



Volkshochschule  
Fürth gGmbH

Herbst/Winter  
2024/25



# WahrMacher

Ausgezeichnete Versorgung und  
Kundenwünsche bestmöglich zu erfüllen,  
liegen uns am Herzen.



  
FÜR UNSERE  
STADT  
AM WERK

infraFürth

Ihr Taktgeber für ein lebendiges Fürth.

[www.infra-fuerth.de](http://www.infra-fuerth.de)



Sehr geehrte Damen und Herren,

„Ist das jetzt was Festes?“, fragt das Stadttheater aktuell im Rahmen der Abo-Werbung ganz „plakativ“. Bezogen auf den gemeinsamen Kooperationsvertrag, den Stadttheater und Volkshochschule im Juni offiziell unterzeichneten, lässt sich diese Frage eindeutig und beherzt mit „JA!“ beantworten. Unser erklärtes Ziel ist es, künftig möglichst in allen Fachbereichen thematische Komplementärangebote anzubieten und verstärkt gemeinsame Bildungsformate zu entwickeln. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der interkulturellen Arbeit, auf Integration, Sprachförderung, Grundbildung und Medienkompetenz.

Dass es sich dabei nicht um reine Lippenbekenntnisse handelt, zeigt das vorliegende Programmheft: Flankierend zum Theaterspielplan bietet die vhs diverse Veranstaltungen zur Vertiefung und Ergänzung an. So wird es beispielsweise vier Englisch-Workshops für literarisch Interessierte geben, in denen wir uns englischsprachigen Klassikern – von Jane Austen über Robert Louis Stevenson und Mark Twain zu F. Scott Fitzgerald – annähern (Nr. 31800-31806). Sie lesen Auszüge aus den Originaltexten und erfahren nebenbei Spannendes über den (literatur-)historischen Kontext, über Leben und Wirken der Autoren. Und das Beste: die Inszenierungen der behandelten Werke können Sie parallel dazu im Stadttheater Fürth anschauen!

Dies gilt auch für die Stücke PRIMA FACIE, REGEN und CUM-EX-PAPERS, in denen sexuelle Gewalt, Mord und Finanzbetrug thematisiert werden. Im Kurs „Recht & Gerechtigkeit“ (Nr. 10023) werden – eingebettet in einen philosophiehistorischen Überblick, der die wichtigsten Positionen zu diesem Fragenkomplex beleuchtet – im offenen Diskurs die Untiefen und Widersprüchlichkeiten des Verhältnisses von objektivem Recht und subjektivem Gerechtigkeitsempfinden ausgelotet.

Die Liste erfolgreicher, teilweise langjähriger Kooperationen ließe sich mit Leichtigkeit noch weiter fortsetzen. Exemplarisch erwähnen möchte ich „Dabei sein & Dranbleiben“, eine modulare Kursreihe zum Thema „Digitale Teilhabe“, die monatlich stattfindende Vortagsreihe „Der Fitte Montag“ oder der erst vor Kurzem ins Leben gerufene „vhs-Lerntreff“, ein offenes Lernangebot für Erwachsene, die Schwierigkeiten haben, richtig zu lesen und zu schreiben.

Solche Angebote sind nur möglich dank der professionellen Unterstützung engagierter Kooperationspartner, wie der Volksbücherei, der Elan GmbH, dem Bildungsbüro, der Fürther Fachstelle für die Belange von Senior\*innen (fübs), dem Seniorenrat, dem Mütterzentrum, der AOK und und und...

Die genannten Beispiele zeigen eindrucksvoll: mittels kreativer und innovativer Formen der Zusammenarbeit gelingt es unserer Volkshochschule immer wieder aufs Neue, mit vielfältigen Angeboten zu sozialverträglichen Preisen niederschwellige Bildungszugänge zu schaffen und damit einen wichtigen Beitrag zur Bildungsgerechtigkeit in Fürth zu leisten.

Ganz in diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein inspirierendes und kurzweiliges Wintersemester 2024/25!

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "F. Balletta".

Felice Balletta  
Leiter der Volkshochschule

# Inhaltsverzeichnis

## Vorneweg

- 1 Grußwort
- 3 Leitbild
- 4 Team
- 6 SemesterKalender
- 7 Gremien
- 8 Aktuelles

## Gesellschaft - junge vhs

- 12 Politische Bildung
- 20 Studium Generale
- 21 vhs unterwegs
- 22 Informations- und Aktionskreise
- 22 Angebote für Menschen mit / ohne Behinderung
- 23 Philosophie - Ethik
- 23 Psychologie - Selbsterfahrung
- 26 Vorsorge - Recht - Verbraucherfragen
- 27 Natur - Umwelt - Wohnen
- 29 Naturwissenschaften
- 30 junge vhs

## Beruf - Neue Technologien

- 38 Digitale Medien
- 54 Betriebswirtschaft & Unternehmensführung
- 63 Persönlichkeitsbildung im Beruf
- 65 Sprachkompetenzen
- 66 Gesundheitskompetenzen

## Sprachen - Integration

- 72 Deutsch als Zweitsprache (DaZ)
- 73 Englisch
- 78 Französisch
- 81 Italienisch
- 84 Spanisch
- 86 Weitere Fremdsprachen
- 90 Online-Kurse

## Gesundheit - Ernährung

- 98 Wege zur Gesundheit
- 105 Entspannung und Körpererfahrung
- 114 Fernöstliche Gesundheitsverfahren
- 131 Besondere Funktionelle Gymnastik
- 136 Bewegung - Gymnastik - Fitness
- 144 Tanz
- 147 Essen & Trinken
- 156 Online-Kurse

## Kunst - Kultur - Kreativität

- 160 Lesungen
- 162 Ausstellungen
- 164 Exkursionen - Ausstellungsfahrten
- 164 Kunst vor Ort
- 165 Künstlerisches Gestalten
- 176 Modellbau
- 176 Literatur - Kreatives Schreiben
- 178 Musik
- 180 Theater
- 180 Fotografie
- 183 Freizeit aktiv gestalten
- 183 Body & Outfit
- 184 Naturkosmetik - natürliche Reinigungsmittel

## Grundbildung

- 188 Nachholen von Schulabschlüssen
- 188 Prüfungstraining für Schüler\*innen
- 188 Lesen und Schreiben
- 189 Einbürgerungen

## und außerdem

- 192 Dozent\*innen
- 195 Inserate / Impressum
- 196 Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)
- 198 Datenschutzerklärung / Widerrufsbelehrung
- 201 Für Ihre Notizen
- 203 Anmeldescheine

## **Der Auftrag**

Die Volkshochschule Fürth mit ihrem in der bayrischen Verfassung verankerten Auftrag versteht sich als ein Lern-, Kultur- und Kommunikationsort mit einem vielfältigen Angebot für alle Menschen und leistet damit einen wichtigen Beitrag zu Erhalt und Entwicklung der sozialen, kulturellen und rechtsstaatlichen Demokratie.

Als kommunale Einrichtung öffentlich verantworteter Weiterbildung sieht sich die Volkshochschule Fürth eng mit der Stadt Fürth verbunden. Sie hat deshalb auch die Aufgabe, den Zugang zur ortstypischen Kultur zu erschließen und so zur Identifikation der Bürger\*innen mit ihrer Stadt beizutragen.

## **Die Volkshochschule Fürth erfüllt ihren Auftrag durch**

- die Garantie einer kontinuierlichen Grundversorgung mit Weiterbildung,
- ihre Mitwirkung an der kulturellen Daseinsvorsorge in der Kommune,
- die Entwicklung notwendiger neuer, nicht immer lukrativer Bildungsangebote,
- eine sozial gerechte Entgeltgestaltung,
- eine nicht kommerzielle Weiterbildungsberatung,
- partnerschaftliche Kooperation mit Institutionen, Gremien und Netzwerken in der Region.

Ihr vorrangiges Ziel ist es, die Möglichkeit einer breitgefächerten und innovativen Weiterbildung zu erhalten und auszubauen. Öffentliche Zuschüsse in angemessener Höhe sind hierfür unabdingbar.

## **Die Volkshochschule Fürth verpflichtet sich in ihrer Arbeit auf**

- parteipolitische und weltanschauliche Neutralität,
- Unabhängigkeit von Gruppeninteressen,
- Markt-, aber nicht Gewinnorientierung,
- kommunale Verankerung,
- gesellschaftliche Verantwortung und die Förderung von Chancengleichheit.

## **Das Angebot**

Das Angebot der Volkshochschule Fürth trägt einem dreifachen Bedarf Rechnung.  
Dem Bedarf nach

- persönlicher Orientierung,
- sozialer Entfaltung,
- fachlichem Verwendungswissen.

Die Volkshochschule Fürth gestaltet ihr Weiterbildungsangebot bedarfsorientiert. Sie bekennt sich zum Grundsatz der Sparsamkeit und der Wirtschaftlichkeit. Dabei bedeutet Wirtschaftlichkeit nicht Profitorientierung. Angebote zur außerschulischen Nachqualifizierung arbeitsloser Jugendlicher und zur Integration von Migrant\*innen sind wichtiger Bestandteil des Angebots.

## **Qualität**

Oberstes Qualitätsziel der Volkshochschule Fürth sind zufriedene Kund\*innen, Teilnehmer\*innen und Partner\*innen. Dies wird durch ein hochwertiges, breites und tiefes Bildungsangebot zu sozialverträglichen Preisen auf der Grundlage professioneller Serviceleistungen erreicht.

Mit einem mehrdimensionalen Qualitätskonzept begegnet die Volkshochschule Fürth dem differenzierten Weiterbildungsbedarf und einer verschärften Konkurrenz.

## **Die zentralen Elemente dieses Konzepts sind**

- Orientierung an den Bedürfnissen und Interessen der Teilnehmer\*innen,
- pädagogische Kompetenz,
- Offenheit gegenüber neuen Lehr- und Lernformen,
- die Betonung der Bedeutung sozialen Lernens gegenüber rein selbstorganisiertem Lernen,
- angenehme Lernbedingungen,
- gezielte Auswahl und Fortbildung der Dozent\*innen,
- kooperative Programmplanung,
- zielorientierte Organisations- und Personalentwicklung,
- kontinuierliche Dokumentation und Evaluation.

**Das von den Mitarbeiter\*innen gemeinsam erarbeitete Leitbild fasst die Grundlagen, die Ziele und das Selbstverständnis der Volkshochschule Fürth gGmbH zusammen.**

**Es ist Basis für die Inhalte und Formen der Arbeit wie für das Handeln und Verhalten der Mitarbeiter\*innen, beschreibt die Visionen der Einrichtung vhs und bildet den Ausgangspunkt für die Profilentwicklung.**

# Team

## Die vhs Fürth

- ist eine öffentliche Einrichtung zur Weiterbildung für Erwachsene
- ist parteipolitisch unabhängig und weltanschaulich neutral
- ist in ihrem Angebot abhängig vom Interesse der Bürger\*innen
- braucht den Kontakt mit den Teilnehmer\*innen: entweder durch die von Ihnen gewählten Teilnehmervertreter\*innen oder direkt mit den Mitarbeiter\*innen der vhs.

## Bitte beachten Sie bei der schriftlichen Anmeldung:

- Nur möglich verbunden mit Einzugsermächtigung.
- Formular im Programmheft ausschneiden, ausfüllen und per Post oder Fax an die vhs senden.
- Das Entgelt wird nur abgebucht, wenn der Kurs stattfindet.

## Anmeldung:

- Online über: [www.vhs-fuerth.de](http://www.vhs-fuerth.de)
- Per E-Mail über: [anmeldung@vhs-fuerth.de](mailto:anmeldung@vhs-fuerth.de)
- Per Formular (am Ende des Programmhefts) auf dem Postweg oder per Fax: 0911/974-1706
- Die Regelungen für die schriftliche Anmeldung gelten entsprechend.

## Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) am Ende des Programmhefts, die Sie mit Ihrer Anmeldung anerkennen.



**Felice Balletta**  
Direktor  
Tel.: 0911/974-1701  
[felice.balletta@vhs-fuerth.de](mailto:felice.balletta@vhs-fuerth.de)



**N.N.**  
Leitung Fachbereiche  
Gesellschaft und Kultur



**Benedikt Hofmeister**  
Leitung Fachbereich  
Gesundheit und Ernährung  
Tel.: 0911/974-1705  
[benedikt.hofmeister@vhs-fuerth.de](mailto:benedikt.hofmeister@vhs-fuerth.de)



**Tobias Götz**  
Leitung Fachbereiche  
Beruf und Neue Technologien und  
Grundbildung  
Tel.: 0911/974-1704  
[tobias.goetz@vhs-fuerth.de](mailto:tobias.goetz@vhs-fuerth.de)



**Andreina Casu**  
Leitung Fachbereich  
Fremdsprachen und Integration  
Tel.: 0911/974-1702  
[andreina.casu@vhs-fuerth.de](mailto:andreina.casu@vhs-fuerth.de)



**Manuela Keil**  
Organisatorisch-  
Pädagogische Mitarbeiterin  
Fachbereich Integration  
Tel.: 0911/974-1707  
[manuela.keil@vhs-fuerth.de](mailto:manuela.keil@vhs-fuerth.de)



**Ines Deyerler**  
Organisatorisch-  
Pädagogische Mitarbeiterin  
Fachbereich Integration  
Tel.: 0911/974-1711  
[ines.deyerler@vhs-fuerth.de](mailto:ines.deyerler@vhs-fuerth.de)



**Michaela Schmidt**  
Organisatorisch-  
Pädagogische Mitarbeiterin  
Fachbereiche Gesellschaft und Kultur  
Tel.: 0911/974-1703  
[michaela.schmidt@vhs-fuerth.de](mailto:michaela.schmidt@vhs-fuerth.de)

**Martin Heid**

Interner Service u. Mediengestaltung  
Tel.: 0911/974-1716  
martin.heid@vhs-fuerth.de

**Evelyn Frank**

Technischer Support  
Tel.: 0911/974-1710  
evelyn.frank@vhs-fuerth.de

**Patrice Schöll**

Buchhaltung  
Tel.: 0911/974-1722  
patrice.schoell@vhs-fuerth.de

**Birgit Heidingsfelder**

Anmeldung und Service  
Tel.: 0911/974-1700

birgit.heidingsfelder@vhs-fuerth.de

**Kerstin Lindl**

Anmeldung und Service  
Tel.: 0911/974-1709  
kerstin.lindl@vhs-fuerth.de

**Barbara Fuss**

Anmeldung und Service  
Tel.: 0911/974-1700  
barbara.fuss@vhs-fuerth.de

**Linda Wagner**

Anmeldung und Service  
Tel.: 0911/974-1708  
linda.wagner@vhs-fuerth.de

**Norbert Laitric**

Haus-Management  
Tel.: 0177/5674406  
norbert.laitric@vhs-fuerth.de

**Marcel Dambrowski**

Hausmeister  
Tel.: 0177/5674406  
marcel.dambrowski@vhs-fuerth.de

**Ermäßigung**

Inhaber\*innen eines gültigen „Fürth-Passes“ erhalten bei Vorlage 50 % Ermäßigung auf ermäßigbare Kurse.

Inhaber\*innen einer Ehrenamtskarte erhalten bei Vorlage 10 % Ermäßigung auf ermäßigbare Kurse.

Ermäßigungen sind nicht möglich bei: Reisen, Tagesfahrten, Materialkosten und Veranstaltungen, die gekennzeichnet sind.

**Volkshochschule Fürth gGmbH**  
eingetragen im Handelsregister  
Amtsgericht Fürth - HRB 8138

**Gesellschafter:**  
Stadt Fürth

**Geschäftsführer:**  
Felice Balletta

**Bankverbindung:**  
Sparkasse Fürth  
IBAN: DE96  
7625 0000 0009 3308 79  
BIC: BYLADEM1SFU

**Vorsitzender des Aufsichtsrats:**  
Bürgermeister Markus Braun

# SemesterKalender

	<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>	<b>Sa</b>	<b>So</b>
<b>September</b>	23	24	25	26	27	28	29
<b>Oktober</b>	30	01	02	03	04	05	06
	07	08	09	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
<b>November</b>	28	29	30	31	01	02	03
	04	05	06	07	08	09	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
<b>Dezember</b>	25	26	27	28	29	30	01
	02	03	04	05	06	07	08
	09	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
<b>Januar</b>	30	31	01	02	03	04	05
	06	07	08	09	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
<b>Februar</b>	27	28	29	30	31	01	02
	03	04	05	06	07	08	09
	10	11	12	13	14	15	16

## Schulferien / unterrichtsfreie Tage

03.10.24	Tag der Deutschen Einheit
08.10.24	Kirchweihdienstag
28.10.24 - 03.11.24	Herbstferien
20.11.24	Buß- und Betttag
20.12.24 - 06.01.25	vhs Weihnachtsferien

## Nächstes Semester

Das nächste Programm erscheint Ende Januar 2025.  
Semesterbeginn: Montag, 24.02.25

## Öffnungszeiten an Unterrichtstagen:

<b>Mo</b>	09.00 – 13.00
<b>Di</b>	09.00 – 13.00, 15.00 – 17.00
<b>Mi</b>	12.00 – 17.00
<b>Do</b>	09.00 – 13.00, 15.00 – 17.00
<b>Fr</b>	09.00 – 12.00

## Servicebüro vhs Fürth

Hirschenstr. 27, 90762 Fürth  
Tel.: 0911 / 974-1700  
Fax.: 0911 / 974-1706  
E-Mail: [info@vhs-fuerth.de](mailto:info@vhs-fuerth.de)  
Internet: [www.vhs-fuerth.de](http://www.vhs-fuerth.de)



### Förderverein Haus der Volkshochschule e.V.

Der Förderverein hat es sich zum Ziel gesetzt, die vhs dabei zu unterstützen, die Ausstattung des Hauses laufend zu verbessern, das vielfältige Angebot an Veranstaltungen zu erhalten, das Lernen in angenehmer Atmosphäre zu ermöglichen und die Volkshochschule als einen kulturellen Treffpunkt zu erhalten und auszubauen.

#### Die aktuelle Vorstandschef\*in besteht aus:

- Iris Ronge, 1. Vorsitzende
- Gisela Munk und Uschi Sperber-Drescher, 2. Vorsitzende
- Gisela Steinmetz, Schatzmeisterin
- Helga Balletta, Schriftführerin
- dem Beisitzer\*innen-Team: Felice Balletta, Dr. Andrea Heilmayer, Sibylle Kirschgäßner

Der Verein freut sich über weitere Unterstützer\*innen und Mitglieder. Kontaktaufnahme ist unter der E-Mail-Adresse [foerdervereinvhs@web.de](mailto:foerdervereinvhs@web.de) möglich.

Über Spenden auf das Vereinskonto bei der Sparkasse Fürth, IBAN DE28 7625 0000 0000 2991 72, freut sich der Verein sehr.



### Teilnehmer\*innenvertretung

Dieses Gremium vertritt die Interessen der Kursteilnehmer\*innen, gibt Wünsche und Anregungen weiter und ist der direkte Draht zur vhs-Geschäftsleitung – auch bei eventuellen Schwierigkeiten bei Anmeldungen, im Kursverlauf etc.

#### Die aktuellen Vertreter\*innen sind:

- Irmtraud Gloßner
- Wolfgang Guggenmos
- Erna Bretz

Gern stehen die Ansprechpartner\*innen mit Rat und Tat zur Verfügung. Sie sind per E-Mail unter der Adresse [teilnehmervertretung-vhs-fuerth@gmx.de](mailto:teilnehmervertretung-vhs-fuerth@gmx.de) zu erreichen.



### Dozent\*innenvertretung

Als gewählte Interessenvertretung der vhs-Dozent\*innen ist dieses Gremium Anlaufstelle für deren spezifische Anliegen und vermittelt zwischen vhs-Leitung und Lehrkräften, wenn Probleme im Arbeitsalltag dies erfordern. Die Dozent\*innenvertretung ist zudem Sprachrohr zum Aufsichtsrat und den politischen Entscheidungsträger\*innen.

#### Die aktuellen Vertreter\*innen sind:

- Dr. Ingeborg Neubert (Bereich Gesellschaft)
- Arzu Rocholl (Bereich Integration)
- Annie Gabsteiger (Bereich Sprachen)

Meinungen, Vorschläge, Kritik und Lob können gerne per E-Mail an die Adresse [dozentenvertretung.vhs-fuerth@t-online.de](mailto:dozentenvertretung.vhs-fuerth@t-online.de) gesendet werden.

### Verabschiedung der 1. Vorsitzenden des Fördervereins

Seit 2009 engagiert sich Frau Dr. Andrea Heilmaier als 1. Vorsitzende des Fördervereins ehrenamtlich für die Belange der Fürther Volkshochschule. Sie trug in diesen 15 Jahren aktiv dazu bei, neue, innovative Formate zu konzipieren und umzusetzen: von den beliebten „Kreativmärkten“ über „Kaffeehauskonferenzen“ bis hin zum „Bistro-Quiz“ in Kooperation mit FürthWiki. Dank tatkräftiger Unterstützung von Vorstand und Beisitzerinnen waren diese Veranstaltungen stets sehr erfolgreich. Die erzielten Erlöse – neben Mitgliedsbeiträgen und nennenswerten Einzelspenden – halfen, die Ausstattung im Haus der Volkshochschule kontinuierlich zu verbessern. Im Beisein von Iris Ronge, der neuen 1. Vorsitzenden, verabschiedete vhs-Leiter Felice Balletta im Juli Frau Dr. Heilmaier, die nicht erneut für den Vorsitz kandidierte, und dankte ihr für ihre enge Verbundenheit mit der Volkshochschule.



### NEU: „Premium“-Mitgliedschaft des vhs-Fördervereins

Ab sofort bietet der Förderverein „Haus der Volkshochschule e.V.“ gestaffelte Mitgliedsbeiträge an. Der Jahresbeitrag in Höhe von 15.- EUR bleibt weiterhin bestehen. Neben diesem Grundtarif gibt es nun aber auch die Option einer „Premium“-Mitgliedschaft. Diese gilt ab Jahresbeiträgen in Höhe von mindestens 35.- EUR. Damit verbunden sind zwei exklusive Leistungen:

- „Premium“-Mitglieder haben bereits eine Woche vor dem offiziellen Einschreibebeginn die Möglichkeit, sich für die Veranstaltungen des neuen Semesters anzumelden. Dafür wird vorab das Gesamtprogramm im PDF-Format verschickt.
- „Premium“-Mitglieder kommen zudem in den Genuss, pro Semester an zwei ausgewählten Veranstaltungen (z.B. Lesungen) kostenlos teilnehmen zu können.

Egal, ob Sie dem Förderverein neu beitreten oder Ihre bisherige Mitgliedschaft einem Upgrade unterziehen möchten: Alle Beiträge kommen voll und ganz der vhs Fürth zugute und sind steuerlich absetzbar!

Mit Ihrer finanziellen Unterstützung tragen Sie unmittelbar dazu bei, die Ausstattung der Volkshochschule kontinuierlich zu verbessern, wovon Teilnehmende, Kursleitende und Mitarbeitende gleichermaßen profitieren.

Nähere Informationen erhalten Sie unter: [www.vhs-fuerth.de/ueber-uns/foerderverein](http://www.vhs-fuerth.de/ueber-uns/foerderverein)



### Kooperationsvertrag mit dem Stadttheater Fürth

Dr. Silvia Stoltz, Intendantin am Stadttheater Fürth, und Felice Balletta, Leiter der Volkshochschule, unterzeichneten am 7. Juni 2024 im Beisein von Bürgermeister Markus Braun und Dr. Benedikt Döhla, Referent für Soziales, Jugend und Kultur, einen Kooperationsvertrag, der künftig das engere, gemeinsame Handeln in verschiedenen Bereichen regelt.

# *Lange Nacht der* **D E M O K R A T I E**

Die Lange Nacht der Demokratie, die am **11. Oktober** stattfinden wird, ist eine Einladung an alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Fürth, sich mit der eigenen Rolle in unserer Demokratie auseinanderzusetzen und bestehende Orte der Demokratie in unserer Kommune kennenzulernen. Orte, an denen unsere Demokratie in Fürth erlebbar wird, gibt es viele: Orte der Begegnung, des Austauschs und Miteinanders, Orte des Zuhörens, des Lernen oder des Diskutierens. Einer davon ist seit jeher die Volkshochschule.

Volkshochschulen sind – ihrem Auftrag und Selbstverständnis nach – Werkstätten und Bollwerke der Demokratie. Ganz in diesem Sinne plant die vhs Fürth im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie mehrere (Kooperations-)Veranstaltungen. Unter anderem werden sich Vertreterinnen und Vertreter von FürthWiki und des Polizeipräsidiums Fürth mit der Frage auseinandersetzen, welche Bedeutung Bildung und Sicherheit für eine freiheitlich-demokratische Gesellschaft haben.

Ab 21.00 Uhr geht Ronen Steinke – promovierter Jurist, SZ-Journalist und Buchautor – zudem der Frage nach, wie stabil unsere Demokratie (noch) ist: Nicht nur die besorgniserregenden Wahlerfolge extremistischer Parteien, auch die in anderen Teilen des politischen Spektrums wachsende Verachtung für die Fair-play-Regeln des Grundgesetzes machen einen kritischen Blick auf unsere demokratischen Stärken nötig.

Die Veranstaltungen, die über das Bundesprogramm „Demokratie leben“ finanziert werden, möchten Impulse für ein gelingendes Zusammenleben und ein gemeinsames Einstehen für unsere Demokratie geben. Denn Demokratie lebt von der Zivilgesellschaft, die sie gestaltet, an ihr arbeitet und sie notfalls verteidigt.

Das genaue Veranstaltungsprogramm ist ab Mitte September abrufbar unter:  
**[www.vhs-fuerth.de/LNDD](http://www.vhs-fuerth.de/LNDD)**



Volkshochschule  
Fürth gGmbH



Faire **vhs**

# Gesellschaft junge vhs

Politische Bildung

Studium Generale

vhs unterwegs

Informations- und Aktionskreise

Angebote für Menschen mit / ohne  
Behinderung

Philosophie - Ethik

Psychologie - Selbsterfahrung

Vorsorge - Recht - Verbraucherfragen

Natur - Umwelt - Wohnen

Naturwissenschaften

junge vhs

## Politische Bildung

### Internationale Politik

● 10001 neu!

#### Wie Autokraten den Rechtsstaat angreifen

Das Muster kommt einem allzu bekannt vor: In zahlreichen Staaten, selbst in der EU, greifen autokratische Regierungen den Rechtsstaat an, und stets setzen sie an derselben Stelle an: Sie versuchen die Justiz gleichzuschalten und zu entmachten. In der Türkei, in Ungarn, in Polen, zuletzt auch in Israel. Auch in den USA, einst Vorreiter der demokratischen Welt, war das unter Präsident Donald Trump zu bestaunen. Wer die Ausbreitung dieser Seuche verhindern will, muss versuchen, Demokratie wieder robuster zu machen. Es gibt Stellschrauben.

#### Georg Escher

Donnerstag 10.10.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

**Georg Escher**, langjähriger Außenpolitik-Redakteur bei den Nürnberger Nachrichten, ist als Journalist, Referent und Moderator tätig (Schwerpunkt: Außen- und Sicherheitspolitik).

● 10003 neu!

#### Wie politisch ist der Sport? - Spitzensport zwischen globaler Faszination, Kommerzialisierung und politischer Instrumentalisierung

Die Behauptung, der Sport sei nicht politisch, ist vielfach widerlegt: Bei sportlichen Großereignissen wie den Olympischen Spielen erkennt man schnell, dass Sport und Politik auf das Engste miteinander verweben sind. Der Sport wird für politische und staatliche Ziele und Propaganda missbraucht, kämpft aber selbst auch mit „politischen“ Problemen wie Korruption und Doping.

Großveranstaltungen wie die Fußballweltmeisterschaft sorgen zunehmend für gesellschaftspolitische Diskussionen, weil sie vermehrt an autoritäre und diktatorische Länder vergeben werden.

Unser Vortrag möchte die Historie der „Politisierung des Sports“ nachzeichnen und gegenwärtige Fragestellungen diskutieren.

#### Simon Moritz

Montag 14.10.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10005 neu!

#### Kriegsverbrechern auf der Spur - Die Entwicklung der internationalen Strafgerichtsbarkeit von Srebrenica bis Putin

Die individuelle Verfolgung von Kriegsverbrechen ist ein vergleichsweise junges Kapitel der internationalen Politik: Erst seit 2002 verfolgt der Internationale Strafgerichtshof in Den Haag weltweit schwere Kriegsverbrechen und Verbrechen gegen die Menschlichkeit. Der Grundstein dafür gelegt hatte unter anderem das 1993 gebildete „Jugoslawien-Tribunal“, das bis 2017 zahlreiche Kriegsverbrecher der Jugoslawien-Kriege der Gerechtigkeit der Justiz zuführen konnte. Dennoch hat die internationale Strafgerichtsbarkeit noch mit vielen Herausforderungen zu kämpfen: So erkennen Großmächte wie die USA und China das Gericht bis heute nicht als Vertragsstaaten an. Unser Vortrag soll die Historie der internationalen Gerichts- und Strafgerichtsbarkeit nachzeichnen und die Chancen und Grenzen der globalen Verfolgung von Kriegsverbrechern darlegen.

#### Simon Moritz

Montag 04.11.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10007 neu!

#### Putins „russische Welt“ - Ideologische Wurzeln der gegenwärtigen russischen Politik und Propaganda

Der Krieg in der Ukraine dauert auch mehr als zwei-einhalb Jahre nach Russlands Überfall am 24. Februar 2022 weiter an. Im Zuge des Krieges wird immer deutlicher: Putins Feldzug ist strategisch eingebettet in ein wildes Sammelsurium an Narrativen, Weltbildern, Verschwörungserzählungen und systematischer Geschichtskittung. So instrumentalisiert Putin den Krieg als „Fortsetzung des großen vaterländischen Krieges gegen den Faschismus“, verleiht erzkonservativen Gesellschaftsbildern Verfassungsrang und gibt im Zusammenspiel mit der orthodoxen Kirche dem russischen Großmachtanspruch eine bei-nahe „göttliche“ Legitimation. Unser Vortrag soll Putins krudes Weltbild entwirren, die politische Strategie hinter dieser „Ideologie“ aufdecken und damit zum besseren Verständnis der gegenwärtigen Konfrontation mit Putins Regime beitragen.

#### Simon Moritz

Montag 11.11.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

**Simon Moritz** ist Diplom-Politologe und selbstständiger Dozent in der politischen Erwachsenenbildung.



© pixabay

## ● 10013 neu!

### Gefährdet Social Media unseren demokratischen Diskurs? - Wie wir Fake News, Hate Speech und Desinformation begegnen müssen

„Demokratie lebt vielfach von Voraussetzungen, die sie selbst nicht garantieren kann.“ Der berühmte Leitsatz des Staatsrechtlers Böckenförde bezieht sich auch auf unseren demokratischen Diskurs: Damit ein demokratischer Konsens ermöglicht wird, müssen Bürger, Parteien und Verbände einen Wettstreit um die besten Argumente und Inhalte führen. Bestenfalls anhand objektiver Fakten, mit Respekt vor abweichen den Meinungen und dem Gegenüber und mit Bereitschaft zu Kompromissen. Diese „Debattenkultur“ wird durch die negativen Begleiterscheinungen der sozialen Medien heftig attackiert: Fake News, gezielte Desinformation, Beleidigungen und extremistische Inhalte (sowie die häufig fehlende Sanktion derartiger Phänomene) vergiften den demokratischen Diskurs und legen die Axt an die Wurzel unserer liberalen Demokratie. Unserer Vortrag soll diese gefährliche Entwicklung aufgreifen, Chancen und Risiken des digitalen Diskurses diskutieren und aufzeigen, warum wir unsere Demokratie vor derlei Entwicklungen auch stärker schützen müssen.

**Simon Moritz**

Montag 13.01.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

## Georg Escher

Donnerstag 21.11.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

## ● 10009 neu!

### Ukraine in die EU: Kann Europa das verkraften?

Auf politischer Ebene gab es viele Signale: Die Ukraine, derzeit noch in einem Krieg gegen den Aggressor Russland, soll in die EU aufgenommen werden. Gleichzeitig warten etliche Balkanstaaten trotz immenser interner Probleme auf Zugang. Doch ist die EU überhaupt aufnahmerefif oder droht sie an einer neuen Erweiterung zu zerfallen? Länder wie Ungarn scheinen mitunter enger an Russland und China angebunden zu sein als an Brüssel. In dem Vortrag soll es darum gehen, was passieren muss, um die Europäische Union wieder handlungsfähig zu machen.

## Georg Escher

Donnerstag 21.11.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

## ● 10011 neu!

### Regionale Sicherheit statt Weltpolizei

Nach dem Fall des Eisernen Vorhangs 1989 schien vieles vorstellbar. Von einer „Friedensdividende“ war die Rede, nach dem Zerfall der Sowjetunion und dem Warschauer Pakt schien auch ein Ende der NATO denkbar. Der Kreml-Reformer Michail Gorbatschow entwarf die Vision vom „gemeinsamen europäischen Haus“. Politiker wie Helmut Kohl oder François Mitterrand dachten über den blockübergreifenden Ausbau der Konferenz für Sicherheit und Zusammenarbeit in Europa (KSZE) nach. US-Präsident George H.W. Bush schwebten regionale Sicherheitsverbünde vor. Doch all diese Chancen wurden nicht genutzt. Wäre es nicht Zeit, angesichts der aktuellen Krisen neu über solche Konzepte nachzudenken?

## Georg Escher

Donnerstag 28.11.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

A promotional image featuring a man with a beard and glasses wearing a white t-shirt with the text "ENT SCHWÖRUNGS THEORETIKER". He is standing against an orange background. The image includes several graphic elements: a speech bubble containing the word "VOTE", a megaphone icon, and a circular button in the bottom right corner with the text "Jetzt anmelden". The "vhs" logo is visible in the top left corner of the orange background.

Schärfe dein  
politisches Bewusstsein.

## ● 10015 neu!

### „Festung Europa“? Migration und Asyl als zentrale Zukunftsfrage der Europäischen Union

Spätestens mit der sogenannten „Flüchtlingswelle“ vor einem knappen Jahrzehnt sind Fragen der Migration zu einem der dominierenden Politikfelder Europas erwachsen. Gesamteuropäische Lösungen werden gefordert und dringend benötigt, scheiterten aber sehr lange am engen Rechtsrahmen der Dublin-Verordnungen und an den nationalen Egoismen der EU-Mitgliedsstaaten. Gleichzeitig verfällt die EU insgesamt in eine Migrationspolitik, die von zunehmender Härte gegenüber Asylsuchenden in vielen Mitgliedsstaaten befeuert wird - und die bei der Sicherung der EU-Außengrenzen nicht selten moralische und rechtliche Kontroversen auslöst. Verrät Europa unter dem Druck der globalen Migration seine selbst gewählten Werte und Ideale? Wie könnte die weitere Asylpolitik der EU unter den veränderten Bedingungen nach den Europawahlen 9. Juni 2024 aussehen? Diese Fragen soll unser Vortrag aufgreifen und zur kritischen Diskussion über eine zeitgemäße Asyl- und Migrationspolitik anregen.

#### Simon Moritz

Montag 20.01.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

## ● 10017 neu!

### Das „bessere Deutschland“? - Ein deutscher Blick auf Österreichs Politik, Wirtschaft und Rolle in Europa

Als „besseres Deutschland“ betitelte der STERN bereits 2005 unsere österreichischen Nachbarn. Diese These hatte seinerzeit vor allem wirtschaftliche Wurzeln, attestierte man dem Alpenstaat damals doch eine größere ökonomische Flexibilität als dem „großen Bruder“ im Norden. Gerade in der jüngeren Vergangenheit aber wird Österreichs Innenpolitik zunehmend skeptisch betrachtet, nicht nur durch die „deutsche Brille“. Häufig spielt dabei der frühzeitige und nachhaltige Aufstieg rechtspopulistischer Kräfte in Österreich eine Rolle, gerade in Verbindung mit einer vergleichsweise strengen Migrationspolitik und verschiedenen Skandalen rund um herausgehobene Politiker wie Kurz, Strache oder Kickl. Wir wollen mit unserem Vortrag den Versuch wagen, Österreichs Politik einer kritischen (und, soweit es uns als Deutsche möglich ist, trotzdem objektiven) Bestandsaufnahme zu unterziehen.

#### Simon Moritz

Montag 27.01.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

## ● 10019 neu!

### Die neue Weltordnung: Abschied von der Unipolarität

Nach dem Zerfall der Sowjetunion hatte Francis Fukuyama schon etwas voreilig das „Ende der Geschichte“ ausgerufen. Doch die Welt dreht sich schneller denn je. Die Gewichte verschieben sich. Lange waren die USA unangefochten die Weltmacht Nummer eins, aber das gilt nicht mehr. Vor allem China, ebenso Indien, Brasilien, das machtbewusste Russland und Südafrika - die BRICS-Staaten - stellen diese unipolare Welt infrage und fordern ihren Platz in einer multipolaren Welt. Die Europäer sehen wie gelähmt zu, obwohl sie von den Folgen ebenso betroffen sein werden.

#### Georg Escher

Donnerstag 06.02.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

### Politische Philosophie



## ● 10021

### Online-Kurs: Von Heraklit bis Habermas Philosophische und ethische Grundlagen der Demokratie (Teil 1)

Die Kenntnis der Ideengeschichte des Abendlandes hilft uns, aktuelle Krisen, Probleme und Diskussionen besser zu verstehen. Der mehrsemestrige Kurs über die Geschichte der Philosophie soll dem Zweck dienen, diese Kenntnis zu vertiefen, und damit allzu verkürzte Sichtweisen, denen man immer öfter begegnet, etwas entgegenzusetzen. Der Kurs soll keine Darstellung verstaubter Theorien und Denker sein, sondern will die Frage nach dem Bezug „alter Ideen“ zu aktuellen Ereignissen stellen. Wir beginnen mit der Antike und der Frage: Ist sie wirklich die vielbeschworene „Wiege der Demokratie“? Auftreten werden die Vorsokratiker, Sokrates selbst, Platon, Aristoteles, Epikur, die Stoiker und andere.

#### Dr. Stefan Lobenhofer

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 30.09.24

8 Termine, online

ab 10 Personen, 90,- €

Anmeldung erforderlich

## ● 10023 neu!

### Recht & Gerechtigkeit

Das Verhältnis zwischen Recht und Gerechtigkeit ist eines der ewigen Probleme in der Philosophie. „Geltendes positives Recht kann ungerecht sein“ - schon bei diesem Satz herrscht Uneinigkeit. Während einige sagen, Gerechtigkeit sei nichts weiter als ein „subjektives Gefühl“, sagen andere, es gäbe objektive Gerechtigkeitsmaßstäbe, die geltendes Recht „ausstechen“ könnten. Worin aber diese Maßstäbe bestehen, darüber wird bis heute kontrovers diskutiert.

Die erste Sitzung des Kurses besteht in einem philosophiehistorischen Überblick über die wichtigsten Positionen zu diesem Fragenkomplex. In den folgenden Sitzungen werden vor allem tatsächliche oder fiktive (Gerichts-)Fälle die Hauptrolle spielen, anhand derer wir miteinander im offenen Diskurs die Untiefen und Widersprüchlichkeiten des Verhältnisses von Recht und Gerechtigkeit auszuloten versuchen.

#### Dr. Stefan Lobenhofer

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 15.01.25

4 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 12,- €

Anmeldung erforderlich

Wenn Sie noch mehr zum Thema „Recht & Gerechtigkeit“ erfahren wollen, empfehlen wir Ihnen drei Stücke, die im Januar / Februar 2025 auf dem Spielplan des Fürther Stadttheaters stehen:  
PRIMA FACIE, REGEN und CUM-EX-PAPERS behandeln sexuelle Gewalt, Mord und Finanzbetrug – Beispiele für „Gerechtigkeitsempfinden“, die auch im Kurs von Dr. Lobenhofer zur Diskussion stehen.

## Bildung für Nachhaltige Entwicklung

### ● 10031 neu!

#### Bäumchen, schüttel dich! Wandel Kindern begreifbar machen

#### Mit Kindern in den Wald – ein Eltern-Motivations-Workshop

#### In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Kinder zu motivieren, in den Wald zu gehen und dort ein bisschen zu verweilen, das ist oft gar nicht so einfach - oder? Mit ein paar ganz einfachen Methoden, die leicht daheim umsetzbar sind, ist dies aber möglich. Gemeinsam wollen wir in diesem Workshop theoretische Hintergründe erfahren und das Erlernte in der Praxis direkt umsetzen.

Der Wald oder auch eine kleine Baumgruppe können spannend sein: Was riecht denn da? Was kriecht dort, was höre ich alles, wie fühlt sich der Baum eigentlich an? Was hat das Eichhörnchen mit einem wachsenden Wald zu tun?

Mit einigen Sinnes- und Bewusstseinsübungen nähern wir uns dem Wald als Ganzes und erfahren in dem Workshop, wie damit ein Umweltbewusstsein bei Kindern unterstützt werden kann.

Wie kann ich mein Kind begleiten und anleiten, in die Natur zu gehen? Der Workshop richtet sich an alle, die gerne mit Kindern in den Wald gehen und dort gemeinsam Spaß haben wollen!

Steffi Haagen, M.A. Religionspädagogik, ist staatlich zertifizierte Umweltpädagogin / Bildung für nachhaltige Entwicklung

Für Eltern mit Kindern, die schon laufen können.

Bitte alle Personen anmelden.

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

#### Steffi Haagen

Samstag 28.09.24, 15:00-17:30 Uhr  
Stadtfürsterei Fürth, Heilstättenstraße 130  
ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

### ● 10033

#### Schätze aus dem Amazonas

Zukunftsfähige Partnerschaften im Fairen Handel

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Langfristiger Regenwaldschutz, wirtschaftliche Entwicklung und soziale Gerechtigkeit: Kann das zusammenpassen in einem so bedeutenden Ökosystem wie dem Amazonasregenwald? Der Faire Handel glaubt ja. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Amazonas und lernen Sie in diesem interaktiven Vortrag neue Perspektiven, Chancen und die Herausforderungen kennen, denen sich zahlreiche Handelspartner im Fairen Handel täglich stellen. Lassen Sie uns gemeinsam den Amazonas als Quelle nicht nur von Produkten, sondern auch von Inspiration für eine bessere Zukunft betrachten.

Sarah Brockhaus ist zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

#### Sarah Brockhaus

Donnerstag 10.10.24, 19:00-20:30 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum II.7  
ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

**DAS WELTHAUS**  
gemeinsam.fair handeln

## ● 10034 neu!

### **Die Natur liebt Kreisläufe - unsere Wälder Habitatspiel© - Biodiversität im Kleinformat**

Im Herbst sorgt der Wald vor, wirft Samen und Nüsse ab. Eichhörnchen und Eichelhäher tun Gutes und verteilen sie. Nebenbei speichert der Wald unser Trinkwasser und CO2-Emissionen. Gleichzeitig liefert er Sauerstoff.

In einem interaktiven Habitatspiel© bauen wir drinnen unseren Nadelwald nach. Wildtiere und Pflanzen ziehen ein. Dann bauen wir den Wald spielerisch um. Wir „pflanzen“ Laubbäume, so, wie unsere Förster das auch tun. Wir lernen, was zu tun ist, um die Biodiversität zu erhalten.

Ann Grösch ist Geisteswissenschaftlerin und unterstützt das vernetzte Denken seit 20 Jahren mit dem Habitatspiel®.

#### **Ann Grösch**

Samstag 12.10.24, 14:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, 3,- €

#### **Anmeldung erforderlich**

## ● 10035

### **So gelingt Wandel**

#### **Werkzeuge für die sozial-ökologische Transformation**

#### **In Kooperation mit: Weltladen Fürth**

In einer Zeit, in der die Welt sich ständig verändert und uns neue Herausforderungen gegenüberstehen, ist es entscheidend, dass wir den Weg des Wandels aktiv mitgestalten. Doch wie können wir diesen Wandel erfolgreich meistern? In unserem Kurs erkunden wir inspirierende Beispiele aus der Geschichte sowie viele aktuelle Projekte, die zeigen, wie Gesellschaftswandel gelingen kann.

Wir befinden uns bereits mitten in einer Transformation, und jetzt ist die Zeit gekommen, aktiv zu werden. Erfahren Sie, wie Beteiligungsformen es jedem ermöglichen, Teil dieser Veränderung zu sein. Zusammen können wir die Zukunft sozialer und zukunftsicherer gestalten. Welche Werkzeuge kennen und brauchen Sie, um diesen Wandel erfolgreich zu gestalten?

Yana Laber, B.A. Kulturgeographie, ist zertifizierte Multiplikatorin für entwicklungspolitische Bildungsarbeit im Fairen Handel der Weltläden.

