der Gruppe Zeit hat für eine Pause vor der Höhle. Jede Gruppe verbringt etwa 45 Minuten in der Höhle.

Bitte mitbringen: Festes geschlossenes Schuhwerk mit Profilsohlen und der Witterung angepasste Kleidung, Rucksack für die Mitnahme von Brotzeit, Getränke, Jacke. Da die Temperatur in der Höhle auch im Sommer nur 10 Grad beträgt, empfiehlt sich zudem warme Bekleidung und eine Regenhose.

Sollten Helm (Kletterhelm / Fahrradhelm) und Stirnlampe selbst mitgebracht werden, fällt keine Materialmiete an.

300-02  

Erlebnistour mit Klettersteig

Christina Fischer

Treffpunkt: Hirschbach, Wanderparkplatz am Ortseingang (beim Schwimmbad)

So, 20.09.2026, 10.30–15.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/13

Gebühr: 29,– € (keine Ermäßigung möglich)

+ Materialmiete für Klettergurt, Klettersteigbindung und Helm 15,– €

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die Felsen am Norissteig und sammeln erste Erfahrungen am Klettersteig – stets gut gesichert und geführt. Auf unserer Tour erleben wir die eindrucksvolle Landschaft mit weiten Ausblicken sowie einen naturbelassenen Wald mit den für die Region typischen Felsformationen. Dabei verbinden wir Bewegung in der Natur mit einem sicheren Einstieg ins Klettersteiggehen.

Hinweis: Die Tour richtet sich an Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. Wenn Kinder teilnehmen und klettern, begleitet ein Elternteil sie aktiv am Klettersteig. Einzelne Passagen können ausgelassen werden und lassen sich dennoch gut vom Wanderweg aus beobachten. Kenntnisse oder Erfahrungen sind nicht erforderlich, jedoch eine normale körperliche Konstitution.

Bitte mitbringen: Festes geschlossenes Schuhwerk mit Profilsohlen und der Witterung angepasste Kleidung, Rucksack für die Mitnahme von Brotzeit, Getränke, Jacke. Eine eigene vollständige Ausrüstung (Helm,



Gurt, Klettersteigeinbindung) kann auf eigenes Risiko hin mitgebracht werden. Es fällt keine Materialmiete an, sofern dies bei der Anmeldung angegeben wird.

300-03

Schnupperkurs: Klettern in der Fränkischen Schweiz

Peter Bayer

Treffpunkt: Gößweinstein, Parkplatz am Sportplatz, Viktor-von-Scheffel-Straße

Sa, 26.09.2026, 10.00–13.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/6

Gebühr: 34,– € (keine Ermäßigung möglich)

Wer das Klettern am Fels nur einmal ausprobieren, aber nicht gleich einen kompletten Ausbildungskurs über ein ganzes Wochenende mitmachen möchte, bietet dieser Kurs die beste Gelegenheit. Unter professioneller Anleitung lernen wir die wichtigsten Grundlagen des Kletterns. Die Fränkische und Hersbrucker Schweiz als das wohl schönste und größte Klettergebiet Deutschlands bietet hierfür die denkbar besten Möglichkeiten. Eine Leihhausrüstung wird gestellt. Bitte mitbringen: Flexible, bequeme und wetterfeste Sportkleidung, in der man sich gut bewegen kann, feste Schuhe, kleiner Rucksack mit Brotzeit und Getränk

300-04

Tageskurs Klettersteig: Der Höhenglücksteig in der Hersbrucker Schweiz für Unerfahrene und Fortgeschrittene

Peter Bayer

Treffpunkt: Pommelsbrunn, Parkplatz Café Schartl in Fischbrunn

So, 27.09.2026, 9.30–15.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/6

Gebühr: 69,– € (keine Ermäßigung möglich)

Der Höhenglücksteig im Hirschbachtal in der Hersbrucker Schweiz ist ein ideales Trainingsgelände, um das erste Mal ins »Klettersteiggehen« hineinschnuppern zu können oder schon vorhandene Kenntnisse wieder aufzufrischen. Falls man sich eine Passage nicht zutrauen sollte, können schwierigere Stellen auch umgangen werden. Eine Leihhausrüstung wird gestellt.

Hinweis: Der Parkplatz am Klettersteig ist kostenpflichtig.

Bitte mitbringen: Flexible, bequeme und wetterfeste Sportkleidung, in der man sich gut bewegen kann, Sport- oder leichte Wanderschuhe, kleiner Rucksack mit Brotzeit und Getränk





300-05 **NEU** **HIR**

Erlebnistour mit Klettersteig

Christina Fischer

Treffpunkt: Hirschbach, Wanderparkplatz am Ortseingang (beim Schwimmbad)

So, 04.10.2026, 10.30–15.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/13

Gebühr: 29,– € (keine Ermäßigung möglich)

+ Materialmiete für Klettergurt, Klettersteigbindung und Helm 15,– €

Informationen unter Kurs 300-02

Fahrrad fahren

300-10 **RS**

Unterwegs mit dem E-Bike: Souverän, sicher und unfallfrei

Kerstin Kögler

Treffpunkt: Reichenschwand, Sportplatz

Mi, 16.09.2026, 9.30–12.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/10

Gebühr: 25,– €

In diesem praxisnahen Fahrradkurs lernen wir, unser Fahrrad besser zu beherrschen und sicherer unterwegs zu sein – egal ob auf dem klassischen Fahrrad oder E-Bike. Nach einem kurzen Sicherheitscheck des eigenen Rads stehen Übungen zur Sturzvermeidung, zur Balance und zum kontrollierten Bremsen im Mittelpunkt. Spielerische Aufwärmübungen aus dem Mental Coaching helfen dabei, Körper und Geist auf das Radfahren einzustimmen. Wir erhalten wertvolle Tipps zum Kurvenfahren, zur richtigen Gangwahl und Trittfrequenz – besonders auch für E-Bike-Fahrer:innen – sowie zum sicheren Fahren

auf verschiedenen Untergründen wie Asphalt oder Schotter. Die Kursleiterin geht individuell auf alle Teilnehmenden ein und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Hinweis: Keine Teilnahme mit manipulierten oder getunten E-Bikes. Die Teilnehmenden verpflichten sich, einen Helm zu tragen, der den aktuellen und einschlägigen Schutzvorschriften entspricht. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt (Ausnahme: Gewitter). Bitte mitbringen: Verkehrstüchtiges Fahrrad, Helm, wettergerechte Kleidung, kleine Snacks, Getränk

300-11 **RS**

Unterwegs mit dem E-Bike: Souverän, sicher und unfallfrei – Aufbaukurs

Kerstin Kögler

Treffpunkt: Reichenschwand, Sportplatz

Di, 22.09.2026, 9.30–12.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/10

Gebühr: 25,– €

Steilere Abfahrten, rutschiger Schotter, enge Kurven oder die Bordsteinkante sorgen für Verunsicherung? Das muss nicht sein! In diesem praxisnahen Fahrradkurs lernen wir, unser Fahrrad noch besser zu beherrschen und sicherer unterwegs zu sein – egal ob auf dem klassischen Fahrrad oder E-Bike. Zur Seite steht uns dabei die ehemalige Profi-Mountainbikerin Kerstin Kögler. Aufbauend auf den Kursinhalten des vorhergehenden Kurses wiederholen wir und lernen Neues dazu – für noch mehr Sicherheit beim Fahrradfahren! Spielerische Aufwärmübungen aus dem Mental Coaching helfen dabei, Körper und Geist auf das Radfahren einzustimmen



men. Auch Fragen werden selbstverständlich beantwortet!

Bitte mitbringen: Verkehrstüchtiges Fahrrad, Helm, wettergerechte Kleidung, kleine Snacks, Getränk

Tauchen

300-20 

Schnupperkurs Tauchen

Wolfgang Popp

Hersbruck, Fackelmann Therme,
Badstraße 16

So, 27.09.2026, 10.00–12.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 2/12

Gebühr: 60,– €

Wer hat nicht schon einmal davon geträumt, schwerelos unter Wasser zu gleiten und die Welt aus einer neuen Perspektive zu erleben? In diesem Kurs entdecken wir unter professioneller Anleitung die Faszination des Tauchens – ein unvergessliches Erlebnis! Nach einer kurzen Einführung in Theorie und Ausrüstung geht es direkt ins Wasser. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach Abschluss erhalten alle Teilnehmenden eine Teilnahmebestätigung, die zur Teilnahme an einem weiterführenden Tauchkurs berechtigt. Hinweis: Die Tauchausrüstung wird zur Verfügung gestellt. Bitte hierzu bei der Anmeldung unbedingt die Konfektions- und Schuhgröße angeben. Das Mindestalter ist 10 Jahre. Bitte mitbringen: Badebekleidung und gute Laune

300-21 

Schnupperkurs Tauchen

Wolfgang Popp

Hersbruck, Fackelmann Therme,
Badstraße 16

So, 18.10.2026, 10.00–12.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 2/12

Gebühr: 60,– €

Informationen unter Kurs 300-20

300-22 

Schnupperkurs Tauchen

Wolfgang Popp

Hersbruck, Fackelmann Therme,
Badstraße 16

So, 22.11.2026, 10.00–12.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 2/12

Gebühr: 60,– €

Informationen unter Kurs 300-20

300-23 

Schnupperkurs Tauchen

Wolfgang Popp

Hersbruck, Fackelmann Therme,
Badstraße 16

So, 20.12.2026, 10.00–12.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 2/12

Gebühr: 60,– €

Informationen unter Kurs 300-20



300-24 

Schnupperkurs Tauchen

Wolfgang Popp

Hersbruck, Fackelmann Therme,
Badstraße 16

So, 31.01.2027, 10.00–12.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 2/12

Gebühr: 60,– €

Informationen unter Kurs 300-20

Entspannung und Stressbewältigung

301-01  

Gelassen bleiben, stark werden – Stress bewältigen und widerstands- fähig leben

Simon Spindler

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 104

Di, 27.10.2026, 14.00–16.00 Uhr

Do, 29.10.2026, 14.00–16.00 Uhr

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 3/12

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Beschreibung: Stress lässt sich nicht immer vermeiden, doch wir können lernen, besser mit ihm umzugehen. In diesem zweiteiligen Kurs entdecken wir, wie wir durch bewusste Wahrnehmung, kleine Pausen und mentale Techniken unsere innere Stärke fördern. Neben theoretischen Grundlagen erwarten uns praktische Übungen, Austausch und Impulse zur Selbstfürsorge. Gemeinsam mit dem Referenten aus dem Bereich der Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes Nürnberger Land finden wir so Wege zu einem gesunde-

ren und ausgeglicheneren Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

301-02 

Höhlen-Meditation in der Maximiliansgrotte

Lutz Mahn

Neuhaus, Krottensee, Maximiliansgrotte

Fr, 18.09.2026, 18.45–20.15 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 6/15

Gebühr: 12,– €

Innehalten, ganz mit sich sein, Abstand nehmen von der alltäglichen Hektik: Wo könnte man das besser als in einer Höhle? Von Anbeginn der Zeit suchten die Menschen Schutz und Geborgenheit in Höhlen. So wie wir alle im Bauch unserer Mutter in Geborgenheit herangewachsen sind, versinnbildlicht die Höhle den Bauch der »Mutter Erde«. Wir werden in der mit Kerzen ausgeleuchteten Grotte bei verschiedenen Texten die Zeit vergessen. Das Ziel ist es, sich selbständig positiv zu beeinflussen und zu steuern. Hinweis: In der Höhle ist es gleichbleibend kühl. Festes Schuhwerk, warme Kleidung und normale gute gesundheitliche Verfassung sind daher unbedingt erforderlich. Die Teilnahme von Kindern ab 12 Jahren ist nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten möglich.

Bitte mitbringen: Taschenlampe, Decke, Sitzkissen (zum Beispiel aus Schaumgummi)

301-03 NH

Höhlen-Meditation in der Maximiliansgrotte

Lutz Mahn

Neuhaus, Krottensee, Maximiliansgrotte

Mi, 14.10.2026, 18.45–20.15 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/15

Gebühr: 12,– €

Informationen unter Kurs 301-02

301-04 HEB

Klang-Meditation-Konzert: Die wohltuende Kraft der Klänge

Lutz Mahn

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,

1. OG, Raum 102

Mi, 11.11.2026, 19.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/10

Gebühr: 12,– €

Wir lassen uns in ein Meer von Klängen fallen und entspannen uns bei den Obertönen von Klangschalen, Gong, Glocken, Windspiel, Monochord und Planetentöne-Klangrohren. Ziel ist es, zu erlernen, wie wir uns selbständig positiv beeinflussen und steuern können.

Bitte mitbringen: Ein bis zwei Decken, Matte und Kissen (zum Liegen während des Konzerts)

301-05 HEB

Klang-Meditation-Konzert: Die wohltuende Kraft der Klänge

Lutz Mahn

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,

1. OG, Raum 102

Mi, 09.12.2026, 19.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/10

Gebühr: 12,– €

Informationen unter Kurs 301-04

301-06 HEB

Klang-Meditation-Konzert: Die wohltuende Kraft der Klänge

Lutz Mahn

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,

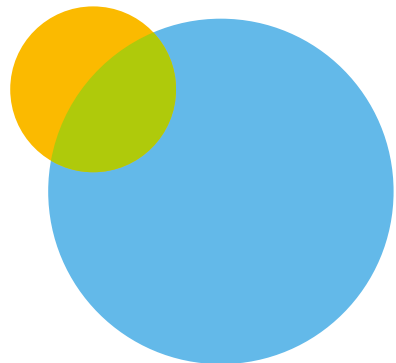
1. OG, Raum 102

Mi, 13.01.2027, 19.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/10

Gebühr: 12,– €

Informationen unter Kurs 301-04





301-08 **RS**

Ein geführter Waldspaziergang: Finde Ruhe und Erholung in der Natur

Lisa Weisert

Treffpunkt: Reichenschwand,
Parkplatz am Bahnhof

Sa, 10.10.2026, 10.00–12.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 7/12

Gebühr: 12,– €

Wie fühlt es sich an, den Wald einmal ganz bewusst wahrzunehmen – mit allen Sinnen und jenseits des Alltagslärms? Bei einem geführten Waldspaziergang entdecken wir gemeinsam das Leben der Waldbewohner und gewinnen eine neue Sicht auf das Ökosystem. Wir nehmen die Umwelt bewusster wahr, schärfen unsere Sinne, werden selbst Teil der Natur und erfahren Verbundenheit mit der Wunderwelt des Waldes. Indem wir uns auf kleine Dinge fokussieren und durch Spüren unser verkopftes Denken ausschalten, kommen wir allmählich zur Ruhe und erden uns.

Bitte mitbringen: Lust auf Wald, festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, persönlichen Sonnen / Regen- und Zeckenschutz, Trinkflasche

301-09 **HEB**

Schütteln und zittern Sie sich frei: Spannungslösungsübungen

Elfriede Kühne-Arbeiter

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Di, ab 20.10.2026, 19.00–21.00 Uhr, 2 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/6

Gebühr: 40,– €

Wir haben von der Natur aus einen Selbstregulierungsmechanismus, um uns von aktuellen und angesammelten Spannungen wie Stress oder Druck zu befreien. Nur die wenigsten nehmen diesen Mechanismus bewusst wahr. Die für diesen Kurs ausgewählten Übungen erzeugen im Körper ein befreiendes Schütteln, Zittern und Vibrieren. Dies sind keine schwachen, sondern starke Zeichen, dass Muskeln und Gewebe verschiedensten Ballast und gestaute Energie wieder aus dem Körper entlassen. Es ist spannend und wohltuend, den Körper dabei zu beobachten. Wir spüren Entspannung, Energetisierung, Flexibilität, Gegenwärtigsein und eine natürliche Lebendigkeit. Bitte mitbringen: Matte, Decke, möglichst rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, helles Handtuch, Getränk



301-10 

In sich selbst zuhause sein: Achtsamkeitstraining

Elfriede Kühne-Arbeiter

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Di, ab 16.11.2026, 18.30–20.30 Uhr, 2 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 40,– €

Im Alltag sind wir oft nach außen orientiert. Damit wir nicht verloren gehen, ist es für uns alle wichtig, innezuhalten und uns auf uns zu besinnen. Achtsamkeit führt uns zurück zu uns selbst. In diesem Kurs erfahren wir, wie wir eine Haltung der Achtsamkeit und Selbstfürsorge kultivieren können. Einfache Übungen im Sitzen, Stehen, Liegen und Bewegen helfen dabei, uns ins Hier und Jetzt und zu uns zu bringen. Zugleich werden Übungen aus der Meditation, Körperwahrnehmungs- und Atemübungen vermittelt.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und kleines Kissen

301-11 

Massagerekurs für Paare

Martina Steub

Hersbruck, Praxis Physioplus
Stefan Eichhammer, Nürnberger Str. 19

Sa, 16.01.2027, 9.00–13.00 Uhr

Sa, 30.01.2027, 9.00–13.00 Uhr

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 2/4 Paare

Gebühr: 220,– € pro Paar (keine Ermäßigung möglich)

Der Kurs richtet sich Ehepaare, Freundespaare oder auch Geschwister, die Freude

daran haben, sich für die jeweils andere Person Zeit zu nehmen und ihr etwas Gutes zu tun. Wir erlernen die Grundtechniken der Massage wie Knetungen und Querdehnungen für den Hausgebrauch. Gut durchblutete, entspannte und lockere Muskulatur dient Körper und Geist als Erholung und Ruhepol in unserer oft hektischen, gestressten und unruhigen Welt. Ein respektvoller und achtsamer Umgang miteinander und das Umsetzen des Erlernten nach dem Kurs ist wünschenswert.

Hinweis: Bitte vor dem Kurs die Fingernägel kürzen.

Bitte mitbringen: Ein großes Badetuch pro Paar, Socken oder Hausschuhe, eigenes Massageöl oder Lotion, bequeme Kleidung, Getränk

301-12 

Massagerekurs für Paare

Martina Steub

Hersbruck, Praxis Physioplus
Stefan Eichhammer, Nürnberger Str. 19

Sa, 23.01.2027, 9.00–13.00 Uhr

Sa, 06.02.2027, 9.00–13.00 Uhr

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 2/4 Paare

Gebühr: 220,– € pro Paar (keine Ermäßigung möglich)

Informationen unter Kurs 301-11



Tai Chi Chuan

301-20 HO

Tai Chi' Ch'uan: Lange Form intensiv

Thomas Helfrich

Hohenstadt, Markgrafenresidenz,
Happurger Str. 15, 1. OG

Mi, ab 07.10.2026, 19.30–21.00 Uhr, 13 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/17

Gebühr: 127,- €

Tai Chi' Ch'uan ist Meditation in Bewegung – fließend, kraftvoll und zugleich entspannend. In diesem Intensivkurs widmen wir uns der Verfeinerung der langen Form: Bewegungsfluss, Körperstruktur und Atmung werden bewusst geschult, um mehr Leichtigkeit und innere Ruhe zu entwickeln. Durch konzentriertes Üben vertiefen wir das Verständnis der Prinzipien und bringen die Form zu neuer Klarheit und Ausdruckskraft. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen und verfeinern möchten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dünne Stoffschuhe mit Stoffsohle oder dicke Socken

Qi Gong

301-30 POM

Qi Gong zur Hormonbalance

Monika Antonia Brand

Pommelsbrunn, Badhaus, Dorschstr. 2,
Dachgeschoss (Eingang im Hof)

Di, ab 06.10.2026, 17.00–18.00 Uhr, 10 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/10

Gebühr: 65,- €

»Wasser und Feuer vereinen, damit der Frühling wiederkehrt« ist eine Qi Gong Übung, die Frauen helfen kann, das hormonelle Gleichgewicht über die Wechseljahre hinaus zu erhalten oder auch wieder zu gewinnen. Wir erarbeiten uns langsam und intensiv diese sanfte Körperübung, damit sie in »Fleisch und Blut« übergehen kann. Zudem erhalten die Teilnehmerinnen Einblick in grundlegende Zusammenhänge zwischen Energiehaushalt und hormonellem Gleichgewicht aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken, Getränk

301-31 POM

Hui Chung Gong | Qi Gong

Monika Antonia Brand

Pommelsbrunn, Badhaus, Dorschstr. 2,
Dachgeschoss (Eingang im Hof)

Di, ab 06.10.2026, 18.15–19.15 Uhr, 14 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/10

Gebühr: 91,- €

Hui Chung Gong gilt als Erfolgsgeheimnis für strahlende Gesundheit und Jugendfrische. Seine Hauptwirkung liegt in der Stärkung



der Hormonkraft, der Anregung des Stoffwechsels und der Blutzirkulation. In diesem Kurs machen wir eine leicht zu erlernende und überschaubare Abfolge von sanften Bewegungen. Die Übungen können bei Verspannungen, Schwächen des Nervensystems, chronischen inneren Erkrankungen wie Diabetes oder auch Wechseljahresbeschwerden helfen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken, Getränk

Engpassdehnungen

301-40H HYBRID KSI

Engpassdehnungen und Faszienrollmassage nach Liebscher & Bracht

Tanja Held-Billhofer

Kirchensittenbach, Hohenstein 32 oder online

Fr, ab 18.09.2026, 10.00–11.00 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/6

Gebühr: 84,– €

In diesem Kurs machen wir unterschiedliche Übungen für freie Gelenke und die fasziale Beweglichkeit nach der Liebscher & Bracht-Methode. Durch gezielte Bewegungsabläufe und Engpassdehnungen werden Muskeln gedehnt, Gelenke in ihren Bewegungsradien optimiert und verklebte Faszien gelöst. Das Trainieren von Dehnungsübungen ist ein wichtiger Aspekt der »Hilfe zur Selbsthilfe«. Ziel des Kurses ist ein richtiger und effektiver Umgang mit der Faszienrolle, um den Gelenken Freiraum zu schaffen.

Hinweis: Eine Kursteilnahme ist sowohl in Präsenz als auch online möglich. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wie Sie es hand-

haben möchten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken

301-41H HYBRID KSI

Engpassdehnungen und Faszienrollmassage nach Liebscher & Bracht

Tanja Held-Billhofer

Kirchensittenbach, Hohenstein 32 oder online

Fr, ab 27.11.2026, 10.00–11.00 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/6

Gebühr: 84,– €

Informationen unter Kurs 301-40H

301-42H HYBRID KSI

Engpassdehnungen und Faszienrollmassage nach Liebscher & Bracht

Tanja Held-Billhofer

Kirchensittenbach, Hohenstein 32 oder online

Fr, ab 18.09.2026, 11.00–12.00 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/6

Gebühr: 84,– €

Informationen unter Kurs 301-40H

301-43H HYBRID KSI

Engpassdehnungen und Faszienrollmassage nach Liebscher & Bracht

Tanja Held-Billhofer

Kirchensittenbach, Hohenstein 32 oder online

Fr, ab 27.11.2026, 11.00–12.00 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/6

Gebühr: 84,– €

Informationen unter Kurs 301-40H



Entspannungstraining

301-44H **NEU** **HYBRID** **KSI**

Entspannungstraining: Körper & Geist zur Ruhe bringen

Tanja Held-Billhofer

Kirchsittenbach, Hohenstein 32 oder online

Mi, ab 16.09.2026, 8.00–9.00 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/6

Gebühr: 88,– €

In diesem einstündigen Kurs lernen wir verschiedene wirkungsvolle Entspannungstechniken kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Ziel ist es, Stress abzubauen, die Körperwahrnehmung zu verbessern und mehr innere Ruhe zu finden. Die Dozentin ist ausgebildete Entspannungstherapeutin und bietet eine professionelle, achtsam angeleitete Praxis in einem geschützten Rahmen. Inhalte sind unter anderem Atemübungen, sanfte Bewegungen sowie bewährte Methoden wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und das Yoga Nidra. Dabei wechseln sich aktive und ruhige Phasen ab, sodass Körper und Geist gleichermaßen zur Ruhe kommen können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken



301-45H **NEU** **HYBRID** **KSI**

Entspannungstraining: Körper & Geist zur Ruhe bringen

Tanja Held-Billhofer

Kirchsittenbach, Hohenstein 32 oder online

Mi, ab 25.11.2026, 8.00–9.00 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/6

Gebühr: 88,– €

Informationen unter Kurs 301-44H

Yoga am Vormittag

301-50X **NEU** **WEBINAR**

Yoga für Baby & Mama

Nesara Pradeep Kumar

Online

Mo, ab 12.10.2026, 11.00–12.00 Uhr, 10 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/15

Gebühr: 65,– €

In diesem Kurs lernen wir, welche körperlichen Übungen nach der Geburt guttun und was wir besser vermeiden sollten. Wir stärken mit gezielten Asanas den Beckenboden, die Körpermitte und die Wirbelsäule und lösen dabei Verspannungen. Durch Atemübungen, Mudras und Meditation finden wir zu mehr Ruhe, bauen Stress ab und wirken Ängsten sowie Stimmungsschwankungen entgegen. Gleichzeitig unterstützen wir die Regeneration, gewinnen neue Energie und fördern unser körperliches Wohlbefinden im Alltag mit dem Baby. Ziel ist es, Kraft aufzubauen, Entlastung beim Tragen und Stillen zu schaffen und wieder mehr Balance und Stabilität zu finden.

Hinweis: Der Kurs kann ab dem dritten Monat



bis zu einem Jahr nach der Geburt begonnen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich!

301-51 NH

Hatha Yoga: Körper- und Sensibilitätstraining

Margareta Bosser

Neuhaus, Sportheim des SV Neuhaus-
Rothenbruck, Waldstr. 17

Di, ab 22.09.2026, 8.30–9.45 Uhr, 10 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/17

Gebühr: 82,– €

Körper, Geist und Seele bilden von Natur aus eine harmonische Einheit. Doch Stress und Hektik des Alltags können dieses Gleichgewicht leicht ins Wanken bringen. Hatha Yoga – eine Kombination aus Körperübungen, bewusster Atmung, Meditation, Entspannung und Musik – hilft, körperliche und seelische Spannungen zu lösen und zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Stabilität zurückzufinden. Gleichzeitig schulen wir unsere Körperwahrnehmung und fördern Beweglichkeit, Achtsamkeit und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung, Getränk

301-53 RS

»Yoga kennt kein Alter« 50+

Ilona Ilg

Reichenschwand, Bürgertreff, Kirchstr. 16,
2. OG

Mi, ab 16.09.2026, 9.00–10.30 Uhr, 9 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 88,– €

Dieser Yogakurs richtet sich an Menschen, die sich in ihrer zweiten Lebenshälfte befinden und für die ein liebevoller Umgang mit Körper, Geist und Seele im Vordergrund steht. Alle Übungen werden achtsam ausgeführt und individuell an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst. So kann sich Beweglichkeit, innere Ruhe und Gelassenheit einstellen. Ideal für alle, die ohne Leistungsdruck etwas für sich tun möchten!

Bitte mitbringen: Matte, Yogakissen, Decke, bequeme Kleidung

301-54 RS

»Yoga kennt kein Alter« 50+

Ilona Ilg

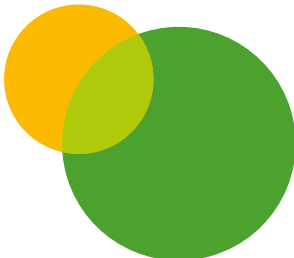
Reichenschwand, Bürgertreff, Kirchstr. 16,
2. OG

Mi, ab 02.12.2026, 9.00–10.30 Uhr, 7 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 69,– €

Informationen unter Kurs 301-53





301-55 HEB

Hatha Yoga für Anfänger

Pia Pickelmann

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Mi, ab 23.09.2026, 10.15–11.45 Uhr, 9 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/10

Gebühr: 88,– €

In diesem Kurs erlernen wir die Grundlagen des Hatha Yoga, um unserem Körper neue Energien und Kraft zu geben. Ziel des Kurses ist es, sowohl den Körper zu stärken als auch die Konzentration, Ausdauer und richtige Atmung zu verbessern.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Getränk, bequeme Kleidung

301-56 HEB

Hatha Yoga für Anfänger

Pia Pickelmann

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Mi, ab 02.12.2026, 10.15–11.45 Uhr, 6 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/10

Gebühr: 59,– €

Informationen unter Kurs 301-55

301-57 NH

Yoga auf dem Stuhl mit Beckenbodenübungen

Margareta Bosser

Neuhaus, Sportheim des SV Neuhaus-
Rothenbruck, Waldstr. 17

Do, ab 24.09.2026, 8.30–9.30 Uhr, 10 Mal

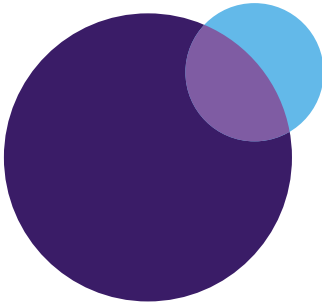
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/17

Gebühr: 65,– €

Yoga auf dem Stuhl ist eine sanfte Form des Yogas, bei der die Übungen sitzend oder stehend am Stuhl ausgeführt werden. Atemübungen und leichte Asanas fördern Vitalität, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen der Muskulatur werden Durchblutung und Elastizität verbessert – wohltuend bei Verspannungen und zur Stärkung des Beckenbodens. Die Übungen sind leicht auszuführen, ihre Wirkung auf Körper und Geist jedoch spürbar groß.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk



301-58H **HYBRID** **KSI**

Hatha Yoga nach den Prinzipien des Anusara-Yoga

Tanja Held-Billhofer

Kirchensittenbach, Hohenstein 32 oder online

Fr, ab 18.09.2026, 8.15–9.45 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/6

Gebühr: 126,– €

Der Kurs basiert auf den Prinzipien des Anusara Yoga und der Unterricht erfolgt im dynamischen Stil. Die Übungen erfolgen fließend aufeinander und werden für einige Atemzüge gehalten. Auf die anatomisch korrekte Ausrichtung wird dabei besonders geachtet. Yoga stärkt und dehnt die Muskulatur und hilft dabei, zu unserer ursprünglichen Körperhaltung zurück zu finden. Es werden Konzentration, Koordination und innere Ruhe vermittelt. Das Ziel des Kurses ist es, einen starken und gesunden Körper zu bekommen. Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Hinweis: Eine Kursteilnahme ist sowohl in Präsenz als auch online möglich. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wie Sie es handhaben möchten.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

301-59H **HYBRID** **KSI**

Hatha Yoga nach den Prinzipien des Anusara-Yoga

Tanja Held-Billhofer

Kirchensittenbach, Hohenstein 32 oder online

Fr, ab 27.11.2026, 8.15–9.45 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/6

Gebühr: 126,– €

Informationen unter Kurs 301-58H

Yoga am Abend

301-60H **HYBRID** **HEB**

Hatha Yoga für geübte Anfänger

Pia Pickelmann

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,

1. OG, Raum 101 oder online

Mo, ab 21.09.2026, 17.30–19.00 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 78,– €

In diesem Kurs wird auf die Grundkenntnisse des Hatha Yoga aufgebaut. Mit den verschiedensten Themen, anatomisch und manchmal auch etwas philosophisch, gehen wir mit Hilfe von Atemübungen, Körperübungen und Muskelaufbau auf verschiedene Bereiche im Alltag ein, um so etwas Gutes für Körper, Geist und Seele zu tun. Machen wir uns auf zu einer inspirierenden Reise!

Hinweis: Eine Kursteilnahme ist sowohl in Präsenz als auch online möglich. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wie Sie es handhaben möchten.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke



301-61H HYBRID HEB

Hatha Yoga für geübte Anfänger

Pia Pickelmann

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101 oder online

Mo, ab 23.11.2026, 17.30–19.00 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 78,– €

Informationen unter Kurs 301-61H

301-62 NEU HO

Vinyasa Yoga für (fortgeschrittene) Beginner

Kristina Lauer

Hohenstadt, Open Space, Pegnitztalstr. 29a

Di, ab 22.09.2026, 17.45–19.15 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/15

Gebühr: 78,– €

Dieser Kurs lädt ein, die Welt des Vinyasa Yoga kennenzulernen und den eigenen Atem als Schlüssel zum Flow zu entdecken. Durch das bewusste Verbinden von Atem und Bewegung entsteht ein harmonischer Bewegungsfluss, der Kraft, Balance und innere Ruhe fördert. Gemeinsam üben wir grundlegende Haltungen, schulen Achtsamkeit und spüren, wie Körper und Geist in Einklang kommen. Eine ausgewogene Mischung aus Aktivität und Entspannung unterstützt dabei, neue Energie zu tanken und in Balance zu finden.

Hinweis: Der Kurs ist für absolute und fortgeschrittene Beginner geeignet. Anfahrt über »Am Wald«. Oben links abbiegen; zur linken Seite stehen Parkplätze zur Verfügung. Matten, Blöcke, Gurt, Meditationskissen und

Bolster sind vor Ort vorhanden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

301-63 NEU HO

Vinyasa Yoga für (fortgeschrittene) Beginner

Kristina Lauer

Hohenstadt, Open Space, Pegnitztalstr. 29a

Di, ab 01.12.2026, 17.45–19.15 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/15

Gebühr: 78,– €

Informationen unter Kurs 301-62

301-64

Kundalini Yoga HEB

Sandra Waller

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 104

Mo, ab 21.09.2026, 18.30–20.00 Uhr, 15 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/11

Gebühr: 149,– €

Kundalini-Yoga ist eine dynamische Form des Yoga und leicht zu erlernen. Die Übungsreihen können fordernd sein, aber auch behutsam angegangen werden. Sie wirken energetisierend und gleichzeitig entspannend und arbeiten an der äußeren wie auch an der inneren Haltung. Zugleich regen die Übungen unser Drüsen- und Lymphsystem und das Hormonsystem an. Neben den körperbetonten Techniken werden in diesem Kurs auch Atemtechniken geübt. Jede Stunde wird mit einer Tiefenentspannung und einer Meditation beendet.

Bitte mitbringen: Matte, Yogakissen, bequeme Kleidung, Decke und Getränk



301-65H HYBRID HEB Hatha Yoga für die Mittelstufe

Pia Pickelmann

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101 oder online

Mo, ab 21.09.2026, 19.15–20.45 Uhr, 8 Mal
Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 6/12
Gebühr: 78,– €

In diesem Kurs wird weniger angesagt, sondern mehr getan und gespürt: Wir erfahren meditative Elemente ebenso wie fortgeschrittene Übungen zur richtigen Atmung und Stabilisierung des Körpers. Kurzum: Wir erleben immer wieder eine Reise zu uns selbst!

Hinweis: Eine Kursteilnahme ist sowohl in Präsenz als auch online möglich. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wie Sie es handhaben möchten.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Blöcke, Gurt, Decke

301-66H HYBRID HEB Hatha Yoga für die Mittelstufe

Pia Pickelmann

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101 oder online

Mo, ab 23.11.2026, 19.15–20.45 Uhr, 8 Mal
Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 6/12
Gebühr: 78,– €

Informationen unter Kurs 301-65H

301-67H HYBRID RS Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Pia Pickelmann

Reichenschwand, Bürgertreff, Kirchstr. 16,
2. OG oder online

Di, ab 22.09.2026, 17.30–19.00 Uhr, 8 Mal
Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 5/8
Gebühr: 78,– €

Informationen unter Kurs 301-65H

301-68H HYBRID RS Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Pia Pickelmann

Reichenschwand, Bürgertreff, Kirchstr. 16,
2. OG oder online

Di, ab 24.11.2026, 17.30–19.00 Uhr, 8 Mal
Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 5/8
Gebühr: 78,– €

Informationen unter Kurs 301-65H

301-69X NEU WEBINAR Yoga für Schwangere

Nesara Pradeep Kumar

Online

Di, ab 13.10.2026, 18.00–19.00 Uhr, 10 Mal
Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 3/15
Gebühr: 65,– €

In diesem Kurs lernen wir, welche körperlichen Übungen in der Schwangerschaft gut tun und was besser vermieden werden sollte. Wir entdecken wohltuende Asanas, Atemtechniken, Mudras und Meditationen, die auf die verschiedenen Phasen abgestimmt sind. Gemeinsam bereiten wir uns auf die Geburt



vor und erfahren, wie Schmerzen bewusst reduziert und der Körper gestärkt werden kann. Wir erhalten hilfreiche Impulse zum Umgang mit typischen Beschwerden und lernen die Grundlagen des Postnatal-Yoga kennen. Ziel ist es, mehr innere Ruhe zu finden, Ängste abzubauen und eine tiefe Verbindung zum ungeborenen Kind zu entwickeln.

Hinweis: Der Kurs kann ab der 10. Schwangerschaftswoche begonnen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich!

301-70

Hatha Yoga in der Tradition von Iyengar: Level 2

Armin Wilfert

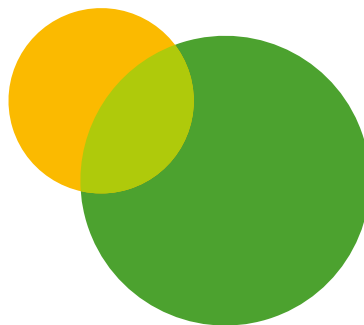
Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Di, ab 15.09.2026, 18.00–19.30 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/10

Gebühr inkl. Leihgebühr für Equipment: 88,– €

Ruhe, Bewegung, Konzentration und Gelassenheit: Mit anatomisch korrekten und achtsam ausgeführten Asanas, den Körperhaltungen des Hatha Yoga, lassen sich Lebensqualität und Wohlbefinden steigern. In diesem Mittelstufenkurs werden wir Asanas länger halten und in den meisten Sequenzen Umkehrhaltungen, wie Handstand, Kopf- und Schulterstand üben. Eine sichere Praxis von Kopf- und Schulterstand ist von Vorteil.
Bitte mitbringen: Matte



301-71

Hatha Yoga in der Tradition von Iyengar: Level 2

Armin Wilfert

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Di, ab 01.12.2026, 18.00 -19.30 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/10

Gebühr inkl. Leihgebühr für Equipment: 88,– €

Informationen unter Kurs 301-70

301-72H

Hatha Yoga für die Mittelstufe

Pia Pickelmann

Reichenschwand, Bürgertreff, Kirchstr. 16,
2. OG oder online

Di, ab 22.09.2026, 19.15–20.45 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/8

Gebühr: 78,– €

In diesem Kurs werden die Kenntnisse in Körper- und Atemübungen vertieft, um ein wirkungsvolles Werkzeug für mehr Ausgeglichenheit im Alltag zu entwickeln. Abwechslungsreiche und inspirierende Yogastunden bieten Raum für Ruhe, Konzentration und Regeneration.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Gurt, Decke

301-73H **HYBRID** **RS**

Hatha Yoga für die Mittelstufe

Pia Pickelmann

Reichenschwand, Bürgertreff, Kirchstr. 16,
2. OG oder online

Di, ab 24.11.2026, 19.15–20.45 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/8

Gebühr: 78,– €

Informationen unter Kurs 301-72H

301-74 **NEU** **HST**

YinZeit – Entspannung & Achtsamkeit: Dein Weg zur inneren Ruhe in Hartenstein

Heidi Maier

Hartenstein, ehemalige Jugendherberge,
Salzlecke 10

Mi, ab 16.09.2026, 17.30–18.30 Uhr, 10 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/8

Gebühr: 65,– €

Tauche ein in die stille Welt des Yin Yoga: Ein ruhiger, meditativer Yogastil, der Körper und Geist in Balance bringt. In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit, wirklich loszulassen. Die Haltungen werden lange und mit Hingabe gehalten, sodass tiefere Körperschichten wie Faszien, Bänder und Gelenke sanft angesprochen werden. Yin Yoga hilft dir, Spannungen zu lösen, beweglicher zu werden und zugleich innere Ruhe zu finden. Durch bewusstes Atmen und achtsames Verweilen kommst du wieder bei dir selbst an – fernab vom Alltagsstress. Dieser Kurs ist ideal für alle, die Entschleunigung suchen, ganz gleich ob Anfängerin oder Fortgeschrittener. Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur beque-

me Kleidung, Offenheit und die Bereitschaft, dir selbst etwas Gutes zu tun.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (hochwertige Yogamatten, Bolster, Decken und Hilfsmittel sind vor Ort vorhanden).

301-75 **HEB**

Hatha Yoga für Einsteiger und Mittelstufe

Benedikta Simeth

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Mi, ab 23.09.2026, 17.35–19.05 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/14

Gebühr: 78,– €

Yoga ist eine Auszeit vom Alltag. In diesem Kurs wollen wir durch klassische Yogahaltungen, Übungen aus der Yogatherapie und Spiraldynamik unsere Beweglichkeit, Stabilität und innere Ausgeglichenheit verbessern. Unsere Körperwahrnehmung wird geschult, um ungünstige Bewegungsmuster zu verändern. Eine intensive Schlusssentspannung beendet die Yogaeinheit und wir können mit neuer Energie in den Abend starten. Der Kurs ist so gestaltet, dass er sowohl für Anfänger als auch für Mittelstufe geeignet ist. Bitte mitbringen: Matte





301-76 HEB

Hatha Yoga für Einsteiger und Mittelstufe

Benedikta Simeth

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Mi, ab 02.12.2026, 17.35–19.05 Uhr, 6 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/14

Gebühr: 59,– €

Informationen unter Kurs 301-75

301-77H HYBRID KSI

Hatha Yoga nach den Prinzipien des Anusara-Yoga

Tanja Held-Billhofer

Kirchensittenbach, Hohenstein 32 oder online

Mi, ab 16.09.2026, 18.00–19.00 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/6

Gebühr: 84,– €

Informationen unter Kurs 301-58H

301-78H HYBRID KSI

Hatha Yoga nach den Prinzipien des Anusara-Yoga

Tanja Held-Billhofer

Kirchensittenbach, Hohenstein 32 oder online

Mi, ab 25.11.2026, 18.00–19.00 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/6

Gebühr: 84,– €

Informationen unter Kurs 301-58H

301-79 NH

Hatha Yoga: Körper- und Sensibilitätstraining

Margareta Bosser

Neuhaus, Sportheim des SV Neuhaus-
Rothenbruck, Waldstr. 17

Do, ab 24.09.2026, 18.00–19.15 Uhr, 10 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/17

Gebühr: 82,– €

Informationen unter Kurs 301-51

301-80 HEB

Yin Yoga

Sabine Wild

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 104

Do, ab 08.10.2026, 18.30–19.30 Uhr, 12 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/10

Gebühr: 78,– €

Eine Stunde voller Ruhe und Entspannung!

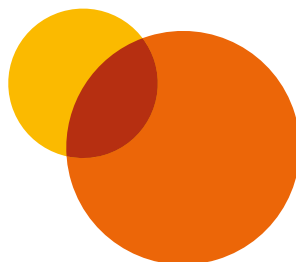
In diesem Kurs spüren wir die wohltuenden
physischen, mentalen und energetischen

Wirkungen dieses ruhigen Yoga-Stils. Durch
das längere Halten der Posen werden die

Faszien gedehnt, das Nervensystem beruhigt
und die Meridiane sanft aktiviert.