#### **Projektförderung durch die KEB**

#### **Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)**

#### **Yana Laber**

Dienstag 15.10.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 3 Personen, kostenlos

#### **Anmeldung erforderlich**

## ● 10037

### **Anders Wirtschaften**

#### **Ein interaktives Spiel rund um Probleme und Lösungen für unser Wirtschaftssystem**

#### **In Kooperation mit: Weltladen Fürth**

Spielerisch zeigt sich die Ungerechtigkeit innerhalb unseres globalen Wirtschaftssystems am eindrücklichsten. Deshalb haben wir im Eine Weltladen Fürth ein Spiel entwickelt, welches wir gerne mit Erwachsenen spielen wollen: In drei Gruppen gilt es die beste Entscheidung für das jeweilige Land zu treffen und sich im Anschluss die Folgen unseres Wirtschaftens genauer anzuschauen. Wie können Unternehmen, Politik und Bevölkerung sich verhalten, damit das Spiel unendlich lange spielbar ist? Welche Ideen gibt es bereits für alternatives Wirtschaften und wie realistisch sind sie?

Yana Laber, B.A. Kulturgeographie, ist zertifizierte Multiplikatorin für entwicklungspolitische Bildungsarbeit im Fairen Handel der Weltläden.

Sarah Brockhaus ist zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

#### **Projektförderung durch die KEB**

#### **Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)**

#### **Yana Laber, Sarah Brockhaus**

Samstag 19.10.24, 14:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 3 Personen, kostenlos

#### **Anmeldung erforderlich**

## ● 10039 neu!

### **Kritischer Konsum: Greenwashing entlarven**

#### **In Kooperation mit: Weltladen Fürth**

Nachhaltigkeit ist längst als „sexy Thema“ in der Werbung angekommen und viele Unternehmen haben begriffen, dass „Grün“ ein schlagkräftiges Kaufargument ist. Wie finde ich als Verbraucher oder Verbraucherin Orientierung und erfahre, worauf ich mich wirklich verlassen kann in Sachen nachhaltiger Einkauf und wer mit scheinbar grünen Argumenten nur lockt, um mehr Profit zu machen? Mit meinem Vortrag „Greenwashing entlarven“ möchte ich genau darauf ein paar Antworten mit Ihnen zusammen finden!

Sarah Brockhaus ist zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

#### **Projektförderung durch die KEB**

#### **Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)**

#### **Sarah Brockhaus**

Donnerstag 24.10.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 3 Personen, kostenlos

#### **Anmeldung erforderlich**

● 10041

## Zukunft leben

### In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Der Vortrag „Zukunft Leben“ schaut auf die Welt unseres gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Zusammenlebens gestern, heute und morgen in Zeiten großen Veränderungen und Herausforderungen. Wie werden und wollen wir leben? Welche Maßstäbe, Prinzipien und Orientierungswerte könnten die Basis für „morgen“ bilden?

### Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

**Bernd Maron**

Dienstag 05.11.24, 19:00-20:30 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

● 10043

## Zukunft leben - Workshop

### In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Entdecken Sie die Zukunft schon heute! Der Workshop „Zukunft leben“ lädt Sie ein, Möglichkeiten zu erkunden, wie Sie aktiv zur Gestaltung einer nachhaltigen Zukunft beitragen können. Erfahren Sie, wie Sie Hindernisse überwinden und Ihre eigenen Kraftquellen finden, um einen positiven Einfluss zu hinterlassen.

Durch kurze Vorträge und praktische Beispiele wird die Zukunft greifbar und lebendig. Erleben Sie, wie Sie bereits jetzt einen Unterschied machen können und wie nachhaltiges Leben zu einem bereichernden Teil Ihres Alltags wird. Seien Sie dabei, wenn wir gemeinsam erkunden, wie wir die Welt von morgen schon heute gestalten können!

Zu diesem Workshop gibt es einen Einführungsvortrag („Zukunft leben“). Die Teilnahme ist keine zwingende Voraussetzung für diesen Workshop-Teil von „Zukunft leben“

### Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

**Bernd Maron, Yana Laber**

Dienstag 12.11.24, 18:00-21:00 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**



● 10045

## 100 einfache Tricks für ein nachhaltigeres Leben

### In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Nachhaltigkeit & Klimaschutz schön & gut, aber viel zu kompliziert für den eigenen Alltag?

Wir wollen gemeinsam schauen, an welchen Stellschrauben wir drehen können, damit ein klimafreundlicheres Leben ganz einfach wird. Denn wenn jede\*r von uns schon einen kleinen Schritt macht, bewegen wir uns bereits ein ganzes Stück vorwärts.

Zusammen schauen wir uns verschiedene Tools an, die helfen können zu einem klimafreundlicheren Leben zu finden.

Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene in Sachen „Nachhaltig leben“.

Sarah Brockhaus ist zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

### Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

**Sarah Brockhaus**

Donnerstag 10.10.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

● 10047

## Eine Palme im Wald? Wald hier und in Ozeanien

### In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Was ein Wald ist, ist allseits bekannt. Aber was ist ein Wald, der auf einer Insel in den Tropen wächst? Aus welchen Pflanzen besteht er, welche Tiere leben dort, wie sind die Synergien, wie leben Menschen damit und davon, welche Rohstoffe gibt es? Und wie ist das im Vergleich zu dem uns bekannten europäischen Mischwald?

In diesem Workshop wird exemplarisch der Regenwald in Ozeanien vorgestellt und dabei immer wieder in Beziehung mit unseren Wäldern gesetzt.

Steffi Haagen, M.A. Religionspädagogik, ist staatlich zertifizierte Umweltpädagogin / Bildung für nachhaltige Entwicklung.

### Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

**Steffi Haagen**

Mittwoch 13.11.24, 19:30-21:00 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

## Gesellschaft - junge vhs

● 10049

### We are not drowning - we are fighting! Wie der Klimawandel im Pazifik die Menschen zum Handeln anregt.

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Dass es den Klimawandel gibt, das wissen inzwischen alle. Und auch, dass die Auswirkungen immer näher kommen und Leben verändern können, ist spätestens seit der Flut im Juli 2021 den meisten Menschen in Deutschland bewusst. Aber dass weltweit Menschen ganzer Dörfer und Regionen betroffen sind, jetzt schon ihre Heimat für immer verlassen müssen, gegen ihren Willen, weil die Folgen des Klimawandels ihnen buchstäblich das Haus unter den Füßen wegnehmen - ist uns das auch bewusst?

In diesem Vortag wird aufgezeigt, welche Auswirkungen der Klimawandel (oder eher die Klimakrise) auf den pazifischen Inseln in Ozeanien hat: die Infrastruktur wird ruiniert, Wirbelstürme versalzen fruchtbare Böden, erwärmtes Wasser lässt kein Leben in Riffen mehr zu.

In den Sand stecken die Menschen vor Ort ihren Kopf aber trotzdem nicht: Sie kämpfen auf vielfältige Weise für den Erhalt ihrer Heimat. Sei es mit Aufklärungskampagnen, Aufforstungsprojekten, internationalem Aktionen. Denn eines ist für die Menschen in Ozeanien klar: We are not drowning - we are fighting! Wir gehen nicht einfach unter - wir kämpfen!

Steffi Haagen, M.A. Religionspädagogik, ist staatlich zertifizierte Umweltpädagogin / Bildung für nachhaltige Entwicklung.

**Projektförderung durch die KEB**

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

**Steffi Haagen**

Dienstag 19.11.24, 19:30-21:00 Uhr  
Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),  
Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10051 neu!

### Was es uns wirklich kostet: Wahre Kosten von Konsum & Klimakrise

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Umweltfreundlich leben ist teuer? Klimaschutz muss man sich leisten können? Ja, aber: Das müsste nicht so sein. Denn was uns die Folgen der Klimakrise kosten würden, übersteigt die Investitionen in Klimaschutz um ein Vielfaches.

Experten und Expertinnen raten dazu, dass wir diese Kosten bereits jetzt mit einpreisen, denn dann würde ein umweltfreundlicher Konsum im Vergleich deutlich günstiger werden. Und Zahlen müssen wir diese „true costs“, also „wahren Kosten“, sowieso.

Wenn sie nicht der einzelne Verbraucher oder die Verbraucherin zahlt, tragen wir sie als Gesellschaft.

In diesem Vortrag möchte ich mir die Zahlen dazu anschauen und diskutieren, was es für uns bedeuten würde, wenn wir die „wahren Kosten“ zahlen würden. Sarah Brockhaus ist zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

**Projektförderung durch die KEB**

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

**Sarah Brockhaus**

Donnerstag 21.11.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 40200

### Süße Verführung, bittere Wahrheit Schokolade in der (Klima-)Krise

Bereits bei den Maya war der Kakao ein beliebtes, ja heiliges Nahrungsmittel. Aber erst die Europäer entwickelten die Kunst der Schokoladenherstellung. Heute ist Kakao ein wichtiges Exportprodukt für viele afrikanische und lateinamerikanische Länder und trägt außerdem viele Geschichten von Ausbeutung und schlechten Arbeitsbedingungen mit sich. Doch wo liegt die Zukunft des Kakao? Einige Statistiken gehen davon aus, dass bedingt durch die Klimakrise der Kakaoanbau bis 2050 um 50 Prozent zurückgehen könnte. Gibt es Lösungen? Kommen Sie vorbei und finden Sie es heraus! Natürlich auch mit fairer Schokoladenverkostung.

**Projektförderung durch die KEB**

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

**Sarah Brockhaus**

Donnerstag 12.12.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



© unsplash



© pixabay

## ● 40201

### Global nachhaltige Ernährung

Mit meinem Essen die Welt verändern

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Was wir essen, macht einen großen Unterschied! Wir sollten sowohl unsere gesundheitlichen als auch ökologischen Grenzen im Blick haben. Gemeinsam beleuchten wir, wie Sie anhand von sieben Grundsätzen Ihre Ernährung nachhaltiger gestalten können. Sicherlich achten Sie schon auf einiges wie Regionallität oder Siegel, die den nachhaltigen Einkauf erleichtern sollen. Wichtig bleibt es, zu verstehen, warum wir einen Wandel unseres Ernährungssystems brauchen und sich Lösungen anzuschauen, wie in Zukunft eine nachhaltige Ernährung auch in Fürth gesichert werden kann.

Yana Laber, B.A. Kulturgeographie, ist zertifizierte Multiplikatorin für entwicklungspolitische Bildungsarbeit.

**Projektförderung durch die KEB**

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

**Yana Laber**

Dienstag 11.02.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

## ● 40202 neu!

### Soja als weltweiter Eiweißlieferant wie Europa auf Selbstversorgung umstellen kann

Von den gesundheitlichen Vorteilen bis hin zu einem nachhaltigen Anbau in Europa: Die Sojabohne kann nicht nur unsere Ernährung bereichern, sondern auch die Umwelt schonen! Schon jetzt wächst sie auf unseren Breitengraden erfolgreich. Doch kann sich Europa selbst versorgen und auf Importe aus Südamerika verzichten?

**Projektförderung durch die KEB**

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

**Yana Laber**

Dienstag 18.02.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

## ● 47000 neu!

### Kleine Brennnesselküche

Superpflanzen vor der Haustür

Nur lästiges Unkraut? Dabei kann die Brennnessel so viel mehr. Mit kleinen Geschichten, Rezepten und spannendem Hintergrundwissen wollen wir uns auf die Spuren dieser vielfältigen Pflanze begeben. Natürlich auch mit einem vielseitigen praktischen Teil, in dem wir selbst ein paar Rezepte ausprobieren.

**Projektförderung durch die KEB**

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

**Sarah Brockhaus**

Mittwoch 02.10.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**



© pixabay

## ● 47001 neu!

### Das wilde Kraut im Herbst

Auf unserer Kräuterwanderung mit Kräuterpädagogin Ida, erkunden wir nicht nur die bunt gefärbten Blätter, sondern gehen auch auf eine faszinierende Reise unter die Erde. Erfahre, wie sich die Energie der Pflanzen im Herbst in ihren Wurzeln sammelt, um sich für den kommenden Winter vorzubereiten. Gemeinsam erkunden wir, welche Kräuter und Wurzeln du auch noch im Herbst sammeln und nutzen kannst. Erlebe die Magie der Natur und nimm ein Stück Herbstzauber mit nach Hause!

**Bitte mitbringen:** Festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung

**Ida Richter**

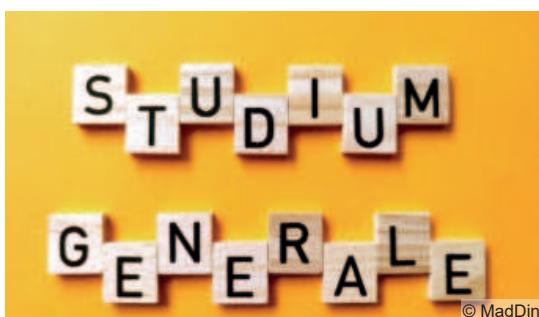
Donnerstag 10.10.24, 15:00-16:30 Uhr

Treffpunkt: Stadtparkcafé Fürth, Engelhardtstr. 20, 90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

### Studium Generale



© MadDin

#### ● 10100

### Informationsveranstaltung zum Studium Generale

Das Studium Generale bietet den Teilnehmer\*innen ein breites Spektrum an Inhalten aus unterschiedlichen Wissenschaftsgebieten: Aktuelle Bezüge zum Weltgeschehen, historische und naturwissenschaftliche Themen, Kunst, Musik, Philosophie, Literatur oder Medizin werden in Vortrag und Gespräch mit wechselnden Referent\*innen sowie mit der Moderatorin bzw. dem Moderator diskutiert.

Die Einführungsveranstaltung zu Semesterbeginn gibt einen (kostenlosen) Überblick über die Themen des Semesters und die Möglichkeit, sich für einen der Kurse einzuschreiben.

#### Dr. Ingeborg Neubert

Montag 16.09.24, 10:30-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

#### ● 10102

### Studium Generale

Das Studium Generale bietet den Teilnehmer\*innen ein breites Spektrum an Inhalten aus unterschiedlichen Wissenschaftsgebieten: Aktuelle Bezüge zum Weltgeschehen, historische und naturwissenschaftliche Themen, Kunst, Musik, Philosophie, Literatur oder Medizin werden in Vortrag und Gespräch mit wechselnden Referent\*innen sowie mit der Moderatorin bzw. dem Moderator diskutiert.

Ein geladen sind alle neugierigen Menschen, die sich gerne mit verschiedenen Fachbereichen auseinandersetzen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Anmeldung gilt im ausgewählten Kurs jeweils für ein Semester und ist personengebunden. Quereinstieg immer möglich, sofern freie Plätze vorhanden.

#### Bernd Maron

Mittwoch 09:00-10:30 Uhr, Beginn 16.10.24

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 12 Personen, 118,30 €

### Studium Generale

Inhalt siehe Kurs 10102.

Quereinstieg immer möglich, sofern freie Plätze vorhanden.

#### ● 10103

#### Bernd Maron

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 16.10.24

13 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 12 Personen, 118,30 €

#### ● 10105

#### Dr. Ingeborg Neubert

Montag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 23.09.24

14 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 12 Personen, 127,40 €

#### ● 10106

#### Dr. Ingeborg Neubert

Montag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 23.09.24

14 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 12 Personen, 127,40 €

#### ● 10107

#### Dr. Ingeborg Neubert

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.24

14 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 12 Personen, 127,40 €

## TREFFPUNKT GESCHICHTE HISTORISCHES MIT ZUKUNFT

AUSSTELLUNGEN

VORTRÄGE

KULTUR

MUSIK

Ottostraße 2  
90762 Fürth

Tel. 0911 / 974 37 30

Fax 0911 / 974 37 31

info.stadtmuseum@fuerth.de  
www.stadtmuseum-fuerth.de



## vhs unterwegs

### ● 10117 neu!

#### Westliches Mittelfranken, Leutershausen, Feuchtwangen und Dinkelsbühl

##### Tagesfahrt mit dem Bus

###### In Kooperation mit der vhs Erlangen

In Leutershausen sehen Sie im Gustav-Weisskopf-Museum den Nachbau des Flugzeugs, mit dem Motorflugpionier Weisskopf schon 1901 kurze Flüge durchführte.

Anschließend werden bei einem Spaziergang in Feuchtwangen die Stiftskirche mit dem klösterlichen Kreuzgang sowie der Marktplatz, den Georg Dehio als Festsaal Frankens bezeichnet hat, besucht. In Dinkelsbühl, einer der schönsten mittelalterlichen Städte Frankens, besichtigen wir Kirchen und die Stadtbefestigung. Weiter geht es nach Ruffenhofen, um das rekonstruierte Römerkastell am Limes anzuschauen.

###### Veranstalter: Schielein-Reisen

Hinweis: Herr Reinwald steht für weitere Informationen unter Tel. 0151 54 08 85 50 zur Verfügung. Diese Tagesfahrt ist leider nicht barrierefrei (für Mobilitätseingeschränkte nicht geeignet).

###### Joachim Reinwald

Samstag 12.10.24

Abfahrt: 08:30 Uhr, Fürth, vor dem Hauptbahnhof

Rückkehr: ca. 19:00 Uhr

ab 15 Personen, 38,- €, zzgl. Eintritte ca. 5,- €

(vor Ort zu zahlen) (keine Ermäßigung)

###### Anmeldung erforderlich



© unsplash

### ● 10118 neu!

#### Münnerstadt, Bad Kissingen

##### Tagesfahrt mit dem Bus

###### In Kooperation mit der vhs Erlangen

In Münnerstadt besichtigen wir in der Stadtpfarrkirche das Retabel von Tilman Riemenschneider sowie Altartafeln von Veit Stoß. In Bad Kissingen, dem Lieblingsbad des europäischen Hochadels, besuchen wir den Kurpark. Das Heilwasser der Unteren Saline mit dem Gradierwerk bekommt auch unserer Gesundheit. Die Habsburger-Kaiserin Sisi war hier oft zu Gast.

###### Veranstalter: Schielein-Reisen

Hinweis: Herr Reinwald steht für weitere Informationen unter Tel. 0151 54 08 85 50 zur Verfügung. Diese Tagesfahrt ist leider nicht barrierefrei (für Mobilitätseingeschränkte nicht geeignet).

###### Joachim Reinwald

Samstag 26.10.24

Abfahrt: 08:00 Uhr, Fürth, vor dem Hauptbahnhof

Rückkehr: ca. 19:30 Uhr

ab 15 Personen, 39,80 €, zzgl. Eintritte 6,- €

(vor Ort zu zahlen) (keine Ermäßigung)

###### Anmeldung erforderlich



© pexels

### ● 10129

#### Erkundungen in Stadt und Umgebung

##### Exkursionen am Vormittag

Haben Sie Lust, Ihre Umgebung näher kennen zu lernen? Dann gehen Sie mit auf Entdeckungstour. Wir besichtigen je nach Möglichkeit sehenswerte Bauwerke, besuchen öffentliche Einrichtungen, nehmen an Führungen durch ortansässige Betriebe teil und lassen uns von einheimischen Künstler\*innen in ihren Werkstätten ihre aktuellen Werke präsentieren.

**Der Kurs findet in der Regel dienstags statt, Abweichungen von Wochentag und Uhrzeit sind möglich und werden rechtzeitig bekannt gegeben.**

###### Sibylle Kirchgässner

Dienstag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 24.09.24

7 Termine

Treffpunkt jeweils vor Ort

ab 8 Personen, 54,40 €, ggf. anfallende Eintritts-/Führungsgebühren sind vor Ort zu zahlen.

## Informations- und Aktionskreise



© pixabay

### ● 12202 neu!

#### China - Vom Reich der Mitte zur Weltmacht

Auf der einen Seite ist China ein faszinierendes Land mit einer jahrtausendealten Hochkultur, auf der anderen stellt sich die rasant entwickelte wirtschaftliche Weltmacht mit ihren totalitären Strukturen als System-Rivale gegen den demokratischen Westen. Die Historikerin Barbara Ohm beschäftigt sich mit Themen der neueren Geschichte sowie mit der Fürther Stadtgeschichte und referiert über Geschichte und Gegenwart des Riesenreiches.

##### Barbara Ohm

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 09.01.25  
3 Termine, weitere Termine: 16.01.25, 23.01.25  
Hirschenstr. 27, Raum E.4  
ab 24 Personen, 19,10 €  
**Anmeldung erforderlich**

### ● 12501

#### Wissen und mehr Aktuelles für Frauen

Sie sind vielseitig interessiert und möchten gerne mit anderen Frauen ins Gespräch kommen? Über gesellschaftliche Themen, Kultur und Wissenswertes aus der Region möchten Sie mehr erfahren? Dann sind Sie bei uns richtig. Wir beschäftigen uns jede Woche mit einem neuen Thema und laden dazu auch Gastdozent\*innen ein. Am ersten Kursvormittag stellen die Kursleiterinnen den Themenplan vor.

##### Ingrid Sondershaus

Dienstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 24.09.24  
15 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum E.4  
ab 20 Personen, 82,50 €

### ● 12504

#### Wissen und mehr Aktuelles für Frauen

Inhalt siehe auch Kurs 12501

##### Ruth Umhauer

Donnerstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 26.09.24  
12 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum E.4  
ab 20 Personen, 74,50 €

## Angebote für Menschen mit / ohne Behinderung

### ● 12801

#### Deutsche Gebärdensprache DGS I für Anfänger\*innen

Dieser Kurs ist für Menschen mit Hörschädigung und deren Angehörige, Bearbeiter\*innen bei Ämtern, Beauftragte, die mit Hörbehinderten in Kontakt kommen, und für alle Menschen geeignet, die sich für die Gebärdensprache interessieren. Der Kursleiter ist gehörlos. In der ersten Kursstunde ist ein\*e Gebärdensprachdolmetscher\*in anwesend.

Unterrichtet wird die Deutsche Gebärdensprache (DGS), bei der auch Mimik und Körperhaltung eingesetzt werden, nach dem Viko-Bayern-Konzept. Lehrbuch: Margit Hillenmeyer / Thimo Kleyboldt, Deutsche Gebärdensprache - Teil 1. Grundkurs für Anfänger mit alltäglichen Gebärden aus Bayern; erhältlich unter [www.viko-medien.de](http://www.viko-medien.de). Bitte Buch bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

##### Thomas Holz

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24  
14 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.7  
ab 8 Personen, 94,50 €  
**Anmeldung erforderlich**

### ● 12803 neu!

#### Deutsche Gebärdensprache DGS II - DGS IV Fortsetzungskurs

Auch für neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen

Unterrichtet wird die Deutsche Gebärdensprache (DGS), bei der auch Mimik und Körperhaltung eingesetzt werden, nach dem Viko-Bayern-Konzept. Lehrbuch: Margit Hillenmeyer / Thimo Kleyboldt, Deutsche Gebärdensprache - Teil 2. Aufbaukurs für Fortgeschrittene I mit alltäglichen Gebärden aus Bayern; erhältlich unter [www.viko-medien.de](http://www.viko-medien.de). Bitte Buch bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

##### Thomas Holz

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.24  
14 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum II.7  
ab 8 Personen, 94,50 €

### ● 45215 neu!

#### Rollatoren erobern die Tanzfläche

Für Details siehe Kurs Seite 146

##### Tanzschule Streng

Dienstag 14:00-15:00 Uhr, Beginn 17.09.24  
6 Termine

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5  
ab 4 Personen, 25,- €, inkl. ein Glas Mineralwasser oder Schorle (keine Ermäßigung)

## Philosophie - Ethik

● 10021

### Online-Kurs: Von Heraklit bis Habermas Philosophische und ethische Grundlagen der Demokratie (Teil 1)

Die Kenntnis der Ideengeschichte des Abendlandes hilft uns, aktuelle Krisen, Probleme und Diskussionen besser zu verstehen. Der mehrsemestrige Kurs über die Geschichte der Philosophie soll dem Zweck dienen, diese Kenntnis zu vertiefen, und damit allzu verkürzte Sichtweisen, denen man immer öfter begegnet, etwas entgegenzusetzen. Der Kurs soll keine Darstellung verstaubter Theorien und Denker sein, sondern will die Frage nach dem Bezug „alter Ideen“ zu aktuellen Ereignissen stellen. Wir beginnen mit der Antike und der Frage: Ist sie wirklich die vielbeschworene „Wiege der Demokratie“? Auftreten werden die Vorsokratiker, Sokrates selbst, Platon, Aristoteles, Epikur, die Stoiker und andere.

**Dr. Stefan Lobenhofer**

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 30.09.24

8 Termine, online

ab 10 Personen, 90,- €

**Anmeldung erforderlich**

Mit der Anmeldung zu den **Online-Kursen** stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin / den Dozenten zu!

● 10023 neu!

### Recht & Gerechtigkeit

Das Verhältnis zwischen Recht und Gerechtigkeit ist eines der ewigen Probleme in der Philosophie. „Geltendes positives Recht kann ungerecht sein“ - schon bei diesem Satz herrscht Uneinigkeit. Während einige sagen, Gerechtigkeit sei nichts weiter als ein „subjektives Gefühl“, sagen andere, es gäbe objektive Gerechtigkeitsmaßstäbe, die geltendes Recht „ausstechen“ könnten. Worin aber diese Maßstäbe bestehen, darüber wird bis heute kontrovers diskutiert.

Die erste Sitzung des Kurses besteht in einem philosophiehistorischen Überblick über die wichtigsten Positionen zu diesem Fragenkomplex. In den folgenden Sitzungen werden vor allem tatsächliche oder fiktive (Gerichts-)Fälle die Hauptrolle spielen, anhand derer wir miteinander im offenen Diskurs die Untiefen und Widersprüchlichkeiten des Verhältnisses von Recht und Gerechtigkeit auszuloten versuchen.

**Dr. Stefan Lobenhofer**

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 15.01.25

4 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 12,- €

**Anmeldung erforderlich**

● 14015

### Freimaurerei - was ist das?

#### Freimaurer informieren an drei Abenden im Logenhaus Fürth

An drei öffentlichen Vortragsabenden informieren wir über Geschichte, Symbolik, Ethik und heutiges Wirken der Freimaurerei im allgemeinen und der Fürther Loge „Zur Wahrheit und Freundschaft“ im besonderen. Im Anschluss besteht jeweils die Möglichkeit, darüber ins Gespräch zu kommen.

Fr. 04.10.2024: Was ist Freimaurerei?

Fr. 11.10.2024: Geschichte der Freimaurerei und der Fürther Loge

Fr. 18.10.2023: Symbole und Rituale

**Anmeldung erforderlich unter:**

[info@zurwahrheitundfreudschaft.de](mailto:info@zurwahrheitundfreundschaft.de)

**Hinweis:** weitere Informationen erhalten Sie unter [www.zurwahrheitundfreudschaft.de](http://www.zurwahrheitundfreudschaft.de)

### Freimaurerloge Zur Wahrheit und Freundschaft

Freitag 20:00-22:00 Uhr, Beginn 04.10.24

3 Termine

Logenhaus Fürth, Dambacher Str. 11

ab 5 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

## Psychologie - Selbsterfahrung

● 15006 neu!

### Schluss mit Nett!

(ein Kurs exklusiv für Frauen)

Sagt man über Sie auch: Ach, Frau Meier ist immer so nett....und haben Sie es dennoch auf der beruflichen Leiter nach oben noch nicht bis zu Ihrem persönlichen Ziel geschafft? Sind Ihre guten Ergebnisse immer von „allen“ erzielt worden und Sie grundsätzlich allein schuld, wenn etwas schief geht? Oder stellen Sie in Ihrem Privatleben meist Ihre Wünsche hinter denen Ihrer Familie zurück? Wenn Sie all diese Fragen mit „Ja“ beantworten, dann erleben Sie in diesem Kurs anregende und spannende (auch vergnügliche) Stunden. Wir üben Schritte zu mehr Selbstbewusstsein:

- Werbung in eigener Sache oder Advertise yourself
- Selbstbewusstsein
- der Umgang mit Lob
- 10 Gebote für anspruchsvolle Frauen
- Nein sagen mit Erfolg
- Stark sein, nicht perfekt sein
- Ihr persönliches Guinness-Buch der Rekorde
- Anti-Ärger-Strategien
- So führe ich meinen Vorgesetzten
- Ohne einen guten Ruf geht nichts?

**Susanne Galsterer**

Samstag 16.11.24, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 40,- €, zzgl. 9,- € für Skript / Material (im Kurs zu zahlen)



## ● 15007

### Sprachlos in ...? Nie! Ein Schlagfertigkeitstraining

Sie haben sicher schon die Situation erlebt: ein Gespräch mit Ihrem Chef, Kollegen, Kunden oder Nachbarn geht in eine merkwürdig aggressive Richtung, und Sie wissen mal wieder nicht, was Sie sagen sollen. Natürlich kommen Ihnen die besten Ideen zu konttern erst einige Zeit hinterher - zu spät.

Schlagfertigkeit ist eine Art geistiges Reaktionsvermögen, das Sie sich aneignen können. Wie, das erfahren Sie in diesem Seminar. Hier werden Sie mit ganz einfachen Regeln vertraut gemacht, die Sie sofort anwenden können, und Sie lernen eine Vielzahl von Übungen kennen, mit denen Sie - für sich allein oder im Bekanntenkreis - Ihre Schlagfertigkeit in kurzer Zeit erheblich verbessern.

Dieses Seminar wird Ihnen Spaß machen!

#### Susanne Galsterer

Samstag 08.02.25, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 40,- €, zzgl. 9,- € für Skript/Material  
(im Kurs zu zahlen)

## ● 15101

### Wertschätzende Kommunikation

#### Grundlagenseminar

Sie wünschen sich Lösungen in Konflikten statt nervenzerrende, ermüdende und oftmals fruchtlose Auseinandersetzungen? Sie möchten sagen, was Sie bewegt, ohne die Situation zu verschärfen? Sie möchten Kritik und Angriffen mit Leichtigkeit begegnen? Die wertschätzende bzw. gewaltfreie Kommunikation fördert einen aufrichtigen, authentischen Selbstausdruck (Selbstempathie) sowie eine einfühlbare Verbindung zu unseren Mitmenschen. Am Ende dieses Grundlagenseminars haben Sie größere Klarheit darüber, um was es bei Konflikten geht, können auch in schwierigen Situationen leichter eine Haltung von Wertschätzung bewahren, haben mehr Sicherheit, sich für Ihre Anliegen einzusetzen und haben die Fähigkeit entwickelt, in Konflikten einfühldes Verständnis aufzubringen und zu bekommen. Sie haben dabei stets die Wahlmöglichkeit, die theoretischen Einheiten mit vielen praktischen Übungen für den Alltag zu verbinden, so dass Sie das passende Rüstzeug für Ihren Alltag erhalten.

#### Dr. Bernhard Röhrs

Samstag 11.01.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 40,80 €

## ● 15200

### Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens Tagesseminar „Lebenssinn-Findung“

Wir alle wünschen uns ein glückliches und erfüllen-des Leben. Damit sich dieser Wunsch erfüllt, müssen wir den Sinn des Lebens finden - unseren ganz per-sönlichen, denn Sinn ist etwas sehr individuelles.

In diesem Tagesseminar lernen Sie verschiedene An-sätze und Methoden kennen, wie Sie Ihren eigenen Lebenssinn erkennen.

#### Josef Rauch

Samstag 26.10.24, 09:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 5 Personen, 40,- €

Anmeldung erforderlich

## ● 15202 neu!

### Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens Reflexionsabend

Für alle Teilnehmer\*innen des Tagesseminars vom 21.10.2023, 13.04.2024 und 26.10.2024

#### Josef Rauch

Mittwoch 18.12.24, 18:45-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 5 Personen, 15,- €

Anmeldung erforderlich

## ● 15205

### Das „Stehaufmännchen-Prinzip“ Workshop Resilienz

Hier dreht sich alles um die Stärkung Ihrer Gesund-heit und Ihres seelischen Immunsystems. Unter Lei-tung einer Diplom-Psychologin lernen Sie effektive Übungen kennen, mit denen Sie Ihre innere Stärke trainieren und Körper, Geist und Seele im Gleichge-wicht halten. Sie entdecken, wie Sie Ihre innere Kraftquelle immer wieder zur Entspannung nutzen können. Sie erfahren, wie Sie die Alltagsanforderun-gen und Ihre persönlichen Bedürfnisse so in Einklang bringen, dass Sie gesund bleiben. Schritt für Schritt aktivieren Sie Ihre Ressourcen, um wie ein Stehauf-männchen immer wieder in einen Zustand der in-neren Balance zurückzukehren. Durch diese Fähigkeit - auch Resilienz genannt - erreichen Sie Gelassenheit und Wohlbefinden.

#### Simone Fladerer

Samstag 19.10.24, 10:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 35,70 €



## Sozialpsychiatrischer Dienst Fürth

Stadt und Landkreis



Die Beratung ist kostenfrei.



Ansprechpartner für Menschen ab 18 Jahren mit seelischen Problemen, mit psychischen Erkrankungen, in akuten seelischen Notlagen, mit Suizidgefährdungen.

### UNSER ANGEBOT

- Kurz- und langfristige Beratung und Begleitung
- Hilfe in Krisensituationen, auch vor Ort
- Vermittlung und Beratung in sozialen Fragen
- Psychosoziale Gruppenangebote

Frankenstraße 12 | 90762 Fürth | Telefon 0911 9756670 | [info@sozialpsychiatrischer-dienst-fuerth.de](mailto:info@sozialpsychiatrischer-dienst-fuerth.de)

● 15250

### Sich erden mit Pferden Achtsamkeitstraining

Wir bewältigen im Alltag vielfältige Anforderungen. Manchmal sind wir jedoch so beschäftigt mit dem Abarbeiten unserer Checklisten, dass wir den Kontakt zu uns selbst verlieren.

Pferde unterstützen uns auf natürliche und direkte Art und Weise, wieder in Kontakt mit uns selbst zu treten: sich zu erden, den eigenen Körper zu spüren und in Kontakt mit dem zu treten, was im Moment passiert. Das geschieht ganz unmittelbar: Pferde sind sanfte und gleichzeitig kraftvolle Begleiter. Sie bringen uns zurück in den Augenblick. Nur wer sich selber spürt, erkennt, wenn er angespannt oder erschöpft ist, kann rechtzeitig wieder loslassen und auftanken. Bei Pferden ist Denken, Fühlen und Handeln im Einklang, also kongruent. Die authentischen Rückmeldungen der Pferde geben uns Hinweise, wo wir mit uns im Einklang sind und wo nicht.

Seminarinhalte: Wahrnehmungsübungen mit und auf dem Pferd, Atemübungen, Übungen zum Mitnehmen.

**Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden sind nicht erforderlich. Das Seminar findet überwiegend im Freien statt.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Outdoorkleidung, feste Schuhe, evtl. Handschuhe (wenn gewünscht)

**Leonhard Oesterle, Kerstin Oesterle**

Samstag 05.10.24, 10:00-17:00 Uhr

Zentrum für natürliches Wachstum NM/Opf.

ab 6 Personen, 50,80 €, zzgl. 20,- € für Nutzung der Reitanlage (vor Ort zu zahlen)

● 16020

### Wertschätzende Kommunikation mit Kindern - Von der Erziehung zur Beziehung

Für Details siehe Kurs Seite 30

**Dr. Bernhard Röhrs**

Samstag 15.02.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 40,80 €

**Anmeldung erforderlich**

● 20115

### Online-Kurs: Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

Für Details siehe Kurs Seite 45

**Hartmut Nehme**

Montag 11.11.24, 18:30-21:00 Uhr

Online, ab 1 Person, 17,- € (keine Ermäßigung)

● 22002

### Connection before Correction Kollegialer Umgang 2.0

Für Details siehe Kurs Seite 63

**Dr. Bernhard Röhrs**

Samstag 01.02.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 40,80 €

● 22015

### Online-Kurs: Superhirn Namen und Gesichter merken

Für Details siehe Kurs Seite 64

**Helmut Lange**

Dienstag 01.10.24, 19:00-21:30 Uhr

Online, ab 1 Person, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 22017

### Online-Kurs: Superhirn Vokabeln lernen im Sekundentakt

Für Details siehe Kurs Seite 64

**Helmut Lange**

Donnerstag 24.10.24, 19:00-21:30 Uhr

Online, ab 1 Person, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 22019

### Online-Kurs: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Für Details siehe Kurs Seite 64

**Helmut Lange**

Samstag 26.10.24, 09:00-16:30 Uhr

Online, ab 1 Person, 90,- € (keine Ermäßigung)

## Gesellschaft - junge vhs

● 45061

### TanzDichGanz Ein Tanzworkshop

Für Details siehe Kurs Seite 144

**Alexandra Thiele**

Samstag 15.02.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 6 Personen, 18,50 € (keine Ermäßigung)

● 45062

### Tanz dich frei! Körpererfahrung durch Tanz und Bewegung

Für Details siehe Kurs Seite 144

**Ulrike Scholz**

Samstag 12.10.24, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6  
ab 6 Personen, 12,30 € (keine Ermäßigung)

## Vorsorge - Recht - Verbraucherfragen

● 15311

### Erbrecht: Die richtige Vorsorge - brauche ich ein Testament?

Sich mit dem Tod auseinander zu setzen, fällt niemandem leicht. Trotzdem sollte man sich frühzeitig mit Fragen rund um das Testament beschäftigen. Welche Möglichkeiten eröffnen sich durch ein Testament? Welche Arten gibt es? Was passiert, wenn ich keines mache?

**Tanja Kondert**

Montag 04.11.24, 17:30-19:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 10,90 €

Anmeldung erforderlich

● 21031

### Online-Kurs: Kryptowährungen Bitcoins und seine Alternativen

Für Details siehe Kurs Seite 58

**Hartmut Nehme**

Montag 04.11.24, 18:30-21:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 17,- € (keine Ermäßigung)

● 21033

### Online-Kurs: Investieren in Kryptowährungen

Für Details siehe Kurs Seite 58

**Hartmut Nehme**

Dienstag 01.10.24, 18:30-21:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 17,- € (keine Ermäßigung)

**WBG Fürth**  
Wohnungsbaugesellschaft  
der Stadt Fürth

# WIR KAUFEN IHR GRUNDSTÜCK

## bebaut / unbebaut

Machen Sie sich mit uns stark für unsere Stadt!

Darauf bauen wir für Fürth:

- Bezahlbarer Wohnraum
- Geförderte Wohnungen
- Soziale Einrichtungen
- Nachhaltigkeit und Klimaschutz

WBG TUT GUT  
SEIT 1957



0911 - 75 995 - 0 info@wbg-fuerth.de www.wbg-fuerth.de

● 21035

### Online-Kurs: Richtig investieren in Aktien und ETFs

Für Details siehe Kurs Seite 58

**Hartmut Nehme**

Samstag 09.11.24, 09:00-11:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 17,- € (keine Ermäßigung)

● 21037

### Online-Kurs: Investieren in Aktien - Komplettkurs

Für Details siehe Kurs Seite 58

**Hartmut Nehme**

Samstag 16.11.24, 09:00-13:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 34,- € (keine Ermäßigung)

● 21039

### Online-Kurs: Neue Trends in der Geldanlage

Für Details siehe Kurs Seite 59

**Hartmut Nehme**

Montag 24.02.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 17,- € (keine Ermäßigung)

### Natur - Umwelt - Wohnen

● 10033

#### Schätzung aus dem Amazonas

#### Zukunftsfähige Partnerschaften im Fairen Handel

##### In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Langfristiger Regenwaldschutz, wirtschaftliche Entwicklung und soziale Gerechtigkeit: Kann das zusammenpassen in einem so bedeutenden Ökosystem wie dem Amazonasregenwald? Der Faire Handel glaubt ja. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Amazonas und lernen Sie in diesem interaktiven Vortrag neue Perspektiven, Chancen und die Herausforderungen kennen, denen sich zahlreiche Handelspartner im Fairen Handel tagtäglich stellen. Lassen Sie uns gemeinsam den Amazonas als Quelle nicht nur von Produkten, sondern auch von Inspiration für eine bessere Zukunft betrachten.

Sarah Brockhaus ist zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

##### Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

##### Sarah Brockhaus

Donnerstag 10.10.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10034 neu!

#### Die Natur liebt Kreisläufe - unsere Wälder Habitatspiel© - Biodiversität im Kleinformat

Im Herbst sorgt der Wald vor, wirft Samen und Nüsse ab. Eichhörnchen und Eichelhäher tun Gutes und verteilen sie. Nebenbei speichert der Wald unser Trinkwasser und CO2-Emissionen. Gleichzeitig liefert er Sauerstoff.

In einem interaktiven Habitatspiel© bauen wir drinnen unseren Nadelwald nach. Waldtiere und Pflanzen ziehen ein. Dann bauen wir den Wald spielerisch um. Wir „pflanzen“ Laubbäume, so, wie unsere Förster das auch tun. Wir lernen, was zu tun ist, um die Biodiversität zu erhalten.

Ann Grösch ist Geisteswissenschaftlerin und unterstützt das vernetzte Denken seit 20 Jahren mit dem Habitatspiel®.

##### Ann Grösch

Samstag 12.10.24, 14:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10039 neu!

#### Kritischer Konsum: Greenwashing entlarven

##### In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Nachhaltigkeit ist längst als „sexy Thema“ in der Werbung angekommen und viele Unternehmen haben begriffen, dass „Grün“ ein schlagkräftiges Kaufargument ist. Wie finde ich als Verbraucher oder Verbraucherin Orientierung und erfahren, worauf ich mich wirklich verlassen kann in Sachen nachhaltiger Einkauf und wer mit scheinbar grünen Argumenten nur lockt, um mehr Profit zu machen? Mit meinem Vortrag „Greenwashing entlarven“ möchte ich genau darauf ein paar Antworten mit Ihnen zusammen finden!

Sarah Brockhaus ist zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

##### Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

##### Sarah Brockhaus

Donnerstag 24.10.24, 19:00-20:30 Uhr

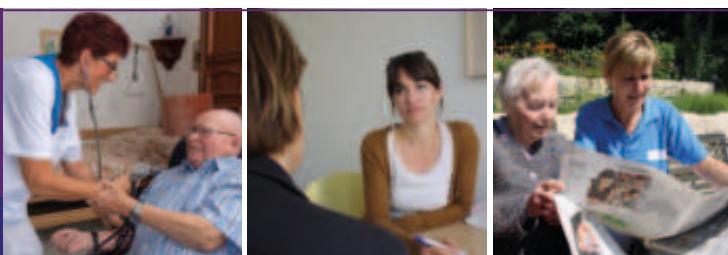
Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

**Diakonie**   
**Fürth**

[www.diakonie-fuerth.de](http://www.diakonie-fuerth.de)  
T 0911 749 33-0  
[zentrale@diakonie-fuerth.de](mailto:zentrale@diakonie-fuerth.de)



**pflegen I wohnen I beraten I begegnen I  
unterstützen I teilhaben I mitarbeiten**

## ● 10045

### 100 einfache Tricks für ein nachhaltigeres Leben

#### In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Nachhaltigkeit & Klimaschutz schön & gut, aber viel zu kompliziert für den eigenen Alltag?  
Wir wollen gemeinsam schauen, an welchen Stellschrauben wir drehen können, damit ein klimafreundlicheres Leben ganz einfach wird. Denn wenn jede\*r von uns schon einen kleinen Schritt macht, bewegen wir uns bereits ein ganzes Stück vorwärts. Zusammen schauen wir uns verschiedene Tools an, die helfen können zu einem klimafreundlicheren Leben zu finden.

Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene in Sachen „Nachhaltig leben“.

Sarah Brockhaus ist zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

#### Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

#### Sarah Brockhaus

Donnerstag 10.10.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

## ● 10051 neu!

### Was es uns wirklich kostet: Wahre Kosten von Konsum & Klimakrise

#### In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Umweltfreundlich leben ist teuer? Klimaschutz muss man sich leisten können? Ja, aber: Das müsste nicht so sein. Denn was uns die Folgen der Klimakrise kosten würden, übersteigt die Investitionen in Klimaschutz um ein Vielfaches.

Experten und Expertinnen raten dazu, das wir diese Kosten bereits jetzt mit einpreisen, denn dann würde ein umweltfreundlicher Konsum im Vergleich deutlich günstiger werden. Und Zahlen müssen wir diese „true costs“, also „wahren Kosten“, sowieso.

Wenn sie nicht der einzelne Verbraucher oder die Verbraucherin zahlt, tragen wir sie als Gesellschaft. In diesem Vortrag möchte ich mir die Zahlen dazu anschauen und diskutieren, was es für uns bedeuten würde, wenn wir die „wahren Kosten“ zahlen würden.

Sarah Brockhaus ist zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

#### Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

#### Sarah Brockhaus

Donnerstag 21.11.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

## ● 15420

### Magic Cleaning nach Marie Kondo Endlich richtig aufräumen lernen

Gehörst du auch zu den Jägern und Sammlern? Fällt es dir schwer, dich von Dingen zu trennen? Eine simple - aber höchst effektive - Aufräummethode, Magic Cleaning nach Marie Kondo, beruht auf zwei Grundsätzen:

- Aufräumen muss man nur einmal im Leben, aber RICHTIG!
- Ordnung zu halten macht Spaß, kein Scherz!

Ziel dieses Kurses ist es, das Entrümpeln zu lernen: methodisch, gezielt, zügig und mit Freude. Der Kurs richtet sich an alle, die mehr Zeit, Freiheit und Platz brauchen.

Am ersten Abend lernst du die Grundregeln kennen, danach wirst du in der Lage sein, mit deinen Klamotten fertig zu werden. Am zweiten Abend sind Bücher, Schriftliches, Kleinkram und Erinnerungsstücke dran. Erfahrungsaustausch ist erwünscht!

Ordnung im Schrank = Ordnung im Herzen = Ordnung im Kopf.

#### Kateryna Klaus-Ilienko

Donnerstag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 17.10.24

2 Termine, weiterer Termin: 14.11.24

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 6 Personen, 38,50 €

## ● 15432 neu!

### Das richtige Licht zur richtigen Zeit Gestalten mit Licht

Licht ist entscheidend für Wohlbefinden und Stimmung und setzt Akzente. Jede Wohnung verfügt über ungenutztes Potenzial an Stimmung und Behaglichkeit, das durch Standard-Lichtquellen nicht ausgenutzt werden kann. Wir sprechen daher über die verschiedenen Beleuchtungarten und ihren Einsatz. Denn es ist nicht egal, wo und wann welches Licht auf Sie einwirkt. Erfahren Sie, wie moderne Beleuchtung eine Balance aus Licht und Schatten schafft, Behaglichkeit vermittelt und positiv beeinflusst. Lernen Sie, wie mit ein paar Gestaltungsgrundsätzen Räume ganz einfach zu einem harmonischen Zuhause werden.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

#### Astrid von Thun

Donnerstag 23.01.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 20,40 €

Anmeldung erforderlich



© pixabay

● 15450

## Vermieten, aber richtig

### Wie erreiche ich optimale Rendite und ein sicheres Mietverhältnis?

Um eine Immobilie erfolgreich vermieten zu können, ist viel mehr notwendig, als ein Inserat in der Zeitung. Sie bekommen einen umfassenden Überblick darüber, was man alles berücksichtigen sollte, um die Immobilie an solvante und zuverlässige Interessent\*innen vermieten zu können.

Zur Sprache kommen u.a. Objektaufbereitung, Zusammenstellung der Unterlagen, Berechnung der Miethöhe, umlegbare Betriebskosten, Festlegung der Kaution, Insertionsstrategie, notwendige Unterlagen vom Mieter, Schutz vor Mietnomaden, Mietvertragsauswahl und Anlagen, Wohnungsumgebung, aktuelle Gesetzesänderungen und neueste Gerichtsurteile.

Auf die Interessen und Fragen der Teilnehmer\*innen geht die Dozentin gerne ein.

#### Gisela Munk

Donnerstag 24.10.24, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 14,40 €

Anmeldung erforderlich



© pixabay

● 15452

## Immobilie kaufen - Risiken vermeiden, Chancen nutzen

### Worauf es beim Immobilienkauf ankommt

Der Kaufwunsch steht fest, der finanzielle Rahmen ist gesteckt, die Lage und Größe des Objektes vielleicht schon diskutiert... doch von der Entscheidung, eine Immobilie zu kaufen, bis zum tatsächlichen Notarvertragsabschluss ist es ein weiter Weg, auf dem Hindernisse und „Stolpersteine“ warten können. Wir besprechen den Ablauf bis hin zum Kaufvertrag und beleuchten Unwägbarkeiten, Probleme und Unklarheiten auch anhand von Beispielen. Zur Sprache kommen u.a. Marktsituation, Auswahlkriterien, entscheidende Erfolgsfaktoren, Objektprüfung, Renovierung oder Sanierung (wenn nötig), Objektunterlagen, Kaufverhandlung, Kauf durch Zwangsversteigerung, Finanzierungs- und Steuertipps, Notarvertrag, Objektübergabe. Auf die Interessen und Fragen der Teilnehmer\*innen geht die Dozentin gerne ein.

#### Gisela Munk

Donnerstag 05.12.24, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 6 Personen, 14,40 €

Anmeldung erforderlich

● 15454

## Immobilienverkauf in eigener Regie

Zum erfolgreichen Verkauf einer Immobilie ist deutlich mehr nötig, als ein Inserat in der Zeitung oder im Internet zu veröffentlichen. Wir werden uns, auch anhand von Beispielen, einen Überblick über die verschiedenen, für die Vermarktung entscheidenden Gesichtspunkte verschaffen.

Zur Sprache kommen u.a.: Für den Verkauf notwenige Unterlagen, optimale Vorbereitung des Objektes, Möglichkeiten für die Preisfindung / Bewertung, Erstellung eines professionellen Exposés, Insertion, Interessentenanfragen bearbeiten, kaufbereite Interessenten finden, Organisation der Besichtigung, Psychologie der Verkaufsgespräche und der Preisverhandlungen, Kaufvertrag-Vorbereitung, Notartermin, Besitzübergabe.

Auf die Interessen und Fragen der Teilnehmenden geht die Dozentin gerne ein.

#### Gisela Munk

Donnerstag 12.12.24, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 14,40 €

Anmeldung erforderlich

## Naturwissenschaften

● 15500 neu!

## Die Vermessung des Universums

Wenn wir uns mit dem Universum beschäftigen, werden wir mit Entfernungen und Strukturen konfrontiert, deren Größenordnungen unsere von irdischen Maßstäben geprägten Vorstellungen von Raum und Zeit weit übersteigen. Mit ausgeklügelten Methoden und modernster Technik gelingt es den Wissenschaftlern immer wieder aufs Neue, unseren Wissenshorizont auch in diesem Bereich zu erweitern.

In diesem naturwissenschaftlichen Vortrag machen wir einen Ausflug, der uns ausgehend von der Erde, über kosmische Strukturen in unserer Nachbarschaft bis hin zum Anfang von Raum und Zeit führt. Dabei werfen wir einen Blick in die „Trickkiste“ der Astrophysiker und werden staunen, wie sie das alles herausgefunden haben. Natürlich wird in diesem Zusammenhang auch auf aktuelle Projekte und Forschungsvorhaben, wie z.B. die EUCLID-Mission, eingegangen.

Wie schon in vorangegangenen Vorträgen, ist der Referent stets bemüht, physikalische Zusammenhänge möglichst anschaulich und allgemeinverständlich zu erklären und auf Fragen der Teilnehmer\*innen einzugehen.

#### Werner Rudolf

Mittwoch 08.01.25, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 9,50 €

Anmeldung erforderlich

## junge vhs

### Angebote für Eltern und Erziehende

#### ● 16002 neu!

#### Workshop: Beikost - ein neuer Abschnitt einfach erklärt für Eltern und Großeltern

Ihr steht vor der Frage, wie ihr in die Beikost-Zeit starten sollt oder fühlt euch noch unsicher damit? In dem Beikost-Workshop sprechen wir über die wichtigsten Aspekte der Beikost:

- Beikost-Reifezeichen
- Beikost-Konzepte
- Geeignete und ungeeignete Lebensmittel
- Sicherheitsaspekte wie Würgen oder Verschlucken
- Besonderheiten des kindlichen Essverhaltens

Interaktiv werden wir uns mit den Grundlagen der Beikost befassen und auch Zeit für Fragen und Diskussionen haben.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

#### Anna Tenschert

Montag 21.10.24, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 6 Personen, 12,50 €

#### ● 16003 neu!

#### MaPa, ich kann schon schlafen!

#### Wissen rund um den Baby- und Kleinkinderschlaf für werdende Eltern

Ihr bekommt euer erstes Kind und möchtet mehr zum Thema Schlaf wissen? Dann könnt ihr euch in dem Workshop einen umfassenden Überblick verschaffen! Folgende Themen werden unter anderem behandelt:

- Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern
- Was brauchen Babys und Kinder für einen guten Schlaf?
- Einschlafen und Einschlafbegleitung
- Das kindliche Durchschlafen
- Nächtliches Stillen bzw. Fläschchen geben
- Sicherheitsaspekte

Interaktiv werden wir uns mit den Grundlagen des kindlichen Schlafes befassen und auch Zeit für Fragen und Diskussionen haben.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

#### Anna Tenschert

Montag 04.11.24, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 6 Personen, 12,50 €



© iStockfoto

#### ● 16004 neu!

#### Stillvorbereitungs-Kurs für werdende Eltern

Ihr bekommt euer erstes Kind und wollt euch vorab zum Thema Stillen informieren?

Du bist dir nicht sicher, ob du stillen willst, und möchtest diese Entscheidung gut aufgeklärt treffen?

Im Kurs werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- Warum Stillen?
- Korrektes Anlegen und Stillpositionen
- Was tun bei zu wenig oder zu viel Milch?
- Stilldauer und Häufigkeit
- Stillprobleme
- Stillwissen (Ernährung, Supplemente, Medikamente & Co.)
- Aufklärung von Stillmythen

Interaktiv werden wir uns mit den Grundlagen des Stillens befassen und auch Zeit für Fragen und Diskussionen haben.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

#### Anna Tenschert

Montag 02.12.24, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 6 Personen, 12,50 €

#### ● 16020

#### Wertschätzende Kommunikation mit Kindern - Von der Erziehung zur Beziehung

Sie wünschen sich einen friedvoller Umgang in der Familie? Weg vom Schreien, dem Wiederholen der täglichen Ermahnungen, ohne dabei die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu „begraben“?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern und damit auch die Kooperationsbereitschaft untereinander gestärkt werden kann. Auf Basis der Gewaltfreien bzw. Wertschätzenden Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg wird Ihnen in diesem Kurs ein Ansatz vorgestellt, wie Sie im Umgang mit Kindern und Jugendlichen Ihre Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche gewaltfrei und ohne Vorwürfe ausdrücken. Zudem wie Sie Empathie für die Kinder und Jugendlichen entwickeln können und zu spüren, worum es ihnen ganz persönlich geht.

#### Dr. Bernhard Röhrs

Samstag 15.02.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 40,80 €

**Anmeldung erforderlich**

#### ● 20069 neu!

#### Eltern im digitalen Zeitalter

Für Details siehe Kurs Seite 46

#### Robin Weniger

Mittwoch 27.11.24, 19:00-21:15 Uhr

Online, ab 1 Person, 24,- € (keine Ermäßigung)

## Eltern-Kind-Turnen - Yoga



● 16101

### PEKiP® Geburtsmonate Februar - April 2024

#### Entwicklungsförderung und Begleitung für Babys im 1. Lebensjahr

Das Prager Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Ziel des PEKiP® ist es, Eltern und Babys im sensiblen Bereich des Zueinanderfindens zu unterstützen, um das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern, die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen, die Eltern in ihrer Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte der Eltern untereinander zu fördern sowie dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Bitte haben Sie Verständnis, dass in PEKiP-Kursen aus Datenschutzgründen (informationelles Selbstbestimmungsrecht von Kindern) nicht fotografiert werden darf.

**Hinweise:** Bitte jeweils 1 Erwachsene\*n und 1 Kind anmelden, Geburtsmonat des Kindes bitte angeben.

**Kostenfreie Parkplätze vorhanden**

**Bitte mitbringen:** Handtuch

**Beate Löffler-Kalenbach**

Mittwoch 09:15-10:45 Uhr, Beginn 09.10.24

6 Termine

Gemeindezentrum St. Nikolaus, Kolpingstraße ab 6 Personen, 58,80 €, pro Eltern-Kind-Paar.

● 16102

### PEKiP® Geburtsmonate Mai - Juli 2024

#### Entwicklungsförderung und Begleitung für Babys im 1. Lebensjahr

Inhalt siehe Kurs 16101.

**Hinweise:** Bitte jeweils 1 Erwachsene\*n und 1 Kind anmelden, Geburtsmonat des Kindes bitte angeben.

**Kostenfreie Parkplätze vorhanden**

**Bitte mitbringen:** Handtuch

**Beate Löffler-Kalenbach**

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 09.10.24

6 Termine

Gemeindezentrum St. Nikolaus, Kolpingstraße ab 6 Personen, 58,80 €, pro Eltern-Kind-Paar.

● 16301

### Eltern-Kind-Turnen (Alter: 1½ bis 2½ Jahre)

Schon kleine Kinder haben viel Freude an Bewegung und wollen erproben, was sie alles können. Ein abwechslungsreicher, wöchentlich neu gestalteter Parcours lädt zum freien Turnen ein. Wir laufen, krabbeln, balancieren, springen, schaukeln und rutschen und lernen verschiedene Geräte (z. B. Ball, Reifen, Seil) und deren Einsatzmöglichkeiten kennen. Bewegungssicherheit, Geschicklichkeit, Kreativität und Selbstwahrnehmung werden entscheidend gefördert. Der Kurs enthält sowohl spielerische als auch fordernde Elemente.

Die aktive Teilnahme der Eltern, sowie das Auf- und Abbauen des jeweiligen Parcours sind Kursbestandteil!

**Die Kinder sollten zu Kursbeginn bereits laufen können! Bitte jeweils 1 Erwachsene\*n und 1 Kind anmelden; ggf. mitturnende Geschwister müssen auch angemeldet werden.**

**Bitte mitbringen:** Turnkleidung und Stoppersocken für Kind und Begleitperson

**Jutta Hagel-Zeder**

Mittwoch 17:00-18:00 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle ab 12 Personen, 76,80 €, pro Eltern-Kind-Paar

● 16302

### Eltern-Kind-Turnen (Alter: 3 bis 4 Jahre)

Inhalt siehe Kurs 16301.

**Bitte jeweils 1 Erwachsene\*n und 1 Kind anmelden; ggf. mitturnende Geschwister müssen auch angemeldet werden.**

**Bitte mitbringen:** Turnkleidung und Stoppersocken für Kind und Begleitperson

**Jutta Hagel-Zeder**

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle ab 12 Personen, 76,80 €, pro Eltern-Kind-Paar

● 16303

### Eltern-Kind-Turnen (Alter: 2 bis 3 Jahre)

Inhalt siehe auch Kurs 16301.

**Bitte jeweils 1 Erwachsene\*n und 1 Kind anmelden; ggf. mitturnende Geschwister müssen auch angemeldet werden.**

**Bitte mitbringen:** Turnkleidung und Stoppersocken für Kind und Begleitperson

**Jutta Hagel-Zeder**

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Dr.-G.-Schickedanz-Mittelschule, Finkenschlag 45, Halle A  
ab 12 Personen, 76,80 €, pro Eltern-Kind-Paar

## Gesellschaft - junge vhs

### NAMASTE

#### Familien-Wohlfühl-Yoga

##### Keine Vorkenntnisse nötig

Wir spielen Yoga, atmen bewusst, dehnen dabei unseren Körper und bringen Geist und Seele spielerisch in Einklang und lassen es uns dabei richtig gut gehen!

Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

**Hinweise:** Kursentgelt für Kinder bis 12 Jahren 5,- € / für Jugendliche und Erwachsene 10,- €.  
Kinder bitte nur in Begleitung 1 Erwachsenen anmelden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Lieblingskuscheltier für das Kind

● 16310

#### Martina Spangler

Freitag 25.10.24, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 4 Personen, 10,- €, pro erwachsene Person / 5,- € pro Kind bis 12 Jahren (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 16311

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Lieblingskuscheltier für das Kind

#### Martina Spangler

Freitag 31.01.25, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 10,- €, pro erwachsene Person / 5,- € pro Kind bis 12 Jahren (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

### Eltern-Kind-Jonglieren

● 16425

#### Jonglieren für Menschen ab 10 Jahren Geschick, Koordination und jede Menge Spaß für die ganze Familie

Das Jonglieren begeistert Kinder und Erwachsene schon seit Jahrhunderten. Doch neben der reinen Freude bringt es noch viele weitere Vorteile mit sich. Es hilft dabei, die Reaktions- und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, stärkt die Muskulatur im Oberkörper und in den Armen, fördert die Feinmotorik sowie die Hand-Augen-Koordination und steigert das Körpergefühl und Körperempfinden.

Wir lernen somit eine Bewegungskunst kennen, in der wir mit allen Sinnen arbeiten.

**Kinder bitte nur in Begleitung eines Erwachsenen anmelden.**

**Es sind keine Vorkenntnisse nötig.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränke, ggf. eigene Jonglierbälle, ein wenig Durchhaltevermögen

#### Adrian Erlei

Samstag 16.11.24, 13:30-16:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 12,- € (keine Ermäßigung)

### Spiele in der Natur

● 16501

#### Club der Waldwichtel: Komm mit, wir fangen den Wind!

##### Ausflug für Familien mit Kindern von ca. 3 bis 9 Jahren

Alle neugierigen kleinen Forscher und Forscherinnen kommen heute mit in den bunten Herbstwald.

Gemeinsam wollen wir uns heute auf die Suche nach dem Wind machen. Ob wir es wohl schaffen, ihn einzufangen? Mit vielen Experimenten, Basteleien und Spielen erkunden wir auf unserem Weg durch den Wald die Auswirkung des Windes z.B. auf Federn, Seifenblasen oder Blätter. Je nach Witterung bauen wir Windbälle, Hubschrauber, Turbotüten, Windsäcke und Segelboote und eindrucksvolle Naturmobiles. Viel Spaß haben wir dann bestimmt, wenn wir gemeinsam einen Nadelbaum mit bunten Blättern, die im Wind tanzen, in ein Naturkunstwerk verwandeln. Für Groß und Klein ist bei diesem Ausflug etwas dabei. Kommt doch mit!

**Anmeldung für Kinder nur in Begleitung eines/r Erwachsenen möglich. Eine erwachsene Person kann mehrere Kinder begleiten (bitte alle Teilnehmenden anmelden) Der Ausflug findet bei jedem Wetter statt! Ein Unterstand ist vorhanden.**

**Bitte mitbringen:** warme Kleidung, Regenschutz, Sitzunterlage, Verpflegung, Schmierpapier A4, dünne Wolle/Schnur, leerer Marmeladenglas mit Deckel, 1-2 Luftballons.

#### Elke Rosenow-Schreiner

Samstag 11:00-14:00 Uhr, Beginn 19.10.24

Treffpunkt: Parkplatz am NH Hotel Forsthaus/ Trimmfpfad, Coubertinstraße, Fürth

ab 8 Personen, 28,40 €, Familienticket (keine Ermäßigung)

### Club der Waldwichtel

#### Erlebnisausflüge in die Natur für Familien mit Kindern bis ca. 10 Jahren

Spield Du gerne draußen, rennst, kletterst, balancierst, sammelst Naturschätze? Dann bringe Deine (Groß-)Eltern mit und komm zum Club der Waldwichtel bei der vhs Fürth. Jeder Termin bringt ein neues Abenteuer. Mal gehen wir auf Schatzsuche, mal jagen wir Drachen, mal reiten wir Einhörner oder reisen in die Steinzeit und lernen die Tiere und Pflanzen im Wald kennen. Immer machen wir Spiele, basteln, singen und machen Picknick. Wer zum dritten Mal dabei war, bekommt einen kleinen Filzwichtel, der am Rucksack baumeln kann.

**Jeder Ausflug kann natürlich einzeln gebucht werden.**



## Begegnung mit Tieren

- 16550 neu!

### Willkommen im Ponyclub

Soziales Kompetenztraining im Pferdestall für Kinder von 6 - 10 Jahren

Dieses Angebot eignet sich auch für Kinder mit Behinderung (eigene Anfahrt), in diesem Fall muss die Dozentin vor einer verbindlichen Zusage mit den Eltern sprechen.

Das Leben ist kein Ponyhof - dieser Ausspruch stimmt meiner Ansicht nur bedingt. Denn der Kontakt mit dem Pferd ist ein perfektes Übungsfeld und somit eine ideale Vorbereitung auf das Leben. Die Kinder lernen:

- Bedürfnisse wahrzunehmen (die eigenen und die des anderen)
- sich zurückzunehmen oder ganz präsent zu werden
- eigene Grenzen zu überschreiten und mutige Entscheidungen zu treffen
- sich Sorgen und Ängste einzustehen und diese zu verbalisieren
- Handlungsplanung einüben
- Kooperation und Absprachen
- und noch vieles, vieles mehr.

Gemeinsames Miteinander macht Spaß und erleichtert so manche anstehende Aufgabe.

Im Rahmen des Kurses, der sich über 4 Einheiten erstreckt, werden die Kinder gemeinsam die Ponys mit all ihren Bedürfnissen kennenlernen, die Pferde versorgen, gemeinsame Abenteuer erleben, mit dem Pony spielen, es reiten und führen und in der Kindergruppe tierisch viel Spaß haben.

20.09.24 - Kennenlernen, Regeln für Pferdefreunde

27.09.24 - Pferdesprache und Aufhalterln

04.10.24 - Pferdeknoten, Pflege und Hufe kratzen

11.10.24 - Pony führen, satteln, reiten

### Nur das Kind anmelden.

### Genauer Ort / Anfahrthinweis bei der Anmeldung.

Bitte mitbringen: Kleidung (die schmutzig werden darf), geschlossene feste Schuhe, Snack u. Getränk

### Anna Brodka

Freitag 15:00-17:30 Uhr, Beginn 20.09.24

4 Termine

Treffpunkt: Reitpädagogik Fürth, Langenzenn ab 6 Personen, 170,- €



© pixabay

- 16502

### Club der Waldwichtel: Naturforscher unterwegs im Herbst

#### Ausflug für Familien mit Kindern von ca. 3 bis 7 Jahren

Alle neugierigen kleinen Forscherinnen und Forscher kommen heute mit in den bunten Herbstwald.

Die Natur bereitet sich mit einem Rausch der Farben auf die Winterruhe vor. Wir toben uns vor dem Beginn der dunklen Jahreszeit noch einmal richtig im Wald aus. Picknick und Spiele machen wir natürlich auch noch, wir basteln etwas und wir hören eine Geschichte. Kommt doch mit! Wir werden garantiert viel Spaß haben.

**Anmeldung für Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich - bitte alle teilnehmenden Personen anmelden. Der Ausflug findet bei jedem Wetter statt; ein Unterstand ist vorhanden.**

**Bitte mitbringen:** Sitzunterlage, Sammeltüte, Vesper, Regen-/Insektenbeschutz, falls vorhanden: Becher (-Lupe).

### Elke Rosenow-Schreiner

Freitag 14:30-17:00 Uhr, Beginn 11.10.24

Treffpunkt: Wanderparkplatz neben Stadtförsterei, Heilstättenstr. 130

ab 8 Personen, 23,70 €, Familienentgelt (keine Ermäßigung)

# Gesellschaft - junge vhs

## Angebote für Kinder

### ● 16401

#### Aikido für Kinder ab 10 Jahren

##### Gewalt stoppen mit japanischer Kampfkunst

In der japanischen Kampfkunst Aikido wird anhand der konkreten Situation eines körperlichen Angriffs geübt, die eigenen Grenzen und die des Gegenübers zu erkennen und zu wahren und sich auch im Konfliktfall respektvoll zu begegnen. Aikido als Kampf- und Lebenskunst will Frieden schaffen. Im Aikido lernen Kinder, sich selbst wahrzunehmen und zu erkennen, was zu Selbstvertrauen und Selbstsicherheit führt.

Die Aikido-Bewegungen vermitteln ein Gefühl für Balance und Zentrierung und schulen die körperliche und geistige Beweglichkeit/Entwicklung.

Der respektvolle Umgang miteinander wird geübt, die Kinder unterstützen sich gegenseitig beim Lernen. Aikido macht Spaß!

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, es wird barfuß trainiert, Getränk

##### Vera Smitt

Mittwoch 15:30-17:00 Uhr, Beginn 13.03.24  
5 Termine, Shiatsu Praxis Vera Smitt, Siemensstr. 35, 90766 Fürth  
ab 6 Personen, 48,- €

### ● 16503 neu!

#### Wir bauen ein Murmellabyrinthspiel

##### Holzwerkstatt für alle kleinen Handwerker\*innen ab 5 Jahren

Bist du kreativ und arbeitest gerne mit Hammer, Leim und Säge? Hier kannst du dir in unserer Werkstatt ein richtig tolles Spiel bauen. Ich besorge Holzbretter, Leisten, Holzreste, Gummibänder, Pappröhren und jede Menge Nägel, aus denen du dir ein Murmellabyrinth bauen kannst.

Die Murmeln klackern dann durch Nägel, Gummisperren, drehbare Hindernisse oder was immer du dir einfallen lässt in unterschiedliche Ziele. Du kannst aber auch ein Geduldsspiel bauen, bei dem die Kugeln durch gesägte und genagelte Hindernisse durch ein Labyrinth balanciert werden müssen. Auf alle Fälle ist das Spiel so konstruiert, dass du es zu Hause immer wieder umbauen kannst, damit es nie langweilig wird. Kein Problem, wenn du noch nie mit Werkzeug gearbeitet hast - ich zeige dir, wie es geht.

**Hinweise: Kinder unter 7 Jahren bitte nur in Begleitung einer erwachsenen Person (Begleitperson ohne Anmeldung).**

**Bitte mitbringen:** Malkittel, 3-4 Murmeln, Hammer, dicker und dünner Pinsel, falls vorh.: Laubsäge oder kl. Handsäge, Vesper, Tüte zum Heimtransport;

##### Elke Rosenow-Schreiner

Freitag 29.11.24, 15:00-18:00 Uhr  
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1  
ab 6 Personen, 19,50 €, zzgl. 3,- € für Holz, Material (im Kurs zu zahlen) (keine Ermäßigung)

### ● 16504 neu!

#### Zu Besuch beim Pharaos

##### Zeitreise ins Alte Ägypten für Kinder ab 7 Jahren

Kommst du mit? Heute machen wir eine Zeitreise 4500 Jahre zurück ins alte Ägypten. Wir landen im Orient, wo uns der Duft der Gewürze wie in einem Basar empfängt. Während wir orientalische Musik hören, kannst du dir eine ägyptische Pyramide mit Nil, Wüste und Krokodilen basteln. Stilecht kommt ein golden glänzender Sarkophag in die Pyramide, in der eine Mumie liegt, vor der du dich überhaupt nicht gruseln musst. Du hast vielmehr eine tolle Dekoration für dein Zimmer und kannst sie als Geheimversteck benutzen. Außerdem lernst du die Schrift der alten Ägypter kennen und kannst deine Pyramide mit Hieroglyphenschrift beschriften. Ich bringe für euch viele Infos, Bücher und Bilder zum Thema altes Ägypten, z.B. wie die Kinder damals lebten und was sie spielten. Wir machen lustige Mumien Spiele und verpassen am Ende hoffentlich nicht den Teppich zurück in unsere Zeit.

**Bitte mitbringen:** Schere, Schmierpapier, feste Pappe (ca. A3), Filzstifte, ev. Goldstift, Knetgummi (2-3 Stangen, auch braune Reste), Kleber, Vesper

##### Elke Rosenow-Schreiner

Freitag 17.01.25, 15:00-18:00 Uhr  
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1  
ab 6 Personen, 19,50 €, zzgl. 2,- € für Material (im Kurs zu zahlen) (keine Ermäßigung)

## Angebote für Teenies und Twens

### ● 15420

#### Magic Cleaning nach Marie Kondo

##### Endlich richtig aufräumen lernen

Gehörst du auch zu den Jägern und Sammlern? Fällt es dir schwer, dich von Dingen zu trennen? Eine simple - aber höchst effektive - Aufräummethode, Magic Cleaning nach Marie Kondo, beruht auf zwei Grundsätzen:

- Aufräumen muss man nur einmal im Leben, aber RICHTIG!
- Ordnung zu halten macht Spaß, kein Scherz!

Ziel dieses Kurses ist es, das Entrümpeln zu lernen: methodisch, gezielt, zügig und mit Freude. Der Kurs richtet sich an alle, die mehr Zeit, Freiheit und Platz brauchen. Am ersten Abend lernst du die Grundregeln kennen. Danach wirst du in der Lage sein, mit deinen Klamotten fertig zu werden. Am zweiten Abend sind Bücher, Schriftliches, Kleinkram und Erinnerungsstücke dran.

Erfahrungsaustausch ist erwünscht! Ordnung im Schrank = Ordnung im Herzen = Ordnung im Kopf.

##### Kateryna Klaus-Ilienko

Donnerstag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 17.10.24  
2 Termine, weiterer Termin: 14.11.24  
Hirschenstr. 27, Raum II.7  
ab 6 Personen, 38,50 €

## ● 53015

### **Digitales Zeichnen mit dem iPad und Procreate - für Anfänger\*innen**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr künstlerisches Talent auf das digitale Medium übertragen können. Egal, ob Sie künstlerische Erfahrung haben und das digitale Zeichnen ausprobieren möchten, oder Anfänger\*in mit Interesse für das Zeichnen am Tablet sind: dieser Kurs bietet Ihnen die Grundlagen und Techniken, um beeindruckende digitale Illustrationen zu erstellen.

Sie setzen das Gelernte im Kurs direkt um und erstellen unter anderem eine Postkarte mit Ihrem eigenen Pinsel. Außerdem durchlaufen Sie den gesamten Prozess von der ersten Skizze bis zum fertig colorierten Kunstwerk - und arbeiten dabei an Ihren eigenen digitalen Zeichnungen.

**An dem Kurs können Personen ab 14 Jahren teilnehmen.**

**Bitte mitbringen:** iPad mit kompatiblen Apple Pencil (Version egal) mit installierter Software Procreate (im App-Store erhältlich)

**Nina Bohnacker**

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 07.11.24

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 54,50 €, zzgl. 2,- € für Script (im Kurs zu zahlen)

## ● 53017

### **Digitales Zeichnen mit dem iPad und Procreate - für Fortgeschrittene**

Im Kurs „Digitales Zeichnen für Fortgeschrittene“ vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im digitalen Zeichnen. Der Kurs richtet sich an Künstler\*innen, die bereits die Grundlagen in Procreate beherrschen und ihre Fähigkeiten im Zeichnen von Charaktern und Landschaften weiter ausbauen möchten. Ebenen, verschiedene Ebenenmodi, das Auswahl- und Umformwerkzeug und eine gute Auswahl an Pinsel sind Ihnen bereits bekannt.

Der Kurs ist folgendermaßen aufgebaut:

1. Einheit: Schnelle Skizzen auf dem Tablet erstellen
2. Einheit: Digital Hintergründe/ Landschaften zeichnen
3. Einheit: Einen einfachen Charakter mit Hintergrund illustrieren
4. Einheit: Animationen einfügen

**Der Kurs baut auf den Kurs „Digitales Zeichnen mit Procreate und dem iPad“ auf.**

**An dem Kurs können Personen ab 14 Jahren teilnehmen.**

**Bitte mitbringen:** iPad mit kompatiblen Apple Pencil (Version egal) mit installierter Software Procreate (im App-Store erhältlich)

**Nina Bohnacker**

Samstag 10:00-13:00 Uhr, Beginn 18.01.25

2 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 40,- €



© Anna Axtmann

## ● 53203

### **Töpfern**

#### **für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Gestalten Sie nach Ihren Vorstellungen frei und ohne Leistungsdruck. Mit individueller Anleitung und Unterstützung lernen Sie unterschiedliche Arbeitstechniken kennen, wie das Aufbauen oder das freie Drehen an der Scheibe. Hier kommen Handwerk und Kunst zusammen.

**Nach vorheriger Absprache können auch Kinder ab 12 Jahren den Kurs besuchen.**

**Anna Axtmann**

Dienstag 15:30-17:45 Uhr, Beginn 24.09.24

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum U.1

ab 8 Personen, 90,30 €, zzgl. Material- und Brenngeld (im Kurs zu zahlen)

## **Angebote für Familien**

### ● 16400 **neu!**

#### **Weihnachtstöpferei**

#### **für Kinder ab 8 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson**

Für Details siehe Kurs Seite 174

**Lisa Then-Wenninger**

Montag 16:00-18:00 Uhr, Beginn 04.11.24

4 Termine, Hirschenstr. 27, Raum U.1

ab 6 Personen, 51,50 €, zzgl. Material- und Brenngeld (im Kurs zu zahlen)

### ● 16503 **neu!**

#### **Wir bauen ein Murmellabyrinthspiel Holzwerkstatt für alle kleinen Handwerker\*innen ab 5 Jahren**

Für Details siehe Kurs Seite 34

**Elke Rosenow-Schreiner**

Freitag 29.11.24, 15:00-18:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 19,50 €, zzgl. 3,- € für Holz, Material (im Kurs zu zahlen) (keine Ermäßigung)

Jede\*r 7. Erwerbstätige hat Probleme  
mit dem Lesen und Schreiben.



beraten  
lernen  
alphabetisieren

[www.bla-fuerth.de](http://www.bla-fuerth.de)



# Beruf / Neue Technologien

Digitale Medien

Betriebswirtschaft &  
Unternehmensführung

Persönlichkeitsbildung im Beruf

Sprachkompetenzen

Gesundheitskompetenzen

## Digitale Medien

### EDV-Anwendungen

- 20001

#### PC-Grundlagen mit Windows 11

Sie wissen, was ein Computer ist. Sie haben schon mal einen eingeschaltet und evtl. sogar ein bisschen damit gearbeitet oder gespielt. Doch Sie kennen sich eigentlich nicht damit aus.

Auch wenn Sie noch keinen Computer eingeschaltet haben: Dieser Kurs führt Sie in die Arbeit mit dem Computer ein. Er erklärt die grundlegende Funktionsweise und was ein „Betriebssystem“ ist. Sie üben den Umgang mit der Maus und der Tastatur. Sie lernen, mit dem Betriebssystem Windows zu arbeiten (Fenstertechnik, Datei- und Ordnerverwaltung, Zwischenablage, Systemsteuerung), das Starten von APPs (Programmen) und weitere wichtige Fähigkeiten, damit Ihnen der Umgang mit dem PC und gängigen Anwendungen vertraut wird.

Sie machen die ersten Schritte im Internet und schreiben Ihre ersten E-Mails.

##### **Gerhard Wallfahrer**

Freitag 13:30-16:30 Uhr, Beginn 11.10.24

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.6  
ab 5 Personen, 169,- €

- 20003

#### PC-Aufbauwissen

#### Internet und erste Schritte in Word, Excel und PowerPoint

Sie möchten nach dem PC-Grundlagenkurs noch etwas mehr über das Internet wissen und einen ersten Einblick in die Textverarbeitung, die Tabellenkalkulation und die Präsentation bekommen? Dann besuchen Sie diesen Aufbaukurs.

Folgende Themen werden behandelt:

Internet: Arbeiten mit dem Browser, Schnelles finden von Internets Seiten - Favoriten / Lesezeichen, effizientes Suchen und Finden, Drucken von Webseiten, Kopieren von Texten und Bildern einer Webseite, Benutzen von Online-Übersetzungstools.

Word 2021: Texteingabe, Textgestaltung durch Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung.

Excel 2021: Erstellung und Gestaltung einer Tabelle, Verwenden von einfachen Formeln und Funktionen.

PowerPoint 2021: Erstellen und Bearbeiten von Folien z.B. von Ihren Urlaubsbildern und Präsentation auf dem Bildschirm.

##### **Gerhard Wallfahrer**

Freitag 13:30-16:00 Uhr, Beginn 17.01.25

6 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.6  
ab 5 Personen, 109,- €



© pixabay

- 20007

#### Cyberkriminalität Risiken und Schutzmaßnahmen

Wir leben heute in einer digitalen Welt, in der unsere persönlichen Informationen und Daten ständig online sind. Insbesondere Windows-Systeme sind weit verbreitet und bieten Flexibilität, sind aber auch anfällig für Cyberkriminalität. In diesem Vortrag werden die verschiedenen Formen der Cyberkriminalität auf Windows Systemen und praktische Schutzmaßnahmen erörtert.

Als Grundlage für die weiteren Überlegungen werden zwei reale Fälle vorgestellt. Anhand dieser werden zwei unterschiedliche Schutzmaßnahmen diskutiert. Besonderes Augenmerk wird darauf gelegt, wie man im Ernstfall reagieren sollte - denn Panik ist ein schlechter Ratgeber.

**Für diesen Vortrag sind IT-Grundkenntnisse von Vorteil.**

##### **Bernd Becker**

Samstag 23.11.24, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3  
ab 5 Personen, 49,- €

- 20011

#### Excel 2021 Grundlagen

Ziel des Kurses ist die Vermittlung von grundlegenden Kenntnissen im Bereich der Tabellenkalkulation. Inhalte: Aufbau der Excel-Tabellenblätter, Dateneingabe (Text, Werte, Formeln, Aufzählungen), Organisation der Arbeitsmappen, Tabellengestaltung (Schrift-, Zahlen-, Hintergrund- und Farbgestaltung, Tabellenrahmen sowie Ausrichtungen), Layoutgestaltung, Arbeiten mit einfachen Formeln, Einführung in die Diagrammerstellung, Datum und Uhrzeit.

##### **Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse**

**Bitte mitbringen:** USB-Stick für Übungsdateien

##### **Thomas Dettweiler**

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 08.11.24

2 Termine, weiterer Termin: 09.11.24

Hirschenstr. 27, Raum I.6  
ab 4 Personen, 89,- €, zzgl. 2,50 € für Skript (im Kurs zu zahlen)

## Excel 2021

● 20013

### Excel 2021 Fortgeschrittene Anwendung

Ziel des Kurses ist die Vertiefung von grundlegenden Kenntnissen im Bereich der Tabellenkalkulation. Inhalte: Analysefunktionen (statistische Funktionen, Teilergebnis, Sortieren und Filtern), Funktionen (u.a. Verweis-Funktionen, WENN/ DANN-Funktionen), Einstieg in Pivot-Tabellen, Excel und ChatGPT.

#### Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

#### Thomas Dettweiler

Freitag 18:00-16:15 Uhr, Beginn 15.11.24

2 Termine

Weitere Termine: 16.11.24

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 4 Personen, 89,- €, zzgl. 2,50 € für Skript (im Kurs zu zahlen)

● 20015 neu!

### Online-Kurs: MS Excel Pivot-Tabellen

#### Daten auswerten, analysieren und visualisieren!

Mit Pivot-Tabellen können große Datenmengen, die in Tabellenform vorliegen, strukturiert und dynamisch im Handumdrehen ausgewertet werden: Daten nach verschiedenen Kriterien auswählen, zusammenfassen und zueinander in Beziehung setzen. Die Ergebnisse lassen sich anschaulich mit Pivot-Charts z. B. für Präsentationen visualisieren. Lernen Sie in diesem Einstiegskurs den Umgang mit Pivot-Tabellen kennen um schnelle, zeitsparende und zuverlässige Analysen und Berichte zu erhalten.

Inhalte anhand einfacher Praxisbeispiele:

- Basisdaten vorbereiten und in Pivot umwandeln
- Pivot-Tabelle aufbauen
- Gestaltungs- und Formatierungsoptionen
- Daten sortieren, filtern und gruppieren
- Werte und Felder berechnen
- Visualisieren mit Diagrammen, Datenschnitten, Zeitachsen und Dynamic Dashboards

#### Voraussetzungen:

- grundlegende Kenntnisse in Excel
- MS Excel ab Version 2019

#### Bettina Breton

Samstag 09:00-15:00 Uhr, Beginn 28.09.24

Online

ab 5 Personen, 39,- €

Mit der Anmeldung zu den **Online-Kursen** stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin / den Dozenten zu!

● 20017 neu!

### Online-Kurs: MS Excel Power Query Daten abrufen und transformieren!

Mit Power Query können unterschiedliche Datensätze aus verschiedenen Quellen in Excel importiert, bereinigt, transformiert, kombiniert und verglichen werden. Lernen Sie in diesem Einstiegskurs den Umgang mit Power Query kennen um anschließend komplexe Datenanalysen leichter zu erstellen. Sie erweitern Ihr bisheriges Excel-Wissen und sparen sich bei der Aufbereitung von Daten zukünftig jede Menge Zeit. Die Formelsprache „M“ ist nicht Bestandteil dieses Kurses.

Inhalte anhand einfacher Praxisbeispiele:

- Benutzeroberfläche und Befehlsfunktionen
- Abfragen aus unterschiedlichen Datenquellen (Excel-Arbeitsmappe, Web, Tabelle, Ordner, CSV, PDF) erstellen
- unterschiedlicher Daten in einheitliche Datentypen formatieren
- leistungsfähige und automatisierte Auswertungen erstellen
- Fehlerpotenziale bei der Aufbereitung von Daten reduzieren
- Daten für die Analyse in Pivot-Tabellen vorbereiten

#### Voraussetzungen:

- grundlegende Kenntnisse in Excel und Pivot-Tabellen, Windows-Handhabung (Dateiverwaltung)
- MS Excel ab Version 2019

#### Bettina Breton

Samstag 09:00-12:00 Uhr, Beginn 08.02.25

Online

ab 5 Personen, 24,- €

● 20019 neu!

### Online-Kurs: MS Excel Power Pivot Datenanalyse und Reporting

Der Umgang mit klassischen Pivot-Tabellen ist Ihnen vertraut, und Sie wollen den erweiterten Funktionsumfang von Power Pivot kennenlernen?

Power Pivot ermöglicht die Verarbeitung von fast unbegrenzten Datensätzen aus unterschiedlichen Quellen in hoher Geschwindigkeit und den gleichzeitigen Zugriff auf mehrere Tabellen. Lernen Sie in diesem Einstiegskurs die hohe Flexibilität der Möglichkeiten in der Datenanalyse und Berichtsgestaltung mit Power Pivot kennen.

Mit der integrierten Formelsprache DAX können Sie zusätzliche Berechnungen und Auswertungen durchführen.

#### Bettina Breton

Samstag 13:00-16:00 Uhr, Beginn 08.02.25

Online

ab 5 Personen, 24,- €



● 20021

## Online-Kurs: Outlook in der Unternehmenskommunikation Modul 1: Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails

Outlook präsentiert sich als „die“ Zentrale in der Unternehmenskommunikation. Regelmäßig unterschätzt werden die Module „Ordner“, „Notizen“ und „Verknüpfungen“. Effizient eingesetzt, ermöglichen sie - neben den neuen Outlook-Gruppen - eine strukturierte und gleichsam flexible Teamarbeit, beispielsweise im Hinblick auf eine gemeinsame Nutzung von Vorlagen, die einem verbindlichen Corporate Wording (CW) dienen.

Daneben stellt sich in der externen und internen Unternehmenskommunikation das Modul „E-Mail“ als zentral dar. Über standardisierte und teils automatisierte Workflows ermöglicht es eine zeitsparende Erledigung der anfallenden Korrespondenz. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

### Thorsten Bradt

Dienstag 29.10.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 19,- € (keine Ermäßigung)

● 20023

## Online-Kurs: Outlook im Zeit- und Aufgabenmanagement Modul 2: Organisation von Terminen und Vorhaben

Outlook bietet zahlreiche Ansätze, um eine „mächtige“ Arbeitsumgebung zur Organisation von Terminen und Vorhaben - gerade in der Teamarbeit - zu schaffen. Als ein Wesenskern des Büromanagements bedingt ein gekonntes Zeit- und Aufgabenmanagement jedoch die Ausarbeitung konsistenter Arbeitsabläufe (Workflows), an denen sämtliche Beteiligte - nicht zuletzt im Rahmen der neuen Outlook-Gruppen - ihre Arbeit ausrichten müssen.

Besonders „Teamkalender“, deren Grundlage Kalendergruppen darstellen, begünstigen eine transparente Zusammenarbeit zentraler und besonders dezentraler Teams sowie deren verbindliche Kommunikation durch automatisch aktualisierte Daten.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

### Thorsten Bradt

Mittwoch 30.10.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 19,- € (keine Ermäßigung)

● 20025

## Online-Kurs: Outlook im Kundenbeziehungsmanagement Modul 3: Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten

Outlook ermöglicht ein solides Kundenbeziehungsmanagement (engl. Customer Relationship Management, CRM). Aus einer schlüssigen Konfiguration entsprechender Optionen im „Backstage“-Bereich bzw. durch eine detaillierte Anpassung des Kontaktmoduls selbst ergeben sich weitreichende Möglichkeiten zur Kontaktpflege, die in der Praxis zumeist nur wenig Beachtung finden.