Bitte mitbringen: Matte, Block oder Kissen,

wärmere Kleidung, Socken, eventuell Decke



301-81 Yin Yoga

Sabine Wild

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 104

Do, ab 08.10.2026, 19.45–20.45 Uhr, 12 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/10

Gebühr: 78,– €

Informationen unter Kurs 301-80

301-82 Vinyasa Yoga für die Mittelstufe

Kristina Lauer

Hohenstadt, Open Space, Pegnitztalstr. 29a

Do, ab 17.09.2026, 19.30–21.00 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/12

Gebühr: 78,– €

Dieser Vinyasa-Mittelstufenkurs lädt uns dazu ein, die Yoga-Praxis zu vertiefen. In diesem Kurs verbinden wir Atem und Bewegung zu einem dynamischen Flow, der unseren Körper stärkt, unsere Flexibilität vertieft und unseren Geist zur Ruhe bringt. Uns erwarten abwechslungsreiche Stunden mit kraftvollen Flows, gezielten Übergängen und bewussten Momenten der Entspannung. Wir arbeiten an Balance, Stabilität und innerer Ausrichtung – immer im Einklang mit unserem Atem. Egal, ob man die eigene Praxis intensivieren oder einfach wieder mehr Bewegung und Energie in deinen Alltag bringen möchte: Dieser Kurs bietet den Raum, sich selbst weiterzuentwickeln und gleichzeitig bei uns selbst anzukommen. Hinweis: Anfahrt über »Am Wald«. Oben links abbiegen; zur linken Seite stehen Parkplätze zur Verfügung. Matten, Blöcke, Gurt, Meditati-

onskissen und Bolster sind vor Ort vorhanden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Getränk

301-83 Vinyasa Yoga für die Mittelstufe

Kristina Lauer

Hohenstadt, Open Space, Pegnitztalstr. 29a

Do, ab 26.11.2026, 19.30–21.00 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/12

Gebühr: 78,– €

Informationen unter Kurs 301-82

Yoga Workshops

301-90 Vitales Becken und flexible Hüftgelenke

Benedikta Simeth

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Sa, 26.09.2026, 10.00–14.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 32,– €

Unsere Sitzgewohnheiten verringern die Beweglichkeit der Hüften schon von Kindesbeinen an. Das Becken kann sich nicht mehr richtig aufrichten. Ein gut aufgerichtetes Becken und flexible Hüftgelenke sind jedoch wichtig für eine gesunde Fortbewegung. In diesem Workshop konzentrieren wir uns besonders auf Übungen für das Becken und die Hüften. Durch bewusstes Wahrnehmen können wir unser Körperbewusstsein verändern, was langfristig dazu beitragen kann, ungesunde Haltungsgewohnheiten zu vermeiden. Der



Workshop endet mit einer Yogaeinheit, die den Fokus auf unser Becken und die Hüften legt und einer wohltuenden Tiefenentspannung. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

301-91 

Yoga und Wandern in der Hersbrucker Schweiz

Armin Wilfert und Katrien Schäfer

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Sa, 24.10.2026, 9.30–12.00

und 14.00–17.00 Uhr

So, 25.10.2026, 9.30–12.00

und 14.00–17.00 Uhr

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 7/9

Gebühr: 129,– €

Rhythmus, Bewegung und Entspannung bewusst erleben: Beim Wandern spüren wir das natürliche Wechselspiel von Aufstieg und Entlastung, im Yoga den fließenden Übergang zwischen Aktivität und Ruhe. Jede Anstrengung schafft die Grundlage für eine tiefere, wohltuendere Entspannung – ein Prinzip, dem wir uns in diesem Wochenendseminar widmen. Vormittags üben wir gemeinsam Yoga und beschäftigen uns mit Stehhaltungen, Vorwärtstreckungen, der stabilen Mitte sowie regenerativen Positionen. Am Nachmittag erkunden wir auf rund dreistündigen Wanderungen die reizvolle Landschaft der Hersbrucker Schweiz und lassen die Eindrücke auf Körper und Geist wirken. Bitte mitbringen: Matte und Getränk (Yoga), festes Schuhwerk, Regenkleidung und Getränk (Wandern)

301-92 

Gesunde Füße – Gut zu Fuß

Benedikta Simeth

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Sa, 31.10.2026, 10.00–14.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 32,– €

Unsere Füße sind wahre Wunderwerke. Sie sind das Fundament unseres Körpers und tragen uns ein Leben lang. Oft stecken wir sie jedoch in unbequeme Schuhe, wodurch sie sich kaum bewegen und geschwächt werden. Irgendwann stellen sich Schmerzen und Probleme ein. Ein ungleich belasteter Fuß wirkt sich negativ auf unsere gesamte Haltung aus. In diesem Workshop widmen wir uns intensiv unseren Füßen. Wir werden sie mobilisieren, analysieren und mit Übungen aus der Yogatherapie und Spiraldynamik kräftigen. Wir üben das anatomisch richtige Gehen. Der Workshop endet mit einer Yogaeinheit, die den Fokus auf eine gute Fußhaltung legt und einer wohltuenden Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung



301-93  

Nähe, Balance, Bewegung: Partner-Yoga-Workshop

Armin Wilfert

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Fr, 20.11.2026, 17.30–20.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 4/10

Gebühr: 25,– €

Gemeinsam bewegen, ausprobieren und ankommen: In diesem Workshop erkunden wir Partneryoga in all seinen Facetten – von aktivierenden, kraftvollen Übungen bis hin zu ruhigen, entspannenden Sequenzen. Mit spielerischen Elementen aus den Primal Moves bringen wir Leichtigkeit und Neugier in die Praxis. Dabei gilt immer: Alles kann, nichts muss. Jede und jeder bestimmt eigenständig Tempo und Intensität. Im Fokus stehen Verbindung, Vertrauen und Freude an der Bewegung – mit uns selbst und im Miteinander. Am Ende bleibt Raum, um zur Ruhe zu kommen, loszulassen und neue Energie zu tanken.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

301-94 

Bewegliche Wirbelsäule – entspannter Rücken

Benedikta Simeth

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Sa, 23.01.2027, 10.00–14.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 32,– €

Eine starke tragende Säule sowie wirbelnd-

lebendig sollte unsere Wirbelsäule sein.

Durch unsere meist sitzende Lebensweise kann sie diese Funktionen nicht mehr erfüllen. Die Atmung wird flach, es stellen sich Rückenprobleme ein. In diesem Workshop mobilisieren wir unsere Wirbelsäule und kräftigen besonders die tiefe Haltemuskulatur unseres Rumpfes durch Übungen aus dem Yoga, der Yogatherapie und Spiraldynamik. Eine wohltuende Tiefenentspannung beendet den Workshop.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

Bewegung und Fitness am Vormittag

302-01 

»Fit und aufrecht in jedem Alter«

Sigrid Weidinger-Feustel

Hersbruck, Grundschule Altensittenbach,
Am Spessart 18, Turnhalle

Mo, ab 28.09.2026, 8.30–9.30 Uhr, 15 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/15

Gebühr: 98,– €

In diesem Kurs machen wir abwechslungsreiche Gymnastik für den ganzen Körper. Ziel des Kurses ist es, unsere Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern und eine bessere Körperwahrnehmung durch Kräftigung der Muskulatur zu erreichen.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, feste Turnschuhe, Getränk, Handtuch



302-02

Fit für den Alltag

Jutta Kramer

Hersbruck, Katholischer Gemeindesaal,
Amberger Str. 53

Mo, ab 28.09.2026, 8.45–9.45 Uhr, 15 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr: 98,– €

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die ihre allgemeine Fitness trainieren möchten. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Muskelkraft, Beweglichkeit, Koordination und des Gleichgewichts. Kleingeräte und flotte Musik sorgen dafür, dass es nicht langweilig wird.

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung und ein Getränk

302-03

Fit for Fun: Aktives Rückentraining

Karin Müller

Kirchensittenbach, Grundschule,
Mühlwiese 1, Turnhalle

Mo, ab 05.10.2026, 17.45–18.45 Uhr, 13 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/20

Gebühr: 85,– €

Der Kurs kombiniert gezielte Rückenfitness mit einem funktionellen Ganzkörpertraining, das auf Mobilisation, Kräftigung und Koordination ausgerichtet ist – begleitet von motivierender Musik und einer guten Portion Spaß. Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren wir sowohl große als auch tieferliegende Muskelgruppen, um die Haltung zu verbessern und die Rückengesundheit nachhaltig zu fördern. Ziel ist es, Haltungs-

schäden vorzubeugen oder bestehenden Beschwerden aktiv entgegenzuwirken und gleichzeitig das Körpergefühl zu stärken.

Bitte mitbringen: Matte, dicke Socken

302-04

Ganzheitliche Bewegung: Gymnastik für Wohlbefinden und Balance

Hildegard Schreiber und Dana Vorbrugg

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Di, ab 22.09.2026, 9.00–10.00 Uhr, 16 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 104,– €

Ziel des Kurses ist die Kräftigung der gesamten Muskulatur unseres Körpers, vorrangig Rücken-, Bauch-, und Hüftgelenksmuskulatur sowie des Schultergürtels. Zum Abschluss jeder Übungsstunde gibt es ein autogenes Training mit meditativer Entspannung und Übungen zur Stärkung der Beckenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

302-05

Ganzheitliche Bewegung: Gymnastik für Wohlbefinden und Balance

Hildegard Schreiber und Dana Vorbrugg

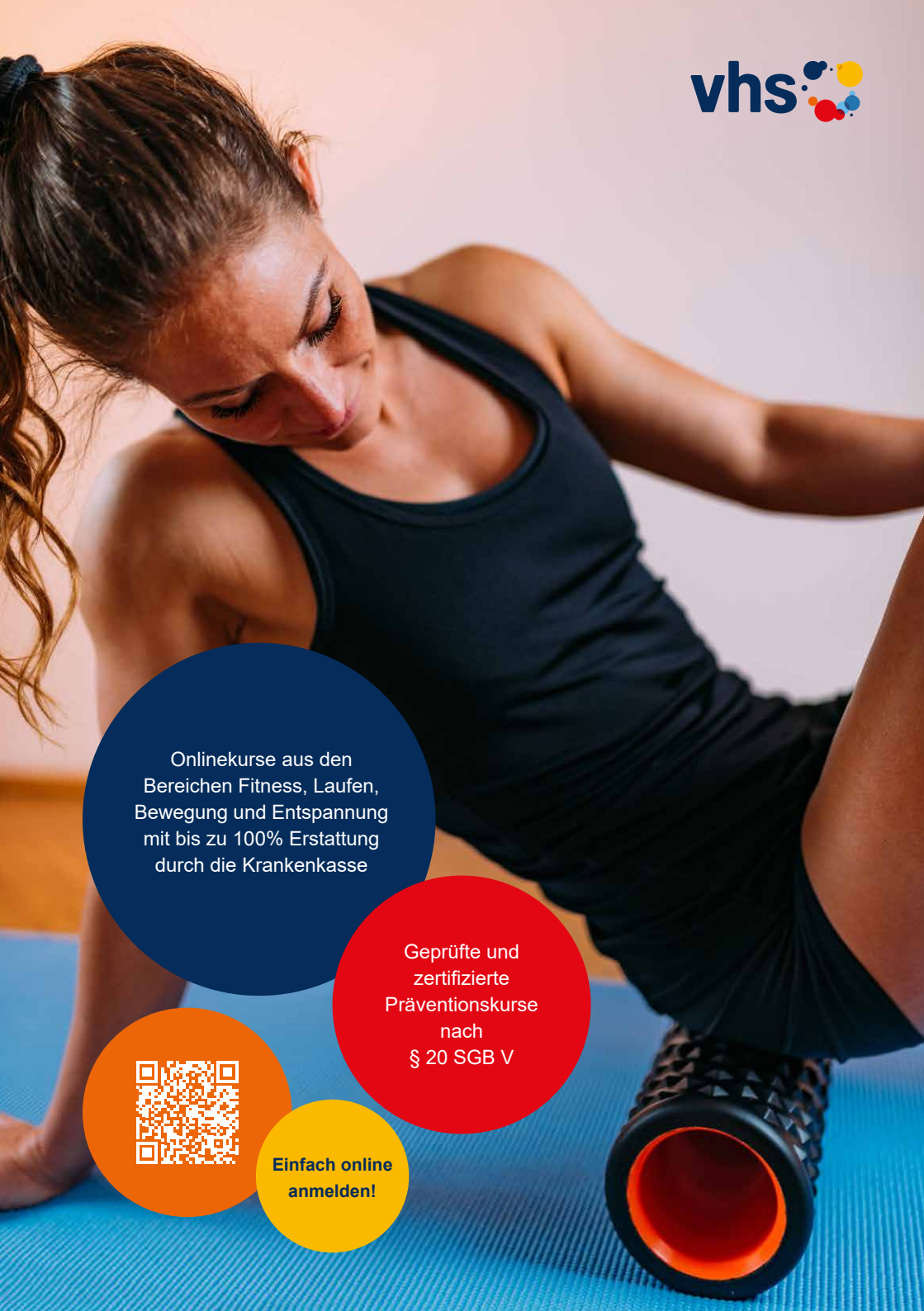
Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Di, ab 22.09.2026, 10.00–11.00 Uhr, 16 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 104,– €

Informationen unter Kurs 302-04

A woman with brown hair tied in a ponytail is lying on her side on a blue exercise mat. She is wearing a black tank top and black shorts. She is using a black foam roller with a red interior to massage her leg. The background is a plain, light-colored wall.

Onlinekurse aus den
Bereichen Fitness, Laufen,
Bewegung und Entspannung
mit bis zu 100% Erstattung
durch die Krankenkasse

Geprüfte und
zertifizierte
Präventionskurse
nach
§ 20 SGB V



Einfach online
anmelden!



302-06 

Gymnastik mit Gewichtskontrolle

Elfriede Eusemann

Hersbruck, KaKenko, Georg-Held-Str. 11

Mi, ab 07.10.2026, 9.30–10.30 Uhr, 7 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/15

Gebühr: 46,– €

Der Kurs bietet Bewegung für alle, die ihr Gewicht halten wollen. Ergänzt wird das Training durch gezielte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Gleichzeitig wird die Ausdauer verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

302-07 

Gymnastik mit Gewichtskontrolle

Elfriede Eusemann

Hersbruck, KaKenko, Georg-Held-Str. 11

Mi, ab 02.12.2026, 9.30–10.30 Uhr, 7 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/15

Gebühr: 46,– €

Informationen unter Kurs 302-06

302-08 

Body in Balance – Fitness Workout

Angelika Ehrke

Hersbruck, Katholischer Gemeindesaal,

Amberger Str. 53

Mi, ab 09.09.2026, 9.35–10.45 Uhr, 13 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/16

Gebühr: 98,– €

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Training für Körper, Geist und Seele und eignet sich für alle, die Spaß an Bewegung

haben und Ausgleich (Balance) möchten. Es fließen je nach Stundenschwerpunkt Elemente aus dem Cardio- und Rückentraining, Pilates, Balance- und Faszientraining ein. Durch das effektive Training stärken wir den Rumpf, lösen Verspannungen, verbessern die Koordination, lassen Energie fließen und können so ein positives Körpergefühl erlangen. Kleingeräte wie Theraband, Brasils, Bälle oder Faszienrollen kommen zum Einsatz. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, Turnschuhe

302-09 

Body in Balance – Fitness Workout

Angelika Ehrke

Hersbruck, Katholischer Gemeindesaal,

Amberger Str. 53

Mi, ab 09.09.2026, 10.50–12.00 Uhr, 14 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/16

Gebühr: 106,– €

Informationen unter Kurs 302-08

302-10 

Fit in den Tag

Dana Vorbrugg

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,

1. OG, Raum 101

Mi, ab 23.09.2026, 8.45–9.45 Uhr, 16 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/10

Gebühr: 104,– €

Der Kurs bietet eine vielseitige und abwechslungsreiche Gymnastikstunde, die den gesamten Körper anspricht. Durch gezielte Übungen werden sowohl Kraft, Ausdauer als auch Beweglichkeit gefördert. Dabei



steht nicht nur die körperliche Fitness im Vordergrund, sondern auch das persönliche Wohlbefinden. Ziel ist es, durch regelmäßiges Training unsere Gesundheit zu stärken, Verspannungen zu lösen und neue Energie für den Alltag zu gewinnen.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk

302-11 

Bewegt in den Tag: Wirbelsäulengymnastik

Katrin Rummer

Hersbruck, Katholischer Gemeindesaal,
Amberger Str. 53

Do, ab 17.09.2026, 8.00–9.00 Uhr, 17 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/16

Gebühr: 111,– €

Eine stabile und gleichzeitig dynamische Wirbelsäule dient der Vorbeugung bzw. Linderung von Rückenbeschwerden. In diesem Kurs werden mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen der Rücken gestärkt, Verspannungen gelöst, die Wirbelsäule beweglicher und somit die Körperhaltung verbessert. Durch Dehnungsübungen wirken wir Muskelverkürzungen gezielt entgegen. Ein Entspannungsteil am Ende der Stunde hilft, Alltagsstress abzubauen und das körperliche Wohlbefinden zu steigern.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Matte, Turnschuhe

302-12 

Becken aktiv: Beckenboden- gymnastik für Frauen und Männer

Katrin Rummer

Hersbruck, Katholischer Gemeindesaal,
Amberger Str. 53

Do, ab 17.09.2026, 9.00–10.00 Uhr, 17 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/16

Gebühr: 111,– €

Ein gesunder und starker Beckenboden ist wichtig für unser körperliches Wohlbefinden, da er die Bauch- und Beckenorgane stützt und somit die Basis für eine stabile Wirbelsäule bietet. Beim Husten, Niesen, Lachen, Pressen und Heben schwerer Gegenstände muss der Beckenboden großem Druck standhalten. Das Beckenbodentraining in diesem Kurs beinhaltet Entspannungs- und Kräftigungsübungen in Verbindung mit Atemtechniken zum Erspüren und zur Stärkung der Beckenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen

Bewegung und Fitness am Abend

302-20 

Body Power

Nicole Hauser

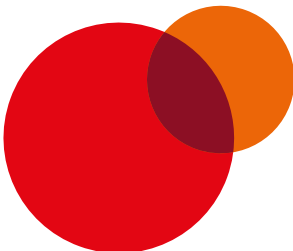
Hersbruck, GERU Halle, Happurger Str. 9

Mo, ab 21.09.2026, 18.00–19.00 Uhr, 16 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/25

Gebühr: 104,– €

Der Kurs bietet ein trendiges und fetziges Ganzkörpertraining zum Ausgleich unseres Bewegungsmangels. In der abwechslungsrei-





chen Stunde sind Elemente aus AROHA und Aerobic sowie klassische Boden- und Dehnübungen enthalten. Es werden Beine, Po, Arme und Rücken trainiert und gekräftigt. Ziel des Kurses ist die Kräftigung des gesamten Körpers und die Verbesserung der Ausdauer. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

302-21 

Step Dance Style

Nicole Hauser

Hersbruck, GERU Halle, Happurger Str. 9

Mo, ab 21.09.2026, 19.00–20.00 Uhr, 16 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 8/16

Gebühr: 104,– €

Dieser Kurs ist für alle, die ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining möchten. Tolle Kombinationen auf und um den Step bringen viel Spaß und straffen die Beine, den Po und die Hüften. Mit und ohne Hilfsmittel kräftigen wir zudem speziell den Oberkörper, Rücken und Bauch. Ziel des Kurses ist es, die Koordination und das Rhythmusgefühl zu verbessern. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

302-22 

Fitness für den ganzen Körper

Anita Himml

Pommelsbrunn, Grundschule,

Am Lichtenstein 1, Turnhalle

Mo, ab 21.09.2026, 18.15–19.15 Uhr, 17 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 5/20

Gebühr: 111,– €

Diese Stunde gehört nur uns und unserer Körperwahrnehmung! Nach einem kur-

zen Aufwärmen und Dehnen kräftigen wir gemeinsam mit vielen Übungen unseren Körper. Dabei finden Muskelaufbau und Muskelaktivierung statt und die Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates wird unterstützt. Abgerundet wird die Stunde mit einer Achtsamkeitsübung, um die Trainingseinheit entspannt abzuschließen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit heller Sohle

302-23 

POUND®

Sabine Melchner

Hersbruck, GERU Halle, Happurger Str. 9

Di, ab 22.09.2026, 18.00–19.00 Uhr, 14 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 10/30

Gebühr inkl. Leihgebühr für Pounds: 96,– €

Ein POUND®-Kurs ist ein intensives Ganzkörpertraining, das Schlagzeug-Bewegungen mit Elementen aus Aerobic, Pilates und Krafttraining kombiniert. Mit speziellen, leichtgewichtigen Trommelstöcken (Ripstix®) folgen die Teilnehmenden zu rockiger Musik dem Rhythmus, verbrennen Kalorien, bauen Stress ab und stärken Ausdauer, Kraft und Koordination. Das Workout beansprucht alle Muskelgruppen und verwandelt überschüssige Energie in positive Power. Mit bis zu 15.000 Schlägen pro 45 Minuten gilt POUND® als besonders effektives Training, das Körper und Geist gleichermaßen aktiviert und durch Übungen wie dynamische Kniebeugen auch die Balance fördert – für ein ganzheitliches Körpergefühl voller Rhythmus und Energie.

Bitte mitbringen: Matte, Hallensportschuhe, Handtuch und Getränk

302-24 

Kombikurs: Body & Mind und Zumba®-Fitness

Sabine Melchner

Hersbruck, GERU Halle, Happurger Str. 9

Di, ab 22.09.2026, 19.00–20.00 Uhr, 14 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/30

Gebühr: 91,– €

In diesem Kurs werden im wöchentlichen Wechsel zwei Formate unterrichtet: Zumba® Fitness und Body & Mind. Zumba® Fitness bietet ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität zusammenbringt. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining. Wenn einen die lateinamerikanischen Rhythmen erst einmal gepackt haben, versteht man, warum Zumba® Fitness-Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Mega effektiv? Ja! Mega Spaß? Aber sowas von! Im Gegensatz hierzu lernen wir mit Body & Mind den Alltagsstress und die damit einhergehenden Verspannungen, Blockaden und Schmerzen hinter uns zu lassen. Gezielte Übungen helfen dabei, Muskelverspannungen zu lösen und das innere Gleichgewicht zu finden. In Summe bietet der Kurs somit ein Training für Körper, Geist und Seele, bei dem jeder Muskel aktiviert wird. Ein Kurs für alle, die Spaß an Bewegung und Ausgeglichenheit haben! Bitte mitbringen: Matte, Hallensportschuhe, Handtuch und Getränk

302-25 

Fitness für den Beckenboden für Frauen und Männer

Katrin Rummer

Hersbruck, GERU Halle, Happurger Str. 9

Mi, ab 16.09.2026, 17.00–18.00 Uhr, 17 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/16

Gebühr: 111,– €

Ein gesunder und starker Beckenboden ist wichtig für unser körperliches Wohlbefinden, da er die Bauch- und Beckenorgane stützt und somit die Basis für eine stabile Wirbelsäule bietet. Beim Husten, Niesen, Lachen, Pressen und Heben schwerer Gegenstände muss der Beckenboden großem Druck standhalten. Das Beckenbodentraining in diesem Kurs beinhaltet Entspannungs- und Kräftigungsübungen in Verbindung mit Atemtechniken zum Erspüren und zur Stärkung der Beckenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Turnschuhe, Getränk

302-26 

Rückenfit

Katrin Rummer

Hersbruck, GERU Halle, Happurger Str. 9

Mi, ab 16.09.2026, 18.00–19.00 Uhr, 17 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/18

Gebühr: 111,– €

Eine stabile und gleichzeitig dynamische Wirbelsäule dient der Vorbeugung bzw. Linderung von Rückenbeschwerden. In diesem Kurs werden mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen der Rücken gestärkt, Verspannungen gelöst, die Wirbelsäule



beweglicher und somit die Körperhaltung verbessert. Durch Dehnungsübungen wirken wir Muskelverkürzungen gezielt entgegen. Ein Entspannungsteil am Ende der Stunde hilft, Alltagsstress abzubauen und das körperliche Wohlbefinden zu steigern.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Turnschuhe, Getränk

Fitness mit Tanz

302-40  

Orientalischer Tanz: Raqs Sharqi

Charlotte Dornisch

Velden, Stadtscheune, Nürnberger Str. 10

Mo, ab 05.10.2026, 18.00–19.30 Uhr, 4 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 39,– €

Orientalische Tanzformen gelten wegen ihrer weichen, schlangenartigen Bewegungen als die sinnlichsten und weiblichsten aller Tänze. In diesem Kurs studieren wir einige einfacheren Schrittartern und Einzelelemente des Raqs Sharki (Bauchtanz) ein. Vor allem aber erlernen wir aufeinander aufbauende Bewegungen, welche Sie gefühlvoll miteinander zu verbinden lernen. Mit der Zeit entfalten die einzelnen Tanzfiguren nicht nur ihre physische, sondern auch psychische Wirkung. Auch der Spaßfaktor kommt natürlich nicht zu kurz. Zu Beginn werden durch spezifische Lockerungs-, Beckenboden- und Dehnungsübungen die Faszien gedehnt und die Nerven beruhigt. Auf Wunsch beenden wir die Stunde mit einer kurzen Atemmeditation, um wieder zur Ruhe zu kommen. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Wollsocken, bequeme Kleidung (anliegendes

Oberteil, Leggings oder weiter Tellerrock). Hüfttücher können vor Ort ausgeliehen werden.

302-41 

American Linedance

Karoline Aldridge

Hersbruck, Katholischer Gemeindesaal,

Amberger Str. 53

Di, ab 22.09.2026, 18.45–19.45 Uhr, 15 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 7/19

Gebühr: 75,– €

In Linien neben- und hintereinander tanzen wir in diesem Kurs sich wiederholende Figurenfolgen aus einzelnen Grundschritten. Je nach Choreografie gestalten sich die Tänze dabei unterschiedlich. Getanzt wird vorwiegend zu Country- und Westernmusik. Ziel des Kurses ist es, Gleichgewichtssinn und Muskulatur zu stärken.

Bitte mitbringen: Sportschuhe (keine Straßenschuhe)

302-42 

Internationale Folklore – Tänze aus Ost und West

Karoline Aldridge

Hersbruck, Katholischer Gemeindesaal,

Amberger Str. 53

Di, ab 22.09.2026, 20.00–21.00 Uhr, 15 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 7/25

Gebühr: 75,– €

Internationale Folkloretänze sind überwiegend traditionelle Gruppentänze. Sie fördern die körperliche Fitness und sind so vielfältig wie die Länder, aus denen sie stammen.



Viele Tänze werden im Kreis oder in Reihen und gelegentlich mit Partner getanzt. Bitte mitbringen: Sport- oder Tanzschuhe (keine Straßenschuhe)

302-43 

Linedance Absolut Beginner

Thomas Scharrer

Hersbruck, Richard-Glimpel-Schule,
Happurger Str. 5, Aula

Mo, ab 21.09.2026, 19.30–21.00 Uhr, 14 Mal
Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 10/16
Gebühr: 70,– €

Linedance ist eine Tanzform, die in den 50er Jahren in Amerika entstanden ist. In Reihen und Linien stehend werden eingeübte Choreografien getanzt. Mit verschiedenen Schrittfolgen mit Richtungswechseln trainieren wir unsere Ausdauer und verbessern unsere koordinativen und kognitiven Fähigkeiten. Zum Linedance braucht es keinen Partner, nur Spaß an Bewegung zu Pop und Country-Songs! Dieser Kurs für Absolut Beginner richtet sich an alle Interessierten ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatten Sohlen

302-44 

Linedance Improver

Susanne Weigandt

Offenhausen, Grundschule Hammerbachtal,
Hauptstraße 1

Di, ab 15.09.2026, 19.30–21.00 Uhr, 16 Mal
Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 12/30
Gebühr: 80,– €

Linedance ist eine Tanzform, die in den 50er

Jahren in Amerika entstanden ist. In Reihen und Linien stehend werden eingeübte Choreografien getanzt. Mit verschiedenen Schrittfolgen mit Richtungswechseln trainieren wir unsere Ausdauer und verbessern unsere koordinativen und kognitiven Fähigkeiten. Zum Linedance braucht es keinen Partner, nur Spaß an Bewegung zu Pop und Country-Songs! In diesem Kurs für Improver werden zudem anspruchsvollere Schrittfolgen mit Tags und Restarts getanzt.

Hinweis: Der Einstieg in den Kurs ist in Ansprache jederzeit möglich.
Bitte mitbringen: Schuhe mit glatten Sohlen

302-45 

Linedance Improver

Klaus Weigandt

Hersbruck, Grete-Schickedanz-Schule,
Happurger Str. 7, Aula

Do, ab 17.09.2026, 19.30–21.00 Uhr, 16 Mal
Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 12/30
Gebühr: 80,– €

Informationen unter Kurs 302-44

302-46  

Linedance High Beginner

Thilo Liebl

Hersbruck, Richard-Glimpel-Schule,
Happurger Str. 5, Aula

Do, ab 15.10.2026, 19.30–21.00 Uhr, 13 Mal
Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 10/16
Gebühr: 65,– €

Wer bereits erste Erfahrungen im Linedance gesammelt hat und die eigenen Kenntnisse erweitern möchte, ist in diesem Kurs genau



richtig. Wir werden neue Schrittfolgen, abwechslungsreiche Choreografien und rhythmische Kombinationen üben, die auf die vorhandenen Grundlagen aufbauen. Mit viel Musik und Freude am Tanzen verbessern wir gemeinsam Technik, Koordination und Sicherheit auf der Tanzfläche.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatten Sohlen

302-47 HEB

Tanz dich fit!

Swetlana Kloss

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Do, ab 01.10.2026, 19.05–20.35 Uhr, 7 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 63,– €

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Tanzen und an der Bewegung haben. Durch ein Warm-up werden Beine und Bauch trainiert, aber auch Arme und Schultern kommen nicht zu kurz. Die isolierten Übungen fördern die Beweglichkeit und das Körpergefühl. Auf verschiedene Musikstile, die vom Swing bis zu moderner Musik reichen, werden Tanzkombinationen erarbeitet, die jede Menge Spaß bringen und gleichzeitig Stress abbauen. Fitness durch Tanz ist für jeden etwas! Bitte mitbringen: Matte, Gymnastikschuhe oder saubere Hallenschuhe, Getränk

302-48 HEB

Tanz dich fit!

Swetlana Kloss

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Do, ab 26.11.2026, 19.05–20.35 Uhr, 7 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 63,– €

Informationen unter Kurs 302-47

302-49 HEB

Bellydance

Veronika Kretschmer

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

**Do, ab 17.09.2026, 17.55–18.55 Uhr, 9 Mal,
14-tägig**

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 59,– €

In diesem Bellydance Kurs erleben wir Bauchtanz in einer bunten Vielfalt: Wir widmen uns dem Thema Modern Bellydance zu einem Titel von Beyonce und machen einen Abstecher in die bunte Welt des Bollywoods. Auch das Techniktraining mit kleinen Kombinationen für die gute und gesunde Basis darf natürlich nicht zu kurz kommen. Bauchtanz ist ein effektives Ganzkörpertraining zu dem Rhythmus aus 1001 Nacht!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sport-, Jazz- oder Gymnastikschuhe mit hellen Sohlen, Getränk

302-50 **Zumba®***Sonia Cordero Martín*

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Fr, ab 02.10.2026, 18.45–19.45 Uhr, 10 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/14

Gebühr: 65,– €

Zumba verbindet energiegeladene Tanzbewegungen mit lateinamerikanischen Rhythmen und sorgt für ein effektives Ganzkörpertraining – ganz ohne Leistungsdruck. Ob Salsa, Merengue oder Reggaeton: In diesem Kurs steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Die einfachen Choreografien bringen Herz und Kreislauf in Schwung, stärken die Muskulatur und lassen den Alltagsstress einfach wegtanzen. Für alle geeignet – ganz egal, ob Tanzanfänger oder Bewegungsprofil!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

Aqua-Fitness

302-60 **Aqua-Fitness mit Musik für alle***Claudia Kapsa*

Velden, Hallenbad, Jacob-Eckart-Straße 16

Mo, ab 12.10.2026, 17.00–17.50 Uhr, 9 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 12/18

Gebühr: 64,– €

Das besondere Fitness-Angebot für Frauen und Männer in jedem Alter: Wir bewegen uns mit viel Spaß und fetziger Musik im Wasser. Durch den Auftrieb des Wassers können

Menschen mit Gewichtsproblemen in diesem vielseitigen Trainingsprogramm ihre Fitness und Wohlbefinden steigern. Da im Wasser der Körper nur noch 10% des Eigengewichts hat, werden die Gelenke entlastet und wir bewegen uns fast schwerelos. Zugleich ist der Widerstand im Wasser 4- bis 12-mal höher als an Land, sodass Kraft und Ausdauer geschult werden können. Auch Haut und Gewebe sowie die Leistung der inneren Organe wird positiv beeinflusst. Besonders Frauen mit schwachem Bindegewebe profitieren von einem Training im Wasser. Aqua-Fitness ist auch gut geeignet als Rückbildungsgymnastik nach der Schwangerschaft. Nach 40 Minuten Aqua-Fitness folgen 10 Minuten freies Bewegen oder Schwimmen.

Hinweis: Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet

Bitte mitbringen: Badesachen, Badeschuhe (sofern vorhanden) und Getränk (bitte nur Plastikflaschen)

302-61 **Aqua-Fitness mit Musik für alle***Claudia Kapsa*

Velden, Hallenbad, Jacob-Eckart-Straße 16

Mo, ab 12.10.2026, 17.50–18.40 Uhr, 9 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 12/18

Gebühr: 64,– €

Informationen unter Kurs 302-60



302-62 

Aqua-Fitness mit Musik für alle

Claudia Kapsa

Velden, Hallenbad, Jacob-Eckart-Straße 16

Mo, ab 12.10.2026, 18.40–19.30 Uhr, 9 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 12/18

Gebühr: 64,– €

Informationen unter Kurs 302-60

302-63 

Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren mit Musik

Nicol Köroglu

Hersbruck, Fackelmann Therme,

Badstraße 16

Di, ab 15.09.2026, 11.00–11.45 Uhr, 10 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/20

Gebühr: 94,– €

Der Kurs vermittelt gelenkschonende Bewegungsübungen im Wasser zur Förderung von Beweglichkeit, Ausdauer und allgemeiner körperlicher Fitness. Durch regelmäßige Übungen werden das Herz-Kreislauf-System aktiviert sowie Koordination und Wohlbefinden unterstützt. Die Teilnehmenden lernen geeignete Übungen für ein gesundheitsorientiertes Training im Wasser kennen und anwenden. Das Angebot richtet sich insbesondere an Seniorinnen und Senioren.

Hinweis: Der Einlass in die Therme ist 15 Minuten vor dem Kurs möglich. Nach dem Kurs bitten wir Sie, die Therme zügig zu verlassen.

Bitte mitbringen: Badesachen, Badeschuhe (sofern vorhanden), Getränk (bitte nur Plastikflaschen) und gute Laune

302-64 

Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren mit Musik

Nicol Köroglu

Hersbruck, Fackelmann Therme,

Badstraße 16

Di, ab 01.12.2026, 11.00–11.45 Uhr, 7 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/20

Gebühr: 66,– €

Informationen unter Kurs 302-63

302-65 

Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren mit Musik

Nicol Köroglu

Hersbruck, Fackelmann Therme,

Badstraße 16

Di, ab 15.09.2026, 11.45–12.30 Uhr, 10 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/20

Gebühr: 94,– €

Informationen unter Kurs 302-63

302-66 

Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren mit Musik

Nicol Köroglu

Hersbruck, Fackelmann Therme,

Badstraße 16

Di, ab 01.12.2026, 11.45–12.30 Uhr, 7 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/20

Gebühr: 66,– €

Informationen unter Kurs 302-63

302-67 **Aqua-Fitness mit Musik für alle***Nicol Köroglu*Hersbruck, Fackelmann Therme,
Badstraße 16**Do, ab 17.09.2026, 11.00–11.45 Uhr, 10 Mal**
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/20
Gebühr: 94,– €

Dieser Aquafitnesskurs vermittelt gelenkschonende Übungen im Wasser zur Förderung der körperlichen Fitness und Beweglichkeit. Durch Übungen zu Musik werden Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Muskulatur gezielt trainiert. Die Teilnehmenden lernen geeignete Bewegungsabläufe für ein gesundheitsorientiertes Training im Wasser kennen und anwenden. Das Angebot richtet sich an Erwachsene, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit und ihr Gesundheitsbewusstsein stärken möchten.

Hinweis: Der Einlass in die Therme ist 15 Minuten vor dem Kurs möglich. Nach dem Kurs bitten wir Sie, die Therme zügig zu verlassen. Bitte mitbringen: Badesachen, Badeschuhe (sofern vorhanden), Getränk (bitte nur Plastikflaschen) und gute Laune

302-68 **Aqua-Fitness mit Musik für alle***Nicol Köroglu*Hersbruck, Fackelmann Therme,
Badstraße 16**Do, ab 03.12.2026, 11.00–11.45 Uhr, 7 Mal**
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/20
Gebühr: 66,– €

Informationen unter Kurs 302-67

302-69 **Aqua-Fitness mit Musik für alle***Nicol Köroglu*Hersbruck, Fackelmann Therme,
Badstraße 16**Do, ab 17.09.2026, 11.45–12.30 Uhr, 10 Mal**
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/20
Gebühr: 94,– €

Informationen unter Kurs 302-67

302-70 **Aqua-Fitness mit Musik für alle***Nicol Köroglu*Hersbruck, Fackelmann Therme,
Badstraße 16**Do, ab 03.12.2026, 11.45–12.30 Uhr, 7 Mal**
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/20
Gebühr: 66,– €

Informationen unter Kurs 302-67

Aqua-Fitness und Sauna302-75  **Tag der Sauna:
Aqua-Fitness meets Tabata***Annika Steil*Hersbruck, Fackelmann Therme,
Badstraße 16**Do, 24.09.2026, 18.00–21.15 Uhr, 1 Mal**
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/20
Gebühr: 62,– €

Anlässlich des Tags der Sauna erwartet uns ein besonderes Gesundheitsangebot: Ein abwechslungsreiches Abendprogramm aus Be-



wegung, Sauna und Entspannung lädt zum aktiven Abschalten ein: Den Auftakt bildet ein gelenkschonendes Aquafitness-Training mit motivierenden Tabata-Elementen im Wasser. Ergänzt wird das Angebot durch thematische Saunaaufgüsse mit Musik und ausgewählten Duftkompositionen. Den Abschluss bildet eine geführte Entspannungseinheit zur bewussten Regeneration von Körper und Geist. Das Angebot richtet sich an Erwachsene, die Bewegung, Erholung und Wohlbefinden miteinander verbinden möchten.

18.00–18.45 Uhr: Aqua-Fitness
mit Tabata-Elementen

19.15–19.30 Uhr: Italienischer Saunaaufguss:
Düfte aus Kalabrien

20.15–20.30 Uhr: Hawaii Aufguss:
Träumen und Durchatmen

20.45–21.15 Uhr: Fantasiereise
im Raum der Stille

Hinweis: Nach erfolgreicher Buchung über die Volkshochschule erhalten Sie am Kurstag an der Kasse der Therapie ein Bändchen, das sie zur Teilnahme am Kurs berechtigt. In der Kursgebühr enthalten ist ein Tagesticket Saunapark inklusive Therapie sowie Sport- und Erlebnisbad, das auch vor und nach dem Kurs genutzt werden kann.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Saunatücher, Matte, Decke



302-76 NEU HEB

Tag der älteren Generation: Bewegung und Entspannung mit vertrauten Melodien

Annika Steil

Hersbruck, Fackelmann Therapie,
Badstraße 16

Do, 01.10.2026, 18.00–21.15 Uhr, 1 Mal
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/20
Gebühr: 62,- €

Am Tag der älteren Generation verbindet dieser Kurs sanfte Bewegung, Entspannung und gesundheitsfördernde Anwendungen zu einem ganzheitlichen Abendprogramm. Durch Aqua-Gymnastik, Atem- und Entspannungseinheiten sowie thematische Saunaaufgüsse werden Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Stressabbau und allgemeines Wohlbefinden gefördert. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Methoden zur aktiven Entspannung und Regeneration kennen, die sich auch in den Alltag übertragen lassen. Ergänzt wird das Angebot durch angeleitete Ruhe- und Fantasiereisen zur Förderung mentaler Ausgeglichenheit und Erholung. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters und unterstützt die Gesundheitsprävention sowie einen bewussten Umgang mit Körper und Geist.

18.00–18.45 Uhr: Sanfte Aqua-Gymnastik

19.15–19.30 Uhr: Beatles Aufguss:
Genießen und durchatmen

20.15–20.30 Uhr: Aufguss der Musiklegenden:
Kräuter und wohltuende Wärme

20.45–21.15 Uhr: Fantasiereise
mit Gesichtsmaske



Hinweis: Nach erfolgreicher Buchung über die Volkshochschule erhalten Sie am Kurstag an der Kasse der Therme ein Bändchen, das sie zur Teilnahme am Kurs berechtigt. In der Kursgebühr enthalten ist ein Tagesticket Saunapark inklusive Therme sowie Sport- und Erlebnisbad, das auch vor und nach dem Kurs genutzt werden kann.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Saunatücher, Matte

302-77  

Tag der seelischen Gesundheit: Achtsamkeit und Prävention

Annika Steil

Hersbruck, Fackelmann Therme,
Badstraße 16

Do, 10.10.2026, 15.00–19.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/20

Gebühr: 62,– €

Dieser Kurs am Tag der seelischen Gesundheit verbindet gesundheitsfördernde Bewegung, Entspannungstechniken und Reflexion zur Stärkung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Durch moderates Aqua-Fitness-Training werden Beweglichkeit, Kreislauf und Körperwahrnehmung in achtsamer und gelenkschonender Weise gefördert. Ergänzend vermitteln entspannende Saunaaufgüsse mit Musik, Naturdüften und Klangschalen Methoden zur Stressreduktion und Regeneration. In einer angeleiteten Gesprächsrunde setzen sich die Teilnehmenden mit alltäglichen Belastungen, Resilienz und einem bewussten Umgang mit der eigenen psychischen Gesundheit auseinander. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters und unterstützt Gesundheitsprävention, Ent-

spannungskompetenz sowie die Förderung eines achtsamen Lebensstils.

15.00–15.45 Uhr: Moderates Aqua-Fitness-Training

16.15–16.30 Uhr: Klangschalen Aufguss: Beruhigende Düfte der Natur

17.15–17.30 Uhr: Aufguss und Entspannung mit Ludovico Einaudi

18.00–19.00 Uhr: Gesprächsrunde: Kleine Auszeit für die Seele

Hinweis: Nach erfolgreicher Buchung über die Volkshochschule erhalten Sie am Kurstag an der Kasse der Therme ein Bändchen, das sie zur Teilnahme am Kurs berechtigt. In der Kursgebühr enthalten ist ein Tagesticket Saunapark inklusive Therme sowie Sport- und Erlebnisbad, das auch vor und nach dem Kurs genutzt werden kann.
Bitte mitbringen: Badekleidung, Saunatücher, Matte

Pilates

302-80

Power Pilates

Simone Kompat

Vorra, Evang. Kindergarten, Bewegungsraum

Mo, ab 28.09.2026, 19.00–20.30 Uhr, 12 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/6

Gebühr: 144,– €

In diesem Kurs praktizieren wir klassisches Pilates: Ein ganzheitliches Körpertraining, das gezielt auf die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur abzielt. Durch kontrollierte, fließende Bewegungen in Verbindung mit bewusster Atmung stärken wir vor allem die



tief liegende Rumpfmuskulatur, verbessern unsere Haltung und fördern die Körperwahrnehmung. Pilates eignet sich ideal, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen, die Beweglichkeit zu verbessern und gleichzeitig für mehr innere Ausgeglichenheit zu sorgen. Bitte mitbringen: Feste, stabile Gymnastikmatte (keine Isomatte), Kleidung ohne Reißverschlüsse, Stoppersocken (keine Schuhe)

302-81 

Power für die Faszien

Susanne Lincke

Hersbruck, Pilates-Studio, Nürnberger Str. 1

Do, ab 24.09.2026, 17.30–18.30 Uhr, 14 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 112,– €

Power und Kraft, eine große Vielfalt an Bewegungen, außergewöhnliche Dehntechniken sowie wohltuende Eigenmassagen – genau das sind die Reize, die unsere Muskeln und Faszien brauchen, um gesund, geschmeidig und leistungsfähig zu bleiben. In diesem Kurs erwartet uns ein kraftvolles, abwechslungsreiches und dynamisches Training, das gezielt auf das fasziale Netzwerk wirkt, Verspannungen löst und neue Energie freisetzt. Die Kombination aus Aktivität und bewusster Körperwahrnehmung macht das Training nicht nur effektiv, sondern auch besonders wohltuend.