Ein professionelles Kundenbeziehungsmanagement erfordert über die rein technischen Voraussetzungen ein gewisses theoretisches Grundlagenwissen - etwa über Aspekte zu Ziel- und Bedarfsgruppen oder zur kundenorientierten bzw. kundenzentrierten Vorgehensweise. Besteht dieses, lassen sich weitere Anwendungsszenarien erschließen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

### Thorsten Bradt

Donnerstag 31.10.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 19,- € (keine Ermäßigung)

● 20027

## Online-Kurs: Outlook – „Full Power“-Workflows Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität

Für Organisationen bzw. Unternehmen sind eine effektive Verwaltung sowie entsprechende interne und externe Kommunikationsabläufe essenziell. Einem agilen Arbeitsansatz kommt nicht zuletzt angesichts volatiler Wirtschaftsverhältnisse eine immer größere Bedeutung zu: Anforderungen müssen strukturiert und dennoch flexibel bewältigt werden. So sind gerade die Termine und Aufgaben in der Teamarbeit klar zu kommunizieren (Transparenz).

MS Outlook bietet über diverse Module zahlreiche, sehr mächtige Möglichkeiten zur zielgerichteten Steigerung sowohl der kollaborativen als auch der individuellen Arbeitsproduktivität. In der professionellen Praxis zählen dazu besonders das Feintuning der Outlook-Optionen (Backstage), Automatisierungen sowie das Aufstellen von Regeln.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

### Thorsten Bradt

Freitag 06.12.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 38,- € (keine Ermäßigung)

● 20031

### Prezi – dynamische Präsentationen

#### Die „ultimative“ Alternative zu PowerPoint

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch ein im Wortsinne „bildhaftes“ Erzählen von Geschichten aus (Visual Storytelling). Prezi bietet zahlreiche, innovative Möglichkeiten zur Visualisierung und insoweit besondere Animationseffekte, die im Idealfall Präsentationen, die das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ vermögen - unabhängig vom zugrunde liegenden Thema.

Jedoch bildete ein Grundverständnis der technischen Bedienbarkeit von Prezi dazu nur die Basis. Vielmehr ist für die Verwirklichung anspruchsvoller Präsentationsprojekte ein Verständnis für den gekonnten Umgang mit Flächen, Formen, Farben und Schrift (Typografie) unter Berücksichtigung der sogenannten Gestaltgesetze essenziell.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

**Thorsten Bradt**

Donnerstag 19.09.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 19,- € (keine Ermäßigung)



● 20041

### OneNote - Ihr Programm für schnelle Notizen

#### Das Ende der Zettelwirtschaft

Sparen Sie sich viel Zeit und Arbeit mit OneNote!

Das Gute ist: Sie verbannen Ihre Notizzettel vom Schreibtisch. OneNote wird Ihr ständiger Begleiter für Notizen, Memos, Screenshots, Videos, Weblinks, Dokumentationen und Entwürfe sein. Das exzellente Merkmal von OneNote zeigt sich beim blitzschnellen Wiederauffinden Ihrer Notizen. Es ist praktischer als Word und wenn Sie möchten, können Sie auf die Informationen von überall aus zugreifen.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Gerhard Wallfahrer**

Donnerstag 24.10.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 5 Personen, 25,- €

Mit der Anmeldung zu den **Online-Kursen**  
stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse  
an die Dozentin / den Dozenten zu!

● 20043

### OneNote - Tipps & Tricks

#### So nutzen Sie OneNote richtig

Ihnen ist der Umgang mit OneNote vertraut, Sie möchten jedoch weitere interessante Features kennenlernen. Sorgen Sie für mehr Übersichtlichkeit bei Ihren Notizen.

Integrieren Sie OneNote in Ihren (Büro-) Alltag, z.B. mit Outlook. Mit dem effektiven Einsatz eigener Vorlagen und Kategorien managen und recherchieren Sie blitzschnell. Arbeiten Sie systemübergreifend mit PC, Tablet oder Handy. Seien Sie effizient und kreativ im Team.

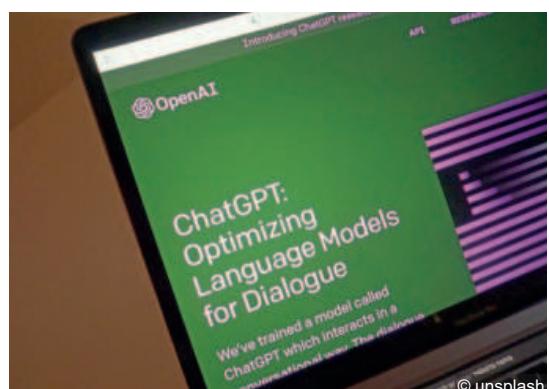
**Bitte mitbringen:** USB-Stick, Zugangsdaten zu MS-Konto, Zugriff auf eigene E-Mails

**Gerhard Wallfahrer**

Donnerstag 05.12.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 5 Personen, 25,- €



● 20051

### Online-Kurs: Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachasistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

**Hartmut Nehme**

Montag 18.11.24, 18:30-21:00 Uhr

Online, ab 1 Person, 17,- €

# Beruf - Neue Technologien

● 20053

## Online-Kurs: KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

**Hartmut Nehme**

Montag 25.11.24, 18:30-21:00 Uhr

Online, ab 1 Person, 17,- €

● 20057

## Online-Kurs: Wie schlau ist künstliche Intelligenz?

Möglicherweise werden demnächst viele Menschen arbeitslos, denn angeblich wird künstliche Intelligenz jede Menge Berufe und Tätigkeiten ersetzen, oder zumindest verändern. Texte und Bilder werden nicht mehr von Menschen geschrieben, sondern kommen blitzschnell aus dem Computer.

Was ist wirklich dran am Hype über künstliche Intelligenz? In diesem interaktiven Vortrag testen wir aus, wie eine künstliche Intelligenz arbeitet, was die Technik kann und wo ihre Grenzen liegen, und wo sie uns Menschen herausfordert.

**Martin Haseneyer**

Mittwoch 23.10.24, 19:00-21:15 Uhr

Online, 9,- € (keine Ermäßigung)

● 20059 neu!

## Online-Kurs: Tracking und Big Data

Vielleicht kennen Sie das: Da haben Sie einmal kurz im Internet nach einer Waschmaschine gesucht, und die nächsten Wochen sehen Sie online nur noch Werbung für Waschmaschinen. Wo fließen Daten bei uns ab - und wo fließen sie hin? Was passiert mit diesen Daten? Und vor allem: Was können wir dagegen tun?

In diesem kurzweiligen Online-Vortrag begeben Sie sich auf einen - fast - ganz normalen Streifzug durch das Internet, blicken hinter die Kulissen und schauen auf die Geschäftsmodelle hinter den digitalen Daten. Anhand praktischer Beispiele erhalten Sie nicht nur einen Einblick in die Funktionsweise von „Tracking und Big Data“, sondern bekommen auch Tipps und Tricks an die Hand, wie Sie Ihre Daten besser schützen können.

**Martin Haseneyer**

Mittwoch 22.01.25, 19:00-21:15 Uhr

Online, 9,- € (keine Ermäßigung)

● 20065

## Online-Kurs: FreeCAD - Tagesworkshop Einstieg im 3D-Konstruieren

Das kostenlose verfügbare 3D-CAD-Programm „FreeCAD“ bietet eine ideale Arbeitsumgebung für Anfänger\*innen und Neugierige im Bereich des 3D-CAD-Modelling. Gemeinsam legen wir ein erstes Modell an und lernen dabei sowohl grundlegende als auch fortgeschrittene Techniken der 3D-Konstruktion kennen: u.a. Parametrisierung von Modellen, Import / Export, Logos und Schrift, Aufrisse. Weitere Informationen unter: [www.martinhaseneyer.de/angebote/3d-konstruktion-mit-freecad](http://www.martinhaseneyer.de/angebote/3d-konstruktion-mit-freecad)

**Martin Haseneyer**

Samstag 18.01.25, 09:00-16:15 Uhr

Online, ab 5 Personen, 49,- €

● 20067

## Online-Kurs: Mit FreeCAD weiterbauen Dranbleiben mit neuen Ideen und Projekten

Sie haben bereits mit FreeCAD konstruiert und möchten nun üben? Gerne auch mehr, eleganter und besser konstruieren? Dann sind unsere Projekte das Richtige für Sie!

Jede Woche nehmen wir uns ein Projekt vor, mit seinen ganz eigenen Herausforderungen und „Gemeinheiten“. Zum Beispiel:

- ein eckiges Iglu als Raspberry-Gehäuse?
- ein eleganter Kabel-Haken
- die Miniatur-Schweden-Holzhütte
- Wenn die Bücher-Brücke explodiert

Jede Woche lernen Sie mehr über die Werkzeuge von FreeCAD und wie Sie sie auch für eigene Aufgaben kreativ nutzen.

Der Kurs beinhaltet sowohl Webinarsitzungen als auch Selbstlernphasen.

Die im Kurs verwendete Software ist frei und kostenlos erhältlich.

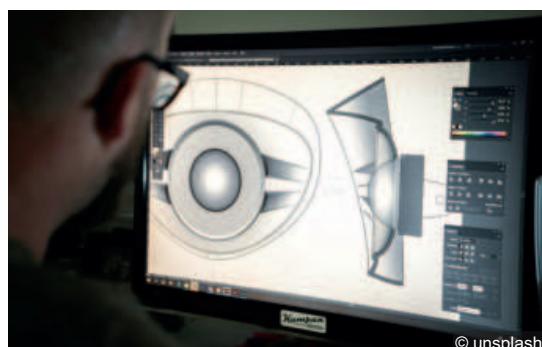
**Voraussetzungen: Grundkenntnisse 3D-Konstruktion wie im Kurs 20065 vermittelt.**

**Martin Haseneyer**

Freitag 20:30-21:15 Uhr, Beginn 31.01.25

4 Termine, online

ab 4 Personen, 49,- €



© unsplash



### ● 20071

#### **PowerPoint 2021**

#### **Kreative Präsentationen für die digitale Ära**

Dieser Kurs ist für Kursleitungen der vhs Fürth kostenfrei.

Erstellen Sie schnell und komfortabel professionelle Geschäftsgrafiken - von der Ideensammlung über die Gliederung bis zur grafischen Gestaltung Ihrer Vorlagen und Folien. Selbstablaufende Bildschirmpräsentationen für Messestand oder Schaufenster, Folien, Vortragssnotizen für Ihre Präsentation mit Beamer oder Konferenztool, Handzettel für Ihr Publikum - für all das ist PowerPoint Ihr leistungsfähiges Werkzeug.

**Thomas Dettweiler**

Samstag 08.02.25, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 4 Personen, 59,- €

### ● 20073 neu!

#### **Barrierefreiheit als Schlüssel für gute MS PowerPoint Präsentationen**

Was macht eine vorbildliche PowerPoint-Präsentation aus?

Welche Vorteile bringt die barrierefreie Gestaltung? Sie lernen die wesentlichen Anforderungen der Gestaltung und das Arbeiten mit dem Folienmaster kennen. Dabei erweitern Sie Ihr Wissen kontinuierlich. Übersichtlichkeit, Lesbarkeit und starke Kontraste erreichen mehr Menschen und bieten Vorteile und Mehrwert für Alle.

Weitere Inhalte:

- Barrieren erkennen und vermeiden
- Barrierefreiheitsprüfung in MS PowerPoint
- Überprüfung von Kontrasten mittels dem Hilfstoß CCA

Der Workshop findet mit MS PowerPoint 2021 statt.

#### **Voraussetzungen:**

- MS PowerPoint 2019 oder höher
- Betriebssystem Windows 10 oder höher in der aktuellen Version
- Vorabinstallation Colour Contrast Analyzer (kostenlos)

**Bettina Breton**

Montag 02.12.24, 13:00-16:00 Uhr

Online

ab 3 Personen, 59,- €

### ● 20091

#### **Offener Arbeitskreis: Neue Medien SeniorenNetFranken**

Im offenen Arbeitskreis für Senior\*innen erhalten Sie Unterstützung in der Anwendung von gängigen Softwareprogrammen, Smartphones, Tablets und Laptops.

Bitte beachten Sie: Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich!

Kostenbeteiligung für Gäste € 4,- (pro Termin in der Veranstaltung zu zahlen).

Anmeldung unter: wolfgang@grimm-sn.de

#### **EDV-Arbeitskreis SeniorenNet, Wolfgang Grimm**

Montag 14:00-16:00 Uhr, Beginn 30.09.24

10 Termine

Weitere Termine: 07.10.24, 21.10.24, 04.11.24, 18.11.24, 02.12.24, 16.12.24, 13.01.25, 27.01.25, 10.02.25

Hirschenstr. 27, Raum I.6

Für Mitglieder kostenlos

#### **Was bietet das SeniorenNet?**

- Einstiegshilfen für Anfänger\*innen
- Software
- einfache Einführung in
  - Textverarbeitung
  - Internet
  - Digital-Fotografie
  - Bildbearbeitung
  - E-Mail-Korrespondenz
  - Datensicherung
  - Schutz vor Viren, Trojanern usw.
- Wissens- und Erfahrungsaustausch untereinander bei unseren Treffen

[www.seniorennet-franken.de](http://www.seniorennet-franken.de)

**Herr Wolfgang Grimm** (1. Vorsitzender)

Tel.: 0911 / 73 69 33

Email: wolfgang@grimm-sn.de

**Herr Johannes Stoss** (2. Vorsitzender)

Email: johannesstoss@outlook.com

**Treffen in der Volkshochschule** etwa alle 14 Tage montags um 14:00 Uhr im Computerraum im 1. Obergeschoss – Raum I.6.

Termine siehe Kurs Nr. 20091.

**Anmeldung erforderlich!**

Eintritt frei für Mitglieder des Fördervereins „Haus der vhs“ und des SeniorenNet Franken.

Kostenbeitrag für Gäste: € 4,- (Spende zugunsten des Fördervereins)

# Beruf - Neue Technologien

● 20095

## Word - Grundlagen

In diesem Intensivkurs in der Kleingruppe lernen Sie die Funktionen und Möglichkeiten von Word kennen und üben diese direkt an konkreten Beispielen, um das Gelernte zu vertiefen und auftauchende Fragen sofort klären zu können.

Weitere Informationen über die Kursinhalte finden Sie auf unserer Website.

### Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

**Andrea Gebert**

Samstag 09:00-12:15 Uhr, Beginn 23.11.24

2 Termine

Mittelschule Volkhardtstr., Zirndorf  
ab 5 Personen, 59,- €

Anmeldung über vhs Zirndorf

● 20097 neu!

## Grundlagen barrierefreier Dokumentengestaltung mit MS Word

Was sind barrierefreie Dokumente? Woran erkennt man diese und wie wird ein barrierefreies PDF-Dokument aus Word erzeugt? Sie lernen die wesentlichen Anforderungen der Gestaltung und das konsequente Arbeiten mit Formatvorlagen in Word kennen. Dabei erweitern Sie Ihr Wissen kontinuierlich. Ein barrierefreies digitales Dokument bietet Vorteile und Mehrwert für alle Menschen.

Weitere Inhalte:

- Barrieren erkennen und vermeiden
- Barrierefreiheitsprüfung in MS Word
- Überprüfung von Kontrasten mittels dem Hilfstoß CCA
- Überprüfung der Barrierefreiheit mit dem PDF Accessibility Checker (PAC 2024)

Der Workshop findet mit MS Word 2021 statt.

### Voraussetzungen:

- **MS Word 2019 oder höher**
- **Betriebssystem Windows 10 oder höher in der aktuellen Version**
- **Vorabinstallation Colour Contrast Analyzer (kostenlos)**
- **Vorabinstallation PAC 2024 (kostenlos)**

**Bettina Breton**

Montag 02.12.2024, 09:00-12:00 Uhr

Online

ab 3 Personen, 59,- €

● 20441

## Online-Kurs: Layouts & Vektorgrafiken mit Inkscape

Grafiken erstellen von winzig klein bis riesengroß

Für Details siehe Kurs Seite 49

**Martin Haseneyer**

Samstag 26.10.24, 09:00-16:15 Uhr

Online

ab 4 Personen, 59,- €

## Internet

● 20101

## WordPress - die professionelle Website z.B. für Privat, Handwerk und Betriebe

Sie möchten auf sehr einfache Art und Weise eine professionelle, tolle und aussagekräftige Internetseite erstellen. Da sind Sie bei WordPress genau richtig. Wenn Sie mögen, dann können Sie auch noch einen Blog eingleiern. Von der Installation an entwickeln Sie in diesem Kurs eine Website.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Gerhard Wallfahrer**

Donnerstag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 07.11.24

4 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.6  
ab 4 Personen, 129,- €

## WEB DESIGN

http://www.



© pixabay

● 20103

## Online-Kurs: Jimdo - die eigene Website: kostenlos-schnell-professionell

Von Textgestaltung über Farbharmonie und Tipps zur Barrierefreiheit die eigene Internet-Präsenz erstellen. Eine barrierefreie Aufbereitung der Inhalte und Strukturen ist freundlich, bedienbarer, verständlicher und für mehr Menschen zugänglich. Damit zeigen Sie Ihre soziale Verantwortung - und das ist Ihr Image-Gewinn: Mehrwert und eine positive Wahrnehmung für Alle.

Ohne großen Zeitaufwand, aktuell und flexibel die Website pflegen. Hochwertige und moderne Designs mit vielseitigen Style-Optionen stehen zur Verfügung. Die Varianten JimdoPlay (Website-Baukasten mit intelligenter Assistenz) und JimdoFree (Creator) werden vorgestellt. Mit der JimdoFree Version erstellen Sie eine kleine Website nach Anleitung und lernen dadurch alle Grundfunktionen kennen. Ihre Übungswesites können Sie am Ende des Kurses löschen oder kostenfrei weiter nutzen.

Informationen zu Jimdo unter [www.jimdo.de](http://www.jimdo.de).

**Zielgruppe:** Dieser Kurs eignet sich sowohl für die private Nutzung als auch für berufliche, professionelle Anwendungen.

**Voraussetzung:** sichere Windows-Handhabung und souveräner Internet-Umgang.

**Bettina Breton**

Samstag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 05.10.24

2 Termine, online

ab 5 Personen, 79,- €



© pixabay

## ● 20113

### Online-Kurs: NFTs & Metaverse

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird. NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar. Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

#### Hartmut Nehme

Montag 07.10.24, 18:30-21:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 17,- € (keine Ermäßigung)

## ● 20115

### Online-Kurs: Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

In diesem Vortrag lernen Sie die wichtigsten Tools, Apps, Instrumente, etc. kennen, die geeignet sind, Menschen zusammen zu bringen.

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Kontakte zu knüpfen ist daher nicht ganz einfach. Eine Kontaktaufnahme über das Internet, das eine große Bandbreite an Möglichkeiten bereit hält, kann hier helfen. Sie suchen eine\*n neue\*n Partner\*in, jemanden in Ihrer Umgebung für gemeinsame Freizeitaktivitäten, eine Urlaubsbegleitung oder einen Menschen, der Ihre Interessen teilt? Vielleicht suchen Sie auf Reisen eine Gastfamilie oder Sie brauchen Hilfestellung zu bestimmten Fragestellungen...

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

#### Hartmut Nehme

Montag 11.11.24, 18:30-21:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 17,- € (keine Ermäßigung)

## Betriebssysteme / PC-Technik



© Fotolia\_funnyjoke

## ● 20201

### Online-Kurs: Raspberry Pi - Was ist das eigentlich?

#### Ein Computer für unter das Bett? Oder in den Baum? Na klar.

Computer, die kennen wir alle: als Kisten unter dem Tisch, oder als Laptop obendrauf. Und als Smartphone in der Tasche. Aber ein Computer hinter dem Schrank? Oder unter dem Sofa? Das soll sinnvoll sein?

Na klar: der „Raspberry Pi“ ist ein Kleinstcomputer und für vielfältige Aufgaben geeignet: ob Medienzentrale für den alten Fernseher, private Cloud, Smart-Home-Steuerung, Wetterstation, Werbefilter, eigene Schaltungen bauen, oder oder oder: preisgünstig und so groß wie ein paar Tafeln Schokolade ist der „RasPi“ der kleine und günstige Computer mit großartigen Möglichkeiten, für die „normal große“ Computer kaum geeignet sind.

Sie kennen den Raspberry nicht? Dann lernen Sie ihn kennen: An diesem Infoabend stellen wir Ihnen den „großen Kleinen“ und einige Beispiel-Anwendungen vor.

#### Martin Haseneyer

Mittwoch 13.11.24, 19:00-21:15 Uhr

Online

ab 1 Person, 9,- € (keine Ermäßigung)

## Programmiersprachen

## ● 20301

### Java meets Gaming – Level 1

#### Coding mit einem Profi

Du willst spielerisch Deine ersten Programmiererfahrungen machen?

An diesem Samstag programmierst Du mit einem Software-Ingenieur ein Spiel in Java. Dabei lernst Du die Grundlagen der objektorientierten Programmierung kennen.

Kursinhalte:

- Warum Programmiersprachen?
- Aufsetzen der Entwicklungsumgebung
- Grundlagen Java
- Einführung in Objektorientierung in Java

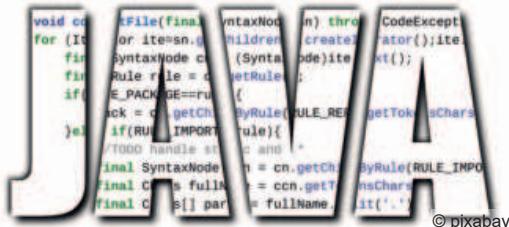
#### Simon Huber

Samstag 23.11.24, 10:00-16:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 4 Personen, 59,- €

# Beruf - Neue Technologien



## ● 20303

### Java meets Gaming – Level 2

#### Coding mit einem Profi

Objektorientierte Programmierung in Java ist kein Fremdwort mehr für Dich?

Jetzt vertiefst Du Deine Kenntnisse, indem Du durch die Programmierung eines Spiels lernst, wie mit Hilfe von Design-Patterns Probleme gelöst werden können.

Kursinhalte:

- Projekt FireDriver (Spiel) importieren
- Programmierung des Spiels FireDriver durch Objektorientierung:
- Klassen / Instanzierung
- Vererbung
- Interfaces
- Polymorphie
- Design Pattern Factory

#### Simon Huber

Samstag 30.11.24, 10:00-16:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 4 Personen, 59,- €

## Multimedia & Fotografie

## ● 20069 neu!

### Eltern im digitalen Zeitalter

In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie ihre Kinder vor den Risiken der sozialen Medien im digitalen Zeitalter schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden uns mit den häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Medien durch Kinder befassen und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal, ob Sie bereits ein technikaffines Elternteil sind oder sich gerade erst mit der digitalen Welt vertraut machen - dieser Kurs vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Kompetenzen, um Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen!

#### Robin Weniger

Mittwoch 27.11.24, 19:00-21:15 Uhr

Online

ab 1 Person, 24,- € (keine Ermäßigung)

## ● 20401

### Der Blick vom Klick

#### Das Geheimnis der Bildgestaltung

Vor allem durch die digitale Fotografie knipst jeder drauf los und Bilder überfluten die Speichermedien oder Social-Media-Kanäle. Es sind jedoch nur ein paar wenige Bilder, die im Alltag den Blick der Betrachter\*innen festhalten oder wahrgenommen werden. Kennt man diese speziellen Werkzeuge der Bildgestaltung (z.B. Linienführung, Bildformat, Perspektive, Bildschnitt, Farbe, Tiefenschärfe, Vorder-/Hintergrund) kann man mit jeder Kamera Kunstwerke erschaffen - egal ob DSLR-Kamera, System-Kamera oder auch mit dem Smartphone.

#### Thomas Dettweiler

Montag 14.10.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 4 Personen, 29,- €, zzgl. 2,50 € für Skript (im Kurs zu zahlen)

## ● 20403

### Available Light Fotografie

#### rund um die Fürther Kärwa

Faszinieren Sie Fotos zur blauen Stunde und in der Nacht? Dann sind Sie bei unserer Fotoexkursion genau richtig. Tauchen Sie mit Gleichgesinnten in die Welt der bunten Lichter ein. Nach einer theoretischen Einführung zur Nachtfotografie geht es in die Stadt. An verschiedenen Locations rund um die Fürther Kärwa werden wir Lichter in Szene setzen und uns auch an Langzeitbelichtungen wagen.

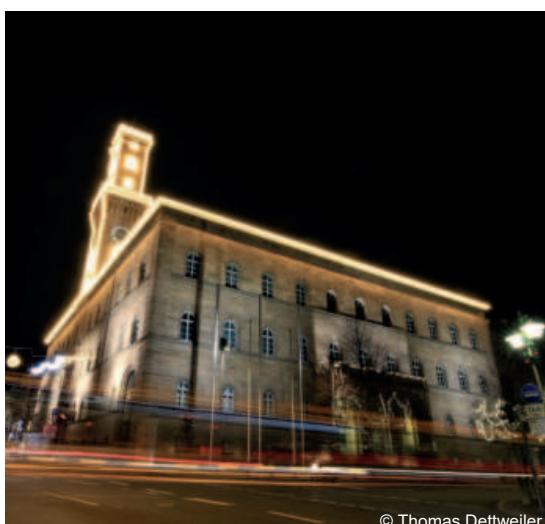
**Bitte mitbringen:** Kamera (Blende / Verschlusszeit / ISO manuell einzustellen), Stativ, voller Akku und leere Speicherkarte, Falls vorhanden: Fernauslöser

#### Thomas Dettweiler

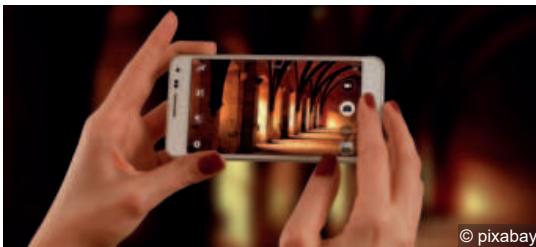
Mittwoch 09.10.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 4 Personen, 29,- €, zzgl. 2,50 € für Skript (im Kurs zu zahlen)



© Thomas Dettweiler



© pixabay

### ● 20405

#### **Besser fotografieren mit dem Smartphone**

Sie wollen mit Ihrem Smartphone qualitativ hochwertige und professionelle Fotos machen?

Dieser Foto-Workshop vermittelt Ihnen die Grundlagen der Fotografie mit dem Smartphone. Sie erhalten einen Einblick in die umfassenden Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten, die aktuelle Foto-apps ihren Anwender\*innen bieten, und wie Sie die Bilder verwalten und nachbearbeiten können. Tipps und praktische Übungen zu Bild- und Motivgestaltung helfen Ihnen zusätzlich, die wichtigste Fähigkeit als Fotograf\*in weiter zu verbessern: die eigene Kreativität.

Beginnen auch Sie, Ihre Smartphone-Fotos auf ein neues Level zu heben!

Weitere Inhalte entnehmen Sie bitte unserer Webseite.

**Im Kurs 242-20407 Herbststimmungen „smart“ einfangen werden die Erfahrungen in Form einer Exkursion vertieft.**

**Bitte mitbringen:** eigenes Smartphone, optional: Smartphone-Stativ

#### **Thomas Dettweiler**

Mittwoch 25.09.24, 17:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 4 Personen, 34,- €, zzgl. 2,50 € für Skript (im Kurs zu zahlen)

### ● 20407 neu!

#### **Herbststimmungen „smart“ einfangen**

#### **Fotoexkursion**

Mit dem „Smartphone“ erkunden wir die Stadt und setzen herbstliche Motive und Sehenswürdigkeiten gekonnt in Szene. Mit kreativen Bildideen und einfacher Bildbearbeitung verbessern wir Ihre Fotos. Mit einfachen Übungen und Aufgaben lernen Sie die Werkzeuge der Bildgestaltung kennen.

**Wenn Sie vor dieser Exkursion noch mehr über die Möglichkeiten der Smartphone Foto App und Tipps zur Bildgestaltung wissen möchten, empfehlen wir Kurs 242-20405.**

**Bitte mitbringen:** eigenes Smartphone, optional: Smartphone-Stativ

#### **Thomas Dettweiler**

Samstag 19.10.24, 09:00-12:00 Uhr

Raum wird kurzfristig bekannt gegeben

ab 4 Personen, 30,50 €

### ● 20409

#### **Experimentelle Fotografie**

#### **Einstieg in die Splashfotografie**

Gegenstände, wie z.B. Früchte und Wassertropfen, erzeugen beim Eintauchen in Flüssigkeit interessante Wasserspritzer und Formen, die man mit bloßem Auge kaum sehen kann. Mit dem richtigen Equipment lassen sich diese Momente einfach festhalten. In diesem Workshop geht es in einem kurzem theoretischen und anschließend praktischen Teil um die Grundlagen der Splashfotografie sowie um Tipps zur Nachbearbeitung der Fotos am Computer.

**Bitte mitbringen:** Kamera (Blende / Verschlusszeit / ISO manuell einzustellen), Stativ, voller Akku und leere Speicherkarte, evtl. eigener externer Blitz

#### **Thomas Dettweiler**

Samstag 11.01.25, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 5 Personen, 49,- €, zzgl. 2,50 € für Skript (im Kurs zu zahlen)



### ● 20411

#### **Detail- und Makrofotografie**

#### **Einstiegskurs**

In diesem Kurs möchte ich euch die Kunst der Makro- und Detailfotografie näher bringen. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg in den Wald nach Oberförberg. Hier haben wir die Möglichkeit an vielen verschiedenen Objekten unsere Fotografie zu trainieren. In verschiedenen Demonstrationen werde ich euch zeigen, wie sich verschiedene Faktoren wie Verschlusszeit, Blende und Brennweite auf euer Gesamtbild auswirken, wie ihr eure Wunschmotive findet und richtig in Szene setzt.

**Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.**

**Bitte mitbringen:** Kamera (Blende/ Verschlusszeit/ ISO manuell einzustellen), Stativ, voller Akku und leere Speicherkarte, Objektiv mit großem Abbildungsmaßstab (falls vorhanden)

#### **Dominik Bauer**

Samstag 12.10.24, 09:00-15:00 Uhr

Oberförberg

ab 4 Personen, 49,- €

# Beruf - Neue Technologien

## ● 20413

### Kreative Detailfotografie

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg durch das Hainbergareal. Hier haben wir die Möglichkeit an vielen verschiedenen Objekten unser Fotografieren zu üben. Ich zeige euch wo und wie ihr eure Motive im Herbstwald findet, wie ihr sie in Szene setzt und wie ihr mit verschiedenen technischen und natürlichen Hilfsmitteln euer Bild gestalten könnt. Der Umgang mit Licht, ob natürlich oder künstlich, spielt dabei eine große Rolle. Ein gewisses Vorwissen in der Detailfotografie wäre von Vorteil, ist aber nicht zwingend notwendig. Grundkenntnisse wie Blende, ISO und Verschlusszeit sollten bekannt sein.

**Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.**

**Bitte mitbringen:** Kamera (Blende / Verschlusszeit / ISO manuell einzustellen), Stativ, voller Akku und leere Speicherkarte, Objektiv mit großem Abbildungsmaßstab (falls vorhanden)

**Dominik Bauer**

Samstag 02.11.24, 09:00-15:00 Uhr  
Hainberg  
ab 4 Personen, 49,- €

## ● 20415 neu!

### Fürth durch die Kamera erleben

Wir treffen uns am Morgen in einer grünen Oase in Fürth. Gemeinsam durchstreifen wir den Wiesengrund mit seinen Parkanlagen. Hier haben wir Zeit, uns mit verschiedenen Arten der Fotografie zu beschäftigen. Danach begeben wir uns in die Innenstadt, wo wir euch die Themen Architektur- und Streetfotografie (ohne Menschen) näher bringen wollen. Welche Kamera und welches Objektiv ihr habt, spielt in diesem Kurs keine Rolle. Genauso wie euer aktueller Kenntnisstand. Wir werden diesmal mit 2 Trainern vor Ort sein, um möglichst alle Fragen beantworten zu können.

**Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.**

**Bitte mitbringen:** Kamera (Blende / Verschlusszeit / ISO manuell einzustellen), Stativ, voller Akku und leere Speicherkarte, Objektiv mit großem Abbildungsmaßstab (falls vorhanden)

**Dominik Bauer, Thomas Dettweiler**

Samstag 26.10.24, 09:00-15:00 Uhr  
Fürth  
ab 8 Personen, 54,- €

## ● 20431

### Gestaltung eines CEWE Fotobuches.

Sie haben schöne Aufnahmen von Ihrem Urlaub, einem Ausflug oder einer Familienfeier? Halten Sie dies in einem Fotobuch fest. Wir zeigen alles von Anfang an, damit Ihnen die Anwendung Spaß macht. Langsam und individuell erklären wir das Herunterladen der passenden kostenlosen Software, gerne auf

Ihrem eigenen Laptop oder Sie arbeiten auf einem bereitgestellten VHS-Computer. Mit Übungsbildern oder Ihren Aufnahmen wird grundlegend dargestellt, wie das strukturierte Arbeiten bei der Gestaltung eines Fotobuches und das Einsetzen von Bildern, Texten und Cliparts sowie die verschiedenen Bestellmöglichkeiten ausgearbeitet wird. Sie werden am Ende stolz sein einen kleinen Schatz angefertigt zu haben. Musteralben werden mitgebracht.

**Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV**

**Doris Peter**

Mittwoch 13.11.24, 18:00-21:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum I.6  
ab 5 Personen, 22,- €

## ● 20433 neu!

### Duokurs: Song- und Musikvideoproduktion

In diesem kombinierten Musikproduktionskurs werden Sie in einem virtuellen Tonstudio (Reason) einen modernen EDM-Song kreieren und diesen anschließend zu einem Musikvideo verarbeiten. Zuerst lernen Sie die Grundlagen von Sound und Mikrofonie kennen, bevor wir uns mit Synthesizern und Drum Machines beschäftigen. Von hier aus beginnen Sie mit der Musikproduktion, indem Sie jede Schicht eines Songs einzeln entwickeln, einschließlich der Layer, der dramatischen Übergänge, des Gesangs und des Refrains. Sie erstellen ein funktionierendes Arrangement, das Sie im Mastering-Bereich abmischen und verfeinern, bevor Sie den Song exportieren.

In der anschließenden Videoproduktion lernen Sie, wie man mit einem iPhone hochwertige Musikvideos produziert. Von der Planung bis zum Schnitt werden verschiedene Aspekte der Videoproduktion behandelt. Wir verwenden spezielle Techniken und Apps, um auch mit begrenzten Ressourcen professionelle Ergebnisse zu erzielen. Neben den Grundlagen werden auch fortgeschrittene Hollywood-Techniken vermittelt, um Ihre Videos auf ein professionelles Niveau zu bringen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem „klassischen Filmemachen“, das alle Altersgruppen ansprechen kann. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, kreative Musikvideos zu produzieren, die den Standards von YouTube und Musiksiedern entsprechen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Projekte selbst umsetzen und dabei Tausende von Euro an Studio- u. Videoproduktionskosten sparen möchten.

**Voraussetzungen: iPhone & Blackmagic Camera App**

**Die App wurde inzwischen auch für ausgewählte Android-Smartphones angekündigt. Sollte sie für Ihr Gerät verfügbar sein, können Sie auch mit einem Android-Smartphone teilnehmen.**

**Alexander Weißbeck**

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 10.01.25  
4 Termine, online  
Weitere Termine: 17.01.25, 24.01.25, 31.01.25  
ab 4 Personen, 129,- €

### ● 20441

#### Online-Kurs: Layouts & Vektorgrafiken mit Inkscape

##### Grafiken erstellen von winzig klein bis riesengroß

Inkscape ist ein Zeichenprogramm, mit dem uns Visitenkarten, Plakate, Einladungen und vieles mehr gelingen. Auch Logos, die wir in verschiedenen Größen brauchen, weil sie auf der Visitenkarte und auf dem Roll-Up gut aussehen sollen.

In diesem Online-Kurs lernen wir Inkscape von Grund auf: von den ersten Strichen arbeiten wir uns vor zu komplexen Zusammenstellungen auf mehreren Ebenen, bringen Fotos und Grafiken zusammen, importieren und bereiten Dateien für den Export auf. Die im Kurs verwendete Software ist frei und kostenlos erhältlich.

**Martin Haseneyer**

Samstag 26.10.24, 09:00-16:15 Uhr

Online

ab 4 Personen, 59,- €

### ● 20445 neu!

#### Canva-Workshop

##### Entdecke die Welt der Kreativität

Entdecken Sie die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva-Workshop. Lernen Sie die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms, von der Erstellung eines Kontos bis hin zur Erstellung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Lernen Sie wichtige Designprinzipien kennen und wenden Sie diese direkt an, indem Sie verschiedene Projekte wie Social-Media-Grafiken und Präsentationen erstellen. Die Unterschiede zwischen der Premium- und der Gratisversion werden ebenso erklärt wie wertvolle Tipps und Tricks zur Verbesserung deiner Designs. Egal ob Unternehmer\*in, Student\*in oder kreativ interessierte Person - hier ist für jeden etwas dabei.

**Robin Weniger**

Mittwoch 22.01.25, 17:30-20:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 24,- € (keine Ermäßigung)

### ● 57001

#### Vom „Knipser“ zum Fotografen - Teil 1

##### Was man über Fotografie wissen sollte

Für Details siehe Kurs Seite 180

**Marcus Schram**

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr, Beginn 18.10.24, 2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script z. Download 3,- €

### ● 57002

#### Vom „Knipser“ zum Fotografen - Teil 2

##### Mit der Fotografie auf Du und Du

Für Details siehe Kurs Seite 180

**Marcus Schram**

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr, Beginn 29.11.24, 2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script z. Download 3,- €

### ● 57006 neu!

#### Gekonnt in Szene setzen - Bild-Erzählungen eines Bunkers (Lost Place) Exkursion - Fortgeschrittene Fotografie

Für Details siehe Kurs Seite 181

**Marcus Schram**

Samstag 10:00-16:00 Uhr, Beginn 14.12.24

Weitere Termine:

Treffpunkt: Hochbunker Schwandweg

ab 7 Personen, 30,- €, Zur Erhaltung des Bunkers erhebt der betreuende Verein Untergrund Fürth e.V. eine Besichtigungsgebühr von 8,- € pro Person, die vor Ort bar zu bezahlen ist (bitte passend mitbringen).

### ● 20443 neu!

#### Printmediendesign

##### mit Adobe InDesign und Scribus

Willkommen in der digitalen Welt des Desktop Publishing. Dieser intensive Online-Kurs bietet Ihnen die einmalige Gelegenheit, die beiden führenden DTP-Lösungen kennen zu lernen: Adobe InDesign und das Open-Source-Programm Scribus.

Der Kurs ist so konzipiert, dass Sie sich sowohl mit Scribus als auch mit InDesign vertraut machen können. Sie lernen Grundlagen wie die Gestaltung von Layouts, den Umgang mit Text und Bildern sowie fortgeschrittene Techniken wie die Verwendung von Absatz- und Zeichenformaten, Ebenen und den Export von Dateien für den Online-Druck.

Nach jeder Lerneinheit haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen praktisch anzuwenden.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Projekte selbst umsetzen und dabei Designkosten sparen möchten.

**Alexander Weißbeck**

Montag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 03.02.25

4 Termine, online

Weitere Termine: 04.02.25, 10.02.25, 11.02.25

ab 4 Personen, 129,- €



# Beruf - Neue Technologien

- 57008 neu!

## Monocrom - SW-Fotografie

Für Details siehe Kurs Seite 181

### Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,  
Beginn 14.02.25, 2 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum I.3  
ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script z. Download 3,- €



© Marcus Schram

- 57010 neu!

## Pixelschubsen - Bildoptimierung für Fotointeressierte

Für Details siehe Kurs Seite 181

### Marcus Schram

Samstag 10:00-17:00 Uhr, Beginn 25.01.25,  
Hirschenstr. 27, Raum I.6  
ab 7 Personen, 39,- €, inkl. Script 3,- €

## Smartphone & Tablet



© pixabay

## Smartphone für (Spät-)Einsteiger\*innen mit Android-Betriebssystem

Das neue Smartphone in Händen - wie gehe ich nun damit um? Dieser Einstiegskurs für Smartphone-Benutzer\*innen des Betriebssystems Android soll Ihnen weiterhelfen. Sie lernen die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen: telefonieren, Kontakte verwalten, Fotos aufnehmen, speichern und versenden, kommunizieren mit Whatsapp, Musik hören mit YouTube, über WLAN ins Internet gehen und gängige Apps verwenden. Das sind einige Beispiele der Themen dieses Kurses.

**Bitte mitbringen:** Smartphone, Ladekabel

- 20501

### Miriam Mersch

Samstag 26.10.24, 09:00-16:15 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum I.3  
ab 4 Personen, 62,- €

- 20503

**Bitte mitbringen:** Smartphone, Ladekabel  
**Miriam Mersch**

Samstag 09.11.24, 09:00-16:15 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum I.3  
ab 4 Personen, 62,- €

- 20505

## Smartphone für (Spät-)Einsteiger\*innen - Aufbaukurs mit Android-Betriebssystem

Sie können Ihr Smartphone schon bedienen, würden aber gerne mehr über seine Möglichkeiten erfahren? In diesem Aufbaukurs erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten Ihres mobilen Helfers: E-Mails, Nützliche Apps für den Alltag (Google Maps, VGN, YouTube, Deutsche Bahn, soziale Netzwerke, etc.) sowie Gefahren und Sicherheit im Internet.

Dieser Kurs setzt die sichere Bedienung Ihres Smartphones voraus, wie im Kurs 242-20501/03 vermittelt. Dessen Besuch ist jedoch keine Voraussetzung für eine Teilnahme.

**Bitte mitbringen:** Smartphone, Ladekabel

### Miriam Mersch

Samstag 30.11.24, 09:00-16:15 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum I.1  
ab 4 Personen, 62,- €

### ● 20507

#### **Apple iPhone und iPad Inbetriebnahme Einzelcoaching à 45 Minuten**

Wir richten gemeinsam Ihr iPhone / iPad ein, so dass es betriebsbereit ist. Danach können Sie im AppStore einkaufen, die Möglichkeiten der iCloud nutzen, Ihr Gerät im eigenen und fremden WLAN benutzen und mit dem iPhone telefonieren.

**Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Wunschtermin um 17:00, 18:00 oder 19:00 Uhr an.**

**Bitte mitbringen:** Apple iPad, Apple iPhone und SIM-Karte mit Zugangsdaten, Ladegerät, sonstiges Zubehör (falls vorhanden)

**Ulrike John**

Donnerstag 14.11.24, 17:00-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 1 Person, 60,- € (keine Ermäßigung)

### ● 20509

#### **Apple iPhone und iPad kennen und beherrschen Grundlagen**

Lernen Sie Ihr Apple iPhone und iPad von Grund auf kennen und richten Sie es sich nach Ihren Bedürfnissen ein. Die Bedienung von Bildschirmtastatur und Touchscreen sind der Einstieg in Themen wie der Sicherung des Gerätes vor Missbrauch und Datenverlust sowie der Verlängerung der Lebensdauer des Akkus. Sie erlernen die mitgelieferten Standard Apps (Mail, Webbrowser, Kalender, Kontakte) und erhalten abschließend einen Einblick in die Möglichkeiten von iCloud/ iCloudDrive.

**Alle Geräte müssen bereits betriebsbereit sein.**

**Für Interessierte mit neu einzurichtenden Geräten bieten wir den Kurs 20507 an.**

**Bitte mitbringen:** Apple iPhone, Ladegerät, sonstiges Zubehör (falls vorhanden)

**Ulrike John**

Freitag 17:00-20:15 Uhr, Samstag 09:30-14:30 Uhr,

Beginn 15.11.24, 2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 59,- €



### ● 20511 **neu!**

#### **Online-Kurs: App nach draußen! Raus in die Natur? Aber bitte nicht ohne Smartphone und diese App-Perlen**

Touren planen? Einen Geocache finden? Pflanzen bestimmen? Im Notfall Hilfe finden? Oder vielleicht spielerisch Landkarten verbessern? Für das und noch mehr gibt es viele Apps, die uns auch - oder gerade - draußen unterstützen. Und das oft kostenlos. Wir stellen Ihnen einige Perlen vor.

**Martin Haseneyer**

Mittwoch 12.02.25, 19:00-21:15 Uhr

Online

9,- € (keine Ermäßigung)



### ● 20405

#### **Besser fotografieren mit dem Smartphone**

Für Details siehe Kurs Seite 47

**Thomas Dettweiler**

Mittwoch 25.09.24, 17:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 4 Personen, 34,- €, zzgl. 2,50 € für Skript (im Kurs zu zahlen)

### ● 20407 **neu!**

#### **Herbststimmungen „smart“ einfangen Fotoexkursion**

Für Details siehe Kurs Seite 47

**Thomas Dettweiler**

Samstag 19.10.24, 09:00-12:00 Uhr

Raum wird kurzfristig bekannt gegeben

ab 4 Personen, 30,50 €

## Dabei sein & Dranbleiben

### Dabei sein & Dranbleiben

In Kooperation mit der Fürther Fachstelle für Seniorinnen und Senioren und die Belange von Menschen mit Behinderung (fübs) und der Volksbücherei Fürth.