Bitte mitbringen: Matte, Strümpfe (bitte nicht barfuß im Studio)

302-82H  

Stretching und Pilates Basic

Susanne Lincke

Hersbruck, Pilates-Studio, Nürnberger Str. 1

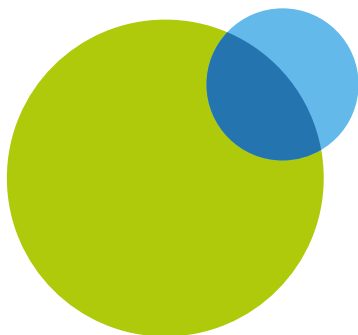
Mo, ab 21.09.2026, 19.30–20.30 Uhr, 15 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 120,– €

In diesem Kurs erlernen wir die Grundprinzipien von Pilates. Mit den Basisübungen trainieren wir hauptsächlich die Tiefenstabilität und die muskuläre Kraftausdauer. Darüber hinaus konzentrieren wir uns auf Dehnungen und faszialen Bewegungen, mit denen wir den Tag entspannt ausklingen lassen können. Der Kurs ist auch für Teilnehmende geeignet, die leichte Probleme rund um die Wirbelsäule haben. Eventuelle Einschränkungen sollten vor dem Kursbeginn mit dem Arzt abgeklärt werden.

Bitte mitbringen: Feste, stabile Gymnastikmatte (keine Isomatte), Kleidung ohne Reißverschlüsse, keine Schuhe



Gestalte das bunte Angebot.



Zeigen, was man
kann und

Kursleitung

bei der VHS Hersbrucker
Schweiz werden!

EIN JOB FÜR
**HIRN &
HERZ**



Sprechen Sie uns an oder informieren Sie sich hier!

Volkshochschule Hersbrucker Schweiz
Amberger Str. 27, 91217 Hersbruck
Telefon: 09151 6096905
E-Mail: vhs@hersbruck.de
www.vhs-hersbrucker-schweiz.de



Für mehr Infos
QR-Code scannen!



302-83  

Pilates und Faszientraining »After Work«

Susanne Lincke

Hersbruck, Pilates-Studio, Nürnberger Str. 1

Mi, ab 23.09.2026, 19.35–20.35 Uhr, 14 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 112,– €

Der Fokus dieser Abendstunde liegt auf Entspannung, sanfter Dehnung und dem bewussten Loslassen nach einem langen Tag: Wir lernen ruhige, achtsam ausgeführte Übungen, die die Beweglichkeit des Körpers fördern und ausgleichend auf Muskulatur und Faszien wirken. Elemente aus dem myofaszialen Stretching unterstützen dabei, Spannungen zu lösen und die Gewebestrukturen geschmeidig zu halten. Ziel des Kurses ist die Förderung der individuellen Gesundheitskompetenz sowie die Anleitung zu eigenständigem Üben im Alltag.

Bitte mitbringen: Feste, stabile Gymnastikmatte (keine Isomatte), Kleidung ohne Reißverschluss, keine Schuhe

Fitte Füße

302-90  

Fußprobleme? Fuß- und Gangschule

Benedikta Simeth

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Mi, ab 23.09.2026, 16.30–17.15 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 39,– €

In diesem Kurs mobilisieren und kräftigen wir unsere Füße und lernen dabei ihre Funktion besser kennen. Die Übungen mit den Füßen wirken sich auf die Mobilität des gesamten Beines und Körpers aus. In der Schulung des anatomisch richtigen Gehens erkennen wir eigene Bewegungsfehler und können umsteuern. Der Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet. Die einzige Voraussetzung ist die Freude an der Bewegung.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

302-91  

Fußprobleme? Fuß- und Gangschule

Benedikta Simeth

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Mi, ab 02.12.2026, 16.30–17.15 Uhr, 6 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 29,– €

Informationen unter Kurs 301-90



Mit einer ärztlichen Verordnung können unsere Kurse im Bereich Schongymnastik und Rehabilitation von der Krankenkasse bezahlt werden. Die Genehmigung der Krankenkasse muss vor Kursbeginn vorliegen. Den Antrag auf Erstattung stellt die Volkshochschule. Auch Selbstzahler sind jederzeit willkommen.

Schongymnastik und Reha-Sport

303-01

Aktiv älter werden – Rehagymnastik für Männer und Frauen ab 55+

Angelika Ehrke

Hersbruck, Katholischer Gemeindesaal,
Amberger Str. 53

Mo, ab 07.09.2026, 9.50–10.50 Uhr, 13 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 91,– €

Ziel des Kurses ist es, Beweglichkeit, Kraft und Spaß, Gleichgewicht und Trittsicherheit zu erhalten und zu trainieren. Der Kurs ist auch für Teilnehmende mit leichten Bewegungseinschränkungen geeignet. Der Kurs findet in Kooperation mit der Osteoporose SHG statt.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Handtuch

303-02

Aktiv älter werden – Rehagymnastik für Männer und Frauen ab 55+

Angelika Ehrke

Hersbruck, Katholischer Gemeindesaal,
Amberger Str. 53

Mo, ab 07.09.2026, 10.50–11.50 Uhr, 13 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 91,– €

Informationen unter Kurs 303-01

303-03

Reha-Wirbelsäulengymnastik

Angelika Ehrke

Hersbruck, Katholischer Gemeindesaal,
Amberger Str. 53

Mi, ab 09.09.2026, 8.30–9.30 Uhr, 13 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 91,– €

Dieser Kurs bietet ein spezielles Bewegungsprogramm bei Wirbelsäulenerkrankungen und Rückenschmerzen. Ziel ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Körpergelenke zu fördern und zu verbessern. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt und vorsichtig gedehnt. Der Kurs eignet sich auch für Ungeübte, die vorbeugend etwas für Ihre Gesundheit tun wollen. Bitte mitbringen: Decke oder Matte



303-04 HEB

Reha-Wirbelsäulengymnastik

Katrin Rummer

Hersbruck, Katholischer Gemeindesaal,
Amberger Str. 53

Do, ab 17.09.2026, 10.00–11.00 Uhr, 17 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/16

Gebühr: 119,– €

Dieser Kurs bietet ein individuell abgestimmtes Bewegungsprogramm bei Wirbelsäulenerkrankungen und Rückenproblemen. Der Kurs läuft mit Ausnahme der Schulferien das ganze Jahr durch. Ein Einstieg ist nach Rücksprache mit der Dozentin jederzeit möglich. Bitte mitbringen: Matte und Getränk

303-05 NH

Osteoporose – Funktionstraining

Marianne Gradl

Neuhaus, Grundschule, Königsteiner Str. 22,
Turnhalle

Do, ab 17.09.2026, 17.00–18.00 Uhr, 17 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/16

Gebühr: 119,– €

Der Kurs bietet ein Individuell abgestimmtes Bewegungsprogramm bei Osteoporose und orthopädischen Bewegungseinschränkungen. In den Übungsstunden werden Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination trainiert. Zum Ausklang jeder Stunde werden verschiedene Entspannungstechniken geübt. Bitte mitbringen: Matte, Theraband, Gurt, Nackenkissen, Getränk

303-06 NH

Osteoporose – Funktionstraining

Marianne Gradl

Neuhaus, Grundschule, Königsteiner Str. 22,
Turnhalle

Do, ab 17.09.2026, 18.00–19.00 Uhr, 17 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/16

Gebühr: 119,– €

Informationen unter Kurs 303-06

303-07 NH

Wirbelsäule – Rehabilitationssportgruppe

Marianne Gradl

Neuhaus, Grundschule, Königsteiner Str. 22,
Turnhalle

Do, ab 17.09.2026, 19.00–20.00 Uhr, 17 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/16

Gebühr: 119,– €

Der Kurs bietet ein spezielles Bewegungsprogramm bei Wirbelsäulenerkrankungen und Rückenschmerzen. Ziel ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Körpergelenke zu fördern und zu verbessern. Durch spezielle Übungen wird die beanspruchte Muskulatur gekräftigt und vorsichtig gedehnt. Dieser Kurs ist auch für Ungeübte, die vorbeugend etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, sehr gut geeignet. Bitte mitbringen: Matte, Theraband, Gurt, Nackenkissen, Getränk

303-08 **Rehasport – Orthopädie***Nicole Hauser*

Hersbruck, GERU Halle, Happurger Str. 9

Do, ab 17.09.2026, 17.45–18.45 Uhr, 17 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr: 119,– €

Ziel des Kurses ist die Kräftigung der gesamten Muskulatur unseres Körpers, vorrangig Rücken-, Bauch-, und Hüftgelenksmuskulatur sowie des Schultergürtels. Zum Abschluss jeder Übungsstunde gibt es ein autogenes Training mit meditativer Entspannung und Übungen zur Stärkung der Beckenmuskulatur. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

303-09 **Rehasport – Orthopädie***Nicole Hauser*

Hersbruck, GERU Halle, Happurger Str. 9

Do, ab 17.09.2026, 19.00–20.00 Uhr, 17 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr: 119,– €

Informationen unter Kurs 303-09

303-10 **Reha-Wirbelsäulengymnastik***Katrin Rummer*

Vorra, Turnhalle in der Grundschule

Mi, ab 23.09.2026, 9.15–10.15 Uhr, 16 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/16

Gebühr: 112,– €

Informationen unter Kurs 303-04

Frauengesundheit303-20 **Den eigenen Zyklus verstehen:
Sicher als Frau und stark in der Paar-
beziehung***Martina Knodt*

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,

2. OG, Raum 204

Mo, 05.10.2026, 18.30–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 14,– €

Der Zyklus begleitet Frauen durch verschiedene Lebensphasen. Am besten ist es, wenn sie wenig davon mitbekommen. Wenn Fragen oder Beschwerden auftreten, fühlen sich viele Frauen jedoch ausgeliefert. In diesem Einführungskurs lernen wir, wie der Zyklus funktioniert, welche hormonellen Zusammenhänge dahinterstehen und wie Sie Ihre individuellen Muster erkennen können. Der Kurs richtet sich an Frauen in allen Lebenssituationen – auch bei Kinderwunsch, nach einer Geburt, beim Absetzen hormoneller Verhütung, bei Zyklusunregelmäßigkeiten, Menstruationsschmerzen oder prämenstruellem Syndrom oder auch in der Zeit des Übergangs zur Menopause. Wir lernen, ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln und den eigenen Zyklus als wertvolle Informationsquelle zu verstehen. Den eigenen Zyklus verstehen und gut damit zu leben, macht sicher als Frau und stark in der Partnerschaft.

Bitte mitbringen: Stifte (schwarz, rot und grün) sowie Entdeckerfreude



Erste Hilfe

304-01  

Erste Hilfe für Eltern und Großeltern

Annika Steil

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Do, 12.11.2026, 17.00–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/14

Gebühr: 25,– €

+ Materialkosten 5,– €

Der Kurs richtet sich an Eltern und Großeltern, die in Notfallsituationen sicher und ruhig handeln möchten. Wir besprechen typische Notfälle im Säuglings- und Kindesalter, gehen auf wichtige Krankheitsbilder ein und üben Maßnahmen, die man im Notfall ergreifen sollte. Zusätzlich erhalten wir wertvolle Tipps zur Prävention und wie wir unser Haus kindersicher gestalten können. Die Dozentin ist ausgebildete Erste-Hilfe-Lehrkraft und selbst Mutter von sechs Kindern.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Materialgeld

304-02  

Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren

Annika Steil

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Sa, ab 21.11.2026, 9.00–13.00 Uhr, 2 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/14

Gebühr: 49,– €

+ Materialkosten 5,– €

Dieser zweiteilige Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die in Notfallsituationen sicher und besonnen handeln möchten. Wir sprechen über Unfälle und typische Krankheitsbilder sowie Möglichkeiten der Prävention. Der Kurs findet in ruhiger und empathischer Atmosphäre statt und vermittelt wichtige Grundlagen, um im Ernstfall sicher reagieren zu können. Die Dozentin ist ausgebildete Erste-Hilfe-Lehrkraft und geht auf die individuellen Belange der Teilnehmenden ein.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Materialgeld

304-03  

Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren

Alexander Krause

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Mi, 13.01.2027, 16.00–19.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 4/20

Gebühr: 19,– €

Ob im eigenen Zuhause, beim Spaziergang oder im Alltag unterwegs – gerade im höheren Alter steigt das Risiko für medizinische





Notfälle wie Stürze, Kreislaufprobleme oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In diesem Kompaktkurs werde gezielt Erste-Hilfe-Kenntnisse vermittelt, die auf die Bedürfnisse und Besonderheiten älterer Menschen abgestimmt sind. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Erkennung und Erstversorgung bei Herzinfarkt, Schlaganfall sowie Stürzen und anderen Verletzungen. Damit lernen wir, wie wir im Notfall ruhig und richtig handeln und potenziell lebensrettende Entscheidungen treffen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Räuchern

304-10  

Räuchern in den Raunächten

Daniela Reisch

Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Sa, 05.12.2026, 14.00–16.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/15

Gebühr: 14,– €

+ Materialkosten 10,– €

Die Tage werden dunkler und kürzer, die Los- und Raunächte stehen vor der Tür. Die richtige Zeit, um Heim und Hof mit heimischen Kräutern und Harzen zu beräuchern. Kräuterpädagogin Daniela Reisch erläutert uns die historischen Hintergründe des Brauchtums, zeigt uns, welche Kräuter zum Einsatz kommen und erzählt uns Geschichten aus den geheimnisvollen Raunächten. Jeder Teilnehmende kann sich seine eigene Raunachts-Mischung zusammenstellen.

Kräuterkunde

305-01 

Wurz und Wort:

Heilkräuter, ihre Geschichte und Anwendung kennenlernen

Lutz Mahn

Treffpunkt: Alfeld, Seminarhaus Lebensfunke,
Hersbrucker Str. 10

Do, 17.09.2026, 18.00–22.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr: 23,– €

Es sind nicht nur die Inhaltsstoffe eines Heilkrautes, die unserer Gesundheit zugutekommen, sondern auch der kulturelle Hintergrund einer Pflanze. Beim Gang durch den wunderbaren Naturlehrpfad bei Alfeld werden wir viele Pflanzen begegnen. Gemeinsam mit dem zertifizierten Ethno-Botaniker Lutz Mahn lernen wir, wie man die heilbringenden Pflanzen richtig erntet, verarbeitet und anwendet. Zudem hören wir Geschichten unserer Ahnen, die uns ein unvergessliches Kräutelerlebnis bescheren und das vermittelte Wissen lebendig werden lassen.

Hinweis: Für die Kräuterwanderung ist eine gute gesundheitliche Verfassung erforderlich. Die Teilnahme von Kindern ab 12 Jahren ist nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten möglich.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, wettergemäße Kleidung



Pilze

305-10 **NEU** **RS**

Pilzwanderung im Herbst

Thomas Annuseit

Treffpunkt: Reichenschwand,
Ziegeleistraße am Ortsausgang

Sa, 26.09.2026, 14.00–17.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/12

Gebühr: 18,– €

Gemeinsam mit dem Pilzexperten Thomas Annuseit begeben wir uns in diesem herbstlichen Kurs auf die Suche nach Pilzen in den bunt gefärbten Wäldern. Wir erhalten dabei viele wichtige Informationen zur sicheren Bestimmung typischer heimischer Speisepilze sowie ihrer giftigen Doppelgänger. Darüber hinaus erfahren wir Spannendes über die Lebensweise der Pilze, ihre Rolle im Ökosystem und ihre kulinarische Vielfalt. Gerade im Herbst zeigt sich die Pilzwelt besonders artenreich und faszinierend. Der Kurs richtet sich insbesondere an Pilzunerfahrene, die einen fundierten Einstieg in die vielfältige Welt der Pilze erhalten möchten.

Hopfen

305-20 **NEU** **HEB**

Hopfen: Viel mehr als Bier

Daniela Reisch

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

Mi, 16.09.2026, 16.00–18.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/15

Gebühr: 14,– €

+ Lebensmittelkosten 18,– €

Für viele Biertrinker steht fest: Hopfen ist eine wahre Wunderpflanze. In diesem Kurs blickt die Kräuterpädagogin Daniela Reisch jedoch weit über das Bierbrauen hinaus. Sie erkundet die botanischen Besonderheiten des Hanfgewächses und zeigt, wie es sich zusammen mit Wildpflanzen kulinarisch und heilkundlich nutzen lässt – etwa für Limonaden, Tees und kleine Snacks. Eine Verkostungsrunde sowie die Herstellung eines Oxymels zum Mitnehmen runden das Angebot ab.

Hinweis: Im Kurs verkostet werden Limonade, Tee und Powerballs. Zudem fertigen wir zum Mitnehmen ein kulinarisch und heilkundlich verwendbares Hopfen-Oxymel an.



305-21  **Hopfen: Viel mehr als Bier***Daniela Reisch*Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04**Sa, 03.10.2026, 14.00–16.00 Uhr, 1 Mal**

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/15

Gebühr: 14,– €

+ Lebensmittelkosten 18,– €

Informationen unter Kurs 305-20

Kochkurse305-30 **Oktoberfest zu Hause***Gudrun Braunsberg*Hersbruck, Richard-Glimpel-Schule,
Happurger Str. 5, Küche. Zugang zur Schule
über den Chotieschauer Weg
(Nähe Bushaltestelle Plärrer)**Di, 22.09.2026, 18.15–22.00 Uhr, 1 Mal**

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/12

Gebühr: 18,– €

+ Lebensmittelkosten ca. 19,– €

Heute wird's zünftig mit bayrischen Schman-
kerln wie auf der Wiesn: Wir genießen
traditionellen Obatzn, Backhendl-Schnitzel,
Münchner Soßfleisch mit Brezenknödeln und
Bayrische Creme.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch,
Vorratsbehälter, Schürze, Lieblingsmesser,
Lebensmittelkosten

305-31 **Das Beste rund ums Mittelmeer***Gudrun Braunsberg*Hersbruck, Richard-Glimpel-Schule,
Happurger Str. 5, Küche. Zugang zur Schule
über den Chotieschauer Weg
(Nähe Bushaltestelle Plärrer)**Mi, 07.10.2026, 18.15–22.00 Uhr, 1 Mal**

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/12

Gebühr: 18,– €

+ Lebensmittelkosten ca. 19,– €

Wir genießen Lieblingsgerichte aus dem Mit-
telmeerraum: Vorspeisen, leichte Zwischen-
gerichte, alles mit frischen Kräutern und
bestem Olivenöl – und eine feines Dessert
zum Abschluss!

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch,
Vorratsbehälter, Schürze, Lieblingsmesser,
Lebensmittelkosten

305-32 **Einfach nur lecker kochen mit
buntem Herbstgemüse***Sylvia Volkert*Hersbruck, Richard-Glimpel-Schule,
Happurger Str. 5, Küche. Zugang zur Schule
über den Chotieschauer Weg
(Nähe Bushaltestelle Plärrer)**Mi, 28.10.2026, 19.00–22.00 Uhr, 1 Mal**

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/12

Gebühr: 15,– €

+ Lebensmittelkosten

Die heimischen Gemüsesorten in all ihren
Farben locken einfach an den Herd! Gemein-
sam entdecken wir kreative und unkompli-
zierte Rezepte, die den Geschmack des



Herbstes auf den Teller bringen. Dabei lernen wir, wie sich saisonales Gemüse abwechslungsreich, gesund und besonders aromatisch zubereiten lässt.

Bitte mitbringen: Getränk, Boxen oder Vorratsgläser für Kostproben, Stift, Lebensmittelkosten

305-33 HEB

Süß und vegan: Neue Rezepte

Helga Fischer

Hersbruck, Richard-Glimpel-Schule, Happurger Str. 5, Küche. Zugang zur Schule über den Chotieschauer Weg (Nähe Bushaltestelle Plärrer)

Mi, 11.11.2026, 18.15–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/10

Gebühr: 14,– €

+ Lebensmittelkosten

Von kalt und cremig bis süß und saftig: In diesem Kochkurs erfahren wir, wie gesundes Naschen gelingt: Wir lernen, wie man mit natürlichen Zutaten 4-Korn-Palatschinken mit selbst hergestellter pflanzlicher Sahne sowie weitere zuckerfreie Dessertalternativen kreiert und damit seine Gäste begeistern kann. Dazu gibt es gesunde Leinsamen-Cracker.