Alle reden von Digitalisierung - und tatsächlich hält diese unaufhaltsam Einzug in unser Alltagsleben. Ob wir es wollen oder nicht: nur dabei zu sein, sichert unsere gewohnte Lebensqualität.

Beispielsweise schließen immer mehr Dienstleister (Banken, Post, Geschäfte) vor Ort ihre Schalter und verweisen die Kund\*innen auf ihr Online-Angebot. Dabei wird vergessen, alle Menschen im Blick zu behalten. In Deutschland leben 16 Millionen Menschen, die keinerlei Kenntnis über die Bedienung von PCs oder Smartphones haben und somit auch von einem Breitbandausbau nicht profitieren. Die aus der Wirtschaft oft gut gemeinte Aufforderung „Besuchen Sie uns online“ klingt für diese Menschen wie Hohn.

Wir bieten Ihnen daher unter dem Titel „Dabei sein & Dranbleiben“ ein mehrstufiges Lehrgangskonzept an.

Im kostenfreien Kurs „Dabei sein - Digitale Teilhabe für alle“ meistern Sie an drei Kurstagen den Einstieg in die digitale Welt und lernen die Bedienung gängiger digitaler Endgeräte (iPads) sowie deren Einsatz in Ihrem Alltag.

Nach „Dabei sein“ heißt es „Dranbleiben“. Hier gibt es weitere Seminare zur Vertiefung.

Die Vorteile für Sie:

- Alle Veranstaltungen richten sich an Anfänger\*innen. Wir arbeiten mit Beispielen aus Ihrem Alltag und vermeiden komplizierte Fachbegriffe. Sie sollen Spaß haben und sich mit der Technik wohlfühlen.
- Dank der Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus sowie der Kooperation mit fübs und Volksbücherei können wir die Kurse kostenlos anbieten.
- Während der Veranstaltungen stellen wir Ihnen unsere iPads als Leihgeräte zum Arbeiten zur Verfügung.
- Sie werden meist durch zwei erfahrene Kursleiter\*innen unterstützt, die sich bei der Wissensvermittlung Ihrem Tempo anpassen.

Ihr Ansprechpartner ist Herr Tobias Götz. Sie erreichen ihn persönlich im Haus der Volkshochschule (Hirschenstr. 27/29, 90762 Fürth) oder per E-Mail unter goetz@vhs-fuerth.de



● 20603

### Dabei sein - Digitale Teilhabe für alle

In Kooperation mit der Fürther Fachstelle für Seniorinnen und Senioren und die Belange von Menschen mit Behinderung (fübs) und der Volksbücherei Fürth.

Es ist nie zu spät, Neues zu lernen oder Wissen zu vertiefen!

Ob Bankgeschäfte, Einkaufsmöglichkeiten, Post ... Vieles verändert sich derzeit grundlegend. Geschäfte und Filialen schließen und verweisen auf ihr Online-Angebot. Aber wie funktioniert das? Wir zeigen es Ihnen!

In drei kostenlosen Kursen begleiten wir Sie beim Einstieg in die digitale Welt.

Sie lernen, wie Sie moderne Endgeräte mit „Wisch-gesten“ bedienen, wie Sie im Internet surfen, Fotos und Videos erstellen, Apps bedienen, Ihr Rathaus online besuchen und wie Sie mit den Gefahren des Internets souverän umgehen können. Zwei erfahrene Kursleitungen begleiten Sie auf Ihren ersten Schritten in die digitale Welt.

Lernen Sie mit Gleichgesinnten in verständlicher Sprache die Möglichkeiten digitaler Technologie kennen - alltagsnah und leicht verständlich.

Die Geräte werden von uns zur Verfügung gestellt.

Anmeldebeginn: 09.09.2024

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Miriam Mersch, Alexander Biersack

Montag 14:00-17:00 Uhr, Beginn 04.11.24

3 Termine

Weitere Termine: 11.11.24, 18.11.24

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a

ab 3 Personen, kostenlos



### ● 20605 neu!

#### Dranbleiben! - Themenkurs: Digitale Alltagshilfen

In Kooperation mit der Fürther Fachstelle für Seniorinnen und Senioren und die Belange von Menschen mit Behinderung (fübs) und der Volksbücherei Fürth.

In der heutigen digitalen Welt können Apps das tägliche Leben erheblich erleichtern. Wir nehmen uns die Zeit, die grundlegenden Funktionen und Vorteile verschiedener Apps zu erklären und in praktischen Übungen anzuwenden. Ziel ist es, den Teilnehmenden mehr Sicherheit und Selbstständigkeit im Umgang mit digitalen Anwendungen zu vermitteln.

Inhalte des Kurses u.a.:

- VAG-App - Fahrpläne einsehen, Tickets kaufen und aktuelle Verkehrsinformationen erhalten.
- Sparkassen-App - Online-Banking leicht gemacht: Kontostände prüfen, Überweisungen tätigen und wichtige Funktionen der App verstehen.
- PayPal - Sicher und bequem online bezahlen und Geld senden.
- Rewe-App - Lebensmittel online bestellen, Angebote finden und Einkaufsliste verwalten.
- Bahn-App - Zugverbindungen suchen, Tickets buchen und aktuelle Reiseinformationen abrufen.
- DHL Packstation-App - Pakete an Packstationen senden und empfangen, Standorte finden und Sendungen verfolgen.

**Anmeldebeginn: 09.09.2024**

Dieser Kurs ist Teil der Reihe „Dabei sein & Dranbleiben“, kann aber auch einzeln gebucht werden.

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

**Miriam Mersch, Alexander Biersack**

Montag 14:00-16:00 Uhr, Beginn 02.12.24

3 Termine

Weitere Termine: 09.12.24, 16.12.24

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a  
ab 3 Personen, kostenlos

### ● 20607

#### Dranbleiben! - Themenkurs Mobilität

In Kooperation mit der Fürther Fachstelle für Seniorinnen und Senioren und die Belange von Menschen mit Behinderung (fübs) und der Volksbücherei Fürth.

Dieser Themenkurs gibt Ihnen einen Einblick, wie digitale Geräte und Anwendungen Sie unterstützen können, wenn Sie eine Reise organisieren, eine Wanderung planen, in der Stadt navigieren oder einen Fahrschein buchen möchten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Informationsquellen des Internets in Ihrem Alltag sinnvoll für sich nutzen können.

**Anmeldebeginn: 09.09.2024**

Dieser Kurs ist Teil der Reihe „Dabei sein & Dranbleiben“, kann aber auch einzeln gebucht werden.

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

**Bernd Becker**

Montag 13.01.25, 14:00-15:30 Uhr

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a  
ab 3 Personen, kostenlos

### ● 20609

#### Dranbleiben! - Themenkurs Künstliche Intelligenz

In Kooperation mit der Fürther Fachstelle für Seniorinnen und Senioren und die Belange von Menschen mit Behinderung (fübs) und der Volksbücherei Fürth.

Dieser Themenkurs gibt Ihnen einen Einblick in die Welt der künstlichen Intelligenz.

**Anmeldebeginn: 09.09.2024**

Dieser Kurs ist Teil der Reihe „Dabei sein & Dranbleiben“, kann aber auch einzeln gebucht werden.

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

**Martin Haseneyer**

Montag 20.01.25, 14:00-15:30 Uhr

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a  
ab 3 Personen, kostenlos

### ● 20611

#### Dranbleiben! - Themenkurs Gesundheit

In Kooperation mit der Fürther Fachstelle für Seniorinnen und Senioren und die Belange von Menschen mit Behinderung (fübs) und der Volksbücherei Fürth.

Dieser Themenkurs gibt Ihnen einen Einblick in die Chancen, aber auch die Gefahren, welche die Digitalisierung des Gesundheitswesens mit sich bringen. Sie erfahren, wie digitale Geräte und Anwendungen Sie bei Gesundheitsthemen unterstützen können, Konkrete Themen sind u.a. Gesundheitsapps, das E-Rezept und die digitale Sprechstunde.

**Anmeldebeginn: 09.09.2024**

Dieser Kurs ist Teil der Reihe „Dabei sein & Dranbleiben“, kann aber auch einzeln gebucht werden.

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

**Martin Haseneyer**

Montag 03.02.25, 14:00-15:30 Uhr

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a  
ab 3 Personen, kostenlos

## Betriebswirtschaft & Unternehmensführung

### Betriebswirtschaft



#### ● 21001 **Xpert Business (=XB) Theorie-Prüfung für alle Module**

Die vhs Fürth ist ein regionales Prüfungszentrum für Xpert Business Prüfungen.

Anmeldeschluss ist der 28.02.2025.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zur Prüfungsteilnahme an.

Wir bieten die Prüfung für folgende Module an:

- Finanzbuchführung 1, 2 & 3 (DATEV)
- Lohn & Gehalt 1, 2 & 3 (DATEV)
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Finanzwirtschaft
- Controlling
- Betriebliche Steuerpraxis
- Personalwirtschaft
- Bilanzierung
- EÜR

Bitte teilen Sie uns während des Anmeldeprozesses im Bemerkungsfeld Ihr Prüfungsfach mit.

Bitte mitbringen: Hilfsmittel für die jeweilige Prüfung: [www.xpert-business.eu/de/pruefungshilfsmittel.html](http://www.xpert-business.eu/de/pruefungshilfsmittel.html)

**Tobias Götz**

Samstag 15.03.25, 09:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

85,- € (keine Ermäßigung)

#### ● 21003 **Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung 1 Online-Kurs**

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Detaillierte Kursinhalte:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

**Vorkenntnisse: keine**  
Sie können die Xpert Business-Prüfung über 180 Minuten ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business-Zertifikat.

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.11.24

24 Termine, online

369,- €

#### ● 21005 **Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung 2 Online-Kurs**

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

**Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.**  
Sie können die Xpert Business-Prüfung über 180 Minuten ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business-Zertifikat.

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.11.24

22 Termine, online

354,- €

#### ● 21007 **Xpert Business (=XB) Kosten- und Leistungsrechnung Online-Kurs**

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

**Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.**  
Sie können die Xpert Business-Prüfung über 180 Minuten ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business-Zertifikat.

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.11.24

20 Termine, online

324,- €

Mit der Anmeldung zu den **Online-Kursen** stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin / den Dozenten zu!

## Herzlich Willkommen bei Xpert Business (XB)!

Für alle, die beruflich weiterkommen möchten!

### Durchführungsgarantie für alle Online-Kurse!

Wir bieten Ihnen eine Durchführungsgarantie für alle Online-Kurse mit dem Xpert Business LernNetz.

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

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar von erfahrenen Online-Dozent\*innen.



Sie nehmen ganz einfach von zu Hause teil: Flexibel, bequem, ohne lange Anfahrten. Sie benötigen dazu nur einen PC, Mac oder ein Tablet, Kopfhörer und einen Internetzugang. Ihre Weiterbildung im Xpert Business System ist flexibel auf Ihre Bedürfnisse anpassbar - und dabei kostengünstig, zukunftssicher und hochwertig.

Eine Übersicht über alle Kursthemen und Xpert Business (XB) sehen Sie in der Grafik:

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Managerin (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchhaltung	internes Rechnungswesen	externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Leibtsbuchhalter/in	Finanz- und Leibtsbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchhaltung (1)	●	●							●
Finanzbuchhaltung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchhaltung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●	●	●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung	●				●		●	●	●
Controlling	●				●		●	●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●	●		●	●	●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●	●	●	●	●	●
Personalwirtschaft					●				●
Gewinnabnahmen-Überschlagsrechnung									
Personale Kompetenzen	Instrumententwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirkraum vorlagen:								●

Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei:  
Tobias Götz  
Tel.: 0911 974-1704  
tobias.goetz@vhs-fuerth.de

[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)  
[xptbusiness.vhs-bayern.de](http://xptbusiness.vhs-bayern.de)

Webinar-Demo



## Detaillierte Kursinhalte:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

### ● 21009

#### Xpert Business (=XB) Finanzwirtschaft Online-Kurs

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

**Vorkenntnisse:** Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.  
**Sie können die Xpert Business-Prüfung über 180 Minuten ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business-Zertifikat.**

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.11.24  
20 Termine, online  
324,- €

### ● 21011

#### Xpert Business (=XB) Bilanzierung Online-Kurs

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

**Vorkenntnisse:** Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.  
**Sie können die Xpert Business-Prüfung über 180 Minuten ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business-Zertifikat.**

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.11.24  
20 Termine, online  
324,- €

### ● 21013

#### Xpert Business (=XB) Controlling Online-Kurs

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen.

Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

**Vorkenntnisse:** Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.  
**Sie können die Xpert Business-Prüfung über 180 Minuten ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business-Zertifikat.**  
Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.11.24  
20 Termine, online  
324,- €

### ● 21015

#### Xpert Business (=XB) Betriebliche Steuerpraxis Online-Kurs

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

**Vorkenntnisse:** Keine  
**Sie können die Xpert Business-Prüfung über 180 Minuten ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business-Zertifikat.**

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.11.24  
22 Termine, online  
319,- €

### ● 21017

#### Xpert Business (=XB) Lohn und Gehalt 1 Online-Kurs

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

**Vorkenntnisse:** Keine  
**Sie können die Xpert Business-Prüfung über 180 Minuten ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business-Zertifikat.**

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.11.24  
24 Termine, online  
369,- €

● 21019

## Xpert Business (=XB) Lohn und Gehalt 2 Online-Kurs

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

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

Sie können die Xpert Business-Prüfung über 180 Minuten ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business-Zertifikat.

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.11.24

22 Termine, online

354,- €

● 21021

## Xpert Business (=XB) Personalwirtschaft Online-Kurs

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter\*innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter\*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer\*innen berücksichtigt werden.

**Vorkenntnisse:** Keine

Sie können die Xpert Business-Prüfung über 180 Minuten ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business-Zertifikat.

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.11.24

20 Termine, online

324,- €

● 21023

## Einnahmen-Überschussrechnung Online-Kurs

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

**Vorkenntnisse:** keine

Sie können die Xpert Business-Prüfung über 90 Minuten ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business-Zertifikat.

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.11.24

11 Termine, online, 249,- €

● 21025

## Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung mit DATEV Online-Kurs

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

**Vorkenntnisse:** Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt. Sie können die Xpert Business-Prüfung über 180 Minuten ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business-Zertifikat.

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.11.24

16 Termine, online

289,- €

● 21027

## Xpert Business (=XB) Lohn und Gehalt mit DATEV Online-Kurs

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter\*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellt, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Detaillierte Kursinhalte:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

**Vorkenntnisse:** Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Sie können die Xpert Business-Prüfung über 180 Minuten ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business-Zertifikat.

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 19.11.24

16 Termine, online

289,- €



© Adobe Stock



© pixabay

## ● 21031

### Online-Kurs: Kryptowährungen Bitcoins und seine Alternativen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben. Einige Visionär\*innen sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

#### Hartmut Nehme

Montag 04.11.24, 18:30-21:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 17,- € (keine Ermäßigung)

## ● 21033

### Online-Kurs: Investieren in Kryptowährungen

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielweise für Expert\*innen. Seit 2009 hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen, einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Dabei stellt sich für viele die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. In diesem Kurs gehen wir auf diese und weitere Aspekte näher ein. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

#### Hartmut Nehme

Dienstag 01.10.24, 18:30-21:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 17,- € (keine Ermäßigung)

Mit der Anmeldung zu den **Online-Kursen** stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin / den Dozenten zu!

## ● 21035

### Online-Kurs: Richtig investieren in Aktien und ETFs

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind nach der Finanz- und Corona-Krise endgültig vorbei. Zusätzlich rechnen Finanzexpert\*innen mit einer noch höheren Inflation in den nächsten Jahren. Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam, sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

#### Hartmut Nehme

Samstag 09.11.24, 09:00-11:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 17,- € (keine Ermäßigung)

## ● 21037

### Online-Kurs: Investieren in Aktien - Kompaktkurs

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger\*innen die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer\*innen im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld. In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

#### Hartmut Nehme

Samstag 16.11.24, 09:00-13:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 34,- € (keine Ermäßigung)



© pixabay

● 21039

## Online-Kurs: Neue Trends in der Geldanlage

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Klientel.

Gleichzeitig steigen nach vielen Jahren die Zinsen wieder deutlich an und es droht eine Rekordinflation. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

**Hartmut Nehme**

Montag 24.02.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 17,- € (keine Ermäßigung)

● 23011 neu!

## Online-Kurs: Qualitätsmanagement nach ISO 9001 für kleine und mittelständische Unternehmen

Das Seminar vermittelt die Inhalte der DIN EN ISO 9001:2015, dem weltweit meistverbreiteten QM-System, und die praktische Umsetzung der Anforderungen. Damit gelingt Ihnen einen Einstieg in das Qualitätsmanagement und Sie verstehen die grundlegenden Anforderungen der ISO 9001:2015 inkl. dem „Klimawandel“-Anhang von 2024. Sie sind damit in der Lage, bei prozessorientierten Managementsystemen mitzuwirken und Prozesse mit wenig Dokumentationsaufwand zu optimieren und haben das Know-how, Prozess- und Arbeitsanweisungen normkonform zu erstellen. Anhand von Einzel- und Gruppenarbeiten erhalten Sie darüber hinaus einen Überblick über spezifische Norminhalte und deren Anwendung in der QM-Praxis.

Nach Abschluss des Seminars können Sie das QM-System praxisorientiert führen und weiterentwickeln und Mitarbeitende und Führungskräfte als interner Berater in Fragen der ISO 9001:2015 unterstützen und das risikobasierte Denken fördern.

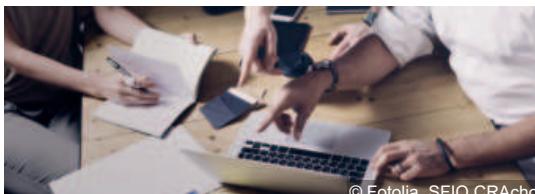
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite

**Maximilian Cerny-Probst**

Montag 03.02.25, 18:00-21:15 Uhr

Online

ab 1 Person, 149,- € (keine Ermäßigung)



© Fotolia\_SFIO CRAcho

● 20113

## Online-Kurs: NFTs & Metaverse

Für Details siehe Kurs Seite 45

**Hartmut Nehme**

Montag 07.10.24, 18:30-21:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 17,- € (keine Ermäßigung)

## Unternehmensführung

● 21101 neu!

## Strategisches Networking im Business Kontakte (ver-)knüpfen – analog und digital

Im Beruf zählt das „Netzwerken“ zu den bedeutendsten Voraussetzungen, um „wirklich“ erfolgreich zu sein. Allerdings bedarf es einer entsprechenden Strategie dazu: Potenzielle bzw. neue Kontakte müssen zunächst gefunden, diese nochmals gezielt selektiert und schließlich - nachhaltig - begründet werden. Allein der transparente Ansatz eines „Gebens und Nehmens“ wird insoweit die erwünschte Beständigkeit neuer Kontakte bewirken können. Es gilt nämlich, Netzwerke „aufrichtig“ - also ohne das primäre Ziel eines Eigennutzens - zu pflegen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

**Thorsten Bradt**

Freitag 27.09.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 19,- € (keine Ermäßigung)

● 21103 neu!

## Design Thinking – „die“ Methodensammlung

### Steuerung von Innovationsprozessen in der Teamarbeit

Design Thinking, eine Methodenbündelung, sieht auf der Grundlage eines vorgegebenen Ablaufs die Steuerung von Innovations- bzw. Entwicklungsprozessen durch Teams vor. Spezifische Phasen, in denen die Konzentration der Beteiligten sich allein auf jeweils fokussierte Teilespekte richtet, folgen einander verbindlich. Ein bewusst in Kauf genommenes Scheitern - „Fail early and often!“ - bedingt Iterations-schleifen, die ausschlaggebend für den eigentlichen Erfolg des Framework sind. Es handelt sich insoweit um einen agilen Ansatz, da dessen Struktur einerseits zwar Stabilität bedingt, dessen prinzipielle Offenheit für Korrekturen bzw. Optimierungen andererseits aber ein hohes Maß an Flexibilität befördert. Dieser Kurs möchte einen zuverlässigen Einblick in die Methodensammlung „Design Thinking“ bieten. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

**Thorsten Bradt**

Dienstag 26.11.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 19,- € (keine Ermäßigung)

## ● 21105 neu!

### Liberating Structures – „das“ Methoden-set

#### „Schwarmintelligenz“ in der Teamarbeit

Innovationsprozesse sind lenkbar: Über subtile Arbeitsformen ermöglichen Liberating Structures - oder zu Deutsch „Befreiende Formen“ - eine deutliche Förderung der kollektiven Intelligenz, Kreativität und Expertise. Insbesondere bestehende Hierarchien bzw. die mit ihnen einhergehenden „Machtdynamiken“ treten durch ihre Anwendung in den Hintergrund. So verlaufen Besprechungen auf Augenhöhe. Das Erlernen des Grundprinzips sowie der einzelnen Methoden des Sets ist aufgrund ihres intuitiv-plausiblen Charakters sehr einfach. Auch dieses Methodenset wird durch ein hohes Maß an Diversität in Arbeitsgruppen deutlich befördert. Dieser vhs-Digitalkurs möchte einen zuverlässigen Einblick in das Methodenset „Liberating Structures“ bieten.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

#### **Thorsten Bradt**

Donnerstag 28.11.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 19,- € (keine Ermäßigung)

## ● 21107

### Online-Kurs: Motivieren - Delegieren - Kritisieren

#### Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Treten Sie in das Seminar Leadership 360 ein und stärken Sie Ihre Führungskompetenzen.

Unser Seminar fokussiert sich auf drei entscheidende Erfolgsfaktoren:

Motivieren: Erfolgreiche Führungskräfte müssen nicht nur selbst motiviert sein, sondern auch andere motivieren können. Wir besprechen Methoden und Werkzeuge zur Entwicklung dieser Fähigkeit, um eine motivierende Arbeitsumgebung zu schaffen.

Kritisieren: Regelmäßiges Feedback, sowohl kritisch als auch anerkennend, ist entscheidend für die Mitarbeiterentwicklung. Wir präsentieren praxisnahe Ansätze für den Aufbau von Kritikgesprächen, um eine konstruktive Feedbackkultur zu fördern.

Delegieren: Die effektivste Personalentwicklungsme thode ist oft die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Im Seminar erhalten Sie bewährte Gesprächsstrukturen, die eine zuverlässige Delegation ermöglichen.

#### **Matthias Dahms**

Donnerstag 10.10.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)



© pixabay

## ● 21109

### Online-Kurs: Vom Mitarbeitenden zur Führungskraft

Oft werden neue Führungskräfte unvorbereitet ins kalte Wasser geworfen, während sich Aufgaben und Erwartungen drastisch ändern. Plötzlich wird führendes Handeln in Bereichen wie dem Umgang mit Mitarbeitenden, dem Setzen und Erreichen von Zielen sowie dem Umgang mit Fehlverhalten erwartet, wo zuvor geführtes Verhalten ausreichte. Dieser Rollenwechsel stellt eine zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar.

Unser Seminar hat das Ziel, diesen Rollenwechsel aktiv zu managen und schwierige Situationen in der Führungspraxis zu besprechen und zu trainieren. Wir bieten Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden und nutzen gerne dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen.

Bereite dich darauf vor, den nächsten Schritt in deiner Führungskarriere zu machen und melde dich jetzt zum Online-Seminar „Wecke den Chef in dir!“ an!

#### **Matthias Dahms**

Freitag 25.10.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

## ● 21111

### MS Project: Klassisches Projektmanagement

#### Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben

Im klassisch phasenbasierten - auch traditionellen bzw. prädiktiven - Projektmanagement besteht aufgrund seines statischen Charakters eine erhöhte Störanfälligkeit durch unerwartete Ereignisse (Wasserfallmodell). Aus diesem Grund kommen einer diesbezüglich proaktiven Planung, zielgerichteten Steuerung sowie durchgängigen Überwachung jeweils eine zentrale Bedeutung zu. Insbesondere der Einsatz einschlägiger Ressourcen stellt sich für einen Projekterfolg als essenziell dar - nicht zuletzt unter volatilen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen, die regelmäßig ein flexibles Handeln bedingen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

#### **Thorsten Bradt**

Samstag 07.12.24, 09:00-17:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 85,50 € (keine Ermäßigung)

## ● 21113

### Agiles Projektmanagement mit Scrum Das Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an Frameworks, die auf eine flexible Anpassung abzielen. Die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar: Insbesondere Scrum basiert deshalb auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Formen der Zusammenarbeit. Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte.

Ein gezielter Exkurs zum Thema „KI als Teammitglied“ rundet den Veranstaltungsansatz ab. Diskutiert werden soll insoweit die Frage, inwieweit die bereits heute kostenlos zur Verfügung stehenden Möglichkeiten einer künstlichen Intelligenz nicht zumindest zur Inspiration innerhalb von Sprints, den zentralen Ereignissen innerhalb von Scrum, genutzt werden können.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

#### Thorsten Bradt

Samstag 14.12.24, 09:00-17:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 85,50 € (keine Ermäßigung)

## ● 21201

### Online-Kurs: Moderationstraining

Moderation ist mehr als nur die Leitung einer Gruppe - es geht darum, die Teilnehmer zielgerichtet durch sachliche und prozessorientierte Impulse zu führen. In diesem Seminar reflektieren wir den Moderationsprozess in verschiedenen Kontexten, sei es im beruflichen Umfeld, in Vereinen oder in der politischen Arbeit. Die wertvollen Erfahrungen der Teilnehmenden fließen dabei maßgeblich in den Lernprozess ein, um Ideen und Strategien zu entwickeln und Fähigkeiten zu trainieren.

Wir beginnen mit der Organisation und der Motivation der Teilnehmenden, führen sie durch die gesamte Arbeitsphase und schließen mit einer umfassenden Reflexion ab. Zu jeder Phase erhalten Sie praktische Empfehlungen und wertvolle Tipps, um Ihre Moderationsfähigkeiten zu stärken.

#### Matthias Dahms

Mittwoch 20.11.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)



© pexels

## Marketing & Büro

## ● 20423 neu!

### Adobe CC – visuelle Kommunikation

Die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud (CC), weltweiter Industriestandard in der visuellen Kommunikation, ermöglichen im Marketing die Umsetzung von Projekten, die allein durch das Kreativpotenzial ihrer Anwenderinnen und Anwender ihre Grenzen finden. InDesign, Illustrator und Photoshop stellen insoweit zentrale Werkzeuge dar. Acrobat dient darüber hinaus einer technischen Optimierung von Inhalten für Print und Web. Ziel dieser praxisorientierten Veranstaltung mit dem Schwerpunkt Printdesign ist es, konsistente und effektive Workflows in der professionellen Gestaltung zu vermitteln. Zudem werden wesentliche Aspekte zum erfolgreichen Marketing (Strategie, Customer Journey, Buyer Personas u. a.) erarbeitet.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

#### Thorsten Bradt

Mittag 09:00-16:00 Uhr, Beginn 16.12.24

5 Termine

Online

ab 1 Person, 360,- € (keine Ermäßigung)



© pixabay

## ● 21203 neu!

### Social Media Marketing mit Instagram Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln dar. Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle, ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar - genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

#### Thorsten Bradt

Mittwoch 25.09.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 19,- € (keine Ermäßigung)

# Beruf - Neue Technologien

● 21211

## Prüfungsvorbereitung Kaufleute für Büromanagement (IHK/ HWK) - Word/Excel Ferienkurs

Dieser Kurs bereitet Sie auf die gestreckte Abschlussprüfung Teil 1 am PC im Bereich Informationstechniken für den Ausbildungsberuf „Kaufleute für Büromanagement“ vor. Sie bearbeiten und lösen einen ganzheitlichen Arbeitsauftrag mit Excel und Word, wie er in der Prüfung vorkommen könnte.

**Andrea Gebert**

Mittwoch 13:00-16:15 Uhr, Beginn 05.03.25

3 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 4 Personen, 140,- € (keine Ermäßigung)

● 21221

## Online-Kurs: Sketchnotes Quickstart Für mehr Kreativität im Job

Keine Lust mehr auf endlose Textwüsten und langweilige Präsentationen? Für Abwechslung sorgen Sketchnotes! In 90 unterhaltsamen und interaktiven Minuten lernen Sie, Informationen durch einfache Bildsymbole und clevere Techniken darzustellen und kreativ zu strukturieren - ganz ohne künstlerisches Talent oder Vorkenntnisse. Erweitern Sie Ihre kreative Toolbox und starten Sie in diesem Crashkurs durch!

Bitte bereithalten: Filzstifte in schwarz, grau und einer hellen Farbe.

**Sabine Müller-Martin**

Dienstag 03.12.24, 18:00-19:30 Uhr

Online

ab 4 Personen, 14,- € (keine Ermäßigung)



© pixabay

● 21223

## Eintauchen in die Welt der Sketchnotes Notizen, Flipcharts und Präsentationen mit Pfiff

Tauche ein in die Welt der Sketchnotes. Lerne deine Ideen und Gedanken kreativ aufs Papier zu bringen. An fünf Kursabenden lernst du, wie du mit ein paar einfachen Strichen Bildvokabeln und Figuren erstellst und diese mit Containern, Pfeilen und Farbe eindrucksvoll strukturierst. So werden deine Präsentationen, Notizen oder Flipcharts in kurzer Zeit zum echten Hingucker. Mit ein paar Tricks erweckst du deine Figuren dann zum Leben und setzt die Gegenstände in Bewegung. Die trockene Theorie ist kreativ in vielen Übungen versteckt, kombiniert werden diese mit vielen Anwendungsbeispielen und Tipps und Tricks aus der Praxis. Versprochen - Zeichnerisches Talent ist nicht nötig!

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Radiergummi, farbige Filzstifte (wenn möglich helle Farben)

**Sabine Müller-Martin**

Dienstag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 14.01.25

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 3 Personen, 124,- €, zzgl. 12,00 € für Workbook & ggf. Stifte (im Kurs zu zahlen)

● 21231

## Systematische Ablage

### Informationen spielernd leicht organisieren

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt anhand von praktischen Beispielen sowie Geboten und Verboten, wie Sie eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Ablagestruktur aufbauen, in der sich am Ende garantiert alle Beteiligten zurechtfinden. Das Gelerte setzen Sie noch am Kursabend in eine eigene Struktur um. Damit gelingt Ihnen Ablage zukünftig leicht, Sie vermeiden mehrfaches Abspeichern identischer Informationen und vereinfachen das Löschen von Daten.

Von diesem Kurs profitieren sowohl Angestellte als auch Selbständige, insbesondere diejenigen, die im Team arbeiten und Informationen gemeinsam nutzen. Auch im privaten Umfeld, insbesondere für Familien, sind die vermittelten Inhalte von großem Nutzen.

**Bitte mitbringen:** Notizbuch und Stifte in mindestens drei unterschiedlichen Farben.

**Maryse Walther-Mappes**

Dienstag 12.11.24, 18:45-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 4 Personen, 24,- €

## Persönlichkeitsbildung im Beruf

● 22002

### Connection before Correction

#### Kollegialer Umgang 2.0

Das Meeting dauert mal wieder viel länger ohne erkennbares Ziel. Der Kollege treibt Sie zur Weißglut und die Chefin hat Ihnen eine Extra-Portion Arbeit kurz vor Ihrem Urlaub hingelegt. Sie spüren die Wut, den Ärger in Ihnen. Was soll man tun? Weiter herunterschlucken wie bisher oder ansprechen, was beim letzten Mal zu einem riesigen Konflikt geführt hat? In dem Workshop schauen wir uns an, was wirklich hinter den Konflikten steht und welche Möglichkeiten es gibt, wie Sie für sich aufrichtig und ehrlich eintreten können, ohne sich zu verleugnen oder verbrannte Erde zu hinterlassen. Wie kann ich in Verbindung zum Anderen gehen und für mich eintreten. Anhand vieler (eigener) Praxisbeispiele wird die Vorgehensweise verdeutlicht. Gerne können auch eigene Fälle, Konflikte mitgebracht werden!

#### Dr. Bernhard Röhrs

Samstag 01.02.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 40,80 €

● 22005

### Online-Kurs: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Manchmal fällt es schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen oder „nein“ zu sagen. Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten nicht das, was Sie wollen, werden von anderen überholt und ärgern sich im Nachhinein über sich selbst. Aber gute Nachrichten: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. In diesem Online-Seminar trainieren Sie, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft werden Ihre Partner sein, während Sie Schritt für Schritt den Zugang zu Ihren eigenen Kraftquellen und Ressourcen gewinnen. Darüber hinaus bietet Ihnen dieses Seminar zahlreiche Tipps und Anregungen zur Umsetzung, um Ihre Stärke auch über das Seminar hinaus zu entfesseln. Melden Sie sich jetzt an und nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand!

#### Matthias Dahms

Dienstag 08.10.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

Mit der Anmeldung zu den **Online-Kursen** stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin / den Dozenten zu!

● 22007

### Online-Kurs: Wortschatztraining

#### Flüssig sprechen, auch in stressigen Situationen

In entscheidenden Momenten wie öffentlichen Reden, Prüfungen oder wichtigen Gesprächen ist es wichtig, die passenden Wörter schnell zur Hand zu haben. Doch das fällt nicht immer leicht. Unser Wortschatztraining bietet Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um einen raschen Zugriff auf Wörter zu erlangen. Dadurch entwickeln Sie nicht nur Ihren aktiven, sondern auch Ihren passiven Wortschatz. Teilnehmende unseres Schlagfertigkeitstrainings können dieses Seminar sogar als zusätzliches Trainingsforum nutzen, um ihre Fähigkeiten weiter zu stärken und zu vertiefen. Lassen Sie uns gemeinsam die Kraft der Worte entfesseln und Ihren Ausdruck verbessern!

#### Matthias Dahms

Montag 14.10.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

● 22009

### Online-Kurs: Smalltalk trainieren

#### Kontakte sicher und souverän aufbauen

Freundlich und offen auf Menschen zugehen - das ist eine Fähigkeit, die sich viele wünschen. Doch sie kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Beginn. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Leichtigkeit und Charme mit Fremden ins Gespräch kommen?

In unserem Online-Seminar zeigen wir Ihnen Strategien, um aus einem banalen Thema ein interessantes Gespräch zu entwickeln. Sie werden trainieren, über Ihre Fähigkeiten und Leistungen ansprechend zu sprechen. Außerdem lernen Sie, kommunikative Verhaltensweisen gezielt einzusetzen, um eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, Verbindungen zu knüpfen und sogar Geschäfte anzubauen. Nehmen Sie an diesem Seminar teil und meistern Sie die Kunst des Smalltalks, um Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu vertiefen und Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg zu steigern!

#### Matthias Dahms

Freitag 11.10.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)





© pexels

## ● 22011

### Online-Kurs: Rhetorik

Ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass Ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm.

In unserem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän mit Blackouts und Störern umgehen und Einwände erfolgreich behandeln können.

#### Matthias Dahms

Montag 21.10.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

## ● 22013

### Online-Kurs: Schlagfertigkeit

#### Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Schlagfertigkeit ist die Kunst, in jedem Moment die richtigen Worte zu finden. In unserem Seminar lernen Sie, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und Ihren aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern. Selbst in Belastungssituationen werden Sie flüssig und treffend formulieren können, was Ihnen dabei hilft, mutiger und selbstbewusster aufzutreten.

Wir trainieren gemeinsam spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden. Dieses Impulssseminar bietet zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst.

Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Schlagfertigkeit auf ein neues Level zu bringen.

#### Matthias Dahms

Dienstag 05.11.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

## ● 22015

### Online-Kurs: Superhirn Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörende Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörende Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Dozent zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

#### Helmut Lange

Dienstag 01.10.24, 19:00-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 25,- € (keine Ermäßigung)

## ● 22017

### Online-Kurs: Superhirn Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Referent ist Pädagoge und Autor und hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben. Er zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

#### Helmut Lange

Donnerstag 24.10.24, 19:00-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 25,- € (keine Ermäßigung)

## ● 22019

### Online-Kurs: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Ihr Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Erwachsene\*r an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein. Durch das Anwenden einiger Merktechniken werden Sie in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schneller und sicherer behalten. Mit nur etwas Übung kann unser Gehirnpotential um 300% gesteigert werden. Sie werden in Zukunft nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern weil Sie wollen.

#### Helmut Lange

Samstag 26.10.24, 09:00-16:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 90,- € (keine Ermäßigung)



## Sprachkompetenzen

● 30600

### Mama lernt Deutsch für den Beruf! - B2.1 Berufsorientierter Deutschkurs für Frauen

Für Details siehe Kurs Seite 73

**Monika Reinwand**

Montag 08:45-12:00 Uhr, Beginn 23.09.24

30 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 5 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

● 30602

### Mama lernt Deutsch für den Beruf! - B2.2 Berufsorientierter Deutschkurs für Frauen

Für Details siehe Kurs Seite 73

**Sigrun Hassel**

Mittwoch 08:45-12:00 Uhr, Beginn 25.09.24

30 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

● 31210

### A2 - Medical English

für medizinische Fachangestellte und interessierte Laien

Für Details siehe Kurs Seite 75

**Susanne Galsterer**

Donnerstag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 17.10.24

2 Termine, weitere Termine: 24.10.24

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 38,- €, zzgl. 9,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 37010

### Online-Kurs: Deutsch B2.1

Für Details siehe Kurs Seite 90

**Tanja Steffen**

Montag 08:45-11:15 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine, online

ab 10 Personen, 130,50 €

● 37011

### Online-Kurs: Deutsch C1.1

Für Details siehe Kurs Seite 90

**Tanja Steffen**

Dienstag 08:45-11:15 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine, online

ab 10 Personen, 130,50 €

Mit der Anmeldung zu den **Online-Kursen** stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin / den Dozenten zu!

● 22021 neu!

### Moderne Teamarbeit im Business Ambiguitätstoleranz und Resilienz in der Zusammenarbeit

Immer mehr Menschen finden keinerlei Erfüllung mehr in der Ausübung ihres Berufs. Ein entscheidender Grund dafür liegt in den veränderten Bedingungen der sogenannten BANI-Welt - diese stellt sich als b:rite (brüchig), a:nxious (ängstlich), n:on-linear (nicht-linear) sowie i:ncomprehensible (unbegreiflich) dar: Vieldeutigkeit und Unsicherheit, Probleme und Veränderungen stellen sich folglich als Belastung dar - gerade auch in der Teamarbeit.

Bei der Überwindung dieses Umstandes können eine ausgeprägte Ambiguitätstoleranz sowie Resilienz helfen. Allerdings bedingen diese ein umfassendes Verständnis der modernen Arbeitswelt. Dieser vhs-Digitalkurs möchte einen zuverlässigen Einblick in die Thematik bieten.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

**Thorsten Bradt**

Mittwoch 02.10.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 19,- € (keine Ermäßigung)

● 22031 neu!

### Unzufrieden im Job?

#### Wege zur beruflichen Sinnerfüllung

Laut Gallup-Umfrage 2023 machen 67 Prozent der Arbeitnehmenden Dienst nach Vorschrift, 19 Prozent haben dagegen innerlich gekündigt. Mit Unzufriedenheit im Job stehen Sie also nicht alleine da! Was tun? In einem interaktiven Vortrag reflektieren Sie Ihren bisherigen Berufsweg und wo Sie momentan beruflich stehen. Anschließend lernen Sie die vier Faktoren kennen, die für eine berufliche Sinnerfüllung erfüllt sein müssen. Anhand einfacher Übungen spüren Sie im Workshop auf, an welchen Stellschrauben Sie genau drehen können, um die Unzufriedenheit im Job hinter sich zu lassen und zukünftig aus tiefstem Herzen „JA zum Job!“ zu sagen.

**Maryse Walther-Mappes**

Dienstag 15.10.24, 19:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 5 Personen, 15,- €

# Beruf - Neue Technologien

## Gesundheitskompetenzen

● 40210

### Online-Impuls-Vortrag: Stressmanagement gesund und leistungsfähig bleiben

Für Details siehe Kurs Seite 101

**Dieter Dannhorn**

Donnerstag 05.12.24, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40211

### Online-Impuls-Vortrag: Stressmanagement gesund und leistungsfähig bleiben

Für Details siehe Kurs Seite 101

**Dieter Dannhorn**

Donnerstag 27.02.25, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 41003

### Online-Kurs: Mentale Power gegen Stress Zur Ruhe kommen mit Autogenem Training (AT)

Für Details siehe Kurs Seite 107

**Ulrike Scholz**

Dienstag 19:00-20:15 Uhr, Beginn 08.10.24

9 Termine, online

ab 6 Personen, 61,70 € (keine Ermäßigung)

● 41004 **neu!**

### Online-Kurs: Dehn- und Streckübungen mit Progressiver Muskelentspannung

Für Details siehe Kurs Seite 107

**Karin Wagner**

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr, Beginn 09.10.24

3 Termine, online

ab 6 Personen, 16,50 € (keine Ermäßigung)

● 41100

### Seh- und Augentraining

Für Details siehe Kurs Seite 107

**Claudia Böschel**

Dienstag 14:50-15:35 Uhr, Beginn 24.09.24

10 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 5 Personen, 49,- € (keine Ermäßigung)

„Mit der Volks-  
hochschule bin  
ich erfolgreich.“



#### Mit vhs-Fortbildungen kommen Sie weiter:

- Betriebswirtschaft und Computerwissen
- personale und soziale Kompetenzen
- Sprachen und interkulturelles Training
- Bewegung, Work-Life-Balance und mehr ...

#### Profitieren Sie von unserer Qualität:

- zertifizierte Angebote und Abschlüsse
- international anerkannte Prüfungen
- exzellente Dozentinnen und Dozenten
- ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis
- direkt in Ihrer Nähe

Ihre Volkshochschule berät Sie gerne.

Volkshochschule Fürth gGmbH:

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

Foto: © Monkey Business / Fotolia.com

Hier geht es in die vhs.cloud: [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)



### Die vhs.cloud wird in Ihrem vhs-Kurs eingesetzt?

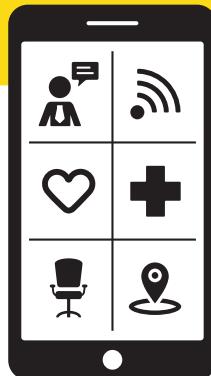
Registrieren Sie sich jetzt und richten Sie sich Ihren persönlichen Account ein.

-  Nennen Sie Ihren **echten Vor- und Nachnamen**.
  -  An die **E-Mail-Adresse** werden nach der Registrierung Ihre **Zugangsdaten** geschickt.
  -  Ihr **Benutzername** ist gleichzeitig Ihr **Login** zur **vhs.cloud**.
  -  Mit dem **angezeigten Namen** sind Sie für andere Mitglieder sichtbar.
  -  Akzeptieren Sie die **AGB** und nehmen Sie den **Datenschutzhinweis** zur Kenntnis.
  -  Nach Absenden des Registrierungsformulars erhalten Sie eine E-Mail mit Ihrem Passwort und können sich direkt **einloggen**.
  -  Über Ihren Schreibtisch in der vhs.cloud können Sie im Menü dem **Kurs beitreten**.
- Sie haben es geschafft! Und nun viel Spaß in der vhs.cloud!**



# LOCAL INFORMATION APP

helping you in daily life



**MULTILINGUAL. OFFLINE. FREE.**

Mehrsprachig. Offline. Kostenlos.

Çok dilli. Çevrimdışı. Ücretsiz.

Mai multe limbi. Offline. Gratuit.

Многоезичен. Извън линия. Безплатно.

متعدد اللغات. غير متصل على الانترنت. مجاناً

Πολύγλωσσος. Εκτός σύνδεσης. Πολύγλωσση.

Різними мовами. Офлайн. Безкоштовний.

Многоязычный. Не в сети. Бесплатно.

Download here:



[www.integreat.app](http://www.integreat.app)

## ARRIVAL INFORMATION

Informationen zur Ankunft  
İlk bilgiler

Informații despre sosire

Информация при пристигане

معلومات الوصول

Πληροφορίες άφιξης

Інформація про прибуття

Информация о прибытии

## HELPFUL PEOPLE AND PLACES

Hilfreiche Personen und Orte  
Yardım edebilecek kişi ve kurumlar

Oameni și locuri de ajutor

Кой и къде може да Ви помогне

أشخاص وأماكن مفيدة

Χρήσιμοι άνθρωποι και μέρη

Корисні люди та місця

Полезные люди и места

## EVENTS AND TIPS

Veranstaltungen und Tipps  
Etkinlik ve tavsiyeler

Evenimente și sfaturi

Мероприятия и советы.