Hinweis: Im Kurs wird nicht selbst gekocht, sondern die Zubereitung von der Dozentin vorgeführt. Dabei gibt sie zahlreiche Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zum Kennenlernen von unbekannten Zutaten und hilft beim Abbau von Hemmschwellen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk, Stift, Gefäße für Kostproben, Lebensmittelkosten

305-34 HEB

Schnell was Feines

Gudrun Braunsberg

Hersbruck, Richard-Glimpel-Schule, Happurger Str. 5, Küche. Zugang zur Schule über den Chotieschauer Weg (Nähe Bushaltestelle Plärrer)

Di, 17.11.2026, 18.15–22.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/12

Gebühr: 18,– €

+ Lebensmittelkosten ca. 19,– €

Unkomplizierte Rezepte für den Feierabend stehen in diesem Kurs auf dem Küchenplan. Die Gerichte sind überwiegend vegetarisch und schnell zuzubereiten. Auch der aromatische Genuss kommt dabei nicht zu kurz. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Schürze, Lieblingsmesser, Lebensmittelkosten

305-35 HEB

Im Mittelpunkt: Wild

Gudrun Braunsberg

Hersbruck, Richard-Glimpel-Schule, Happurger Str. 5, Küche. Zugang zur Schule über den Chotieschauer Weg (Nähe Bushaltestelle Plärrer)

Di, 09.12.2026, 18.15–22.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/12

Gebühr: 18,– €

+ Lebensmittelkosten ca. 22,– €

Heute gibt es einen Abend für Feinschmecker: Es erwartet Sie ein Edel-Menü mit einem »wildem« Hauptgericht, passenden Beilagen, Vorspeise und Dessert! Das



Fleisch ist aus dem heimischen Wald, es ist fettarm und sehr delikats.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Schürze, Lieblingsmesser, Lebensmittelkosten

305-36 HEB

Kulinarische Entdeckungsreise nach Südafrika

Gudrun Braunsberg

Hersbruck, Richard-Glimpel-Schule, Happurger Str. 5, Küche. Zugang zur Schule über den Chotieschauer Weg (Nähe Bushaltestelle Plärrer)

Mi, 13.01.2027, 18.15–22.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/12

Gebühr: 18,– €

+ Lebensmittelkosten ca. 20,– €

In diesem Kurs lernen wir die »Kapküche« kennen, die das Beste aus 3 Kontinenten vereint: Sie mischt die klassische europäische Küche mit exotischen Aromen und asiatischem Kochstil. Das bedeutet, sie ist äußerst schmackhaft, abwechslungsreich, unkompliziert – aber dennoch raffiniert.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Schürze, Lieblingsmesser, Lebensmittelkosten

305-37 HEB

Kurz mal nach Südamerika

Gudrun Braunsberg

Hersbruck, Richard-Glimpel-Schule, Happurger Str. 5, Küche. Zugang zur Schule über den Chotieschauer Weg (Nähe Bushaltestelle Plärrer)

Di, 02.02.2027, 18.15–22.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/12

Gebühr: 18,– €

+ Lebensmittelkosten ca. 19,– €

Durch ihre multikulturellen Bewohner bietet die Küche Südamerikas außergewöhnliche, facettenreiche Spezialitäten der unterschiedlichsten Art. In diesem Kurs tauchen wir ein in köstliche Gerichte aus der lateinamerikanischen, kreolischen und karibischen Küche. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Schürze, Lieblingsmesser, Lebensmittelkosten





Käseherstellung

305-40 

Selbst Frisch- und Schnittkäse herstellen

Gerlinde Bogner und Michael Fick
Velden, Käserei der Lebensgemeinschaft
Münzinghof e.V., Münzinghof 13
Sa, 14.11.2026, 8.00–13.30 Uhr, 1 Mal
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 4/7
Gebühr: 105,– €
+ Lebensmittelkosten 25,– €

In diesem Kurs lernen wir am praktischen Beispiel die handwerkliche Herstellung von Frisch- und Schnittkäse. Nachdem wir ca. 700 Liter Milch mit Käsebakterien geimpft haben, schöpfen wir Frischkäse in Förmchen. Während die Milch für den Schnittkäse mit Lab zum Gerinnen gebracht wird, bleibt Zeit zum Frühstück, Testen und Fachsimpeln über Käse und die Welt. Im Anschluss folgt das Schneiden, Umrühren, Schöpfen und Pressen, so dass unsere Käserohlinge um ca. 13.00 Uhr fertig sein werden. Jeder Teilnehmende kann drei Käseförmchen mit Frischkäse, Rezepte und Lab mit nach Hause nehmen, um dann selbst käsen zu können. Hinweis: In den Lebensmittelkosten enthalten sind ein reichhaltiges Frühstück, Käse, Käseförmchen und Lab zum mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: Lebensmittelkosten sowie saubere und sehr luftige Kleidung, da es dampfig in der Käserei ist.

Gesundheit und Psyche

306-01  

Einführung in die Kraft der Gefühle

Jenny Lusias und Judit Bartel
Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27, EG, Raum E04
Do, ab 22.10.2026, 18.30–21.00 Uhr, 6 Mal
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/16
Gebühr: 99,– €

Wer kennt es nicht: Die eigene Gefühlswelt erscheint wie ein undurchdringbarer Dschungel und man fragt sich, wieso es Gefühle überhaupt gibt. In diesem Kurs gehen wir gemeinsam auf eine Reise durch die Welt der Gefühle. Fest steht: Gefühle sind mehr als nur Reaktionen. Sie können wertvolle Orientierung für unser Handeln und unsere Beziehungen sein. In diesem Kurs lernen wir, unsere Gefühlswelt bewusster wahrzunehmen und deren Bedeutung für die persönliche Entwicklung und Klarheit zu verstehen. Durch praktische Übungen und verständliche Impulse erfahren wir, wie Gefühle wie Wut, Trauer, Angst, Freude und Scham unterstützend wirken können. Wir entdecken Wege, mit herausfordernden Emotionen konstruktiv umzugehen und uns selbst besser zu spüren. Ziel ist es, im Alltag authentischer, klarer und in gutem Kontakt mit sich und anderen zu handeln.

Bitte mitbringen: Decke



Sprachen



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Der GER stellt die einheitliche Basis aller europäischen Länder für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken und Unterrichtsmaterialien in sechs Niveaustufen dar. Er beschreibt, welche Fertigkeiten die Lernenden auf jeder Stufe erwerben und wie sie damit in der Lage sind, in einer Fremdsprache zu kommunizieren.

Die grundlegenden Niveaustufen sind:



Elementare

Sprachverwendung



Selbständige

Sprachverwendung



Kompetente

Sprachverwendung

A1 Anfänger

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 Grundlegende Kenntnisse

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.



B2 Selbständige Sprachverwendung

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

C1 Fachkundige Sprachverwendung

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2 Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

Sie können vor Beginn der Kurse Ihre Sprachkenntnisse auf den Webseiten der großen Verlage selbst testen:

- Klett-Verlag: <https://einstufungstests.klett-sprachen.de/>
Geordnet nach den Sprachen und eingesetzten Lehrwerken. Sie können den Test online machen, mit einer sofortigen Auswertung Ihres Sprachniveaus.
- Hueber-Verlag: <https://hueber.de/einfach-digital/einstufungstests>
Geordnet nach Sprachen und Lehrwerk, als pdf-Datei zum Herunterladen.
- Cornelsen-Verlag: <https://cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest>
Geordnet nach Sprachen und Niveau, als pdf-Datei zum Herunterladen.



Deutsch

404-01 

Deutsch als Zweitsprache mit geringen Vorkenntnissen

Inna Lehnerer

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

**Do, ab 17.09.2026, 14.30–16.00 Uhr,
8 Mal, 14-tägig**

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/10

Gebühr: Bis 5 Personen 135,– €,
ab 6 Personen 89,– €

Unterhaltsam und effektiv werden Alltags- oder Berufssituationen geübt, Grammatik gefestigt und die Aussprache trainiert. Der Lerninhalt orientiert sich am Wissensstand der Teilnehmenden.
Lehrwerk: Wird im Kurs bekanntgegeben.
Die Kosten für das Lehrwerk sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Englisch

406-01H  

English A2: »At your leisure« (Hybrid)

Desirée Förster

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204 oder online

Mi, ab 16.09.2026, 09.30–11.00 Uhr, 17 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/12

Gebühr: 99,– €

Simply learning and speaking English! Wir lernen gemütlich und mit viel Spaß Englisch und vertiefen unsere bisherigen Sprachkenntnisse. Ziel dieses Kurses ist vor allen

Dingen die Stärkung der Anwendungssicherheit und das Sprechen der Fremdsprache.
Lehrwerk: At your Leisure A2 (Hueber), ab Unit 6

406-02 

English A2

Ulrike Rosin

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

Do, ab 01.10.2026, 9.00–10.30 Uhr, 15 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 119,– €

Sie haben bereits Kenntnisse auf dem Niveau A1 und möchten diese erweitern? In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Grundkenntnisse weiter auszubauen. Neben Wortschatzarbeit und Grammatik wird auch die Sprechfertigkeit intensiv trainiert.
Welcome!
Lehrwerk: Great! A2 2nd Edition (Klett), ab Unit 7

406-03 

English A2

Ulrike Rosin

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

Do, ab 01.10.2026, 10.30–12.00 Uhr, 15 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 119,– €

Sie haben bereits Kenntnisse auf dem Niveau A1 und möchten diese erweitern? In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Grundkenntnisse weiter auszubauen. Neben Wortschatzarbeit und Grammatik wird



auch die Sprechfertigkeit intensiv trainiert.

Welcome!

Lehrwerk: Great! A2 2nd Edition (Klett), ab Unit 2

406-04H HYBRID HEB

English Conversation B1: »At your leisure«

Desirée Förster

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Mi, ab 16.09.2026, 11.15–12.15 Uhr, 17 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 4/10

Gebühr: 142,– €

Simply learning and speaking English! Wir lernen gemütlich und mit viel Spaß Englisch und vertiefen unsere bisherigen Sprachkenntnisse. Ziel dieses Kurses ist vor allen Dingen die Stärkung der Anwendungssicherheit und das Sprechen der Fremdsprache. Lehrwerk: At your leisure B1 (Hueber), ab Unit 4

406-05 HEB

English B1

Ulrike Rosin

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 103

Mi, ab 30.09.2026, 19.00–20.30 Uhr, 15 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 119,– €

You want to stay in contact with the English language and have conversation as much as possible in a friendly surrounding, and also repeat grammar and learn some useful phrases and idioms? Then you are welcome

to our course!

Lehrwerk: Wird im Kurs bekannt gegeben.

406-06 HEB

English B1

Ulrike Rosin

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

Fr, ab 02.10.2026, 10.15–11.45 Uhr, 15 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 119,– €

You want to stay in contact with the English language and have conversation as much as possible in a friendly surrounding, and also repeat grammar and learn some useful phrases and idioms? Then you are welcome to our course!

Lehrwerk: Great! B1 2nd edition (Klett)

406-07 HEB

English B2

Stephanie Schultze

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

Di, ab 06.10.2026, 10.00–11.30 Uhr, 12 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 6/8

Gebühr: 95,– €

In this course we will practice English in a relaxed way and talk about everyday situations and topics like holidays, sports or what's in the news.

Lehrwerk: Die Lernmaterialien werden von der Dozentin mitgebracht



406-08X NEU WEBINAR

Conversation Class: Learning from History Through the Arts (ab Niveau B2)

Yevgenia Arutyunyan

Online

Mi, ab 30.09.2026, 17.00–18.30 Uhr, 5 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 3/12

Gebühr: Bis 5 Personen 49,– €,

ab 6 Personen 39,– €

What to practice English and look at European history through the lenses of 19th and 20th arts? Years before the internet, art and music served as propaganda, while inspiring others to rebel against societal norms. Arts reflected individual views and historical times, and as such, arts were promoted and at times feared by the governments. In this course we will practice speaking freely by discussing different topics from history and art history. Everybody is welcome – join to explore and learn!

406-09 HEB

English B2

Ulrike Rosin

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27, EG, Raum E04

Fr, ab 02.10.2026, 9.00–10.00 Uhr, 15 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 3/12

Gebühr: 167,– €

You want to stay in contact with the English language and have conversation as much as possible in a friendly surrounding, and also repeat grammar and learn some useful phrases and idioms? Then you are welcome

to our course!

Lehrwerk: Go for it! B2 (Hueber)

Französisch

408-01 HEB

Französisch A2

Elisabeth Bergler

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27, EG, Raum E04

Mo, ab 05.10.2026, 9.30–10.30 Uhr, 10 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 6/10

Gebühr: 53,– €

In diesem Kurs lernen und üben wir mithilfe des Lehrwerks »Voyages neu A2« praxisnah Französisch. Neben Wortschatz und Grammatik steht dabei insbesondere die Konversation im Vordergrund.

Lehrwerk: Voyages neu A2 (Klett).

408-02 HEB

Französisch B1

Elisabeth Bergler

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27, 2. OG, Raum 203

Mo, ab 05.10.2026, 17.45–18.45 Uhr, 10 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 4/6

Gebühr: 84,– €

Mithilfe des Lehrwerks »Voyages neu B1« und aktuellen Zeitungstexten üben wir praxisnah Französisch. Neben Wortschatz und Grammatik steht dabei insbesondere die Konversation im Vordergrund.

Lehrwerk: Voyages neu B1 (Klett) und zusätzlich ausgewählte Zeitungstexte.



408-03 

Parlons français! Lecture du magazine »Écoute«

Marie-Renée Sperber

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

**Fr, ab 02.10.2026, 16.00–17.30 Uhr,
10 Mal, 14-tägig**

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/10

Gebühr: 79,– €

Für einen Einstieg in diesen Kurs sind gute Sprachkenntnisse nötig, da Artikel der Zeitschrift »Écoute« mit Themen aus Politik und Kultur miteinander gelesen, besprochen und diskutiert werden. Im Anschluss an jede Kurseinheit werden noch kleine Grammatikübungen gestellt, die in der nächsten Stunde miteinander korrigiert werden. Ziel des Kurses ist es das Lese- und Hörverstehen sowie die Sprechfertigkeit weiterzuentwickeln.

408-04 

Parlons français! Lecture du magazine »Écoute«

Marie-Renée Sperber

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

**Fr, ab 02.10.2026, 17.45–19.15 Uhr,
10 Mal, 14-tägig**

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/10

Gebühr: 79,– €

Informationen siehe Kurs 408-03

Italienisch

409-01  

Italienisch A1 für die Reise: Viaggiamo insieme!

Melania Totaro

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 103

Do, ab 17.09.2026, 19.30–21.00 Uhr, 12 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/12

Gebühr: Bis 5 Personen 119,– €,

ab 6 Personen 95,– €

Dieser praxisorientierte Einstiegskurs richtet sich an alle, die Italienisch gezielt für ihre nächste Reise lernen möchten. Im Mittelpunkt stehen typische Alltagssituationen, denen man im Urlaub begegnet: Ein Zimmer im Hotel buchen, im Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen, Tickets kaufen oder sich auf dem Markt verständigen. Die Teilnehmenden lernen einen einfachen, sofort anwendbaren Wortschatz sowie nützliche Redewendungen, die Sicherheit im Umgang mit der Sprache geben. Durch lebendige Dialoge, Rollenspiele und interaktive Übungen wird das Sprechen von Anfang an gefördert. Darüber hinaus vermittelt der Kurs kulturelle Einblicke in italienische Gewohnheiten, Höflichkeitsformen und typische Situationen im Alltag. Der Kurs eignet sich besonders für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse (Niveau A1) und für alle, die mit Freude und ohne Druck in die italienische Sprache eintauchen möchten.

Lehrwerk: Italienisch à la Cart (Klett)



409-02 

Italienisch A1 mit Vorkenntnissen

Yaiza Herrera Ojeda

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 103

Mo, ab 05.10.2026, 17.00–18.00 Uhr, 12 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/10

Gebühr: 64,– €

Dieser Kurs ist für alle, die bereits ein wenig Italienisch gelernt haben. Ziel ist es, erste Grundlagen der italienischen Grammatik zu erlernen und einen einfachen Wortschatz für alltägliche Situationen zu erwerben.

Lehrwerk: Dieci A1 (Hueber).

409-03  

Italienisch A1 ohne Vorkenntnisse

Yaiza Herrera Ojeda

Velden, Stadtscheune, Nürnberger Str. 10

Do, ab 08.10.2026, 17.00–18.00 Uhr, 12 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/10

Gebühr: 64,– €

In diesem Kurs lernen wir, uns in Alltagssituationen auf Italienisch zu verständigen. Schritt für Schritt bauen wir Wortschatz und Sprachkenntnisse auf – mit abwechslungsreichen Übungen zu Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die ohne Vorkenntnisse starten und die italienische Sprache von Grund auf entdecken möchten!

Lehrwerk: Wird im Kurs bekannt gegeben.

409-04 

Italienisch A1 mit Vorkenntnissen

Yaiza Herrera Ojeda

Velden, Stadtscheune, Nürnberger Str. 10

Do, ab 08.10.2026, 18.00–19.00 Uhr, 12 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/12

Gebühr: 47,– €

Dieser Kurs ist für alle, die bereits ein wenig Italienisch gelernt haben. Ziel ist es, erste Grundlagen der italienischen Grammatik zu erlernen und einen einfachen Wortschatz für alltägliche Situationen zu erwerben.

Lehrwerk: Passo dopo passo PLUS A1 (Hueber).

409-05 

Italienisch A2

Renate Heimbucher

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

Do, ab 24.09.2026, 18.15–19.45 Uhr, 12 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 95,– €

Sie haben schon Italienisch gelernt und das Niveau A1 abgeschlossen, möchten weiterlernen, das Erlernte wiederholen, Ihren Wortschatz erweitern und vor allem mehr Sprechsicherheit erlangen? Dann sind sie in diesem Kurs herzlich willkommen!

Lehrwerk: Allegro Nuovo A2 (Klett),
ab Lektion 6.

Immer auf dem neuesten Stand!



Möchten Sie regelmäßig über unsere aktuellen Angebote informiert werden? Unser Newsletter informiert Sie über freie Plätze sowie zusätzliche Kurse und Veranstaltungen, die nicht im Programmheft stehen. Bleiben Sie auf dem Laufenden und abonnieren Sie unseren Newsletter!



409-06 HEB

Italienisch A2

Yaiza Herrera Ojeda

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 103

Mo, ab 05.10.2026, 18.00–19.30 Uhr, 12 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 5/10

Gebühr: 119,– €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits das Niveau A1 abgeschlossen haben und ihre Italienischkenntnisse weiter ausbauen möchten. In diesem Kurs lernen wir, uns in typischen Alltagssituationen auf Italienisch sicher zu verständigen. Wir erweitern unseren Wortschatz, wiederholen wichtige Grundlagen und gewinnen mehr Selbstvertrauen beim Sprechen. So können wir den nächsten Urlaub in Italien entspannt genießen!
Lehrwerk: Chiaro A2 (Hueber).

409-07 HEB

Italienisch A2/B1: Lektüre- und Konversationskurs

Renate Heimbucher

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 203

Di, ab 22.09.2026, 18.00–19.30 Uhr, 12 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 6/10

Gebühr: 95,– €

Sie haben schon Italienisch bis etwa zum Niveau A2/B1 gelernt und möchten frei sprechen und Ihre Grammatikkenntnisse festigen? Dann ist das der richtige Kurs für Sie! Wir hören und lesen Texte zur italienischen Kultur und Landeskunde, sprechen über das Gelesene und über eigene



Erfahrungen und Erlebnisse im Land. Mit kleinen Grammatikübungen frischen wir unser vorhandenes Wissen auf und lernen Neues dazu.
Lehrwerk: I come Italia. Aspetti di civiltà Italiana. Nuova edizione.

409-08 HEB

Italienisch am Vormittag B1

Giuseppina Wilhelm-Piccolantonio

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

Do, ab 01.10.2026, 10.00–11.30 Uhr, 15 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 119,– €

Mehr Italienisch lernen – sehr gern! In diesem Kurs erweitern wir unsere Italienischkenntnisse. Im Vordergrund stehen die Kommunikation und die Fähigkeit, sich flüssig auszudrücken. Interessante Lese- und Hörtexte vermitteln ein aktuelles Italienbild.
Lehrwerk: Wird im Kurs besprochen.



Russisch

419-01 

Russisch A1+/A2

Inna Lehnerer

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

**Do, ab 17.09.2026, 13.00–14.30 Uhr,
8 Mal, 14-tägig**

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/8

Gebühr: Bis 5 Personen 135,– €,
ab 6 Personen 89,– €

Unterhaltsam und effektiv werden Alltags- oder Berufssituationen geübt, Grammatik gefestigt und die Aussprache trainiert. Am Ende der Niveaustufe A2 können wir uns in bekannten Situationen verständigen und einfache Alltagsgespräche führen. Weiterhin erfahren wir in diesem Kurs Wissenswertes über russische Lebensverhältnisse, Kultur und Geschichte.

Lehrwerk: Otlischno! Aktuell A2 (Hueber).

Spanisch

422-01 

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1

Ulrike Rosin

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 103

Mi, ab 30.09.2026, 17.30–19.00 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/12

Gebühr: Bis 5 Personen 99,– €,
ab 6 Personen 64,– €

Sie haben schon ein bisschen Spanisch gelernt und möchten Ihren Wortschatz weiter ausbauen und die Grammatik festigen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen! In entspannter Atmosphäre üben wir einfache Dialoge, sodass Sie sich in einem spanischsprachigen Land schnell zurecht finden werden. Auch landeskundliche Informationen kommen nicht zu kurz. ¡Les esperamos! Lehrwerk: Con gusto nuevo A1 (Klett).

422-02 

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1

Ulrike Rosin

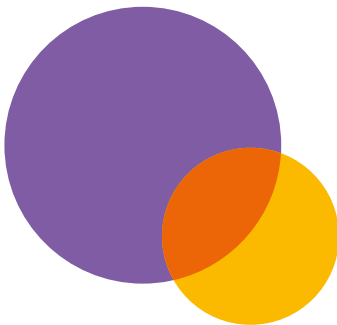
Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 103

Mi, ab 02.12.2026, 17.30–19.00 Uhr, 7 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/12

Gebühr: Bis 5 Personen 88,– €,
ab 6 Personen 56,– €

Informationen siehe Kurs 422-01





422-03 HEB

Spanisch mit Vorkenntnissen A1

Yaiza Herrera Ojeda

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 103

Di, ab 06.10.2026, 17.00–18.00 Uhr, 12 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/12

Gebühr: 47,– €

Sie möchten nach Spanien reisen und wollen in einem Restaurant problemlos ein Bier oder eine Paella bestellen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir werden die grundlegende Grammatik lernen und häufige Alltagssituationen üben.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1 (Klett).

422-04 HEB

Spanisch A2

Yaiza Herrera Ojeda

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 103

Di, ab 06.10.2026, 18.00–19.30 Uhr, 12 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 95,– €

Dieser Kurs ist genau richtig für alle, die bereits etwas Spanisch gelernt haben und gerne weiterlernen möchten – sei es, um ohne große Probleme den Sommerurlaub in der Landessprache zu bestreiten oder aber auch, um einen längeren Aufenthalt in Spanien zu verbringen. Wir üben unterschiedliche Alltagssituationen, um dabei mehr Vokabeln zu lernen und sicherer im Sprachgebrauch zu werden.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2 (Klett), ab Lektion 5.





Beruf und Digitales



Zugangsvoraussetzung

Für die Teilnahme an unseren Webinaren, Hybridkursen und Online-Angeboten benötigen Sie einen PC, ein Tablet oder Smartphone sowie eine stabile Internetverbindung, eine Kamera und Lautsprecher. Den Teilnahmelink zu Ihrem Kurs erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail.