الأحداث والنصائح

Εκδηλώσεις και συμβουλές

Подїї та поради

События и Советы

# Sprachen Integration

Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Englisch

Französisch

Italienisch

Spanisch

Weitere Fremdsprachen

Online-Kurse

# Sprachen - Integration

## Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen (GER)

Anfang der 90er Jahre entstand die Idee, einen einheitlichen Europäischen Referenzrahmen für das Fremdsprachenlernen in Europa zu entwickeln. Sprachexpert\*innen aus den 41 Mitgliedsländern des Europarats entwickelten ein Instrument, das der Transparenz und Vergleichbarkeit des Sprachenlernens in einem mehrsprachigen Europa dienen sollte. Dieser Referenzrahmen liegt seit 1997 vor und stellt eine gemeinsame Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken und Unterrichtsmaterialien dar. Er beschreibt umfassend, welche Fertigkeiten die Lernenden erwerben müssen, damit sie in der Lage sind, in der Fremdsprache zu kommunizieren. Der Referenzrahmen definiert sechs Kompetenzniveaus (A1, A2, B1, B2, C1 und C2), so dass der/die Lernende die eigenen Lernfortschritte auf jeder Stufe messen kann. Die Beschreibung von Teilqualifikationen schließt der Referenzrahmen mit ein. Mit Hilfe dieses Instruments kann in Europa präzise festgestellt werden, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird. Die sechs Stufen definieren im Detail, was der/die Lernende tun kann, wenn er/sie eine bestimmte Stufe erreicht hat. Jede Stufe enthält eine Reihe von Beschreibungen, die so genannten „can-do statements“.

C2

### Am Ende der Stufe C2 können Sie:

- ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
- sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

C1

### Am Ende der Stufe C1 können Sie:

- Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

B2

### Am Ende der Stufe B2 können Sie:

- im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

B1

### Am Ende der Stufe B1 können Sie:

- das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- persönliche Briefe schreiben

A2

### Am Ende der Stufe A2 können Sie:

- einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
- kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

A1

### Am Ende der Stufe A1 können Sie:

- einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- sich auf einfache Art über vertraute Themen verstündigen
- einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen z.B. auf Schildern und Plakaten
- Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

## Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Die vhs Fürth ist einer der größten kommunalen Anbieter von Deutschkursen. Das Angebot reicht von Erstorientierungskursen für Geflüchtete über Integrationssprachkurse des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bis hin zu allgemeinen oder berufsbezogenen Deutschkursen (DeuFöV und „Mama lernt Deutsch für den Beruf“). Mit diesem breiten Kursangebot deckt unsere Volkshochschule die gesamte Bildungskette auf den Sprachstufen A1 bis B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) ab. Außerdem führen wir mehrmals pro Semester Sprachprüfungen der Stufen A2/B1, B1 und B2 in Kooperation mit der telc GmbH und dem g.a.s.t. e.V. durch.

**Die Anmeldung zu den Deutschkursen kann in der Regel nur persönlich erfolgen. Wir informieren und beraten Sie gerne vorab und helfen Ihnen auch bei Bedarf bei der Antragsstellung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin für eine individuelle Beratung oder besuchen Sie uns im Rahmen der Öffnungszeiten unseres Servicebüros. Sie erreichen uns telefonisch unter 0911/974-1700 oder per Email unter [info@vhs-fuerth.de](mailto:info@vhs-fuerth.de).**

Detaillierte Informationen zu allen laufenden und geplanten Deutschkursen und -prüfungen finden Sie tagesaktuell unter: [www.vhs-fuerth.de/programm/sprachen-integration.html](http://www.vhs-fuerth.de/programm/sprachen-integration.html).

## Integrationskurse

Im Rahmen des Zuwanderungsgesetzes führt die vhs Fürth im Auftrag des BAMF Integrationskurse durch. Diese Deutschkurse umfassen in der Regel 700 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten). Der Sprachkurs besteht aus 6 Modulen à 100 Unterrichtsstunden: 3 Module Basiskurs und 3 Module Aufbaukurs. Der sogenannte Orientierungskurs findet im Anschluss an Modul 6 des Integrationssprachkurses statt. In weiteren 100 Unterrichtsstunden wird grundlegendes Wissen über das Rechts- und Sozialsystem sowie über Landeskunde, Geschichte, Kultur und Religion in Deutschland vermittelt. Der Sprachkurs schließt mit der A2/B1-Sprachprüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) ab.

Bevor Sie sich für einen konkreten Kurs anmelden können, ist es nötig, einen verbindlichen Einstufungstest abzulegen. Die Modulzuweisung erfolgt auf der Basis des Testergebnisses. Die Kurse werden vom BAMF finanziell gefördert. In der Regel entsteht ein Eigenkostenbeitrag in Höhe von 229,- EUR. Unter bestimmten Voraussetzungen entfallen auf Antrag die Kursgebühren komplett. Bitte bringen Sie zur Anmeldung folgendes mit: Ausweis / Pass oder Aufenthaltstitel, Berechtigungsschein und – falls vorhanden – den Bescheid über Wohngeld oder Arbeitslosengeld II.

## „Mama lernt Deutsch für den Beruf!“

Mütter spielen im Rahmen der Integrationsarbeit eine herausragende Rolle, da sie als wichtige Multiplikatorinnen ganz erheblich zum erfolgreichen Integrationsprozess ihrer Kinder beitragen, u.a. indem sie sie bei ihrer schulischen Qualifikation und der Berufsausbildung begleiten und unterstützen. Seit 1999 bietet daher die vhs Fürth in Kooperation mit dem Bürgermeister- und Presseamt / Integrationsbüro der Stadt Fürth regelmäßig Deutschkurse für Frauen an, die bereits erfolgreich eine B1-Prüfung abgeschlossen haben (bzw. über vergleichbare Deutschkenntnisse verfügen) und systematisch weiterlernen möchten.

Unter dem Titel „Mama lernt Deutsch für den Beruf!“ bieten wir berufspezifisch ausgerichtete Deutschkurse speziell für Frauen an, in denen gezielt Grammatik- und Wortschatzthemen aus dem Bereich „Deutsch für den Beruf“ behandelt und wichtige soziale Kompetenzen, die für eine erfolgreiche Integration in den Arbeitsmarkt unabdingbar sind, vermittelt werden. Die Kurse bereiten zudem auf eine mögliche Teilnahme an einer Deutschprüfung der Stufe B2 vor.

## „Deutschsprachfördererverordnung“ (DeuFöV)

Mit der neuen „Deutschsprachfördererverordnung“ (DeuFöV), die im Sommer 2016 in Kraft trat, besteht nun für die Sprachstufen von A2 bis C2 ein aus Bundesmitteln gefördertes Programm, das auf den Integrationskursen aufbaut. Die Durchführung der berufsbezogenen Sprachförderung liegt in der Verantwortung des BAMF, in dessen Auftrag die vhs Fürth die sogenannten DeuFöV-Kurse im Umfang von derzeit maximal 500 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten) durchführt.

Eine Teilnahmeberechtigung für die berufsbezogene Deutschsprachförderung erhalten Ausländer\*innen, einschließlich EU-Bürger\*innen, sowie deutsche Staatsangehörige mit Migrationshintergrund; Empfänger\*innen von Leistungen nach dem SGB II oder SGB III; Arbeits- und Ausbildungssuchende sowie Personen, die einen Integrationskurs erfolgreich besucht haben oder ein Berufsanerkennungsverfahren für ihren ausländischen Abschluss durchlaufen. Ebenfalls teilnehmen dürfen Geduldete nach § 60a Abs.2 Satz 3 des Aufenthaltsgesetzes sowie Asylbewerber\*innen mit guter Bleibeperspektive.

Bei Fragen zum allgemeinen Anmeldeverfahren bzw. zur Kostenerstattung wenden Sie sich bitte an Frau Manuella Keil, telefonisch (0911/974-1707) oder per Email ([manuella.keil@vhs-fuerth.de](mailto:manuella.keil@vhs-fuerth.de)) und an Frau Ines Deyerler, telefonisch (0911/974-1711) oder per Email ([ines.deyerler@vhs-fuerth.de](mailto:ines.deyerler@vhs-fuerth.de))

## Allgemeine Deutschkurse

Darüber hinaus bietet die vhs Fürth noch eine ganze Reihe weiterer Deutschkurse der Stufen B1+ und B2 im Rahmen des offenen Regelangebots an. Diese Kurse bereiten ebenfalls auf Sprachprüfungen, entsprechend des Niveaus, vor. Anmeldungen sind direkt möglich, allerdings wird eine Einstufung vorab angeraten.



# Sprachen - Integration

\* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachenbereiches!

## Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

### Deutsch als Zweitsprache - A1\*

● 30300

#### Deutsch als Zweitsprache - A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die sehr geringe Deutschkenntnisse haben. Sie lernen eine einfache Unterhaltung zu führen, Fragen zu stellen und zu beantworten, kurze Sätze zu schreiben und ein Formular auszufüllen.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 1“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

**Sigrun Hassel**

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24  
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.3  
ab 8 Personen, 114,- €

### Deutsch als Zweitsprache - A2\*

● 30302

#### Deutsch als Zweitsprache - A2.1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die geringe Deutschkenntnisse haben. Sie lernen eine einfache Unterhaltung zu führen, Fragen zu stellen und zu beantworten, kurze Sätze zu schreiben und Formulare auszufüllen.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 3“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

**Diana Kasabian**

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.24  
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.1  
ab 8 Personen, 114,- €

● 30304

#### Deutsch als Zweitsprache - A2.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Deutschkenntnissen auf der Stufe A2. Im Kurs üben wir oft gebrauchte Ausdrücke in Alltagssituationen. Sie lernen, eine einfache Unterhaltung zu führen und über sich und Ihr Leben zu berichten. Sie erlernen einfache Redemittel zu den Themen Familie, Arbeit, Schule, Freizeit, etc.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 4“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 11

**Sigrun Hassel**

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.09.24  
15 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum II.3  
ab 8 Personen, 114,- €

### Deutsch als Zweitsprache - B1\*

● 30306

#### Deutsch als Zweitsprache - B1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Deutschkenntnissen auf der Stufe A2. Im Kurs erlernen wir Redemittel zu vertrauten Themen wie beispielsweise Arbeit und Freizeit. Sie üben, über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten und über Träume und Hoffnungen zu sprechen.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 5“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

**Sigrun Hassel**

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 26.09.24  
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.4  
ab 8 Personen, 114,- €

### Deutsch als Zweitsprache - B1+/B2\*

● 30308

#### Deutsch als Zweitsprache - B2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihre allgemeinen und berufsbezogenen Deutschkenntnisse auf B2-Niveau verbessern wollen. Wir vertiefen Gelernetes aus der Grundstufe, erlernen Wortschatz und Grammatik anhand von berufsbezogenen Szenarien und arbeiten an individuellen Bedürfnissen.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Sicher! aktuell B2“ (Hueber Verlag) Kursbuch ab Lekt. 7

**Sigrun Hassel**

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.24  
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.4  
ab 8 Personen, 114,- €, zzgl. 2,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

### Deutsch als Zweitsprache - C1\*

● 30310

#### Deutsch als Zweitsprache - C1.1

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittenen Lernende, die die Niveaustufe B2 erfolgreich abgeschlossen haben und systematisch weiterlernen möchten. Mit einer breiten Palette aus geschlossenen und freien Übungsformen in den vier Fertigkeiten Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören erlernen wir alles Wichtige für die Stufe C1.

Der Kurs eignet sich auch zur gezielten Vorbereitung auf die Prüfung „Deutsch C1“ (telc).

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf C1.1“ (Hueber Verlag), Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt.1

**Diana Kasabian**

Freitag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.09.24  
15 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum II.7  
ab 6 Personen, 141,- €

● 37011

## Online-Kurs: Deutsch C1.1

Für Details siehe Kurs Seite 90

### Tanja Steffen

Dienstag 08:45-11:15 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine, online

ab 10 Personen, 130,50 €

\* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachenbereiches!

## Englisch

### Englisch - A1\* - für Anfänger\*innen

#### Englisch - A1 - für Anfänger\*innen

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Go for it“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

● 31000

### Erin Litke

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 6 Personen, 141,- €

● 31002

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Speakout Elementary“ A1 - A2 (Pearson Longman Verlag) Student's Book ab Lekt. 1

### Ester Hadar

Mittwoch 10:30-12:00 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 3,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 31004

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

### Pia Winkler

Donnerstag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 141,- €,

● 37020

## Online-Kurs: Englisch - A1 - für Anfänger\*innen

Für Details siehe Kurs Seite 90

### Ilse Bayer

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

Mit der Anmeldung zu den **Online-Kursen** stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin / den Dozenten zu!

● 37010

## Online-Kurs: Deutsch B2.1

Für Details siehe Kurs Seite 90

### Tanja Steffen

Montag 08:45-11:15 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine, online

ab 10 Personen, 130,50 €

# Sprachen - Integration

## ● 37021

### Online-Kurs: Englisch - A1 - für Anfänger\*innen

Für Details siehe Kurs Seite 90

#### Fatma Erol Krmela

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €



© pixabay

## Englisch - A1\* - weitere Kurse

### Englisch - A1 - Fortführungskurs

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Go for it“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 5

#### ● 31100

#### Erin Litke

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 8 Personen, 114,- €

#### ● 31102

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Go for it“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 7

#### Martina Holzwarth

Montag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 8 Personen, 114,- €

#### ● 31104

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Go for it“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 9

#### Perminder Chattha

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 114,- €

#### ● 37022

### Online-Kurs: Englisch - A1 - Fortführungskurs

Für Details siehe Kurs Seite 90

#### Fatma Erol Krmela

Dienstag 19:00-20:30 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

## Englisch - A2\*

### Englisch - A2

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Go for it“ A2 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

#### ● 31200

#### Perminder Chattha

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 114,- €

#### ● 31202

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Go for it“ A2 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

#### Susanne Galsterer

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 23.09.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 6 Personen, 112,80 €

#### ● 31204

### Englisch - A2

#### „Good Afternoon!“

An afternoon conversation course in a relaxed and friendly atmosphere. We read interesting texts and practise our speaking skills by discussing them. New faces welcome!

#### Erin Litke

Dienstag 15:30-17:00 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 8 Personen, 114,- €

#### ● 31206

### Speakeasy - A2

This speakeasy course is ideal for learners who want to speak English but feel their English is not good enough for a conversation course. Try speaking English in a relaxed atmosphere, about everyday things. Come along, bring your ideas, articles and have fun whilst learning.

#### Joseph Raimond

Dienstag 16:00-17:30 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 10 Personen, 87,- €

#### ● 31208

### Speakeasy - A2

Give yourself the chance to apply your knowledge! We like chatting, reading and revising.

#### Pia Winkler

Mittwoch 10:45-12:15 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 31210

## A2 - Medical English

für medizinische Fachangestellte und interessierte Laien

In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, auf leichtem bis mittlerem Sprachniveau Ihr Fachenglisch zu verbessern und gezielt Vokabeln aufzubauen.

Inhalte:

- Telefongespräche mit der Praxis / mit Patient\*innen
- Informationen geben
- Gespräche an der Rezeption / persönliche Daten, Beschwerden
- Fragen stellen und beantworten, z. B. Wartezeit, Wegbeschreibung
- Behandlungsmaßnahmen kurz beschreiben, Notwendigkeit, Schritte
- Anleitung von Patient\*innen

Im Kurs wird neben Deutsch auch Englisch gesprochen. Basiskenntnisse Englisch werden vorausgesetzt.

**Bitte mitbringen:** Unterrichtsmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

### Susanne Galsterer

Donnerstag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 17.10.24

2 Termine

Weitere Termine: 24.10.24

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 38,- €, zzgl. 9,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)



© pixabay

## Englisch - B1\*

● 31300

## Englisch - B1

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Go for it!“ B1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

### Joseph Raimond

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 8 Personen, 114,- €

● 31302

## Englisch - B1

Learn English in a relaxed and friendly atmosphere. The course includes talking, grammar and vocabulary, but also fun and games!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Voices“ Intermediate B1 (Cornelsen Verlag) ab Lekt. 7

Neue Teilnehmer\*innen mögen bitte mit dem Kauf des Lehrbuches bis nach der ersten Unterrichtsstunde warten.

### Pia Winkler

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 8 Personen, 114,- €

● 31304

## Englisch - B1

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Go for it!“ B1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 7/8

### Susanne Galsterer

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 8 Personen, 91,20 €

● 31306

## Englisch - B1

### consolidating and solidifying level B1

As the German saying goes, the theme of our course is „Eile mit Weile“, meaning that we take our time. As the English say, „more haste, less speed“. We work from the course book but also revise old grammar structures (right back to basic grammar from beginner's level). We also read and talk about songs and short articles from magazines such as „Spotlight“. In addition, we take a look at new themes and grammar but at a relaxed and leisurely pace.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Straightforward“ Pre-intermediate Second edition (Hueber Verlag) Lehr- u. Arbeitsbuch ab Lekt. 10 (ISBN: 978-3-191729523)

### Andrea Wölfel

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 141,- €

# Sprachen - Integration

## ● 31308

### **Englisch - B1 polishing up level B1**

The aim of this course is to speak more fluently and correctly in everyday situations. We're going to deal with more complex grammar and vocabulary and practice understanding spoken and written English. Please bring the coursebook on the first day!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Straightforward“ Pre-intermediate Second edition (Hueber Verlag) Lehr- u. Arbeitsbuch ab Lekt. 10 ( ISBN: 978-3-191729523)

#### **Andrea Wölfel**

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6  
ab 6 Personen, 141,- €

## ● 31310

### **Speakeasy - B1**

This speakeasy course is ideal for learners who want to speak English but feel their English is not good enough for a conversation course. Try speaking in a relaxed atmosphere, about everyday things. Come along, bring your ideas, articles and have fun whilst learning.

#### **Joseph Raimond**

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7  
ab 6 Personen, 141,- €

## **Englisch - B1+/B2\***

## ● 31400

### **Englisch - B1+**

Would you like to refresh your English at B1+ level? We are going to revise and consolidate our grammar and vocabulary while placing a special emphasis on conversation. Come and join us! New members are welcome. The book, if desired by the class, will be decided on in class.

#### **Ester Hadar**

Mittwoch 08:45-10:15 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5  
ab 6 Personen, 141,- €

## ● 31402

### **Englisch - B1+**

This course gives you the chance to reinforce the B1 +/- B2 level we were aiming at during the last semester.

#### **Ulrich Kneitz**

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.1  
ab 6 Personen, 141,- €

## **Englisch - B2\* - Konversation**

## ● 31500

### **Englisch - B2**

„Let's discover the English language“

This course is suitable for those who have finished level B1 or who learnt English at school some time ago and want to brush up their knowledge of the language. We'll do a lot of talking, grammar and exercises. Bring your own ideas too!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Straightforward“ Upper Intermediate Second Edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

#### **Ursula Sperber-Drescher**

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6  
ab 10 Personen, 87,- €, zzgl. 3,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

## ● 31502

### **Englisch - B2**

„What do you think?“

This course is suitable for those who have finished level B1 or who learnt English at school some time ago and want to brush up their knowledge of the language. We'll do a lot of talking, grammar, exercises. Bring your own ideas too!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Straightforward“ Upper Intermediate Second Edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

#### **Ursula Sperber-Drescher**

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6  
ab 10 Personen, 87,- €, zzgl. 3,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

## ● 31504

### **Englisch - B2 - Systematic Speaking**

**Practice - continued**

With the help of a book we revise grammatical structures and functional language. By adding current topics we lay the focus on speaking. Our lessons are tailor-made and have the individual progress in mind. We are always open for new participants.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Straightforward“ Upper Intermediate Second edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 11

#### **Christiane Scheer**

Mittwoch 18:00-20:30 Uhr, Beginn 02.10.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3  
ab 6 Personen, 211,50 €

● 31506

## Englisch - B2

### „Let's keep in touch with English“

For all who feel at home with the English language or maybe want to achieve more fluency. We'll read short stories and all kinds of interesting texts from newspapers and discuss them. Join us, fun is guaranteed!

**Friederike Friedberger**

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.24

10 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 10 Personen, 58,- €



© pixabay

● 31508

## Englisch - B2

### „Let's keep talking“

A conversation course for those who have a good knowledge of English and want to keep up this standard. We'll read and discuss newspaper articles, everyday topics and „your“ contributions, do a bit of grammar and have fun.

**Pia Winkler**

Mittwoch 09:00-10:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 114,- €

## Englisch- B2/C1

### Englisch - B2/C1

If you are looking for an open and friendly group who come together once a week to speak English and have fun while doing so, then this is the group for you.

● 31610

### Ester Hadar

Donnerstag 09:45-11:15 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €

● 31612

### Ester Hadar

Donnerstag 11:30-13:00 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €

## Englisch - C1\*

● 31700

## Englisch - C1

### Conversation, Grammar & Argument

This conversation course focusses on current affairs and moral issues. Grammar exercises will also be included.

**Dr. John Jenkins**

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 10 Personen, 87,- €, zzgl. 3,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

## Literatur und Theater

● 31800

### Englisch - B2 - Was für ein Theater!?

### Der seltsame Fall des Dr. Jekyll & Mr. Hyde

### Ein literarischer Workshop zum Geleit der Aufführung im Stadttheater Fürth

Der viktorianische Horror-Klassiker „Der seltsame Fall des Dr. Jekyll und Mr. Hyde“ von Robert Louis Stevenson kommt am 31. Oktober 2024 als multimediales Projektionskunsttheater der MediaBühne Hamburg ins Stadttheater Fürth. In diesem Workshop betrachten wir den literarischen und geschichtlichen Hintergrund des Stücks, verfolgen das Motiv des Doppelgängers in verschiedenen Kunstformen und setzen uns mit Stevensons Gesellschaftskritik auseinander. Außerdem stimmen wir uns auf die besondere Art der Inszenierung, die „ein schillerndes Panoptikum zwischen Theater-Kino, Live-Synchronisation und inszenierter Lesung mit Trickfilmen“ verspricht.

**Pia Winkler**

Freitag 27.09.24, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 9,40 €

● 31802

### Englisch - B2 - Was für ein Theater!?

### Rufus Beck liest aus „Bummel durch Europa“ von Mark Twain

### Ein literarischer Workshop zum Geleit der Lesung im Stadttheater Fürth

Am 19. Januar liest der einzigartige Schauspieler und Sprecher Rufus Beck aus Mark Twains satirischem Reisebericht „Bummel durch Europa“ im Stadttheater Fürth. In diesem Workshop betrachten wir Mark Twains Buch in seinem literarischen und geschichtlichen Kontext, sprechen über die zeitgenössische Darstellung des „typischen“ amerikanischen Touristen und über Mark Twains respektlose und doch treffende Karikierung der verschiedenen Kulturen, die im Abschnitt „Die schreckliche deutsche Sprache“ ihren Höhepunkt findet.

**Pia Winkler**

Freitag 22.11.24, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 9,40 €

# Sprachen - Integration

● 31804

## Englisch - B2 - Was für ein Theater!?

### Stolz und Vorurteil\* oder so

#### Ein literarischer Workshop zum Geleit der Aufführung im Stadttheater Fürth

Jane Austens Roman „Stolz und Vorurteil“ wird bis heute von vielen Menschen als Lieblingsbuch genannt. Zahlreiche und immer neue Bearbeitungen des Stoffs zeugen von dessen anhaltender Beliebtheit. Die Komödie am Kurfürstendamm Berlin bringt am 21. und 22. Januar 2025 ihre Inszenierung von „Stolz und Vorurteil\* oder so“ ins Stadttheater Fürth. In diesem Workshop befassen wir uns sowohl mit dem geschichtlichen und literarischen Hintergrund und der Nachwirkung von Jane Austens Romanvorlage als auch mit Isobel McArthurs Theaterversion, die „Stolz und Vorurteil“ in eine schrille Pop-Komödie mit feministischem Duktus verwandelt hat.

**Pia Winkler**

Freitag 13.12.24, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 9,40 €

● 31806

## Englisch - B2 - What a drama!

### The Great Gatsby

#### A literary workshop to accompany the performance at the Stadttheater Fürth

On 20 February 2025, the play „The Great Gatsby“, based on the novel by F. Scott Fitzgerald, will be performed at the Stadttheater Fürth. TNT Theatre Britain in cooperation with The American Drama Group Europe will be presenting the production in English. In this workshop we will have a closer look at F. Scott Fitzgerald's iconic novel and its story of wealth, obsession, the Jazz age and the failure of the American dream. We will touch on themes like class, gender and identity, endeavouring to evaluate the novel's impact over the last 100 years.

**Pia Winkler**

Freitag 17.01.25, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 9,40 €



\* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachenbereiches!

## Französisch

### Französisch - A1\* - für Anfänger\*innen

● 32000

## Französisch - A1 - für Anfänger\*innen

Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, die etwas mehr über Frankreich und die Leute erfahren möchten, bietet dieser Kurs einen lebensnahen und kommunikativen Einstieg in die Sprache. Sie kommen in kleinen Schritten voran, wobei das Sprechen immer im Vordergrund steht.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Rencontres en français“ A1 Kurs- und Übungsbuch (Klett Verlag) ab Lekt. 1

**Damienne Maloyer-Neeb**

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 6 Personen, 141,- €

● 32002

## Französisch - A1 - für Anfänger\*innen

Für Anfänger\*innen, die auf die französische Sprache, das Land und die Leute neugierig sind. In diesem dreistündigen Kurs haben Sie genug Zeit für das Sprechen sowie für Wiederholungen und Vertiefung.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Rencontres en français“ A1 Kurs- und Übungsbuch (Klett Verlag) ab Lekt. 1

**Damienne Maloyer-Neeb**

Dienstag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 05.11.24

10 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 6 Personen, 141,- €

### Französisch - A1\* - weitere Kurse

● 32100

## Französisch - A1 - Fortführungskurs

In diesem Kurs lernen Sie die französische Sprache mit Schwung und Spaß mit einem modernen Lehrwerk. Sie erwerben rasch die wichtigsten sprachlichen Mittel, um sich in Frankreich in Standardsituationen verständigen zu können.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Chapeau!“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 4

**Martina Brüser**

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 02.10.24

13 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 122,20 €

● 32102

## Französisch - A1 - Fortführungskurs Flusion 1

Mit Flusion lernen Sie Französisch auf eine etwas andere Weise. Der Schwerpunkt liegt auf dem mündlichen Ausdruck und der Aussprache. Sprache erleben - ohne Grammatik zu pauken!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Flusion 1“ Arbeitsbuch und „roman-photos“ (werden im Kurs erworben) ab Lekt. 8

**N.N.**

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.24

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 122,20 €



● 32104

## Französisch - A1 - Fortführungskurs

Wir lernen die französische Sprache mit viel Zeit und Muße. Hâte-toi lentement!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Voyage neu“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 9/10

**Damienne Maloyer-Neeb**

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 141,- €

● 37032

## Online - Kurs: Französisch - A1 - Fortführungskurs

Für Details siehe Kurs Seite 91

**Pascale Clément**

Mittwoch 18:00-20:00 Uhr, Beginn 02.10.24

10 Termine, online

ab 6 Personen, 125,30 €

Mit der Anmeldung zu den **Online-Kursen**  
stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse  
an die Dozentin / den Dozenten zu!

## Französisch - A2\*

● 32200

## Französisch - A2 Flusion 2

Sprache erleben - ohne Grammatik zu pauken!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Flusion 2“ Arbeitsbuch und „roman-photos“ (werden im Kurs erworben) ab Cahier 3/3

**Annie Gabsteiger**

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 24.09.24

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 6 Personen, 122,20 €

● 32202

## Französisch - A2 Flusion 2

Sie haben schon Vorkenntnisse in Französisch und möchten Ihre Sprachkenntnisse erweitern und festigen? Das können Sie mit der neuen Lernmethode „Flusion“: Sprache erleben - ohne Grammatik zu pauken. Probieren Sie es aus!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Flusion 2“ Arbeitsbuch und „roman-photos“ (werden im Kurs erworben) ab Cahier 3/3

**Annie Gabsteiger**

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 8 Personen, 98,80 €

● 32204

## Französisch - A2 - leichte Konversation

Fehlt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Französischkenntnisse in der Praxis anzuwenden? Dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, in lebensnahen Alltags- und Gesprächssituationen Ihr Französisch auf Vordermann zu bringen.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Rebonjour Auffrischungskurs Französisch“ A2 (Hueber Verlag)  
Lehr- und Arbeitsbuch

**Damienne Maloyer-Neeb**

Donnerstag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 6 Personen, 141,- €

## Französisch - A2/B1\*

● 32300

## Französisch - für Schüler\*innen Fit in Französisch! (3.-5. Lernjahr)

Für Details siehe Kurs Seite 80

**Martina Brüser**

Mittwoch 16:15-17:45 Uhr, Beginn 06.11.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 94,- €, zzgl. 3,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

# Sprachen - Integration

## Französisch - B1

● 32400

### Französisch - B1

Wir lernen die französische Sprache mit viel Zeit und Muße. Hâte-toi lentement!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Voyages neu“ B1 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 9

#### Annie Gabsteiger

Mittwoch 10:30-12:00 Uhr, Beginn 25.09.24

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 122,20 €

● 32402

### Französisch - B1

#### Kompaatkurs

Sie haben Vorkenntnisse und möchten sie auffrischen oder vertiefen. Wenn es für Sie aus zeitlichen Gründen schwierig ist, regelmäßig einen Abendkurs zu besuchen, ist diese Variante genau die richtige Alternative für Sie. Diese intensivere Unterrichtsform ist ideal, um die Sprache zu üben und die Kenntnisse zu festigen. A bientôt!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Reprise Neubearbeitung“ B1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 10

#### Annie Gabsteiger

Samstag 09:00-12:15 Uhr, Beginn 05.10.24

6 Termine, weitere Termine: 19.10.24, 09.11.24, 30.11.24, 14.12.24, 11.01.25

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 112,80 €

● 32404

### Blended Learning: Französisch - B1

#### Einige Termine finden online statt.

Sie haben gute Vorkenntnisse in Französisch und möchten diese festigen und erweitern. Wir arbeiten mit verschiedenen Lehrmaterialien und die Themen sind vielfältig und interessant. Sie lernen praktische Redewendungen für den Alltag oder für einen Aufenthalt in Frankreich.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Es wird im Kurs über ein Lehrwerk entschieden.

#### Annie Gabsteiger

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.24

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 122,20 €



## Französisch - B1+/B2\*

● 32500

### Französisch - B1+/B2

#### Konversation

Entretenir et améliorer vos connaissances en français autour d'un débat ou d'une discussion à thèmes variés, voilà ce que je vous propose. Des chansons viendront également accompagner nos soirées. Ambiance conviviale assurée!

#### Denis Trohel

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 8 Personen, 112,80 €, zzgl. € 3,- Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

## Französisch - Schülerkurse

● 32300

### Französisch - für Schüler\*innen

#### Fit in Französisch! (3.-5. Lernjahr)

Hast du Probleme im Fach Französisch und brauchst Unterstützung? In diesem Kurs bekommst du sie! Wir wiederholen die grundlegenden grammatischen Strukturen und den Basiswortschatz ausgehend vom aktuellen Stand der Teilnehmer\*innen und gehen auf Themen und Wünsche zum gerade aktuellen Stoff ein.

**Bitte mitbringen:** Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

#### Martina Brüser

Mittwoch 16:15-17:45 Uhr, Beginn 06.11.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 94,- €, zzgl. 3,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

## Französisch C1

● 32600

### Französisch - C1

#### lecture & littérature

Vous parlez déjà bien le français et vous aimez lire les livres en français mais il vous manque une pratique régulière de la langue française. Venez nous rejoindre à notre cours de littérature. Nous choisissons un roman ou une nouvelle de littérature contemporaine. Vous lisez entre 20 et 30 pages chez vous, nous les relisons ensemble et nous discutons pendant le cours. L'ambiance est chaleureuse et très détendue. Alors, peut-être à bientôt.

#### Annie Gabsteiger

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 30.09.24

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 6 Personen, 122,20 €

\* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachenbereiches!

## Italienisch

### Italienisch - A1\* - für Anfänger\*innen

#### Italienisch - A1 - für Anfänger\*innen

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

● 33000

**Flavia Zerbini**

Mittwoch 16:15-17:45 Uhr, Beginn 25.09.24  
15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9  
ab 8 Personen, 114,- €

● 33002

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

**Valeria Kocak**

Donnerstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 26.09.24  
15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4  
ab 8 Personen, 114,- €

### Italienisch - A1\* - weitere Kurse

#### Italienisch - A1 - Fortführungskurs

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 3

● 33100

**Gabriele Casu**

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.24  
15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3  
ab 8 Personen, 114,- €

● 33102

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 3

**Gabriele Casu**

Freitag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 27.09.24  
15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4  
ab 6 Personen, 141,- €

● 33104

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 4

**Mauro Ciganotto**

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.24  
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.3  
ab 8 Personen, 114,- €

● 33106

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 5

**Flavia Zerbini**

Montag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5  
ab 8 Personen, 114,- €, zzgl. 2,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 33108

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 6/7

**Gabriele Casu**

Donnerstag 16:00-17:30 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9  
ab 8 Personen, 114,- €

● 33110

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 7

**Valeria Kocak**

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8  
ab 8 Personen, 114,- €

● 33112

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 8

**Valeria Kocak**

Dienstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3  
ab 6 Personen, 141,- €

● 33114

#### Italienisch - A1 - Fortführungskurs Kompaktkurs an 6 Samstagen

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 8/9

**Gabriele Casu**

Samstag 09:00-13:15 Uhr, Beginn 28.09.24

6 Termine, weitere Termine: 05.10.24, 12.10.24,  
19.10.24, 26.10.24, 09.11.24

Hirschenstr. 27, Raum II.9  
ab 6 Personen, 141,- €

● 37041

#### Online-Kurs: Italienisch - A1 - Fortführungskurs

Für Details siehe Kurs Seite 91

**Donatella Renn**

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 01.10.24

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

# Sprachen - Integration



© pixabay

## Italienisch - A2\*

### Italienisch - A2

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

● 33200

**Flavia Zerbini**

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 2,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 33202

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

**Valeria Kocak**

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 8 Personen, 114,- €

● 33204

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

**Mauro Ciganotto**

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 6 Personen, 141,- €

● 33206

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Dieci lezioni d'italiano“ A2 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

**Elisa Colombo**

Freitag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 27.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 141,- €

● 33208

### Italienisch - A2

#### Kompaktkurs an 6 Samstagen

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

**Gabriele Casu**

Samstag 09:00-13:15 Uhr, Beginn 23.11.24

6 Termine, weitere Termine: 30.11.24, 07.12.24, 14.12.24, 11.01.25, 18.01.25

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 141,- €

## Italienisch - A2

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 3/4

● 33210

**Gabriele Casu**

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 10 Personen, 87,- €

● 33214

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 4

**Mauro Ciganotto**

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 6 Personen, 141,- €

● 33216

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 7

**Gabriele Casu**

Dienstag 16:00-17:30 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 141,- €



© pixabay

● 33218

### Italienisch - A2

#### Conversazione facile

Studi l'italiano da poco tempo e non hai molte possibilità per parlarlo?

Studi l'italiano da un po' di tempo ma pensi di fare ancora errori? In entrambi i casi, questo è il corso perfetto per te.

Insieme esercitiamo l'italiano per la vita di tutti i giorni e per le vacanze, discutiamo di temi di attualità e facciamo esercizi di grammatica.

Kenntnisse auf A2-Niveau erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „A voi la parola“ Konversationskurs Italienisch A2/B1(Klett Verlag)

**Elisa Colombo**

Dienstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 114,- €



© unsplash

## Italienisch - B1\*

### Italienisch - B1

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Dieci lezioni d’italiano“ B1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

● 33300

**Elisa Colombo**

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 24.09.24  
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.4  
ab 6 Personen, 141,- €

● 33302

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ B1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 3/4

**Gabriele Casu**

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.24  
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.9  
ab 8 Personen, 114,- €

● 33304

### Italienisch - B1

#### Konversation

In questo corso esercitiamo l’italiano attraverso temi quotidiani e di attualità, leggiamo testi come spunto di conversazione e facciamo giochi, anche di ruolo: abbiamo così la possibilità di ampliare il nostro lessico e anche di ripassare le principali strutture grammaticali.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Dieci lezioni d’italiano“ B1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch

**Elisa Colombo**

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.24  
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.1  
ab 8 Personen, 114,- €

## Italienisch - B2\*

● 33400

### Italienisch - B2

In questo corso discutiamo di diversi temi di attualità e cultura generale. Passiamo una piacevole serata insieme leggendo articoli di quotidiani e riviste, ascoltando podcast, interviste e canzoni, imparando nuove espressioni e ripassando un po' di grammatica.

**Gabriele Casu**

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.09.24  
15 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum II.3  
ab 6 Personen, 141,- €

## Italienisch - C1\*

● 33500

### Italienisch - B2 / C1

#### Le letture del venerdì

Siete appassionati di letteratura e avete già buone conoscenze di italiano? Ci incontriamo una volta al mese per scoprire e riscoprire autrici e autori contemporanei e del passato. Dopo la lettura di alcune pagine scelte ci sarà spazio per la discussione e i punti di vista personali sui testi esaminati.

**Anna Bologna**

Freitag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 11.10.24  
5 Termine, weitere Termine: 08.11.24, 06.12.24,  
17.01.25, 31.01.25  
Hirschenstr. 27, Raum III.3  
ab 8 Personen, 45,- €



**Herzlich willkommen bei Osiander Fürth.**

Entdecken Sie Bücher, eBooks, tolino, tonies, Spielwaren, Schreibwaren, Geschenkartikel und vieles mehr!

Osiander Fürth | Schwabacher Str. 22 | Mo bis Sa 9:30 – 19 Uhr



Code scannen &  
App herunterladen!

# Sprachen - Integration

\* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachenbereiches!

## Spanisch

### Spanisch - A1\* - für Anfänger\*innen

- 34000

### Spanisch - A1 - für Anfänger\*innen

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Impresiones“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

#### Martin Scherer

Montag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 04.11.24  
10 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.4  
ab 8 Personen, 114,- €

- 34002

### Spanisch - A1 - für Anfänger\*innen

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Impresiones“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

#### Maria Filio de Scherer

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.09.24  
12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.1  
ab 8 Personen, 91,20 €

- 34004

### Spanisch - A1 - für Anfänger\*innen

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

#### Aminta Castillo de Marquard

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.24  
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.4  
ab 8 Personen, 114,- €

- 34006

### Spanisch - A1 - für Anfänger\*innen

#### Crash-Kurs

¡Hola! Sie haben vor, in ein spanischsprachiges Land zu reisen und möchten sich dazu das nötigste sprachliche Rüstzeug aneignen? Dann sind Sie hier richtig!

Wir werden einfache Dialoge lernen, die uns helfen, im Restaurant, Hotel, beim Einkaufen usw. zurechtzukommen.

**Bitte mitbringen:** Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

#### Ana Maria Fröhling

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 13.12.24  
2 Termine, weitere Termine: 14.12.24  
Hirschenstr. 27, Raum II.3  
ab 6 Personen, 37,60 €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)



- 37090

### Online-Kurs: Spanisch - A1 - für Anfänger\*innen

Für Details siehe Kurs Seite 93

#### Ilse Bayer

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.09.24  
15 Termine, online  
ab 6 Personen, 141,- €

- 37091

### Online-Kurs: Spanisch - A1 - für Anfänger\*innen

Für Details siehe Kurs Seite 93

#### Ana Maria Fröhling

Freitag 11:30-13:00 Uhr, Beginn 27.09.24  
15 Termine, online  
ab 6 Personen, 141,- €

- 37092

### Online-Kurs: Spanisch - A1 - für Anfänger\*innen

Für Details siehe Kurs Seite 93

#### Ana Werner

Samstag 10:00-12:30 Uhr, Beginn 28.09.24  
10 Termine, online  
ab 6 Personen, 141,- €

Mit der Anmeldung zu den **Online-Kursen** stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin / den Dozenten zu!

## Spanisch - A1\* - weitere Kurse

### Spanisch - A1 - Fortführungskurs

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 3

- 34100

**Maria del Pilar Estrada Alvarez**

Mittwoch 16:15-17:45 Uhr, Beginn 25.09.24  
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.4  
ab 6 Personen, 141,- €

- 34102

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 6/7

**Maria del Pilar Estrada Alvarez**  
Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.09.24  
15 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum III.1  
ab 10 Personen, 87,- €

- 34104

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 8

**Aminta Castillo de Marquard**  
Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.24  
15 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum I.4  
ab 8 Personen, 114,- €

- 34106

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 9/10

**Maria del Pilar Estrada Alvarez**  
Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24  
15 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum III.1  
ab 10 Personen, 87,- €

- 37093

### Online-Kurs: Spanisch - A1 Fortführungskurs

Für Details siehe Kurs Seite 93

**Ana Werner**

Montag 19:15-20:45 Uhr, Beginn 23.09.24  
15 Termine, Online  
ab 6 Personen, 141,- €

## Spanisch - A2\*

- 37094

### Spanisch - A2- Mi sábado de gramática: ¿Ser o estar? ¡Ésa es la cuestión!

Für Details siehe Kurs Seite 93

**Ana Maria Fröhling**

Samstag 09.11.24, 09:30-12:15 Uhr  
Online, ab 6 Personen, 15,70 €

## Spanisch - B1\*

- 34300

### Spanisch - B1

#### Kompaktkurs an 6 Samstagen

Sie haben nur am Wochenende Zeit, an einem Kurs teilzunehmen, und legen Wert auf einen abwechslungsreichen Unterricht? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie!

In diesem Kurs lernen Sie besonders intensiv, sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Spanisch auszudrücken. Wir werden uns sowohl dem Lehrbuch als auch einer Lektüre widmen, die wir während der Sitzung besprechen werden.

Bitte beachten Sie, dass Nach- bzw. Vorbereitung zwischen den Wochenenden erforderlich ist.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 6

**Arantza Estefania Aguirre**

Samstag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 28.09.24  
6 Termine, weitere Termine: 12.10.24, 09.11.24,  
30.11.24, 14.12.24, 11.01.25  
Hirschenstr. 27, Raum II.8  
ab 8 Personen, 136,80 €

- 34302

### Spanisch - B1

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con gusto“ B1 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 10

**Aminta Castillo de Marquard**

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.24  
15 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum II.6  
ab 8 Personen, 114,- €

- 37095

### Online-Kurs: Spanisch - B1

Für Details siehe Kurs Seite 93

**Ana Werner**

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.09.24  
15 Termine, online  
ab 6 Personen, 141,- €

## Spanisch - B2\*

- 34400

### Spanisch - B2

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

**Maria del Pilar Estrada Alvarez**

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 24.09.24  
15 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum III.3  
ab 8 Personen, 114,- €

# Sprachen - Integration

## ● 34402

### Spanisch - B2

#### Konversation

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch

#### Lucia Di Costanzo

Donnerstag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 6 Personen, 141,- €

\* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachenbereiches!

## ● 34404

### Spanisch - B2

#### Konversation

Nuevas caras, nuevos compañeros bienvenidos a nuestro curso de conversación y lectura.

#### Maria Filio de Scherer

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 8 Personen, 91,20 €

## ● 34500

### Un Paseo por Buenos Aires

#### Ein musikalisch – literarischer Streifzug durch die Metropole Argentiniens

Zitate bekannter Autoren in spanischer und deutscher Sprache, verbunden mit der leidenschaftlichen Musik des Tangos und der Milonga sowie einer Präsentation von Fotos und Videos, lassen die Millionenstadt Buenos Aires in ihrem historischen und kulturellen Kontext für den Besucher lebendig werden.

Die bewährte Kooperation von Lucia Di Costanzo (spanische Lesung und Gesang), Agnieszka Wegner (Violine), Barbara Spies (Klavier) und Dr. Ursula Pasqual (Moderation und deutschsprachige Lesung) verspricht eine kurzweilige Reise in die Hauptstadt des Tangos.

Im Anschluss können Sie Tango tanzen wie in Buenos Aires' legendären Salóns. Für die Milonga entfallen zusätzlich 10,00 Euro Gebühr, die direkt an den DJ zu entrichten ist.

#### Lucia Di Costanzo, Barbara Spies, Dr. Ursula Pasqual, Agnieszka Wegner, Alexander Blanke

Samstag 18:00-20:00 Uhr, Beginn 11.01.25

TANZerei, Kaiserstr 175, Saal 2

ab 30 Personen, 15,- €

## ● 37096

### Online-Kurs: Spanisch - B2

Für Details siehe Kurs Seite 94

#### Ana Werner

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

## Weitere Fremdsprachen

## ● 12801

### Deutsche Gebärdensprache DGS I für Anfänger\*innen

Dieser Kurs ist für Menschen mit Hörschädigung und deren Angehörige, Bearbeiter\*innen bei Ämtern, Berufstätige, die mit Hörbehinderten in Kontakt kommen, und für alle Menschen geeignet, die sich für die Gebärdensprache interessieren. Der Kursleiter ist gehörlos. In der ersten Kursstunde ist eine Gebärdensprachdolmetscherin anwesend.

Unterrichtet wird die Deutsche Gebärdensprache (DGS), bei der auch Mimik und Körperhaltung eingesetzt werden, nach dem Viko-Bayern-Konzept. Lehrbuch: Margit Hillenmeyer / Thimo Kleyboldt, Deutsche Gebärdensprache - Teil 1. Grundkurs für Anfänger mit alltäglichen Gebärden aus Bayern; erhältlich unter [www.viko-medien.de](http://www.viko-medien.de).

Bitte Buch bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

#### Thomas Holz

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24

14 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 94,50 €

Anmeldung erforderlich



© Fotolia\_Juan Aunion

## ● 12803 neu!

### Deutsche Gebärdensprache DGS II - DGS IV Fortsetzungskurs

Auch für neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen

Unterrichtet wird die Deutsche Gebärdensprache (DGS), bei der auch Mimik und Körperhaltung eingesetzt werden, nach dem Viko-Bayern-Konzept. Lehrbuch: Margit Hillenmeyer / Thimo Kleyboldt, Deutsche Gebärdensprache - Teil 2. Aufbaukurs für Fortgeschrittene I mit alltäglichen Gebärden aus Bayern; erhältlich unter [www.viko-medien.de](http://www.viko-medien.de).

Bitte Buch bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

#### Thomas Holz

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.24

14 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 94,50 €

● 35030

## Koreanisch - A1 - für Anfänger\*innen

### Intensivkurs an 5 Wochenenden

Warst du schon mal in Korea oder planst du, Korea zu besuchen? In diesem Kurs kannst du die koreanische Schrift (Hangeul) lernen, Grammatikkenntnisse intensiv aufbauen und nützliche Redewendungen üben. Wenn du hochmotiviert bist, Koreanisch zu lernen, ist dieser Kurs für dich perfekt. Bitte beachte, dass Nach- und Vorbereitung zwischen den Wochenenden erforderlich ist.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „New Sogang Korean 1A student's book“ ab Lekt. 1, S. 16

### Cheongyun Seok

Freitag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 31.01.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 3,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 35041

## Neugriechisch - A1 - Fortführungskurs

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Pame!“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 4

### Chrysi Katoudi

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 6 Personen, 141,- €

● 35042

## Neugriechisch - A1 - Fortführungskurs

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Pame!“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

### Chrysi Katoudi

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 6 Personen, 141,- €

● 35043

## Hybridkurs: Neugriechisch - A2

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Praktisches Lehrbuch Griechisch“ (Langenscheidt Verlag) ab Lekt. 9

### Stergios Oikonomou

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 141,- €



● 35044

## Neugriechisch - B1

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Verständigen Sie sich auf Griechisch“ Band 3 (Deltos Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 11

### Stergios Oikonomou

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 141,- €

● 35050

## Norwegisch - A1 - für Anfänger\*innen

Möchten Sie Norwegen mit seinen majestätischen Fjorden und seiner überwältigenden Natur besuchen? Möchten Sie in die norwegische Sprache eintauchen und sich dabei von mir begleiten lassen? Dann: Velkommen til norskkurset!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Norsk for deg Neu“ A1-A2 (Klett Verlag) Kursbuch mit Audios und Übungsbuch mit Audios ab Lekt. 1

### Irena Popović

Freitag 17:00-18:30 Uhr, Beginn 27.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €

## Polnisch - A1 - Fortführungskurs

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Witam! aktuell“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 4

● 35061

### Magdalena Meyer

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €

● 35062

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Witam! aktuell“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 7

### Magdalena Meyer

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €

● 35070

## Portugiesisch - A1 - für Anfänger\*innen

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Olá Portugal! neu“ Portugiesisch für Anfänger Kursbuch mit Audios A1-A2 (Klett Verlag) ab Lekt. 1

### Irene Pais Brückl

Donnerstag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 26.09.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 94,- €

# Sprachen - Integration



## ● 35071

### Portugiesisch - A2

#### Brasilianische Variante

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Oi, Brasil! aktuell“ A2 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

#### Dr. Jamile Do Carmo Staniek

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8  
ab 6 Personen, 141,- €

## Russisch - A1 - Fortführungskurs

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Jasno Neu“ A1-A2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 2/3

## ● 35091

### Tatyana Yakunina

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5  
ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

## ● 35092

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Jasno Neu“ A1-A2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 6

### Tatyana Yakunina

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5  
ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

## ● 35101

### Tschechisch - A1 - Fortführungskurs

In diesem Kurs lernen Sie intensiv, sich mit einfacherem Wortschatz in den wichtigsten Alltagssituationen auf Tschechisch auszudrücken.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt“ Band 1 (Akropolis Verlag) ab Lekt. 5 ISBN: 978-80-7470-060-6

#### Maria Mucickova

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4  
ab 6 Personen, 141,- €

## ● 35102

### Tschechisch - A2

In diesem Kurs lernen Sie intensiv, sich mit anspruchsvollerem Wortschatz in den wichtigsten Alltagssituationen auf Tschechisch auszudrücken.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt“ Band 1 (Akropolis Verlag) ab Lekt. 19

#### Maria Mucickova

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.1  
ab 6 Personen, 141,- €

## ● 35103

### Tschechisch - A2

#### Workshop zur Auffrischung: „Alltagssituationen“

Leichte Konversation für einfache Alltagssituationen, mit entsprechendem Wortschatz, um diese praktisch zu üben. Mit Hilfe von Bildern macht das Lernen richtig Spaß!

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen.

#### Dr. Ivana Thiel

Freitag 11.10.24, 17:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.9  
ab 6 Personen, 14,50 €

## ● 35200

### Türkisch - A1 - für Anfänger\*innen

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Ne Güzel!“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

#### Aydin Sürmeli

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.9  
ab 6 Personen, 141,- €

## ● 35201

### Türkisch - A2

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Ne Güzel!“ A2 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

#### Aydin Sürmeli

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum II.9  
ab 8 Personen, 114,- €

## ● 37001

### Online-Kurs: Chinesisch - A1 - für Anfänger\*innen

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Long! neu“ A1-A2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

#### Guang-Ting Yang

Dienstag 19:30-21:00 Uhr, Beginn 24.09.24  
15 Termine, online  
ab 6 Personen, 141,- €

● 37002

## Online-Kurs: Einführung in die chinesische Kultur und Etikette

Kennenlernen der chinesischen Kultur und Umgangsformen, Verstehen der kulturellen Unterschiede zwischen China und Deutschland, sowie Grundkenntnisse der chinesischen Sprache.

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Kursunterlagen sind zweisprachig - Chinesisch und Deutsch - und werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

### Guang-Ting Yang

Montag 19:30-21:00 Uhr, Beginn 23.09.24

12 Termine, online

ab 6 Personen, 112,80 €

● 37080

## Online-Kurs: Russisch - A1 - für Anfänger\*innen

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Jasno Neu“ A1-A2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

### Tatyana Yakunina

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37100

## Online-Kurs: Ukrainisch - A1 - für Anfänger\*innen

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Ukrainisch für Anfänger und Fortgeschrittene“ (Harrassowitz Verlag) ab Lekt. 1

ISBN-978-3-447-05766-0

### Natalia Ivanchenko

Samstag 10:00-12:30 Uhr, Beginn 28.09.24

10 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37051

## Online-Kurs: Japanisch - A2

Für Details siehe Kurs Seite 91

### Maki Hayata-Becker

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

안녕



© Cheongyun Seok

● 37060

## Online-Kurs: Koreanisch - A1 für Anfänger\*innen

Für Details siehe Kurs Seite 91

### Cheongyun Seok

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37061

## Online-Kurs: Koreanisch - A1 - K-Drama

Für Details siehe Kurs Seite 91

### Cheongyun Seok

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37062

## Online-Kurs: Koreanisch - A1+

Für Details siehe Kurs Seite 92

### Cheongyun Seok

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37063

## Online-Kurs: Koreanisch - A1+

Für Details siehe Kurs Seite 92

### Cheongyun Seok

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37064

## Online-Kurs: Koreanisch - A2

Für Details siehe Kurs Seite 92

### Cheongyun Seok

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37065

## Online-Kurs: Koreanisch - A2

Für Details siehe Kurs Seite 92

### Cheongyun Seok

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €



© pixabay

# Sprachen - Integration

\* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachenbereiches!

## Online-Kurse

### ● 37001

#### Online-Kurs: Chinesisch - A1 - für Anfänger\*innen

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Long! neu“ A1-A2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

**Guang-Ting Yang**

Dienstag 19:30-21:00 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

### ● 37002

#### Online-Kurs: Einführung in die chinesische Kultur und Etikette

Kennenlernen der chinesischen Kultur und Umgangsformen, Verstehen der kulturellen Unterschiede zwischen China und Deutschland, sowie Grundkenntnisse der chinesischen Sprache.

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Kursunterlagen sind zweisprachig - Chinesisch und Deutsch - und werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

**Guang-Ting Yang**

Montag 19:30-21:00 Uhr, Beginn 23.09.24

12 Termine, online

ab 6 Personen, 112,80 €

### ● 37010

#### Online-Kurs: Deutsch B2.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen mit guten bis sehr guten Grundkenntnissen der Niveaustufe B1 geeignet. Wir erarbeiten uns die B2.1 Grammatik, erweitern unseren Wortschatz, trainieren alle Fertigkeiten (Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen) und bekommen viele Prüfungstipps.

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf B2.1“ (Hueber Verlag), Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

**Tanja Steffen**

Montag 08:45-11:15 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine, online

ab 10 Personen, 130,50 €

### ● 37011

#### Online-Kurs: Deutsch C1.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen mit guten bis sehr guten Grundkenntnissen der Niveaustufe B2 geeignet. Wir erarbeiten uns die C1.1 Grammatik, erweitern unseren Wortschatz, trainieren alle Fertigkeiten (Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen) und bekommen viele Prüfungstipps.

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf C1.1“ (Hueber Verlag), Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

**Tanja Steffen**

Dienstag 08:45-11:15 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine, online

ab 10 Personen, 130,50 €

#### Online-Kurs: Englisch - A1 - für Anfänger\*innen

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Go for it“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

### ● 37020

**Ilse Bayer**

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

### ● 37021

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Go for it“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

**Fatma Erol Krmela**

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

### ● 37022

#### Online-Kurs: Englisch - A1 - Fortführungskurs

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Go for it“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 5

**Fatma Erol Krmela**

Dienstag 19:00-20:30 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €



© pixabay



- 37032

## Online - Kurs: Französisch - A1 - Fortführungskurs

Französisch anders lernen mit Flusion.  
Der Schwerpunkt liegt auf dem mündlichen Ausdruck und der Aussprache. Sprache erleben - ohne Grammatik zu pauken! Dieser Kurs eignet sich auch für Einsteiger\*innen der Stufe A1, die noch nicht mit dieser Methode gelernt haben.

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Link zum Kurs.

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Flusion 1“ Arbeitsbuch und „roman-photos“

Das Kursmaterial können Sie direkt bei [fusionmethode@gmail.com](mailto:fusionmethode@gmail.com) erwerben.

**Pascale Clément**

Mittwoch 18:00-20:00 Uhr, Beginn 02.10.24

10 Termine, online

ab 6 Personen, 125,30 €

- 37041

## Online-Kurs: Italienisch - A1 - Fortführungskurs

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Chiaro! Nuova edizione“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 4

**Donatella Renn**

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 01.10.24

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

- 37051

## Online-Kurs: Japanisch - A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen geeignet, die schnell in die japanische Sprache und Kultur einsteigen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Alltagssprache.

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Minna no Nihongo: Syokuji 2“ 2. Aufl. (3A Corporation Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 46

**Maki Hayata-Becker**

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

- 37060

## Online-Kurs: Koreanisch - A1 für Anfänger\*innen

Warst du schon mal in Korea oder willst du irgendwann Korea besuchen? Möchtest du die Vorlieben der Koreaner kennenlernen? Von und mit mir kannst du Koreanisch lernen und die interessante Koreanische Kultur für dich entdecken. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der koreanischen Schrift, Hangeul, und dem Grammatikaufbau in der Grundstufe.

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „New Sogang Korean 1A student's book“ ab Seite 16

**Cheongyun Seok**

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €



- 37061

## Online-Kurs: Koreanisch - A1 - K-Drama

In diesem Kurs unterhalten wir uns über K-Dramen und K-Pop, bauen Grundkenntnisse weiter auf und üben nützliche Redewendungen in einer angemessenen Geschwindigkeit. Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 1A“ oder ähnlich erforderlich (Verben im Präsens). Neue Teilnehmer\*innen sind immer willkommen. Teilnahme mit Kamera.

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „New Sogang Korean 1A student's book“ ab Lekt. 3

**Cheongyun Seok**

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €



© pexels

## ● 37062

### Online-Kurs: Koreanisch - A1+

Du lernst schon seit ein paar Jahren Koreanisch, hast aber noch Schwierigkeiten mit der Grammatik? Oder fehlt dir die Systematik? Dann ist dieser Kurs perfekt für dich.

In diesem Kurs vertiefst du Grammatikkenntnisse (Futur, Adjektiv, Honorative Form etc.) und übst weiterhin nützliche Redewendungen. Der Schwerpunkt in diesem Kurs sind die Adjektive, die dir ermöglichen, dich gewählter auszudrücken. Du kannst mit mir Originaltitel von K-Drama und K-Pop aussuchen und übersetzen. Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 1A“ oder ähnlich erforderlich (Verben im Präsens und Präteritum). Neue Teilnehmer\*innen sind immer willkommen. Teilnahme mit Kamera.

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „New Sogang Korean 1B student's book“ ab Lekt. 1

**Cheongyun Seok**

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 26.09.24  
15 Termine, online  
ab 6 Personen, 141,- €

## ● 37063

### Online-Kurs: Koreanisch - A1+

Du lernst schon seit ein paar Jahren Koreanisch, hast aber noch Schwierigkeiten mit der Grammatik? Oder fehlt dir die Systematik? Dann ist dieser Kurs perfekt für dich.

In diesem Kurs vertiefst du systematisch die Grammatik und übst den schriftlichen und mündlichen Ausdruck. Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 1B“ oder ähnlich erforderlich (Verben im Präsens, Präteritum, Futur). Neue Teilnehmer\*innen sind immer willkommen. Teilnahme mit Kamera.

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „New Sogang Korean 1B student's book“ ab Lekt. 5

**Cheongyun Seok**

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.24  
15 Termine, online  
ab 6 Personen, 141,- €

## ● 37064

### Online-Kurs: Koreanisch - A2

Du lernst schon seit ein paar Jahren Koreanisch, möchtest aber deine Kenntnisse vertiefen? Dann ist dieser Kurs perfekt für dich.

In diesem Kurs lernst du, in einer angemessenen Form mit Koreaner\*innen zu kommunizieren. Du vertiefst die Grammatik systematisch und übst die schriftliche und mündliche Ausdrucksform. Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 1B“ oder ähnlich erforderlich. Neue Teilnehmer\*innen sind immer willkommen. Teilnahme mit Kamera.

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „New Sogang Korean 2A student's book“ ab Lekt. 1

**Cheongyun Seok**

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 23.09.24  
15 Termine, online  
ab 6 Personen, 141,- €

## ● 37065

### Online-Kurs: Koreanisch - A2

Suchst du einen Kurs, in dem du langfristig und systematisch Koreanisch-Kenntnisse vertiefen kannst? Dann bist du hier richtig. Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 1B“ oder ähnlich erforderlich. Neue Teilnehmer\*innen sind immer willkommen. Teilnahme mit Kamera.

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „New Sogang Korean 2A student's book“ ab Lekt. 7

**Cheongyun Seok**

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.09.24  
15 Termine, online  
ab 6 Personen, 141,- €

● 37080

## Online-Kurs: Russisch - A1 - für Anfänger\*innen

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Jasno Neu“ A1-A2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

**Tatyana Yakunina**

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €



© pixabay

## Online-Kurs: Spanisch - A1 für Anfänger\*innen

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

● 37090

**Ilse Bayer**

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37091

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Impresiones“ A1 (Hüber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

**Ana Maria Fröhling**

Freitag 11:30-13:00 Uhr, Beginn 27.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37092

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

**Ana Werner**

Samstag 10:00-12:30 Uhr, Beginn 28.09.24

10 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €



© pixabay

● 37093

## Online-Kurs: Spanisch - A1 Fortführungskurs

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 3

**Ana Werner**

Montag 19:15-20:45 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37094

## Spanisch - A2 - Mi sábado de gramática: ¿Ser o estar? ¡Ésa es la cuestión!

¿Eres guap@ o estas guap@? En este curso vamos a dar claves para saber cuando usar el verbo ser y cuando estar. Revisaremos los casos que más confusión suelen crear, y sobre todo trabajaremos los ejemplos del día a día. Si quieres mejorar o aclarar el uso de estos dos verbos, no lo dudes, animate a participar.

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

**Ana Maria Fröhling**

Samstag 09.11.24, 09:30-12:15 Uhr

Online

ab 6 Personen, 15,70 €

● 37095

## Online-Kurs: Spanisch - B1

¡Bienvenidos! En este curso repasaremos el nivel A2 y comenzaremos con el nivel B1.

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B1 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 3

**Ana Werner**

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

## Sprachen - Integration

Sind Sie unsicher, welche Kursstufe Sie belegen sollen? Dann beachten Sie auch die zusätzlichen Informationen für Sprachkursteilnehmer\*innen im Infoteil zu Beginn des Bereichs. Es besteht auch begrenzt die Möglichkeit, einen Beratungstermin zu vereinbaren. In diesem Fall kontaktieren Sie bitte die vhs Fürth unter Tel. 0911/974-1702.

● 37096

### Online-Kurs: Spanisch - B2

¡Bienvenidos! En este curso repasaremos el nivel B1 y comenzaremos con el nivel B2. ¡Acompáñanos, te esperamos!

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

**Ana Werner**

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37100

### Online-Kurs: Ukrainisch - A1 - für Anfänger\*innen

**Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.**

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Ukrainisch für Anfänger und Fortgeschrittene“ (Harrassowitz Verlag) ab Lekt. 1 (ISBN-978-3-447-05766-0)

**Natalia Ivanchenko**

Samstag 10:00-12:30 Uhr, Beginn 28.09.24

10 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 22017

### Online-Kurs: Superhirn Vokabeln lernen im Sekundentakt

Für Details siehe Kurs Seite 64

**Helmut Lange**

Donnerstag 24.10.24, 19:00-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 25,- € (keine Ermäßigung)



Je 1.000 Euro Finanzierungs-  
summe spenden wir 2 Euro  
für ein regionales Projekt.

## Sparkassen-Klimakredit.

### Ein Zuhause für die Zukunft.

- ✓ Günstige Konditionen
- ✓ Einfache Beantragung  
und sofortige Auszahlung
- ✓ Beantragung auch nach  
Sanierungsbeginn möglich



Sparkasse  
Fürth

[sparkasse-fuerth.de/klimakredit](http://sparkasse-fuerth.de/klimakredit)

$$E=mc^2$$



Musik-  
unterricht?

Sprachkurs?

aktuell   
übersichtlich   
vor Ort

# bildungsportal-fuerth.de

Kinder-  
garten?

Beratung?

Schul-  
abschluss?



# Inklusive Volkshochschule

**Ansprechpartner für Inklusion und barrierefreies Lernen in der vhs Fürth:**



## Benedikt Hofmeister

Leitung Fachbereich Gesundheit und Ernährung / Ansprechpartner für Inklusion und barrierefreies Lernen

Telefon: 0911 974-1705

E-Mail: benedikt.hofmeister@vhs-fuerth.de

## Alle Menschen haben ein Recht auf Bildung!

Die vhs Fürth verfolgt daher das Ziel, Bildungsungleichheit aktiv entgegenzuwirken, indem sie bewusst strukturelle Hürden abbaut, neue Bildungszugänge schafft und dadurch zur individuellen Selbstverantwortung und Selbstbestimmung aller Lernerinnen und Lerner beiträgt.

**Niemand darf aufgrund einer Behinderung benachteiligt werden. Für die vhs Fürth bedeutet das konkret:**

- Allen Menschen soll die Teilnahme an unseren Veranstaltungen ermöglicht werden.
- Menschen mit und ohne Behinderung lernen gemeinsam, d.h. wir verfolgen einen inklusiven Ansatz.
- Wir verstehen menschliche Vielfalt als Bereicherung: soziale und kulturelle Teilhabe werden partnerschaftlich und wertschätzend gelebt.
- Diskriminierendes, intolerantes Verhalten Einzelner wird im Rahmen unserer Veranstaltungen nicht geduldet.

## Anmeldung

Sie können sich per E-Mail, telefonisch oder persönlich vor Ort im Servicebüro für die gewünschten Veranstaltungen anmelden.

Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Unterstützung (Hörunterstützung, barrierefreie Zugänge oder Gebärdendolmetscher\*innen) benötigen.

## Barrierefreiheit

Das Haus der Volkshochschule (Hirschenstr. 27/29) ist über den Hofeingang barrierefrei (über eine Rampe) zugänglich.

Mit einem Rollstuhl sind alle Räume der vhs erreichbar, ausgenommen die Räume E.1, III.6, III.7, DG.1, U.1, 29.1, 29.2.

Im 1. Obergeschoss finden Sie eine behindertengerechte Toilette. Diese ist per Aufzug erreichbar.

Im Hof der vhs ist ein Behindertenparkplatz ausgewiesen. Außerdem befinden sich in der Hirschenstraße, direkt vor dem Eingang der Volkshochschule, zwei weitere öffentliche Behindertenparkplätze.

Zur Situation in Räumlichkeiten, die wir im Rahmen von vhs-Veranstaltungen extern anmieten, informieren wir Sie gerne.

## Hörunterstützung

Bei Vorträgen und Kursen können Sie bei Bedarf unsere mobile induktive Höranlage nutzen. Bitte teilen Sie uns Ihren Bedarf bei der Anmeldung mit.

## Begleitperson

Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Behinderung (mit Merkzeichen „B“ im Schwerbehindertenausweis) können sich von einer Person im Kurs begleiten lassen.

Die Begleitperson muss keine Kursgebühr bezahlen. Wir bitten jedoch um rechtzeitige Anmeldung der Begleitperson vor Veranstaltungsbeginn!

# Gesundheit Ernährung

Wege zur Gesundheit

Entspannung und Körpererfahrung

Fernöstliche Gesundheitsverfahren

Besondere Funktionelle Gymnastik

Bewegung - Gymnastik - Fitness

Tanz

Essen & Trinken

Online-Kurse

## Wege zur Gesundheit

### Gesundheit im Gespräch

- 40050 neu!

#### Herzensdinge

##### Lesung mit Umes Arunagirinathan

3 Milliarden Schläge, 200 Millionen Liter Blut - so lautet die Bilanz eines Herzens, das 75 Jahre geschlagen hat. Von der vierten embryonalen Woche an ist es aktiv, ein Menschenleben lang. Allein diese wenigen Zahlen zeigen, in welchen Dimensionen wir uns bewegen, wenn wir über das Herz sprechen. Doch obwohl man über die Fähigkeiten dieses Superorgans eigentlich gar nicht genug staunen kann, wissen die meisten Menschen relativ wenig darüber. Sie nehmen es als selbstverständlich hin, dass ihre Pumpe funktioniert. Der Bestsellerautor und Herzspezialist Umes Arunagirinathan erzählt von den erstaunlichen Leistungen unseres wichtigsten Organs - und wie wir es heilen und schützen können.

Umes Arunagirinathan wurde 1978 auf Sri Lanka geboren und kam als 13-jähriger unbegleiteter Flüchtling nach Deutschland. Er studierte in Lübeck Medizin und wurde an der Universität Hamburg promoviert. Nach seiner Assistenzzeit am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) arbeitete er in der Klinik für Kardiochirurgie in Bad Neustadt an der Saale sowie an der Charité Berlin.

#### Umes Arunagirinathan

Freitag 18.10.24, 19:00-21:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum E.4  
10,- € (keine Ermäßigung)



### Aktionstag Gesundheit am 14.09.2024

Auch in diesem Jahr möchten wir Ihnen zum Start in das neue Wintersemester mit zahlreichen kostenlosen „Schnupperkursen“ die Möglichkeit geben, das passende Gesundheitsangebot für sich zu finden und offene Fragen zu unseren Kursen zu beantworten.

Eine vorherige Anmeldung ist nötig, um die Kurse zu Ihrer Zufriedenheit durchführen zu können. Wir wünschen viel Spaß beim „Schnuppern“!

### Aktionstag Gesundheit

- 40100

#### Buddhistische Meditation

Inhalt siehe Kurs 42322.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

#### Angela Hiltner

Samstag 14.09.24, 10:00-11:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum DG.1  
ab 4 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

- 40101

#### Tanzfitness Move and Groove

Inhalt siehe Kurs 44166.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

#### Birgit Reuter

Samstag 14.09.24, 10:00-11:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Bistro  
ab 4 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

- 40102

#### Aktiv entspannen mit Iyengar-Yoga

Inhalt siehe Kurs 42030.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

#### Thomas Eckert

Samstag 14.09.24, 10:00-11:00 Uhr  
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 4 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

- 40103

#### Qigong - Atem - Aufmerksamkeit - Bewegung

Inhalt siehe Kurse 42210 bis 42214.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

#### Frank Hartmann

Samstag 14.09.24, 10:00-11:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum III.6  
ab 4 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

● 40104 **neu!**

## Vinyasa-Yoga

Inhalt siehe Kurs 42015.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

**Jule Kohler**

Samstag 14.09.24, 11:10-12:10 Uhr  
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 4 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

● 40105

## Atmen - Bewegen - Entspannen

Inhalt siehe Kurs 43530.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

**Angela Hiltner**

Samstag 14.09.24, 11:10-12:10 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 4 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

● 40106

## Progressive Muskelentspannung (PME)

Inhalt siehe Kurs 41005.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

**Kathrin Böhm**

Samstag 14.09.24, 11:10-12:10 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 4 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

● 40107

## Tango-Argentino

Inhalt siehe Kurs 45110.

**Hinweise: Paarweise Anmeldung erforderlich!**

**Falls vorhanden, Tanz-Schuhe mit glatter Sohle.**

**Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatten Sohlen

**Silke Adam-Hientz**

Samstag 14.09.24, 11:10-12:10 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 8 Personen, kostenlos (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 40108 **neu!**

## Lass es dir gut gehen - tue etwas für deinen Rücken

Inhalt siehe Kurs 42010.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

**Eike Söhnlein**

Samstag 14.09.24, 14:00-15:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 4 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

● 40109

## African Soul Dance

Inhalt siehe Kurs 45241.

**Bitte mitbringen:** sportliche Kleidung, es wird barfuß getanzt

**Sylvia Mograbi**

Samstag 14.09.24, 12:30-13:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 4 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

● 40110 **neu!**

## Aktive Meditation „Schüttel dich frei“

### Innere Balance und Gelassenheit

Inhalt siehe Kurs 41180.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

**Stefanie Fugmann**

Samstag 14.09.24, 14:00-15:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 4 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**



Qi Gong

● 40111 **neu!**

## Qigong

### Die 18 Harmonischen

Inhalt siehe Kurs 42203.

**Bitte mitbringen:** bequeme lockere Kleidung, rutschfeste Socken

**Sylvia Mograbi**

Samstag 14.09.24, 13:45-14:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 4 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

## Gesundheitskurse kennenlernen

● 40151

## Fit ab 50 mit Tanz und Bewegung

### Gesund älter werden

**Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Inhalt siehe Kurs 45070.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

**Lisa Popp**

Mittwoch 02.10.24, 16:30-17:45 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 5,60 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

# Gesundheit - Ernährung

## Gesundheitsbildung

● 10041

### Zukunft leben

#### In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Der Vortrag „Zukunft leben“ schaut auf die Welt unseres gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Zusammenlebens gestern, heute und morgen in Zeiten großer Veränderungen und Herausforderungen. Wie werden und wollen wir leben? Welche Maßstäbe, Prinzipien und Orientierungswerte könnten die Basis für „Morgen“ bilden?

#### Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

**Bernd Maron**

Dienstag 05.11.24, 19:00-20:30 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock), Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10043

### Zukunft leben - Workshop

#### In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Entdecken Sie die Zukunft schon heute! Der Workshop „Zukunft leben“ lädt Sie ein, Möglichkeiten zu erkunden, wie Sie aktiv zur Gestaltung einer nachhaltigen Zukunft beitragen können. Erfahren Sie, wie Sie Hindernisse überwinden und Ihre eigenen Kraftquellen finden, um einen positiven Einfluss zu hinterlassen.

Durch kurze Vorträge und praktische Beispiele wird die Zukunft greifbar und lebendig. Erleben Sie, wie Sie bereits jetzt einen Unterschied machen können und wie nachhaltiges Leben zu einem bereichernden Teil Ihres Alltags wird. Seien Sie dabei, wenn wir gemeinsam erkunden, wie wir die Welt von morgen schon heute gestalten können!

Zu diesem Workshop gibt es einen Einführungsvortrag („Zukunft leben“). Die Teilnahme ist keine zwingende Voraussetzung für diesen Workshop-Teil von „Zukunft leben“.

#### Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

**Bernd Maron, Yana Laber**

Dienstag 12.11.24, 18:00-21:00 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock), Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10047

### Eine Palme im Wald? Wald hier und in Ozeanien

#### In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Was ein Wald ist, ist allseits bekannt. Aber was ist ein Wald, der auf einer Insel in den Tropen wächst?

Aus welchen Pflanzen besteht er, welche Tiere leben dort, wie sind die Synergien, wie leben Menschen damit und davon, welche Rohstoffe gibt es? Und wie ist das im Vergleich zu dem uns bekannten europäischen Mischwald?

In diesem Workshop wird exemplarisch der Regenwald in Ozeanien vorgestellt und dabei immer wieder in Beziehung mit unseren Wäldern gesetzt.

Steffi Haagen, M.A. Religionspädagogik, ist staatlich zertifizierte Umweltpädagogin / Bildung für nachhaltige Entwicklung.

#### Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

**Steffi Haagen**

Mittwoch 13.11.24, 19:30-21:00 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock), Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10049

### We are not drowning - we are fighting!

#### Wie der Klimawandel im Pazifik die Menschen zum Handeln anregt.

#### In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Dass es den Klimawandel gibt, das wissen inzwischen alle. Und auch, dass die Auswirkungen immer näher kommen und Leben verändern können, ist spätestens seit der Flut im Juli 2021 den meisten Menschen in Deutschland bewusst. Aber dass weltweit Menschen ganzer Dörfer und Regionen betroffen sind, jetzt schon ihre Heimat für immer verlassen müssen, gegen ihren Willen, weil die Folgen des Klimawandels ihnen buchstäblich das Haus unter den Füßen wegnehmen - ist uns das auch bewusst?

In diesem Vortag wird aufgezeigt, welche Auswirkungen der Klimawandel (oder eher die Klimakrise) auf den pazifischen Inseln in Ozeanien hat: die Infrastruktur wird ruiniert, Wirbelstürme versalzen fruchtbare Böden, erwärmtes Wasser lässt kein Leben in Riffen mehr zu.

In den Sand stecken die Menschen vor Ort ihren Kopf aber trotzdem nicht: Sie kämpfen auf vielfältige Weise für den Erhalt ihrer Heimat. Sei es mit Aufklärungskampagnen, Aufforstellungsprojekten, internationalem Aktionen. Denn eines ist für die Menschen in Ozeanien klar: We are not drowning - we are fighting!

Wir gehen nicht einfach unter - wir kämpfen!

Steffi Haagen, M.A. Religionspädagogik, ist staatlich zertifizierte Umweltpädagogin / Bildung für nachhaltige Entwicklung.

#### Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

**Steffi Haagen**

Dienstag 19.11.24, 19:30-21:00 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock), Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

### ● 40200

#### **Süße Verführung, bittere Wahrheit Schokolade in der (Klima-)Krise**

Bereits bei den Maya war der Kakao ein beliebtes, ja heiliges Nahrungsmittel. Aber erst die Europäer entwickelten die Kunst der Schokoladenherstellung. Heute ist Kakao ein wichtiges Exportprodukt für viele afrikanische und lateinamerikanische Länder und trägt außerdem viele Geschichten von Ausbeutung und schlechten Arbeitsbedingungen mit sich. Doch wo liegt die Zukunft des Kakaos? Einige Statistiken gehen davon aus, dass bedingt durch die Klimakrise der Kakaoanbau bis 2050 um 50 Prozent zurückgehen könnte. Gibt es Lösungen? Kommen Sie vorbei und finden Sie es heraus! Natürlich auch mit fairer Schokoladenverkostung.

**Projektförderung durch die KEB  
Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)**

#### **Sarah Brockhaus**

Donnerstag 12.12.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

### ● 40201

#### **Global nachhaltige Ernährung Mit meinem Essen die Welt verändern**

#### **In Kooperation mit: Weltladen Fürth**

Was wir essen, macht einen großen Unterschied! Wir sollten sowohl unsere gesundheitlichen als auch ökologischen Grenzen im Blick haben. Gemeinsam beleuchten wir, wie Sie anhand von sieben Grundsätzen Ihre Ernährung nachhaltiger gestalten können. Sicherlich achten Sie schon auf einiges wie Regionallität oder Siegel, die den nachhaltigen Einkauf erleichtern sollen. Wichtig bleibt es, zu verstehen, warum wir einen Wandel unseres Ernährungssystems brauchen und sich Lösungen anzuschauen, wie in Zukunft eine nachhaltige Ernährung auch in Fürth gesichert werden kann.

Yana Laber, B.A. Kulturgeographie, ist zertifizierte Multiplikatorin für entwicklungspolitische Bildungsarbeit.

**Projektförderung durch die KEB  
Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)**

#### **Yana Laber**

Dienstag 11.02.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**



### ● 40202 neu!

#### **Soja als weltweiter Eiweißlieferant wie Europa auf Selbstversorgung umstellen kann**

Von den gesundheitlichen Vorteilen bis hin zu einem nachhaltigen Anbau in Europa: Die Sojabohne kann nicht nur unsere Ernährung bereichern, sondern auch die Umwelt schonen! Schon jetzt wächst sie auf unseren Breitengraden erfolgreich. Doch kann sich Europa selbst versorgen und auf Importe aus Südamerika verzichten?

**Projektförderung durch die KEB  
Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)**

#### **Yana Laber**

Dienstag 18.02.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

Mit der Anmeldung zu den **Online-Kursen**  
stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse  
an die Dozentin / den Dozenten zu!

### **Online-Impuls-Vortrag:**

#### **Stressmanagement**

#### **gesund und leistungsfähig bleiben**

#### **Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus**

Dauerstress kann viele gesundheitliche Probleme, bis hin zu Depressionen oder sogar Burn-Out, verursachen. Um in der heutigen Welt dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist deshalb entsprechendes Wissen unabdingbar. Beim Vortrag erhalten Sie erste Impulse, wie Sie sich trotz permanent hoher Anforderungen körperlich und psychisch wohlfühlen, leistungsstark bleiben und sich schnell wieder erholen können. Starten Sie jetzt - übernehmen Sie selbst Verantwortung für Ihre Gesundheit!

**Hinweise: Der Kurs findet über Zoom statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetverbindung sowie Mikrofon und Kamera.**

### ● 40210

#### **Dieter Dannhorn**

Donnerstag 05.12.24, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

### ● 40211

#### **Dieter Dannhorn**

Donnerstag 27.02.25, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

# Gesundheit - Ernährung

## Gesünder leben

### Einzelberatung à 60 Minuten

Gesundheit ist auch eine Frage des Lebensstils. Da-für können Sie selbst einiges tun! Ziel kann sein, Ihre körperliche Gesundheit, Ihr geistiges Wohlbefinden, Ihre Lebensfreude und Motivation sowie Ihre Leistungsfähigkeit und Vitalität zu erhalten.

Im Einzelgespräch erhalten Sie einen ersten Überblick zu den Möglichkeiten, um ganzheitlich gesund zu bleiben.

Bitte beachten Sie, dass die mitgeteilten Anregungen keinesfalls die Betreuung durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin ersetzen!

#### ● 40212

##### Dieter Dannhorn

Freitag 22.11.24, 18:15-19:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

#### ● 40213

##### Dieter Dannhorn

Freitag 22.11.24, 19:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

#### ● 40214

##### Dieter Dannhorn

Freitag 21.02.25, 18:15-19:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

#### ● 40215

##### Dieter Dannhorn

Freitag 21.02.25, 19:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



© pixabay

## Gesünder essen - Ernährungsberatung

### Einzelcoaching à 60 Minuten

Unsere Ernährung versorgt uns mit Energie, Vitaminen und Mineralstoffen und hat maßgeblich Einfluss auf unsere Gesundheit. Um gesund zu bleiben, ist allerdings eine „artgerechte Ernährung“ entscheidend. Dafür können Sie selbst einiges tun! Ziel kann sein, Ihre körperliche Gesundheit, Ihr geistiges Wohlbefinden, Ihre Lebensfreude und Motivation sowie Ihre Leistungsfähigkeit und Vitalität zu erhalten.

Im Einzelgespräch erhalten Sie einen ersten Überblick zu den Möglichkeiten, wie Sie sich gesund ernähren können. Bitte beachten Sie, dass die mitgeteilten Anregungen keinesfalls die Betreuung durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin ersetzen!

#### ● 40216

##### Dieter Dannhorn

Freitag 27.09.24, 18:15-19:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

#### ● 40217

##### Dieter Dannhorn

Freitag 27.09.24, 19:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

#### ● 40218

##### Dieter Dannhorn

Freitag 31.01.25, 18:15-19:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

#### ● 40219

##### Dieter Dannhorn

Freitag 31.01.25, 19:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

#### ● 47000 neu!

### Kleine Brennnesselküche

#### Superpflanzen vor der Haustür

Nur lästiges Unkraut? Dabei kann die Brennnessel so viel mehr. Mit kleinen Geschichten, Rezepten und spannendem Hintergrundwissen wollen wir uns auf die Spuren dieser vielfältigen Pflanze begeben. Natürlich auch mit einem vielseitigen praktischen Teil, in dem wir selbst ein paar Rezepte ausprobieren.

**Projektförderung durch die KEB**

Anmeldung nur über [info@keb-fuerth.de](mailto:info@keb-fuerth.de)

##### Sarah Brockhaus

Mittwoch 02.10.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

### Coaching für Familien

#### ● 16002 neu!

#### Workshop: Beikost - ein neuer Abschnitt einfach erklärt für Eltern und Großeltern

Ihr steht vor der Frage, wie ihr in die Beikost-Zeit starten sollt oder fühlt euch noch unsicher damit? In dem Beikost-Workshop sprechen wir über die wichtigsten Aspekte der Beikost:

- Beikost-Reifezeichen
- Beikost-Konzepte
- Geeignete und ungeeignete Lebensmittel
- Sicherheitsaspekte wie Würgen o. Verschlucken
- Besonderheiten des kindlichen Essverhaltens

Interaktiv werden wir uns mit den Grundlagen der Beikost befassen und auch Zeit für Fragen und Diskussionen haben.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

#### Anna Tenschert

Montag 21.10.24, 18:00-20:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum II.2  
ab 6 Personen, 12,50 €



© pexels

#### ● 16003 neu!

#### MaPa, ich kann schon schlafen!

#### Wissen rund um den Baby- und Kleinkinderschlaf für werdende Eltern

Ihr bekommt euer erstes Kind und möchtet mehr zum Thema Schlaf wissen? Dann könnt ihr euch in dem Workshop einen umfassenden Überblick verschaffen! Folgende Themen werden unter anderem behandelt:

- Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern
- Was brauchen Babys und Kinder für einen guten Schlaf?
- Einschlafen und Einschlafbegleitung
- Das kindliche Durchschlafen
- Nächtliches Stillen bzw. Fläschchen geben
- Sicherheitsaspekte

Interaktiv werden wir uns mit den Grundlagen des kindlichen Schlafes befassen und auch Zeit für Fragen und Diskussionen haben.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

#### Anna Tenschert

Montag 04.11.24, 18:00-20:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum II.2  
ab 6 Personen, 12,50 €

#### ● 16004 neu!

#### Stillvorbereitungs-Kurs

#### für werdende Eltern

Ihr bekommt euer erster Kind und wollt euch vorab zum Thema Stillen informieren?

Du bist dir nicht sicher, ob du stillen willst, und möchtest diese Entscheidung gut aufgeklärt treffen?

Im Kurs werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- Warum Stillen?
- Korrektes Anlegen und Stillpositionen
- Was tun bei zu wenig oder zu viel Milch?
- Stilldauer und Häufigkeit
- Stillprobleme
- Stillwissen (Ernährung, Supplamente, Medikamente & Co.)
- Aufklärung von Stillmythen

Interaktiv werden wir uns mit den Grundlagen des Stillen befassen und auch Zeit für Fragen und Diskussionen haben.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

#### Anna Tenschert

Montag 02.12.24, 18:00-20:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum II.2  
ab 6 Personen, 12,50 €



© pixabay

## Natürliche Gesundheitsverfahren

### Feine Ringelblumenblütensalbe

Wir stellen eine feine Ringelblumenblütensalbe - wer möchte, auch mit Schafgarbe - her. Die Salbe pflegt empfindliche, rauе und rissige Haut. Auch bei Hautverletzungen und Entzündungen einzusetzen, ebenso bei leichten Brandwunden und Sonnenbrand. Zusammen mit ein paar Tropfen ätherischem Öl ist sie antibakteriell. Sie erfahren alles Wissenswerte über die Wirkung der eingesetzten Pflanze. In einem dekorativen Tiegel ist die selbstgemachte Salbe ein hübsches Mitbringsel bzw. Geschenk für Gärtner\*innen und gute Freund\*innen.

#### ● 40230 neu!

**Renate Koch**

Freitag 25.10.24, 17:15-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 20,- €, inkl. Materialkosten 5,- €.  
(keine Ermäßigung)

#### ● 40231 neu!

**Renate Koch**

Freitag 08.11.24, 17:15-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 20,- €, inkl. Materialkosten 5,- €.  
(keine Ermäßigung)

#### ● 40232 neu!

### Schmerzlindernde Beinwellsalbe

Wir stellen eine Salbe her, die bei Sportverletzungen, Zerrungen und Prellungen hilfreich ist. Wie Studien zeigen, kann die Salbe auch bei rheumatischen Schmerzen, Arthrose, Schleimbeutelentzündungen sehr gut helfen. Beinwell kann sich positiv auf Gelenk-, Sehnen-, und Knochenschmerzen auswirken. Die Salbe ist auch gut für den Wanderrucksack geeignet.

**Renate Koch**

Samstag 23.11.24, 10:00-12:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 20,- €, inkl. Materialkosten 5,- €.  
(keine Ermäßigung)

### Allergien, Heuschnupfen und

### Unverträglichkeiten

### Frischpflanzen und Gemmo- bzw. Knospenmittel

Bei dieser Heilpflanzenführung werden heimische Pflanzen vorgestellt, die selbst geerntet und verarbeitet werden können. Lernen Sie, wie Sie selbst etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun können und wie Sie Ihren Körper ganz einfach und sehr effektiv mit natürlichen Vitalstoffen versorgen können. Frisch sprühende Pflanzen sind genial, um der Frühjahrsmüdigkeit entgegenzuwirken.

Nach der Heilpflanzenführung durch den Fürther Wiesengrund werden wir in der Lehrküche der vhs ein eigenes Gemmo- bzw. Knospenmittel herstellen.

**Hinweis: Treffpunkt an der Auferstehungskirche im Stadtpark. Der Kurs endet in der vhs Fürth.**

#### ● 40233 neu!

**Renate Koch**

Samstag 15.02.25, 14:00-16:30 Uhr

Auferstehungskirche, Stadtpark Fürth, 90762 Fürth  
ab 6 Personen, 17,- €, inkl. Materialkosten 2,- €.  
(keine Ermäßigung)

#### ● 40234 neu!

**Renate Koch**

Samstag 22.02.25, 14:00-16:30 Uhr

Auferstehungskirche, Stadtpark Fürth, 90762 Fürth  
ab 6 Personen, 17,- €, inkl. Materialkosten 2,- €.  
(keine Ermäßigung)

#### ● 47001 neu!

### Das wilde Kraut im Herbst

Auf unserer Kräuterwanderung mit Kräuterpädagogin Ida erkunden wir nicht nur die bunt gefärbten Blätter, sondern gehen auch auf eine faszinierende Reise unter die Erde. Erfahre, wie sich die Energie der Pflanzen im Herbst in ihren Wurzeln sammelt, um sich für den kommenden Winter vorzubereiten. Gemeinsam erkunden wir, welche Kräuter und Wurzeln du auch noch im Herbst sammeln und nutzen kannst. Erlebe die Magie der Natur und nimm ein Stück Herbstzauber mit nach Hause!