Technische Grundlagen

503-01  

Elektronischer Personalausweis: Sicher, praktisch oder kompliziert?

Alexander Krause

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Do, 15.10.2026, 17.30–19.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/10

Gebühr: 12,– €

Viele Behördengänge und Dienstleistungen können heute digital erledigt werden. Der Umgang mit den verschiedenen Anwendungen und Online-Diensten stellt dabei insbesondere Menschen, die nicht mit digitalen Medien aufgewachsen sind, oft vor Herausforderungen. In diesem Kurs lernen wir die Möglichkeiten des elektronischen Personalausweises und der Online-Ausweisfunktion kennen. Gemeinsam beschäftigen wir uns

mit digitalen Angeboten von Behörden und öffentlichen Einrichtungen und üben deren praktische Nutzung. An den eigenen Endgeräten probieren wir aus, wie sich die elektronische Patientenakte aktivieren lässt, der Zugang zum Rentenkonto funktioniert oder Anträge bei Stadt, Land und Bund online gestellt werden können.

Bitte mitbringen: Eigenes Endgerät (Smartphone, Tablet oder Notebook)

503-02  

Künstliche Intelligenz: Stärken und Schwächen, Chancen und Gefahren

Alexander Krause

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Do, 22.10.2026, 17.30–19.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/10

Gebühr: 12,– €

Was ist ein Prompt? Welche KI-Anwendung eignet sich für welchen Zweck? Und wo liegen Chancen und Grenzen von Künstlicher Intelligenz? In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden einen praxisnahen Einstieg in die Welt der KI-Anwendungen. Gemeinsam probieren wir verschiedene Werkzeuge aus, lernen Grundlagen der Prompt-Erstellung kennen und beschäftigen uns mit Möglichkeiten und Risiken beim Einsatz von KI im Alltag.

Bitte mitbringen: Eigenes Endgerät (Smartphone, Tablet oder Notebook)

503-03 **NEU** **HEB**

Schutz gegen Bedrohungen aus dem Internet: IT-Sicherheit für Smartphone und PC

Alexander Krause

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Do, 29.10.2026, 17.30–19.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/10

Gebühr: 12,– €

Die Bedrohungen aus dem Internet sind so allgegenwärtig wie herausfordernd: Malware und Viren sowie Hacking-Angriffe bedrohen unsere Endgeräte. In diesem Kurs lernen wir, wie wir unser Smartphone, unseren PC und unsere Zugänge zu digitalen Dienstleistungen wirksam gegen diese Bedrohungen absichern können. Hierzu richten wir gemeinsam einen Passwortmanager ein und generieren sichere Passwörter. Zudem klären wir, was es mit Mehrfaktor-Authentifizierung, Passkeys und Einmalpasswörtern auf sich hat. Bitte mitbringen: Eigenes Endgerät (Smartphone, Tablet oder Notebook)

503-04 **NEU** **HEB**

Professionell layouten mit LaTeX: Wissenschaftliche Texte und Dokumente perfekt setzen

Alexander Krause

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Fr, ab 13.11.2026, 16.30–18.00 Uhr, 5 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/10

Gebühr: 49,– €

LaTeX ist das Standardwerkzeug für alle, die Texte präzise und professionell gestalten möchten und dabei eine echte, verlässliche und freie Alternative zu Word und Co – von wissenschaftlichen Arbeiten bis zu Handouts und Berichten. In diesem Kurs lernen wir den strukturierten Aufbau eines LaTeX-Dokuments kennen, binden Tabellen, Abbildungen und Literaturverzeichnisse ein und nutzen Vorlagen effizient. Schritt für Schritt erstellen wir auf diesem Weg ein eigenes Dokument und erhalten viele praktische Tipps für Studium, Beruf und Ausbildung. Grundkenntnisse in Textverarbeitung sind hilfreich, Programmiererfahrung ist nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Laptop (idealerweise mit bereits installiertem LaTeX-System oder einem Zugang für Overleaf o. ä.)



Softskills und Bewerbungstraining

506-01 HEB

Vorstellungsgespräche erfolgreich meistern

Peter Hense

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Sa, 23.01.2027, 9.00–16.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/10

Gebühr: 42,- €

Sich im Bewerbungsgespräch überzeugend zu präsentieren, ist oft schwieriger als erwar-

tet. Dieser Kurs unterstützt uns dabei, uns gezielt vorzubereiten und unsere Stärken, Erfahrungen und Kompetenzen klar und authentisch darzustellen. Wir reflektieren das eigene Profil, setzen uns konstruktiv mit Schwächen auseinander und lernen, typische sowie schwierige Fragen souverän zu beantworten. Durch praktische Übungen und konkrete Strategien gewinnen wir mehr Sicherheit im Umgang mit Nervosität und herausfordernden Gesprächssituationen. Am Ende gehen wir mit einer klaren inneren Haltung und mehr Selbstvertrauen in zukünftige Bewerbungsgespräche!





Junge VHS



Naturschutz und Umweltbildung

104-03 

Feuersalamander-Wanderung

Heide Frobel

Treffpunkt: Eschenbach, Parkplatz
Ortseingang

Fr, 02.10.2026, 16.00–18.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Feuersalamander haben in der Hersbrucker Alb einen Verbreitungsschwerpunkt. Auch im Wengleinpark ist er häufig anzutreffen, weil die dort vorkommenden vielfältigen Lebensräume optimale Bedingungen für den Lurch bieten. Bei einer Wanderung von etwa eineinhalb Stunden durch einen Teil des Wengleinparks erfahren die Teilnehmer alles über den Lebenszyklus des Feuersalamanders, die Ansprüche, Gefahren und Schutzmaßnahmen. Die Wanderung findet auch bei Regen statt.

Hinweis: Die Veranstaltung wird vom BUND Naturschutz – Ortsgruppe Hersbrucker Land angeboten. Es wird um freiwillige Spenden gebeten.

Bitte mitbringen: Für das Gelände ist eine gewisse Trittfestigkeit erforderlich. Festes Schuhwerk ist zu empfehlen.

104-07  

Bäume im Winter

Daniela Reisch

Treffpunkt: Hersbruck, Emil-Held-Haus,
Amberger Str. 27

Sa, 06.02.2027, 14.00–16.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/15

Gebühr: 14,– €

Auch ohne Blätterkleid lassen sich unsere heimischen Laubbäume im Winter gut bestimmen. Blatt- und teilweise Blütenknospen sind bereits entwickelt, Rindenstrukturen und Wuchsformen unterscheiden die Arten deutlich voneinander. Wald- und Kräuterexpertin Daniela Reisch zeigt uns bei einer Exkursion entlang der Pegnitzauen wie man die wichtigsten Arten gut zu erkennen und bestimmen lernt. Hilfreiche Informationen zur Verwendung und Mythologie der Bäume runden den Nachmittag ab. Am Ende der Veranstaltung wartet auf die Teilnehmenden dann zudem noch eine baumige Überraschung.
Hinweis: Der Kurs richtet sich an Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
Bitte mitbringen: Warme Kleidung, feste Schuhwerk, falls vorhanden Lupe

Eltern-Kind-Kurse

105-01 

»Entdeckungs- & SpieleZeit« – für Kinder von 6 Monaten bis 2,5 Jahren

Madeline Raum

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Mo, ab 19.10.2026, 9.15–10.15 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 56,– €

Sehen, Hören, Fühlen, Bewegen und gemeinsam Erleben: Dieser altersübergreifende Kurs für Babys und Kleinkinder unterstützt Eltern dabei, die ganzheitliche Entwicklung bewusst zu begleiten und die natürliche Neugier durch entwicklungsfördernde Impulse der Kleinen in den Familienalltag zu integrieren. Durch altersgerechte Sinnes-, Bewegungs- und Wahrnehmungsangebote



werden Grundlagen der sensomotorischen Entwicklung, Kommunikation und sozialen Interaktion vermittelt. Eltern erhalten Anregungen zur Förderung von Motorik, Bindung und Selbstständigkeit im frühen Kindesalter. Lieder, Bewegungsangebote und angeleitete Spielideen fördern die gemeinsame Interaktion zwischen Erwachsenen und Kindern. Auch kleine Ausflüge nach draußen können Teil des Kurses sein. Zudem bietet der Kurs die Möglichkeit, sich über Fragen der Erziehung und Entwicklung im Familienalltag auszutauschen.

Bitte mitbringen: Decke

105-10 

»FamilienTurnen« – für kleine und große Kinder ab 18 Monaten

Madeline Raum

Hersbruck, GERU Halle, Happurger Str. 9

Mi, ab 21.10.2026, 16.00–17.00 Uhr, 9 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/50

Gebühr: 72,- €

+ 50% Geschwisterrabatt

Ein Bewegungsangebot für Familien, das Freude und gemeinsames Erleben in den Mittelpunkt stellt – ideal auch für Familien mit mehreren Kindern. Nach einem spielerischen gemeinsamen Aufwärmen teilen wir uns in zwei Gruppen auf: Die Kleineren turnen zusammen mit Mama oder Papa, während die Größeren mit der Trainerin an spannenden Bewegungsstationen aktiv werden. Hier wird geklettert, balanciert, gesprungen und gelacht – immer mit Spaß und ohne Leistungsdruck. Zum Abschluss kommen alle wieder zusammen, um den Abend mit einer kleinen Entspannungsrunde ausklingen zu lassen.

So entsteht eine harmonische Mischung aus Bewegung, Begegnung und gemeinsamer Familienzeit – ein Angebot, das Körper, Geist und Zusammenhalt gleichermaßen stärkt.

Hinweis: Der Kurs kann von Familien mit einem oder mehreren Kindern gebucht werden.

Der Auf- und Abbau der Stationen erfolgt gemeinsam. Das Turnen ist am einfachsten mit Stoppersocken oder barfuß.

Bitte mitbringen: Sportsachen, Hallenturnschuhe oder Stoppersocken (keine Turnschläppchen), Getränk

105-20 

Musik für mein Baby (0–7 Monate)

Angelika Pflaum

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,

1. OG, Raum 102

Fr, ab 25.09.2026, 9.00–9.45 Uhr, 7 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/10

Gebühr: 37,- €

Schon im Mutterleib können Babys hören. Mit Singen können wir beruhigen, anregen und gemeinsam lernen. Dieser familienbildende Kurs vermittelt Eltern und Begleitpersonen, wie Musik, Sprache und Bewegung die frühkindliche Entwicklung und die Eltern-Kind-Bindung unterstützen können. Mit Mama, Papa, Oma oder Opa im Kurs lernen wir musikalische Impulse wie einfache Lieder, Fingerspiele, Verse und Tänze aus dem Baby Musikgartenprogramm, die den Allerkleinsten und auch uns Spaß machen.

Bitte mitbringen: Decke oder Kissen, Rassel



105-21 

Musik für mein Baby (3–10 Monate)

Angelika Pflaum

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Fr, ab 27.11.2026, 9.00–9.45 Uhr, 7 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/10

Gebühr: 37,– €

Informationen unter Kurs 105-20

105-22 

Babyclub (7–18 Monate)

Angelika Pflaum

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Fr, ab 25.09.2026, 10.00–11.30 Uhr, 7 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/10

Gebühr: 74,– €

Ein Baby entdeckt die Welt mit all seinen Sinnen. Dieser familienbildende Kurs unterstützt Eltern und Begleitpersonen dabei, die frühkindliche Entwicklung bewusst zu begleiten und musikalische sowie sensorische Anregungen in den Familienalltag zu integrieren. Ob Mama oder Papa, Oma oder Opa – wir wollen für unsere Kleinen singen, tanzen musizieren. Mit Liedern und Versen aus dem Musikgartenprogramm aber auch anderen alten und neuen Liedern. Dabei regen wir die Sinne Hören, Sehen und Fühlen an – und in der Pause darf geschlemmt werden (Riechen und Schmecken) und wir können uns über die Entwicklungsschritte und Erfahrungen austauschen.

Bitte mitbringen: Decke oder Kissen, Rassel

105-23 

Babyclub (10–21 Monate)

Angelika Pflaum

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Fr, ab 27.11.2026, 10.00–11.30 Uhr, 7 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/10

Gebühr: 74,– €

Informationen unter Kurs 105-22

Erziehungswissen

105-30  

»Schlaf gut, mein Schatz!« – Baby- und Kleinkinderschlaf verstehen und altersentsprechend fördern

Eva Bär

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Sa, 14.11.2026, 10.00–11.30 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/12

Gebühr: 12,– €

In diesem informativen Kurs tauchen wir gemeinsam in die faszinierende Welt der Schlafentwicklung bei Babys und Kleinkindern ein. Wir erfahren, wie sich Schlafmuster im Laufe der ersten Lebensjahre verändern und welche förderlichen Schlafhygiene-Maßnahmen dabei helfen können, einen gesunden Schlafrhythmus zu etablieren. Praktische Tipps unterstützen dabei, schlaflose Nächte zu bewältigen und eine entspannte Schlafumgebung zu schaffen. Auf diese Weise schaffen wir gemeinsam die Grundlagen für erholsame Nächte – für uns selbst und unser Kind!



Hinweis: Der Kurs richtet sich an werdende Eltern und Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 2 Jahren. Babys und Kinder dürfen zum Kurs mitgebracht werden.

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

106-10 

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kindergartenkinder von 4 bis 6 Jahren

Peter Himml

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Mi, ab 30.09.2026, 15.45–16.30 Uhr, 5 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 43,– €

Kinder sind fröhlich, neugierig und haben einen erfrischenden Bewegungsdrang. Im oftmals turbulenten und aktiven Kindergartenbetrieb sind manche Kinder jedoch nicht genügend selbstbewusst und mit manchen Situationen überfordert. In diesem Kurs werden Kindergartenkinder in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützt und ihr Distanzgefühl für etwaige Konfrontationssituationen sensibilisiert. Ohne Angst, aber mit ganz viel Spaß werden die Kinder im eigenen Tempo zu viel Bewegung motiviert. Aus der Aktion heraus werden dabei das Selbstbewusstsein und die Selbstbehauptung geschult. Zudem wird vorgeführt, wie man sich in konkreten Alltagssituationen verhalten sollte.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe und Getränk

106-11 

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Grundschülerinnen und Grundschüler

Peter Himml

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Mi, ab 30.09.2026, 16.30–17.30 Uhr, 5 Mal

Mindest-/Höchststeilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 56,– €

Kinder sind fröhlich, neugierig und voller Bewegungsdrang. In Familie, Freundeskreis oder Kita werden sie behütet und in ihrer Persönlichkeit wahrgenommen. Mit dem Schuleintritt entstehen jedoch häufiger Konflikte, bei denen schüchterne oder schwächere Kinder oft benachteiligt sind. In solchen Situationen ist es wichtig, nicht zurückweichen, sondern selbstbewusst den eigenen Raum zu behaupten. In diesem Kurs wird jedes Kind mit Spaß und Bewegung gestärkt. Dynamische Spiele und Übungen fördern Stabilität, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und die Vernetzung der Gehirnhälften. So entwickeln die Kinder Selbstbewusstsein und lernen anhand kleiner Alltagssituationen, wie sie sich behaupten können. Auch das Thema Selbstverteidigung wird altersgerecht vermittelt.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe und Getränk



Medienkompetenz

111-01 

Medien in der Familie: Infoveranstaltung für Eltern von Kinder unter 6 Jahren

Helmut Geyer

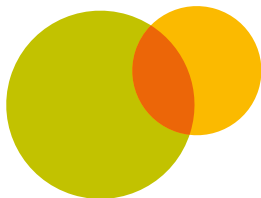
Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
EG, Raum E04

Di, 20.10.2026, 18.30–20.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/25

Gebühr: Kostenlos mit Anmeldung

Kinder wachsen heute ganz selbstverständlich mit digitalen Medien auf und sammeln im familiären Umfeld erste Erfahrungen damit. In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in die Mediennutzung im Krippen- und Kindergartenalter ein und schaffen Raum für Austausch und Reflexion. Im Mittelpunkt stehen Fragen, die viele Eltern beschäftigen: Welche Vorbilder entdecken Kinder in den Medien? Welche Inhalte können sie möglicherweise verunsichern oder überfordern? Und wo lassen sich altersgerechte Apps, Sendungen und Internetseiten finden, die Kinder sinnvoll begleiten? Neben fundierten Informationen erhalten wir gemeinsam praktische Anregungen und Tipps, wie wir Kinder im Umgang mit digitalen Medien unterstützen und fördern können. Wir nutzen die Gelegenheit, unser Wissen zu erweitern und uns in entspannter Atmosphäre auszutauschen.



Kreatives Schreiben

202-02  

Kreatives Schreiben für Jugendliche (14 bis 16 Jahre)

Christiane Hohlfeld

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 203

Sa, 21.11.2026, 9.30–11.45 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 15,– €

Wer gerne mit Wörtern und Sprache spielt, ist beim Kreativen Schreiben genau richtig. In diesem Kurs wird durch unterschiedliche Schreibimpulse die eigene Kreativität wachgekitzelt und wir dürfen nach Herzenslust schreiben, experimentieren, zuhören, denken, fantasieren, reimen oder erfinden. Es gibt kein »Richtig« oder »Falsch« und es ist auch keine Vorerfahrung im Schreiben notwendig. Was zählt, ist der Spaß am kreativen Prozess.

Bitte mitbringen: Stifte, Notizbuch

Theater

204-01  

Sisterhood: Girl Power für junge Frauen von 16 bis 18 Jahren – Theaterimprovisation für mehr Mut, Selbstvertrauen und Ausdruck

Katrin Bavendiek

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 101

Do, ab 17.09.2026, 18.15–19.30 Uhr, 10 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 75,– €



Hast du Lust, mutiger zu werden, dich auszudrücken und einfach du selbst zu sein? In diesem Kurs stehen Interaktion und Improvisationsspiele im Mittelpunkt – ein geschützter Raum, in dem du dich ausprobieren, zeigen und entfalten kannst. Schritt für Schritt entwickelst du mehr Vertrauen in dich selbst und findest den Mut, spontan zu reagieren und deine eigenen Ideen einzubringen. Es geht nicht darum, »gut« zu sein, sondern darum, präsent zu sein. Im Moment. Echt. Authentisch. Du lernst, dich auf andere einzulassen, dich sichtbar zu machen und deiner eigenen Stimme Raum zu geben. Mit spielerischer Leichtigkeit entdecken wir gemeinsam, wie befreiend es sein kann, sich zu zeigen – ohne Perfektionsdruck, dafür mit Neugier, Freude und echtem Kontakt. Komm vorbei und erlebe, was passiert, wenn du dir erlaubst, einfach du selbst zu sein! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Socken oder Gymnastikschuhe

Tanz und Ballett

205-01 

Ballett für Kinder (4 bis 8 Jahre)

Sonia Cordero Martín

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27, 1. OG, Raum 101

Mo, ab 21.09.2026, 15.45–16.30 Uhr, 10 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr: 49,- €

In diesem Kurs können Kinder die zauberhafte Welt des klassischen Balletts entdecken. Spielerische Elemente und fantasievolle Improvisationen wechseln sich mit ersten Ballettübungen ab und fördern so auf kind-

gerechte Weise Haltung, Körpergefühl und Ausdruckskraft. Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung – mit viel Raum zum Ausprobieren, Träumen und Tanzen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

205-02 

Kindertanzkurs (4 bis 8 Jahre)

Sonia Cordero Martín

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27, 1. OG, Raum 101

Mo, ab 21.09.2026, 16.30–17.15 Uhr, 10 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr: 49,- €

In diesem Kurs dürfen Kinder sich frei zur Musik bewegen, tanzen, hüpfen und ihre eigene Kreativität entdecken. Mit rhythmischen Spielen, kleinen Choreografien und fantasievollen Bewegungsreisen wird der natürliche Bewegungsdrang gefördert. Ob wild oder leise, schnell oder langsam – hier findet jedes Kind seinen ganz eigenen Tanzstil. Die Freude an der Bewegung steht immer im Mittelpunkt!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

205-03  

Tanzspaß für die ganze Familie: Bewegung für Groß und Klein

Sonia Cordero Martín

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27, 1. OG, Raum 102

Fr, ab 25.09.2026, 18.00–18.45 Uhr, 10 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/15

Gebühr pro Kind / Erwachsene:

25,- € / 35,- €



In diesem Kurs entdecken Kinder gemeinsam mit einer vertrauten Begleitperson die Freude an Musik, Tanz und Bewegung. Spielerische Elemente aus kreativem Kindertanz und Zumba verbinden sich mit fantasievollen Bewegungsreisen, rhythmischen Spielen und kleinen Choreografien. Dabei können sich die Kinder frei entfalten, ihre Kreativität ausleben und gleichzeitig Koordination, Körpergefühl und Ausdruckskraft entwickeln. Im Mittelpunkt stehen die gemeinsame Zeit, die gezielte Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung und die Freude an einem aktiven Lebensstil. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

205-04  

Tanzträume aus 1001 Nacht für Kinder (6 bis 10 Jahre)

Veronika Kretschmer

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Fr, ab 13.11.2026, 16.00–17.00 Uhr, 3 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/9

Gebühr: 29,– €

Gemeinsam tauchen wir in diesem Kinder-tanzkurs in eine fantasievolle Welt voller Geschichten und Musik ein: Mit bunten Tüchern entdecken die Kinder spielerisch verschiedene Bewegungen und entwickeln eigene kleine Tanzideen. Inspiriert von fiktiven Figuren wie Prinzessin Yasmin aus dem Film Aladin stehen Freude an Bewegung, Kreativität und Ausdruck im Mittelpunkt. Der Kurs richtet sich an alle Kinder, die Lust haben, sich zur Musik zu bewegen und in andere Rollen zu schlüpfen.

Bitte mitbringen: Tuch für die Hüfte (sofern vorhanden), Getränk, Turnschlappchen

Zeichnen und Malen

207-05 

Freies Zeichnen und Malen für Kinder ab 8 Jahren

Ruth Wittmann

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Mo, ab 28.09.2026, 15.00–17.00 Uhr, 3 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 42,– €

+ Materialkosten nach Verbrauch ca. 12,– €

Fantasievolles Malen und Zeichnen, Experimentieren mit Farben, Stiften und Kreiden: In diesem Kurs lernen Kinder unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennen, wie man Farben und Formen im Bild einsetzen kann. Zudem werden ihnen Grundkenntnisse in Farbenlehre und Komposition vermittelt. Sie dürfen frei malen und zeichnen, wie es ihnen gefällt und die Kursleiterin gibt Themenanregungen und hilft ihnen dabei, die eigenen Bildideen umzusetzen. Was am Ende bei jedem einzelnen Kind entsteht, ist schlussendlich individuell ganz verschieden. Wir zeichnen und malen auf die mitgebrachte Malunterlage, die wir auch vorgrundieren können.

Bitte mitbringen: (Je nachdem, womit man malen oder zeichnen möchte) eine Malunterlage, z. B. einen Zeichenblock, Papier (nicht zu dünn und nicht zu klein), Packpapier, eine kleine Leinwand, Malpappe oder auch einen kleinen Gegenstand zum Bemalen (z. B. ein Holzkästchen), Malutensilien wie einen Malkasten, Acrylfarben, Stifte oder Kreiden sowie verschiedene Pinsel und Lappen, Materialgeld, unempfindliche Kleidung.



Keramik

208-02 

Fantasievolles Töpfern für Kinder ab 8 Jahren

Ruth Wittmann

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Di, ab 06.10.2026, 15.30–17.30 Uhr, 3 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr inkl. Brennkosten: 39,– €

+ Materialkosten nach Verbrauch ca. 8,– €

In diesem Kurs werden die Kinder mit den Grundtechniken des Töpferns vertraut gemacht und dürfen ihrer Fantasie freien Lauf lassen. In jeder Kurseinheit gibt es Themenanregungen. Oft entwickelt sich bei den Kindern während des Töpferns auch spontan eine neue Idee. Die Dozentin hilft den Kindern ihre eigenen Ideen umzusetzen und in ihrem kleinen Töpferwerk zu verwirklichen. Unter fachkundiger Anleitung entstehen so kleinere Gefäße, auch mit Figuren, Tiere, Fantasiewesen oder auch pfliffige Geschenkideen für die jeweilige Jahreszeit. Die modellierten Töpferwerke werden von den Kindern mit Engoben und Glasuren bemalt.

Bitte mitbringen: Alte Lappen, Materialgeld, unempfindliche Kleidung

208-03 

Fantasievolles Töpfern für Kinder ab 8 Jahren

Ruth Wittmann

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
2. OG, Raum 204

Di, ab 24.11.2026, 15.30–17.30 Uhr, 3 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr inkl. Brennkosten: 39,– €

+ Materialkosten nach Verbrauch ca. 8,– €

Informationen unter Kurs 208-01

Klettern und Wandern

300-01  

Höhlen-Entdeckungstour in Hartenstein

Christina Fischer

Treffpunkt: Hartenstein, Wanderparkplatz
Hartenstein Nord (Hauptstraße, Ecke
»Am Stockbühl«)

Sa, 19.09.2026, 10.30–14.00 Uhr, 1 Mal

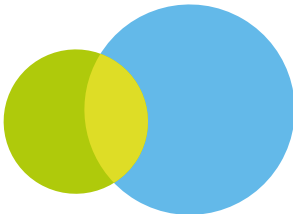
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/20

Gebühr: 20,– € (keine Ermäßigung möglich)

+ Materialmiete für Helm und Stirnlampe 6,– €

Auf dieser Tour erkunden wir gemeinsam eine unerschlossene Höhle bei Hartenstein. Eine einstündige Wanderung entlang typischer Felsformationen führt uns direkt zur Höhle. Ausgerüstet mit Helm und Stirnlampe gehen wir durch die große Eingangshalle und über Gänge und Aufstiege in eine Nebenhalle. Dabei entdecken wir faszinierende Sinterplatten, Tropfsteine, versteckte Durchschlupfe und Verbindungen. Kriechen, krabbeln und rutschen ist dabei an der Tagesordnung!

Hinweis: Die Höhlentour wird in kleineren Teil-





gruppen (bis zu 10 Personen) nacheinander durchgeführt, sodass etwa die Hälfte der Gruppe Zeit hat für eine Pause vor der Höhle. Jede Gruppe verbringt etwa 45 Minuten in der Höhle. Bitte mitbringen: Festes geschlossenes Schuhwerk mit Profilsohlen und der Witterung angepasste Kleidung, Rucksack für die Mitnahme von Brotzeit, Getränke, Jacke. Da die Temperatur in der Höhle auch im Sommer nur 10 Grad beträgt, empfiehlt sich zudem warme Bekleidung und eine Regenhose. Sollten Helm (Kletterhelm / Fahrradhelm) und Stirnlampe selbst mitgebracht werden, fällt keine Materialmiete an.

300-02  

Erlebnistour mit Klettersteig

Christina Fischer

Treffpunkt: Hirschbach, Wanderparkplatz am Ortseingang (beim Schwimmbad)

So, 20.09.2026, 10.30–15.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/12

Gebühr: 29,– € (keine Ermäßigung möglich)

+ Materialmiete für Klettergurt, Klettersteigbindung und Helm 15,– €

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die Felsen am Norissteig und sammeln erste Erfahrungen am Klettersteig – stets gut gesichert und geführt. Auf unserer Tour erleben wir die eindrucksvolle Landschaft mit weiten Ausblicken sowie einen naturbelassenen Wald mit den für die Region typischen Felsformationen. Dabei verbinden wir Bewegung in der Natur mit einem sicheren Einstieg ins Klettersteiggehen.

Hinweis: Die Tour richtet sich an Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. Wenn Kinder teilnehmen und klettern, begleitet ein Elternteil sie aktiv am Klettersteig. Einzelne Passagen

können ausgelassen werden und lassen sich dennoch gut vom Wanderweg aus beobachten. Kenntnisse oder Erfahrungen sind nicht erforderlich, jedoch eine normale körperliche Konstitution.

Bitte mitbringen: Festes geschlossenes Schuhwerk mit Profilsohlen und der Witterung angepasste Kleidung, Rucksack für die Mitnahme von Brotzeit, Getränke, Jacke. Eine eigene vollständige Ausrüstung (Helm, Gurt, Klettersteigbindeung) kann auf eigenes Risiko hin mitgebracht werden. Es fällt keine Materialmiete an, sofern dies bei der Anmeldung angegeben wird.

300-05  

Erlebnistour mit Klettersteig

Christina Fischer

Treffpunkt: Hirschbach, Wanderparkplatz am Ortseingang (beim Schwimmbad)

So, 04.10.2026, 10.30–15.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/13

Gebühr: 29,– € (keine Ermäßigung möglich)

+ Materialmiete für Klettergurt, Klettersteigbindung und Helm 15,– €

Informationen unter Kurs 300-02

Tauchen

300-20 

Schnupperkurs Tauchen

Wolfgang Popp

Hersbruck, Fackelmann Therme, Badstraße 16

So, 27.09.2026, 10.00–12.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/10

Gebühr: 60,– €



Wer hat nicht schon einmal davon geträumt, schwerelos unter Wasser zu gleiten und die Welt aus einer neuen Perspektive zu erleben? In diesem Kurs entdecken wir unter professioneller Anleitung die Faszination des Tauchens – ein unvergessliches Erlebnis! Nach einer kurzen Einführung in Theorie und Ausrüstung geht es direkt ins Wasser. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach Abschluss erhalten alle Teilnehmenden eine Teilnahmebestätigung, die zur Teilnahme an einem weiterführenden Tauchkurs berechtigt.

Hinweis: Die Tauchausrüstung wird zur Verfügung gestellt. Bitte hierzu bei der Anmeldung unbedingt die Konfektions- und Schuhgröße angeben. Das Mindestalter ist 10 Jahre. Bitte mitbringen: Badebekleidung und gute Laune

300-21 

Schnupperkurs Tauchen

Wolfgang Popp

Hersbruck, Fackelmann Therme,
Badstraße 16

So, 18.10.2026, 10.00–12.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/10

Gebühr: 60,– €

Informationen unter Kurs 300-20



300-22 

Schnupperkurs Tauchen

Wolfgang Popp

Hersbruck, Fackelmann Therme,
Badstraße 16

So, 22.11.2026, 10.00–12.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/10

Gebühr: 60,– €

Informationen unter Kurs 300-20

300-23 

Schnupperkurs Tauchen

Wolfgang Popp

Hersbruck, Fackelmann Therme,
Badstraße 16

So, 20.12.2026, 10.00–12.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/10

Gebühr: 60,– €

Informationen unter Kurs 300-20

300-24 

Schnupperkurs Tauchen

Wolfgang Popp

Hersbruck, Fackelmann Therme,
Badstraße 16

So, 31.01.2027, 10.00–12.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 3/10

Gebühr: 60,– €

Informationen unter Kurs 300-20



Pilates für Kinder

302-84 **NEU** **HEB**

Von Elefant bis rollender Ball: Pilates für Kinder (5 bis 8 Jahre)

Susanne Lincke

Hersbruck, Pilates-Studio, Nürnberger Str. 1

Mi, ab 07.10.2026, 16.15–17.15 Uhr, 8 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 5/8

Gebühr: 64,– €

Pilates ist eine großartige Idee für Kinder, die ihre Kraft und Koordination spielerisch verbessern möchten, während sie gleichzeitig ihren Körper kennenlernen und stärken. Jede Übung fördert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und sorgt dafür, dass die Kinder sich mit viel Spaß und Fantasie bewegen. Indem sich die Kinder in die beschriebenen Rollen und Tiere hineinversetzen, verbessern sie ganz spielerisch ihre Flexibilität und Körperbeherrschung. Es geht nicht darum, wer am schnellsten oder am besten ist, sondern darum, wie viel Freude es den Kindern macht und wie gut sie sich nach der Stunde fühlen. Im Vordergrund steht nicht Perfektion, sondern Spaß an der Bewegung! Jede Übung ist ein kleiner Erfolg, der mit jeder weiteren Kursstunde wachsen wird. Auch Mama und Papa sind selbstverständlich gerne willkommen, sich mitzubewegen. Bitte mitbringen: Warme Socken, Sportschuhe werden nicht benötigt

304-01 **NEU** **HEB**

Erste Hilfe für Eltern und Großeltern

Annika Steil

Hersbruck, Emil-Held-Haus, Amberger Str. 27,
1. OG, Raum 102

Do, 12.11.2026, 17.00–21.00 Uhr, 1 Mal

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 6/14

Gebühr: 25,– €

+ Materialkosten 5,– €

Der Kurs richtet sich an Eltern und Großeltern, die in Notfallsituationen sicher und ruhig handeln möchten. Wir besprechen typische Notfälle im Säuglings- und Kindesalter, gehen auf wichtige Krankheitsbilder ein und üben Maßnahmen, die man im Notfall ergreifen sollte. Zusätzlich erhalten wir wertvolle Tipps zur Prävention und wie wir unser Haus kindersicher gestalten können. Die Dozentin ist ausgebildete Erste-Hilfe-Lehrkraft und selbst Mutter von sechs Kindern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Materialgeld





**Moritzberg-
Werkstätten**



Angebote für Beschäftigte der Moritzberg-Werkstätten in Lauf-Schönberg

Die Moritzberg-Werkstätten sind eine Einrichtung der Lebenshilfe im Nürnberger Land e.V. Sie bieten circa 350 Erwachsenen mit Assistenzbedarf Arbeitsplätze in sehr unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern. Da die meisten Menschen erheblich in ihrer Mobilität

eingeschränkt sind, das heißt reguläre Kursangebote der vhs nicht annehmen können, ist es von großer Bedeutung, diesem Personenkreis durch Kursangebote vor Ort eine Möglichkeit zur persönlichen Fortentwicklung zu erschließen.

900-01

»Kreatives Gestalten« – Jahreskurs

Barbara Hemmer

Mo, ab 05.10.2025, 10.00–11.30 Uhr, 30 Mal

Lauf, Werk III der Moritzberg-Werkstätten,
Röthenbacher Str. 30

Gebühr: 120,– €

In diesem Kurs kann vieles ausprobiert werden. Nach den Wünschen der Teilnehmenden wird mit unterschiedlichen Materialien und Techniken gestaltet. Die Freude am Tun und am Miteinander stehen im Vordergrund.

900-02

»Entspannung einfach und leicht« – Jahreskurs

Barbara Hemmer

Di, ab 06.10.2025, 14.00–15.30 Uhr, 30 Mal

Schönberg, Moritzberg-Werkstätten,
Nessenmühlstr. 35

Gebühr: 120,– €

Entspannung einfach und leicht durch Atemübungen, Rhythmik und einfache Yogaübun-

gen, meditative Übungen und Tänze. Die Wirkung ist ausgleichend und beruhigend – und es bringt Freude!

900-03

Fotosafari – Jahreskurs

Barbara Hemmer

Mi, ab 07.10.2025, 10.00–11.30 Uhr, 30 Mal

Schönberg, Moritzberg-Werkstätten,
Nessenmühlstr. 35

Gebühr: 120,– €

Wir müssen nicht in ferne Länder, um ein Abenteuer zu erleben. Was bietet uns unsere Heimat? Mit Fotoapparat oder Smartphone und Entdeckerfreude machen wir uns in unserer näheren Umgebung auf die Suche nach interessanten Menschen, Tieren, Pflanzen und Dingen. Wir werden viel draußen sein.

Alle Kurse finden
Sie auch online unter
www.vhs-hersbrucker-schweiz.de



Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS Hersbrucker Schweiz (nachfolgend »VHS« oder »wir« genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbe-

informationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet, beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei

Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
vhs@hersbruck.de
Volkshochschule Hersbrucker Schweiz
Amberger Straße 27
91217 Hersbruck

Allgemeine Geschäfts- und Teilnahmebedingungen

1. Anmeldung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Bei Minderjährigen muss die Anmeldung durch eine erziehungsberechtigte Person erfolgen oder bestätigt werden. Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS verpflichtet zur Zahlung der Gebühren. Kursanmeldungen können nur nach Absprache mit der VHS auf eine andere Person übertragen werden.

Die bei den Kursdaten angegebenen Unterrichtseinheiten sind – so weit nicht anders ausgewiesen – Kursstunden à 90 Minuten. Der Einschreibungsbeginn wird im Programmheft, auf der Webseite der VHS und in der Presse veröffentlicht. Die Einschreibung kann schriftlich, online oder persönlich in der Geschäftsstelle der VHS erfolgen. Die Anmeldungen werden ab Einschreibungsbeginn in der Reihenfolge des Eingangs angenommen. Auch die Teilnahme an Veranstaltungen gilt als Anmeldung. Für die schriftliche Anmeldung entnehmen Sie bitte die Vordrucke des Programmheftes. Besondere Anmeldefristen und Bedingungen gelten für Studienfahrten und Studienreisen.

Anmeldungen werden generell nicht bestätigt. Wenn Sie von uns keine Nachricht erhalten, konnte Ihre Anmeldung berücksichtigt werden und die von Ihnen belegte Veranstaltung findet planmäßig statt.

Die Gebühr wird von Ihrem Konto im Lastschriftverfahren eingezogen. Dies kann auch zu einem Zeitpunkt nach dem Kursbeginn sein. Fällt die Veranstaltung aus oder konnte Ihre Anmeldung wegen Überschreitung der Höchstteilnehmerzahl nicht mehr berücksichtigt werden, werden Sie von uns verständigt. Telefonische Vormerkungen sind möglich,

müssen aber durch eine schriftliche Anmeldung bestätigt werden.

2. Studienfahrten/Studienreisen

Für Anmeldung und Rücktritt gelten bei Studienfahrten/Studienreisen die Bestimmungen des Deutschen Reisevertragsgesetzes (DRV), sofern in den jeweiligen Reisemerklättern nichts anderes bestimmt ist. Ermäßigungen können für Studienfahrten/Studienreisen nicht gewährt werden.

3. Gebühren

Die Veranstaltungen der VHS sind grundsätzlich gebührenpflichtig. Die Höhe der Gebühren ist bei den einzelnen Veranstaltungen immer angegeben. Änderungen sind vorbehalten. Die Gebühren sind bei Einzelveranstaltungen an der Abendkasse, ansonsten bei der Anmeldung mit Einzugsermächtigung für das Lastschriftverfahren bei Kursbeginn zu entrichten. Aus persönlichen Gründen versäumte Kurstermine werden nicht zurückerstattet. Krankheit, Urlaub oder andere Verhinderungsgründe sind im Risikobereich der Teilnehmenden. Eine Ausnahme davon bildet ein Abbruch des Kurses aufgrund einer bevorstehenden Operation mit ärztlichem Attest oder ein längerer, beruflich bedingter Auslandsaufenthalt mit Bestätigung des Arbeitgebers.

Die Materialkosten, vorwiegend in den Fachbereichen Hauswirtschaft und Kreative Bildung, werden im Kurs direkt erhoben. Bei nicht fristgerechter Abmeldung vom Kurs werden die Materialkosten im Lastschriftverfahren mit abgebucht.

Gebührensschuldner sind die Veranstaltungsteilnehmer, bei Minderjährigen die anmeldenden Erziehungsberechtigten. Kommt eine Veranstaltung nicht zu Stande, erlischt die

Einzugsermächtigung. Gegebenenfalls bereits erhobene Gebühren werden zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche gegenüber der VHS bestehen nicht.

4. Rücktritt

Der Rücktritt von einem gebuchten Kurs ist nur bis zu 14 Tage vor Kursbeginn kostenlos möglich. Bei einer Abmeldung bis 3 Tage vor Kursbeginn (der Tag des Kurses zählt nicht dazu) wird eine Verwaltungsgebühr von 5,- € erhoben. Bei einem späteren Rücktritt wird die volle Teilnahmegebühr fällig, es sei denn, es kann eine Ersatzperson benannt werden. Für die Umschreibung auf eine Ersatzperson wird keine Verwaltungsgebühr erhoben, etwaige Kosten durch Rücklastschriften der Banken werden extra berechnet. Umschreibungen auf andere Kurse im gleichen Semester werden nach Möglichkeit vorgenommen.

Urlaub, Umzug etc. liegen im Risikobereich der Teilnehmenden und begründen keinen Anspruch auf Erstattung von Kursgebühren. Ausnahmen sind nur bei Krankheit (Nachweis durch Vorlage eines ärztlichen Attests) oder berufsbedingte Verhinderung (Nachweis durch Vorlage einer Arbeitgeberbescheinigung) möglich. Die Begründung für den Rücktritt ist schriftlich bei der Geschäftsstelle der VHS einzureichen. Nichterscheinen zum Kurs gilt nicht als Rücktritt.

Die VHS behält sich vor, Kurse zusammenzulegen bzw. eine Ersatzlehrkraft zu stellen. Ein Wechsel der Lehrkraft berechtigt die Teilnehmenden nicht zum Rücktritt.

5. Ermäßigungen

Die Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht ermäßigungsfähig.

Ausnahmen: Ermäßigungen erhalten Schülerinnen und Schüler allgemeinbildender Schulen, ordentlich Studierende (bis zum 25. Lebensjahr), Auszubildende, Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen gemäß SGB XII und SGB II, Schwerbehinderte sowie Ehepaare (ein Partner) oder eingetragene Lebenspartnerschaften gegen Nachweis. Die Ermäßigung für Ehepaare oder eingetragene Lebenspartnerschaften gilt immer nur für den gemeinsam besuchten Kurs, wobei der Kurspreis einer Person um 50% ermäßigt wird. Die Ermäßigung beträgt bei Kursen und Wochenendseminaren mit einer Gebühr von mehr als 25,- € 20%. Für Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen gemäß SGB XII und SGB II 50%.

Eine Ermäßigung der Kurse ist nur dann möglich, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Die genannten Ermäßigungen gelten nicht

für die Teilnahme an Studienfahrten/Studienreisen, Einzelveranstaltungen und Veranstaltungen, bei denen die VHS als Mitveranstalterin auftritt. Sonstige Ermäßigungen sind extra ausgewiesen.

Wenn Sie bei der schriftlichen Anmeldung von der Ermäßigung Gebrauch machen wollen, fügen Sie bitte eine Fotokopie über den Ermäßigungsgrund bei. Andernfalls kann die Ermäßigung nicht berücksichtigt werden. Die Nachweise müssen der VHS mit der Anmeldung vorliegen. Mehrfache Ermäßigungen oder Kombinationen sind nicht möglich. Nicht in Anspruch genommene Ermäßigungen können im Nachhinein nicht erstattet werden. Es besteht kein Rechtsanspruch auf die Ermäßigungen.

Bei Kursen für Kinder können keine Ermäßigungen gewährt werden. Ausnahmen sind Geschwisterkinder, die den gleichen Kurs besuchen sowie Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen gemäß SGB XII und SGB II.

Bei Eltern-Kind-Kursen gilt, dass für Geschwister im gleichen Kurs ein Kind von zwei eine Ermäßigung von 50% erhält. Die Anmeldenden sind verpflichtet, den Verwandtschaftsnachweis über die Geschwisterkinder zu erbringen. Ermäßigungen können nicht kombiniert werden.

6. Zahlungsmodalitäten

Bei schriftlichen Anmeldungen sowie Anmeldungen über das Internet wird die Gebühr im Lastschrift bzw. SEPA-Lastschriftverfahren vom Konto abgebucht. Zur Bearbeitung benötigen wir daher eine gültige Bankverbindung und eine Einzugsermächtigung. Kosten, die durch fehlerhafte Angaben bei der Bankverbindung, unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabenden.

Für die Ausstellung und Zusendung einer Rechnung zur Überweisung der Kursgebühr auf das Konto der VHS stellen wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 3,- € in Rechnung.

7. Mindestteilnehmendenzahl

Bitte beachten Sie, dass die Mindestteilnehmendenzahl bei jedem Kurs angegeben ist. Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die angegebene Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht wird, die Lehrkraft ausfällt oder andere von der VHS nicht zu vertretende Gründe vorliegen. Wird zu Kursbeginn die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht, kann der Kurs nach Genehmigung durch die VHS mit Aufzahlung bzw. Stundenkürzung stattfinden.