**Bitte mitbringen:** Festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung

**Ida Richter**

Donnerstag 10.10.24, 15:00-16:30 Uhr

Treffpunkt: Stadtparkcafé Fürth, Engelhardtstr. 20,  
90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**



### Bewegung für die grauen Zellen

● 40606

#### Bewegung für die grauen Zellen

Gedächtniskurse gibt es viele, Bewegungsangebote auch. Aber einen Kurs, der beides verbindet und zudem Ihrem Gehirn Aufschwung gibt, das finden Sie nur bei der vhs.

Sind Sie neugierig genug für ein Semester voller neuer Erfahrungen? Möchten Sie klassischer Altersvergesslichkeit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten?

Bewegung für die grauen Zellen verbessert Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yoga und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen wir Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung! Und das Schönste dabei: es macht jede Menge Spaß.

**Die Kursangebote der Volkshochschule verstehen sich immer in der Praxis der Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung - Therapie (Behandlung) kann hier nicht stattfinden.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe

#### Claudia Böschel

Dienstag 13:45-14:45 Uhr, Beginn 24.09.24

12 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 62,- € (keine Ermäßigung)

● 42215 neu!

#### Geistig fit bleiben!

#### Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60

Für Details siehe Kurs Seite 127

#### Birgit Birchner

Donnerstag 14:30-16:00 Uhr, Beginn 26.09.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 79,80 € (keine Ermäßigung)

### Entspannung und Körpererfahrung

#### Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung / Entspannung mit dem Atem

● 41001

#### Anspannen und loslassen (PME)

##### Ein Kurs für Mütter

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach E. Jacobsen fördert das Körperbewusstsein und eine bessere Wahrnehmung des eigenen Körpers. Ziel ist es, aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannen und Loslassen einzuwirken, Verspannungen frühzeitig wahrzunehmen und durch die Entspannung zu lösen. Der Wechsel zwischen An- und Entspannung kann die bewusste Wahrnehmung der jeweiligen Körperfzustände, sowie körperliche und seelische Entspannung fördern.

Durch das gezielte An- und Entspannen des Muskels kann ein tiefes Ruhegefühl sowie mentale Entspannung erreicht werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, kleines Kissen oder Nackenrolle, rutschfeste Socken

#### Kordula Schneider

Dienstag 09:30-10:30 Uhr, Beginn 24.09.24

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 44,50 € (keine Ermäßigung)

● 41002

#### Kleine Auszeit für Mütter

##### mit Autogenem Training

Nach Belastungsphasen sind Erholungs- bzw. Entspannungsphasen sehr wichtig, damit der Körper sich wieder regenerieren kann. Andauernder Stress kann auch unser Immunsystem schwächen. Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die dabei helfen kann, Körper und Geist zu entspannen, nervöse Störungen wie Unruhe oder Schlafstörungen zu lindern, kalte Hände und Füße zu erwärmen sowie die Konzentration zu steigern.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, kleines Kissen oder Nackenrolle, rutschfeste Socken

#### Kordula Schneider

Dienstag 09:30-10:30 Uhr, Beginn 03.12.24

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 44,50 € (keine Ermäßigung)

#### Autogenes Training

Aus dem Griechischen übersetzt heißt Autogenes Training: „Ein vom Selbst (autos) sich entwickelndes (gen = werden) systematisches Üben (Training).“

### FiMo - der fitte Montag an der vhs

#### Offener Treff zum Thema Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte

Ab Oktober 2024 laden wir alle Interessierten ein, im Bistro der vhs Neues zum Themenbereich „Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte“ zu erfahren. Neben Vorträgen von qualifizierten Referentinnen und Referenten bieten wir die Möglichkeit, aktiv zu werden und Ihre Fragen zu klären.

Wann? ab 07.10.24 jeden ersten Montag im Monat von 14:00 - 15:30 Uhr

Was? 07.10.24 Bunte Stützen für die Beine

Infos zum Thema Stützstrümpfe

Claudia Höfler, Adler-Apotheke Stadeln

04.11.24 Gemeinsam gesund

Wie sich soziale Kontakte auf unsere Gesundheit auswirken  
Christiane Schmidt, fübs

02.12.24 Geriatrie am Klinikum Fürth

Historie, Auftrag und aktuelle Behandlungsmöglichkeiten  
Dr. med. Peter Neumeier, Klinikum Fürth

13.01.25 Warum wir essen, wie wir essen

Was prägt unser Essverhalten?

Dorothea Willberg, AOK

03.02.25 Rücken und Gelenke

Stark und beweglich bleiben

Benedikt Hofmeister, vhs

Wo? Bistro der vhs Fürth, Hirschenstraße 27/29

#### Mitveranstalter\*innen:



Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei:  
Benedikt Hofmeister  
Tel.: 0911 974-1705  
[benedikt.hofmeister@vhs-fuerth.de](mailto:benedikt.hofmeister@vhs-fuerth.de)  
oder der fübs unter Tel.: 0911 974-1785

Die Veranstaltungen sind kostenlos.  
Aus organisatorischen Gründen wird um verbindliche Anmeldung gebeten.

● 41003

### Online-Kurs: Mentale Power gegen Stress Zur Ruhe kommen mit Autogenem Training (AT)

#### Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus

Schlafen Sie schlecht? Leiden unter innerer Unruhe? Fühlen Sie sich unwohl, ohne wirklich krank zu sein? Erfahren Sie, wie Sie mittels der Kraft Ihrer Gedanken zur Ruhe kommen, abschalten und neue Energie tanken können.

Das Autogene Training ist eine seit Jahrzehnten bewährte, wissenschaftlich anerkannte mentale Entspannungsmethode.

Sie lernen, sich mithilfe der Kraft Ihrer Gedanken innerhalb weniger Minuten in einen Zustand tiefer Entspannung und angenehmer Ruhe zu versetzen. Über das vegetative Nervensystem ist eine positive Beeinflussung aller Organe möglich.

Die Übungen sind körperbezogen und bauen durch einfache, formelhafte Sätze aufeinander auf. Ängste, innere Unruhe und gedrückte Stimmung können abgebaut oder neutralisiert, Schlafstörungen und Schmerzwahrnehmung gelindert werden. So bringen Sie langfristig mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihren Alltag und können Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern.

Der Kurs umfasst neben dem Erlernen der einzelnen Formeln des AT ebenfalls Übungen zur Achtsamkeit und zur Körperwahrnehmung sowie Tipps zur schnellen Entspannung im Alltag.

**Hinweis: Kamera und Mikrofon erforderlich.**

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen oder Nackenrolle, Getränk

**Ulrike Scholz**

Dienstag 19:00-20:15 Uhr, Beginn 08.10.24  
9 Termine, online  
ab 6 Personen, 61,70 € (keine Ermäßigung)

● 41004 neu!

### Online-Kurs: Dehn- und Streckübungen mit Progressiver Muskelentspannung

#### Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus

Der Körper und seine einzelnen Körperpartien sollen durch Dehnen und Strecken von Kopf bis Fuß wieder mehr gespürt werden! Alle Übungen werden langsam und mit Bedacht ausgeführt, ohne Schmerzgrenzen zu überschreiten und nur soweit sie körperlich schmerfrei möglich sind! Ergänzt werden diese Übungen durch Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

**Karin Wagner**

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr, Beginn 09.10.24  
3 Termine, online  
ab 6 Personen, 16,50 € (keine Ermäßigung)

● 41005

### Progressive Muskelentspannung (PME)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare und effektive Entspannungsmethode zur aktiven Stressbewältigung.

Durch die gezielte An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung wieder gelöst.

Dadurch wird schrittweise eine wohlende körperliche und psychische Entspannung erfahren, die mit zunehmender Übung jederzeit abrufbar ist. Die Übungen haben sich bewährt zur Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen und Bewältigung aktueller Belastungssituationen.

**Hinweis: Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (14.09.24) siehe Kurs 40106.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, kleines Kissen oder Nackenrolle

**Kathrin Böhm**

Donnerstag 18:00-19:15 Uhr, Beginn 09.01.25  
6 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1  
ab 6 Personen, 41,50 € (keine Ermäßigung)

### Weitere Methoden der Entspannung / Körpererfahrung



© pixabay

● 41100

### Seh- und Augentraining

Haben Sie oft müde oder trockene Augen? Sind Sie lichtempfindlich und sehen Sie nicht mehr so scharf? Unsere Augen sind im heutigen Alltag sehr beansprucht und nicht selten überlastet: Bildschirmarbeit, Tätigkeiten im Nahbereich, zu wenig Weitblick und Erholung. Das Sehtraining kann schnell Abhilfe schaffen und Sie können selbst etwas aktiv für Ihre Augengesundheit und Leistung tun. Mit kurzen einfachen Übungen und kleinen Entspannungssequenzen, die bequem im Alltag, zu Hause oder am Arbeitsplatz durchführbar sind, bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe

**Claudia Böschen**

Dienstag 14:50-15:35 Uhr, Beginn 24.09.24  
10 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 5 Personen, 49,- € (keine Ermäßigung)

# Gesundheit - Ernährung

## ● 41101 neu!

### Mit mehr Leichtigkeit durch den Alltag Stress bewältigen und reduzieren

In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über Stress und seine möglichen schädigenden Folgen für unseren Körper.

Wir lernen, wie wir mit Stress besser umgehen können und welche Warnsignale es gibt. Angereichert mit Übungen und Methoden zur Stressbewältigung erfahren Sie, wie Stress bewältigt und reduziert werden kann.

Eine Reise zum inneren Wohlfühlort kann Ruhe und ein wohliges Gefühl bringen. Mit Hilfe der Ankertechnik ist dieses Gefühl bei Bedarf wieder abrufbar.

#### Hinweis: Die Übungen sind im Sitzen und Liegen möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibmaterial, Zeichenblock, Malstifte

#### Kordula Schneider

Samstag 16.11.24, 13:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 19,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

## ● 41102

### Achtsam entspannen und atmen

Auf Basis des Prinzips der Achtsamkeit werden Entspannungsübungen und leichte Bewegungsübungen im Einklang mit dem Atem geübt. Außerdem wird Achtsamkeit mit sich selbst und dem Umfeld in seiner Bedeutung behandelt, um sich auf die ganz eigene Entwicklungsreise zu mehr Gelassenheit und Selbstfürsorge zu begeben.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken

#### Kathrin Böhm

Samstag 12.10.24, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 19,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

## ● 41103 neu!

### Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Geübte Achtsamkeit kann dazu verhelfen, die Selbsteinfühlung und die Selbstführung zu verbessern. Die Gehirnfunktion kann verbessert, das Immunsystem gestärkt und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden. Dies kann zu einer gesteigerten Leistungsfähigkeit führen.

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden wie den Bodyscan, PMR, Atemübungen und Meditation kennen.

Das Ziel ist es, einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen und die Entspannung und Gelassenheit zu fördern.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen, Schreibmaterial

#### Kordula Schneider

Samstag 19.10.24, 13:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 19,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

## ● 41104

### Frisch und entspannt in die Weihnachtszeit

#### Praxis Workshop

Lernen Sie Ihr Leben durch positives und stressfreies Denken mit Leichtigkeit zu meistern!

Volle Terminkalender, immer präsent sein, Familie, Beruf. Fühlen Sie sich auch manchmal überfordert?

Wir wollen auftanken, den Alltag hinter uns lassen und unsere Mitte wieder finden.

Entspannung wird zum Gefühlserleben mit wissenschaftlich anerkannten Methoden wie PME nach Jacobson, Autogenes Training nach Prof. Schulz, Atementspannung und verschiedenen Fantasiereisen, die effizient wirkende Wege zu mehr Ruhe und Gelassenheit bieten können.

Lernen Sie Ihr Leben durch positives und stressfreies Denken mit Leichtigkeit zu meistern!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, 1 kleines Kissen und 1 Decke

#### Martina Spangler

Freitag 29.11.24, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 15,40 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

## ● 41105

### Stressmanagement

#### energetisch entspannen

Stress kann der Auslöser für zahlreiche Krankheiten und chronische Erschöpfung sein. In diesem Workshop widmen wir uns den Anti-Stress-Punkten aus der Akupressur und dem Shiatsu (Japanische Akupressur Massage). Sie sollen das Nervensystem beruhigen und uns von der Hab-Acht-Stellung in die Entspannung führen. In der praktischen Anwendung mit Selbst- und, wenn gewünscht, gegenseitiger Massage lernen wir Lage und Wirkung der Punkte und der dazugehörigen Meridiane (Energieleitbahnen) kennen. Spezielle Körperhaltungen, Do-In Übungen zur Dehnung des Du Mai, zentrale Achse an der Körperrückseite und Ren Mai, zentrale Achse an der Körpervorderseite, geben uns weitere Möglichkeiten auf unsere innere Widerstandsfähigkeit und Resilienz Einfluss zu nehmen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken

#### Rose Bradfield

Samstag 30.11.24, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 14,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 41106

### Online-Kurs: Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewussten Atem

#### Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus

Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig, halten unbewusst die Luft an, knirschen mit den Zähnen oder ziehen die Schultern nach oben. Auf Dauer beeinflusst die Brustatmung die Sauerstoffversorgung des Körpers. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden werden beeinträchtigt. Sie können lernen, gezielt muskuläre Spannungen „loszulassen“, um Ihre ganze Atemkraft zu nutzen. Im Workshop werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Anspannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, innere Ruhe und Kraft, die Sie mit in den Alltag nehmen können.

**Bitte bereitlegen:** Isomatte oder warme Unterlage, Decke, Socken, Getränk

**Hinweis:** Für diesen Online-Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn Ihre Zugangsdaten per E-Mail.

**Elke Rosenzweig**

Dienstag 18:30-20:00 Uhr, Beginn 14.01.25

3 Termine, online

ab 6 Personen, 22,50 €

Anmeldung erforderlich

● 41107

### Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewussten Atem

Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig, halten unbewusst die Luft an, knirschen mit den Zähnen oder ziehen die Schultern nach oben. Auf Dauer beeinflusst die Brustatmung die Sauerstoffversorgung des Körpers. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden werden beeinträchtigt. Sie können lernen, gezielt muskuläre Spannungen „loszulassen“, um Ihre ganze Atemkraft zu nutzen. Im Workshop werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Anspannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, innere Ruhe und Kraft, die Sie mit in den Alltag nehmen können.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Getränk

**Elke Rosenzweig**

Samstag 14.12.24, 09:30-12:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 19,90 €

● 41108

### Frisch und entspannt ins neue Jahr

#### Praxis Workshop

Lernen Sie Ihr Leben durch positives und stressfreies Denken mit Leichtigkeit zu meistern!

Volle Terminkalender, immer präsent sein, Familie, Beruf. Fühlen Sie sich auch manchmal überfordert? Wir wollen auftanken, den Alltag hinter uns lassen und unsere Mitte wieder finden.

Entspannung wird zum Gefühlerleben mit wissenschaftlich anerkannten Methoden wie PME nach Jacobson, Autogenes Training nach Prof. Schulz, Atementspannung und verschiedenen Fantasiereisen, die effizient wirkende Wege zu mehr Ruhe und Gelassenheit bieten können.

Lernen Sie Ihr Leben durch positives und stressfreies Denken mit Leichtigkeit zu meistern!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, 1 kleines Kissen und 1 Decke

**Martina Spangler**

Freitag 10.01.25, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 15,40 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 41130

### Aus der Ruhe in die Kraft

#### Achtsames Yoga und mehr - für Frauen

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, wieder mehr Ruhe und Entspannung in unser oft hektisches Leben zu bringen. Verschiedene Methoden wie achtsames Yoga und Atemübungen, Sitzmeditation und Bodyscan können uns helfen, unser inneres Gleichgewicht wieder zu finden und neue Kraft zu schöpfen für die Herausforderungen des Alltags. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit verbessert, die Muskulatur gekräftigt und die Körperwahrnehmung geschult.

**Hinweis: Der Kurs findet am 17.12.24 nicht statt.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

**Ursula Brenner**

Dienstag 17:25-18:55 Uhr, Beginn 24.09.24

14 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 107,30 € (keine Ermäßigung)



© pixabay

# Gesundheit - Ernährung

## ● 41170

### Zeit für den Kiefer

#### von der Anspannung in die Entspannung

Nachts „verbissen“, Zähne knirschend wird Stress und Anspannung oft im Kieferbereich deutlich. Mit Körperwahrnehmung, den TRE®-Übungen und anderen einfachen Methoden lernen Sie, der Verspannung behutsam zu begegnen und die Muskulatur besser entspannen zu können. Sie bekommen Impulse für die Integration in Ihren Alltag, damit dieser und Ihre Muskulatur entspannter sein können. Der Kiefer wird über direkte Übungen und über das neuromogene Zittern eingeladen, loszulassen und zu entspannen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Korken / Waschlappen oder etwas anderes zum Draufbeißen

#### Petra Vetter

Samstag 26.10.24, 13:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 18,90 € (keine Ermäßigung)

## ● 41171 neu!

### Zeit für Schultern und Nacken

#### von der Anspannung in die Entspannung

Schulter- und Nackenverspannungen können durch unseren Alltag am PC oder im Homeoffice gefördert werden. Auch eine nicht ergonomische Sitzhaltung sowie schweres Heben und Tragen können zu Ver- spannungen beitragen. Mit Körperwahrnehmung, den TRE®-Übungen und anderen einfach durchführbaren Möglichkeiten lernen Sie der Verspannung behutsam zu begegnen und die angespannte Muskulatur wahrzunehmen und zu entspannen. Sie bekommen Impulse für die Integration im Alltag, dann kann dieser und Ihre Muskulatur entspannter sein.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

#### Petra Vetter

Samstag 11.01.25, 13:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 18,90 € (keine Ermäßigung)



© pixabay - whitesession

## Entspannendes Zittern

### TRE® Entspannung nach Dr. David Berceli

Der Körper verfügt über natürliche Möglichkeiten, Vertrauen und Entspannung zu finden. Was Sie aus dem Alltag in Stresssituationen kennen, z.B. Wackeln mit den Beinen oder Zittern der Hände, Verspannung, Gereiztheit gleicht TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) aus.

Sie werden herangeführt das Zittern kontrolliert zuzulassen. Auch mit körperlichen Einschränkungen möglich. Ihr Körper steht im Mittelpunkt und Sie lernen, ihn besser wahrzunehmen, entspannen dabei und schöpfen neue Kraft.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

## ● 41172

#### Petra Vetter

Samstag 26.10.24, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 14,30 € (keine Ermäßigung)

## ● 41173

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

#### Petra Vetter

Samstag 11.01.25, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 14,30 € (keine Ermäßigung)

## Entspannendes Zittern mit TRE® (Neurogenes Zittern)

### TRE® Entspannung nach Dr. David Berceli

Der Körper verfügt über natürliche Möglichkeiten zur Entspannung. Was Sie aus dem Alltag in Stresssituationen kennen, z.B. Wackeln mit den Beinen oder Zittern der Hände, nutzt TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) als Entspannungsübung. Mit einfachen Übungen im Stehen werden die Muskeln ermüdet. Dadurch stellt sich ein kontrollierbares Zittern ein. Das kann zu tiefer Entspannung führen. Im Liegen können Sie mit dem Zittern variieren und experimentieren. Ihr Körper steht im Mittelpunkt und Sie lernen, ihn besser wahrzunehmen, entspannen dabei und schöpfen neue Kraft. Dieser Kurs ist geeignet um TRE® kennenzulernen oder bekannte Übungen zu vertiefen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

## ● 41174

#### Petra Vetter

Donnerstag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 10.10.24

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 46,50 € (keine Ermäßigung)

## ● 41175

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

#### Petra Vetter

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 20.01.25

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 46,50 € (keine Ermäßigung)

### ● 41180 neu!

#### **Aktive Meditation „Schüttel dich frei“**

#### **Innere Balance und Gelassenheit**

Im Kurs zur aktiven Meditation steht die Stärkung deiner inneren Balance im Fokus. Durch gezielte Bewegungen kann diese Form der Meditation dabei unterstützen, wieder in deine Mitte zu finden und besser mit Stress umzugehen. Das Zusammenspiel von Körper und Geist steht im Zentrum, wodurch Ver- spannungen gelöst und der Geist zur Ruhe gebracht werden können. Du wirst verschiedene dynamische Meditationstechniken kennenlernen, darunter Schüttelbewegungen, Atemtechniken, Gehmeditation, Fantasiereisen sowie Spannungs- und Entspannungs-übungen. Dabei wird nicht nur dein Immunsystem gestärkt, sondern auch Stress abgebaut und deine Lebensfreude gesteigert.

Das Ziel ist es, dir Methoden an die Hand zu geben, die dir im Alltag helfen, gelassener und achtsamer zu sein und eine verbesserte Resilienz aufzubauen.

**Hinweis:** Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die durch Bewegung ihren Geist leichter zur Ruhe bringen möchten.

**Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (14.09.24) siehe Kurs 40110.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, T-Shirt zum Wechseln, warmer Pulli, dicke Socken

#### **Stefanie Fugmann**

Dienstag 19:30-20:30 Uhr, Beginn 24.09.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 5 Personen, 65,- € (keine Ermäßigung)

### ● 40210

#### **Online-Impuls-Vortrag:**

#### **Stressmanagement**

#### **gesund und leistungsfähig bleiben**

Für Details siehe Kurs Seite 101

#### **Dieter Dannhorn**

Donnerstag 05.12.24, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

### ● 40211

#### **Online-Impuls-Vortrag:**

#### **Stressmanagement**

#### **gesund und leistungsfähig bleiben**

Für Details siehe Kurs Seite 101

#### **Dieter Dannhorn**

Donnerstag 27.02.25, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

### ● 42013

#### **Vinyasa Yoga**

#### **fließend in den Ausgleich kommen**

Für Details siehe Kurs Seite 116

#### **Lisa Lehmann**

Mittwoch 17:30-18:45 Uhr, Beginn 25.09.24

12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6  
ab 8 Personen, 76,90 € (keine Ermäßigung)

### ● 42310

#### **Shinrin Yoku - Waldbaden**

#### **Durchatmen, loslassen, ankommen**

Für Details siehe Kurs Seite 129

#### **Alexandra Thiele**

Samstag 19.10.24, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf  
ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**



© Fotolia\_prosign

### ● 42311

#### **Shinrin Yoku - Waldbaden**

#### **Entspannen, Energie tanken und durchatmen**

Für Details siehe Kurs Seite 129

#### **Alexandra Thiele**

Samstag 16.11.24, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf  
ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

### ● 42312

#### **Waldbaden und Qigong**

Für Details siehe Kurs Seite 129

#### **Alexandra Thiele**

Samstag 25.01.25, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf  
ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

### ● 42320

#### **Einführung in die Meditation**

Für Details siehe Kurs Seite 130

#### **Rose Bradfield**

Samstag 16.11.24, 09:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 22,50 € (keine Ermäßigung)

## Gesundheit - Ernährung

### ● 42322 neu!

#### Buddhistische Meditation

Für Details siehe Kurs Seite 130

##### Angela Hiltner

Dienstag 14:45-16:15 Uhr, Beginn 24.09.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 94,- € (keine Ermäßigung)



© pixabay

### ● 43125 neu!

#### Lass es dir gut gehen - tue etwas für deinen Rücken

Für Details siehe Kurs Seite 133

##### Eike Söhnlein

Samstag 19.10.24, 10:00-12:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 16,50 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

### ● 45061

#### TanzDichGanz

#### Ein Tanzworkshop

Für Details siehe Kurs Seite 144

##### Alexandra Thiele

Samstag 15.02.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 18,50 € (keine Ermäßigung)

### ● 45062

#### Tanz dich frei! Körpererfahrung durch Tanz und Bewegung

Für Details siehe Kurs Seite 144

##### Ulrike Scholz

Samstag 12.10.24, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 12,30 € (keine Ermäßigung)

## Massage



### ● 41201

#### Thai-Yoga-Massage

#### entspannen und wohlfühlen

Die Thai-Yoga-Massage zeichnet sich durch Dehnungen, Akupressur und sanfte Gelenkmobilisationen, sowie durch passive Yogahaltungen und Elementen aus der Osteopathie aus.

Die Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Matte durchgeführt und synchron angeleitet, sodass gleichzeitig massiert werden kann. Während der Massage entsteht sowohl für den Gebenden, als auch für den Empfangenden eine meditative und entspannende Atmosphäre.

**Hinweise:** Eine paarweise Anmeldung wird empfohlen. Vorkenntnisse in Massage und Yoga sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen, Getränk

##### Lucia Stoll

Samstag 01.02.25, 09:30-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 22,90 € (keine Ermäßigung)

### ● 41203

#### Thai-Yoga-Massage und Partner-Yoga-Workshop

#### Entspannung und Verbundenheit erleben

Genießen Sie eine Auszeit für Körper und Geist und entdecken Sie die heilende Kraft der Thai-Yoga-Massage und die Freude des Partner-Yogas. Die Thai-Yoga-Massage vereint sanfte Berührung, gezielte Dehnungen und bewussten Atem, um Verspannungen zu lösen und Entspannung zu fördern. Erfahren Sie einfache Massagegriffe, die speziell den Schulter-/Nackenbereich effektiv entspannen können.

Der zweite Teil des Workshops führt Sie in die Welt des Partner-Yogas. Gemeinsam üben Sie Yoga-Haltungen, die Verbindung und Balance fördern.

Es sind keine Erfahrungen in Massage oder Yoga erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Getränk

##### Yoga Vital G. Wittmann

Samstag 28.09.24, 13:30-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 23,20 € (keine Ermäßigung)

## Die Feldenkrais-Methode®

● 41301

### Die Feldenkrais-Methode®

#### Bewusstheit durch Bewegung

Beim Unterricht in der Gruppe wird eine Bewegung auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, ungewohnten Variationen erforscht. Geübt wird mit der Bewegung vor allem die Wahrnehmung: wie mache ich diese Bewegung - wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand, wie harmonisch? Dabei wird Anstrengung reduziert und Koordination verbessert, neue Wege werden erforscht und sogar zu langjährigen Gewohnheiten tauchen Alternativen auf. Das Nervensystem nimmt feinste Unterschiede wahr und wählt die einfachste, eleganteste, leichteste Lösung. Und diese wird im Alltag wirksam. Es werden unterschiedlichste Übungen aus dem sehr umfangreichen Spektrum von mehreren tausend von Dr. Moshé Feldenkrais durchgeführt. Übungen zur Befreiung des Rückens gehören auch dazu. In der Folgewoche gibt es eine ca. zehnminütige Zusammenfassung der Übung.

**Bitte mitbringen:** bequeme warme Alltagskleidung, rutschfeste warme Socken, ein Handtuch

#### Anke Rickertsen

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 07.10.24  
10 Termine, weitere Termine: 21.10.24, 04.11.24, 11.11.24, 25.11.24, 02.12.24, 16.12.24, 13.01.25, 20.01.25, 27.01.25  
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 8 Personen, 88,- € (keine Ermäßigung)

● 41302

### Die Feldenkrais-Methode®

#### Bewusstheit durch Bewegung

Inhalt siehe Kurs 41301.

**Hinweis: Am 18.12. findet kein Kurs statt.**

**Bitte mitbringen:** bequeme, warme Kleidung, rutschfeste, warme Socken, ein Handtuch

#### Anke Rickertsen

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 09.10.24  
12 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum DG.1  
ab 6 Personen, 103,95 € (keine Ermäßigung)



© pexels

## Die Franklin-Methode®

● 41400

### Lockere Schultern - entspannter Nacken

#### mit der Franklin-Methode®

Bringen Sie Ihre Schulverspannungen zum Schmelzen und den Kopf in mühelose Balance. Mit Spaß und originellen Übungen entdecken wir, wie unser Körper sich mit Leichtigkeit durchs Leben bewegen kann. Lassen Sie Ihre Schultern aufatmen! Die Franklin-Methode® ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Sie setzt auf bewusstes, gespürtes Erleben und Wahrnehmen der Anatomie des Körpers und seiner Funktion in Bewegung. Das Wissen bleibt nicht im Kopf stecken, sondern wird spielerisch greifbar und trägt auf erfahrbare Weise zur Verbesserung unserer Haltung.

Ein Kurs für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen.  
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Getränk

#### Rita Schön

Samstag 23.11.24, 10:00-13:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum III.6  
ab 6 Personen, 18,50 € (keine Ermäßigung)  
**Anmeldung erforderlich**

● 41401

### Fuß, Knie und Becken

#### Gesunder Gang im Alltag mit der Franklin-Methode®

Die Franklin-Methode® ist ein Bewegungstraining der besonderen Art: es wird mit der Kraft der inneren Vorstellung gearbeitet. Mit zahlreichen fantasievollen Übungen gehen wir auf Entdeckungsreise in den Körper und erreichen mehr Wohlbefinden, Lockerheit und Bewegungsfreude. Es verbessert sich die Aufrichtung, Beweglichkeit und Koordination.

In diesem Workshop erleben wir die verkörperte Anatomie der Füße, der Knie und des Beckens und integrieren sie in unser Gangbewusstsein. Dies führt zu einer kraftvollerer Körpermitte, geschmeidigeren Knien und Füßen, Entspannung in Schultern und Nacken - einfach zu mehr Beweglichkeit im ganzen Körper. Ein Kurs für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Getränk

#### Rita Schön

Samstag 18.01.25, 10:00-13:00 Uhr  
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 6 Personen, 18,50 € (keine Ermäßigung)  
**Anmeldung erforderlich**

## Gesundheit - Ernährung

● 41402

### Die Franklin-Methode®

verbindet auf einzigartige Weise Bewegung mit erlebter Anatomie und Vorstellungsbildern. Auf anschauliche Weise lernen wir unseren Körper in seinen Funktionen besser kennen und können durch das wirksame Einsetzen von Bildern Haltungsmuster neu entdecken und verändern sowie Aufrichtung, Beweglichkeit und Koordination verbessern.

### Kraftvoller Rücken - bewegliche Wirbelsäule mit der Franklin-Methode®

Die Franklin-Methode® ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Sie setzt auf bewusstes, gespürtes Erleben und Wahrnehmen der Anatomie des Körpers. Das Wissen bleibt nicht im Kopf stecken, sondern wird spielerisch greifbar. Wir erleben, dass es möglich ist, durch ein mentales Training und achtsames Üben positive Veränderungen hervorzurufen.

Wir lernen den Aufbau und die gesunde Funktion der Wirbelsäule kennen, welches Training für die Wirbelsäule am sinnvollsten ist, was gesunde Bandscheiben ausmacht und wie man die stützende Wirkung der Wirbelsäulenbänder erfährt.

Ein Kurs für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Getränk

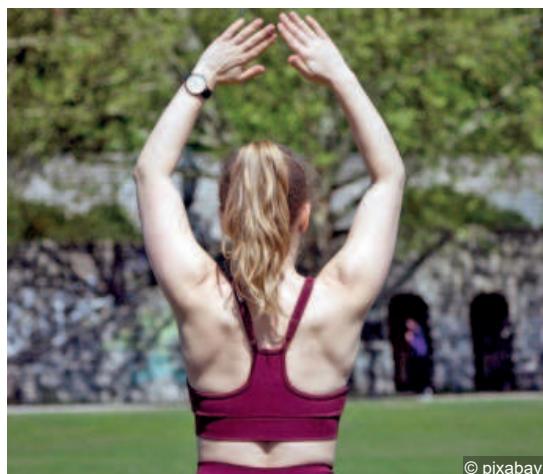
#### Rita Schön

Samstag 22.02.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 18,50 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**



© pixabay

### Fernöstliche Gesundheitsverfahren



© pixabay

### Yoga

● 42001

### Ha-Tha-Yoga für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Dieser Yoga-Kurs bedient sich der beiden Jahrtausende alten Lehren aus Indien und China. In einem ganzheitlichen Ansatz werden wir die traditionellen Asanas aus dem Ha-Tha-Yoga mit den einzelnen Aspekten des Meridian-Systems (Energieleitbahnen) kombinieren.

Das Einstimmen auf die jeweiligen angesprochenen Meridiane in den Asanas eröffnet uns sowohl die physische, als auch die funktionale und mentale Ebene unseres Menschseins auf besondere Weise - die Asanas können so tiefgreifend und langfristig ihre Wirkung entfalten. Zudem werden Körperbegrenzungen, vergessene oder noch nie beachtete Körperzonen achtsam erspürt und wieder ins gesamt Körperkonzept eingebunden.

Übungsabläufe lassen uns in Fluss kommen und fördern Kondition und Ausdauer. Am Ende jeder Stunde gönnen wir uns Zeit zur Entspannung, in der sich der Körper regenerieren kann und uns frisch in den Tag starten lässt.

Egal ob du dich am Anfang deines Yoga-Weges oder bereits mittendrin befindest, in verschiedenen Schwierigkeitsgraden sind die Asanas für alle erreichbar.

Dieser Kurs ist im Besonderen geeignet für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Alternativ zum längeren Sitzen am Boden auf der Matte beginnen wir die Stunde im Sitzen auf einem Stuhl und kommen so langsam und behutsam in den Bewegungsfluss.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

#### Rose Bradfield

Montag 10:15-11:30 Uhr, Beginn 30.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 95,80 € (keine Ermäßigung)

### ● 42006

#### **Yoga in der Mittagspause**

Nimm dir in der Mittagspause eine bewusste Auszeit, um den Kopf frei zu kriegen und dir mit Yoga etwas Gutes zu tun. Egal, ob du im Büro oder Homeoffice den Tag am Schreibtisch verbringst, deine Schultern und Nacken verspannt sind, deine Beinmuskeln verkürzt sind oder ob Du körperlich arbeitest, viel stehst und läufst: Eine körperlich aktive Pause tut gut, lockert Verspannungen und löst Blockaden. Davon profitieren auch Geist, Konzentration und Kreativität. Die Stunde beginnt mit bewussten Atemtechniken und sanften Sonnengrüßen, um den Körper vorzubereiten. Es folgen fließende Übungen, die in ruhige übergehen. Beendet wird die Stunde mit kleinen Meditationen und einem entspannenden Shavasana. Danach hast du Power für alles, was für den Rest des Tages noch so ansteht.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

#### **Eike Söhnlein**

Dienstag 12:00-13:00 Uhr, Beginn 24.09.24  
15 Termine  
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 8 Personen, 75,- € (keine Ermäßigung)

### ● 42007

#### **After Work Yoga**

Hier gibt's nichts mehr zu Arbeiten. „Sein“ ist das Motto. Eine Mischung aus Entspannungsübungen aber auch fließenden Einheiten soll dich wieder fit für deine Herausforderungen im Alltag machen. Du tankst neue Energie und bringst Körper und Geist wieder in Fluss. Eine gute Mischung aus Yin aber auch Vinyasa Flow Asanas bringt dich in ein gutes Körpergefühl und nährt dich mit neuer Energie.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken

#### **Lea Richter**

Dienstag 18:00-19:15 Uhr, Beginn 05.11.24  
15 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum DG.1  
ab 6 Personen, 95,80 € (keine Ermäßigung)

### ● 42008

#### **Ha-Tha-Yoga - auch für Anfänger\*innen Bewegung und Entspannung**

Ziel dieses Kurses ist es, über eine achtsame Ausführung der Übungen, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen, das Körperbewusstsein zu schulen und mehr Wohlbefinden zu erlangen. Es werden sanfte, fließende Bewegungsabfolgen sowie statisch-kraftvolle und entspannte Yogahaltungen geübt. Der schrittweise Aufbau ermöglicht es den Teilnehmern, sich den Übungen langsam anzunähern. Teilweise kommen Hilfsmittel wie Gurt, Bolster oder Blöcke zum Einsatz. Weitere Elemente sind kurze Meditationseinheiten im Sitzen, Atemübungen und verschiedene Entspannungsverfahren.

Durch das Zusammenspiel von Atem und Bewegung erleben wir die zentrale Rolle des Atems für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die Übungen werden rückengerecht ausgeführt und individuell an die Möglichkeiten der Teilnehmer\*innen angepasst. Eine regelmäßige Übungspraxis kann erfahrungsgemäß zur Reduzierung von Rückenschmerzen beitragen und zu mehr innerer Ruhe führen, so dass wir den Herausforderungen des Lebens gelassener begegnen.

**Hinweis:** Der Kurs findet am 17.12.24 nicht statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

#### **Ursula Brenner**

Dienstag 19:15-20:45 Uhr, Beginn 24.09.24  
14 Termine  
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 10 Personen, 107,30 € (keine Ermäßigung)

### ● 42009

#### **Ha-Tha-Yoga**

In diesem Ha-Tha-Yogakurs beginnt jede Einheit mit einem kurzen Impuls aus der Yogaphilosophie. Dieser ermöglicht ein sanftes Einstimmen auf die Stunde. Durch die präzise Ausübung der einzelnen Asanas (Yogahaltungen) wird Fehlhaltungen vorgebeugt, sowie gelenkschonend geübt. Daher eignet sich der Kurs besonders für Anfänger\*innen aber auch Personen mit Yogaerfahrung, die ihre Praxis vertiefen möchten. Einen Fokus im Kurs nehmen herzöffnende Haltungen ein, die besonders bei viel sitzenden Menschen ausgleichend wirken können. Im Kurs kann durch achtsames praktizieren leichter losgelassen werden, sodass der Tag mit mehr Leichtigkeit beginnen kann.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

#### **Marlena Milewski**

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 25.09.24  
15 Termine  
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 10 Personen, 115,- € (keine Ermäßigung)



© pixabay



© Yoga-MaxPixel.freegreatpicture.com

### ● 42010 neu!

#### Lass es dir gut gehen - tue etwas für deinen Rücken

Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig. Verspannungen und Schmerzen im Rücken gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Deshalb ist es wichtig, die Muskulatur rund um unseren Rücken gezielt zu dehnen und zu stärken. In dem Kurs arbeiten wir uns entlang der gesamten Wirbelsäule, dem Nacken und der Schultern - solo oder mit Faszienrollen, Bällen oder Hanteln. Da der Rücken in engem Zusammenhang mit unserer Psyche steht, üben wir auch bewusstes „Loslassen“ und Entspannen.

**Hinweis: Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (14.09.24) siehe Kurs 40108.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

**Eike Söhnlein**

Montag 13:45-15:00 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 8 Personen, 96,60 € (keine Ermäßigung)

### Full Body Yoga

Total Body Yoga Flow is a practice for strengthening the whole body, as well as joints and fascia. We flow and hold. Deep stretching, breathing exercises and relaxation can bring you new energy and inner balance.

The entire course is held in English.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

### ● 42011

**Marianne Weinbuch, Heidemarie Hann**

Mittwoch 15:30-16:30 Uhr, Beginn 25.09.24

11 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6  
ab 6 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)

### ● 42012

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

**Marianne Weinbuch, Heidemarie Hann**

Mittwoch 15:30-16:30 Uhr, Beginn 08.01.25

6 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6  
ab 6 Personen, 46,- € (keine Ermäßigung)

### ● 42013

#### Vinyasa Yoga fließend in den Ausgleich kommen

In diesem, vom Prana Vinyasa Yoga® inspirierten Kurs, bewegen wir uns fließend in kreativen Sequenzen von Haltung zu Haltung in Verbindung mit der Atmung. Prana Vinyasa Yoga® nach Shiva Rea ist eine Form des dynamischen Vinyasa Yogas und beinhaltet unter anderem Elemente des Ayurveda und der Philosophie des tantrischen Yogas.

Während der Yogapraxis wollen wir ins Spüren kommen, Ausgleich finden und in die Erfahrung des Prana (der Lebensenergie) eintauchen, das dabei wieder ins Fließen kommt. Verschiedene Aspekte unseres Seins kommen wieder in Verbindung miteinander, Geist und Körper werden gestärkt und gedeht. Sowohl bereits Übende mit Vorerfahrung als auch sportliche Anfänger\*innen sind herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

**Lisa Lehmann**

Mittwoch 17:30-18:45 Uhr, Beginn 25.09.24

12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 76,90 € (keine Ermäßigung)

### ● 42014 neu!

#### Yoga kennt kein Alter

Kann man im Alter noch mit Yoga anfangen? Ganz klare Antwort: Ja! Yoga ist perfekt fürs Alter, denn die Übungen können wunderbar angepasst werden. Yoga macht den Körper auf sanfte Weise stärker, hält den Geist auf Trab und die Psyche stabil. Yoga kann selbst bei körperlich geschwächten Menschen Erstaunliches bewirken. Vor allem verbessert sich das Körpergefühl, Gelenke und Muskeln werden kräftiger, die Konzentration und der Gleichgewichtssinn stärken sich und es kann sogar Krankheiten vorbeugen. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist, die Durchblutung und der Lymphfluss werden gestärkt. Kurz gesagt: Yoga unterstützt das gesunde Älterwerden. Es kommt weniger auf das lange Halten und eine perfekte Ausführung an, sondern mehr auf Wiederholungen, auf das Atmen und die Entspannung.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

**Eike Söhnlein**

Mittwoch 19:00-20:15 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 95,30 € (keine Ermäßigung)

### ● 42015 neu!

#### Vinyasa-Yoga

„Yoga is not a work-out, it's a work-in.“

Dieser Kurs lädt dich dazu ein, Yoga in seiner Gesamtheit zu praktizieren: Fließende körperliche Haltungen (Asanas) und bewusste Atmung sowie Meditation ermöglichen es dir, den Fokus vom Außen gezielt in dein Inneres zu richten. Auf diese Weise adressieren wir sowohl die körperliche als auch die geistige Ebene, um dir einen wohltuenden Ausgleich zum Alltag zu ermöglichen. In Bezug auf den körperlichen Aspekt beinhalten die Yoga-Klassen eine Mischung aus aktiven, kraftvollen Asanas und ruhigen, regenerativen Haltungen. Wir fokussieren die Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Ganz egal, ob du schon Erfahrungen gesammelt hast oder Yoga neu kennenlernen möchtest, dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, die Welt des Yoga jeder interessierten Person näher zu bringen.

**Hinweis: Schnuppertermin am Aktionsgesundheit (14.09.24) siehe Kurs 40104.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

#### Jule Kohler

Donnerstag 19:30-21:00 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 115,- € (keine Ermäßigung)

### ● 42020 neu!

#### Iyengar-Yoga zum Ausklang der Woche

In diesem Workshop üben wir gemeinsam Iyengar-Yoga um unsere Beweglichkeit und Kraft zu verbessern und in Balance ins Wochenende zu gehen. In den meditativen Haltungen (Asanas) erfahren wir Achtsamkeit uns gegenüber und können zu innerer Ruhe kommen. Am Ende des Workshops gleiten wir in die Entspannung und genießen die Ruhe.

**Hinweis: Yogaerfahrung wünschenswert. Siehe auch Kurs 42021 als Fortsetzung.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

#### Stella Kibinger-Schmid

Freitag 27.09.24, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 13,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**



### ● 42021 neu!

#### Iyengar-Yoga am Wochenende

In diesem Workshop üben wir gemeinsam Iyengar-Yoga um unsere Beweglichkeit und Kraft zu verbessern und in Balance ins Wochenende zu gehen. In den meditativen Haltungen (Asanas) erfahren wir Achtsamkeit uns gegenüber und können zu innerer Ruhe kommen. Am Ende des Workshops gleiten wir in die Entspannung und genießen die Ruhe.

**Hinweis: Yogaerfahrung wünschenswert.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

#### Stella Kibinger-Schmid

Samstag 28.09.24, 10:30-13:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

### ● 42022 neu!

#### Iyengar-Yoga zum Ausklang der Woche

In diesem Workshop üben wir gemeinsam Iyengar-Yoga um unsere Beweglichkeit und Kraft zu verbessern und in Balance ins Wochenende zu gehen. In den meditativen Haltungen (Asanas) erfahren wir Achtsamkeit uns gegenüber und können zu innerer Ruhe kommen. Am Ende des Workshops gleiten wir in die Entspannung und genießen die Ruhe.

**Hinweis: Yogaerfahrung wünschenswert. Siehe auch Kurs 42023 als Fortsetzung.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

#### Stella Kibinger-Schmid

Freitag 22.11.24, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 13,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

### ● 42023 neu!

#### Iyengar-Yoga am Wochenende

In diesem Workshop üben wir gemeinsam Iyengar-Yoga um unsere Beweglichkeit und Kraft zu verbessern und in Balance ins Wochenende zu gehen. In den meditativen Haltungen (Asanas) erfahren wir Achtsamkeit uns gegenüber und können zu innerer Ruhe kommen. Am Ende des Workshops gleiten wir in die Entspannung und genießen die Ruhe.

**Hinweis: Yogaerfahrung wünschenswert.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

#### Stella Kibinger-Schmid

Samstag 23.11.24, 10:30-13:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

# Gesundheit - Ernährung

## ● 42024 neu!

### Iyengar-Yoga zum Ausklang der Woche

In diesem Workshop üben wir gemeinsam Iyengar-Yoga um unsere Beweglichkeit und Kraft zu verbessern und in Balance ins Wochenende zu gehen. In den meditativen Haltungen (Asanas) erfahren wir Achtsamkeit uns gegenüber und können zu innerer Ruhe kommen. Am Ende des Workshops gleiten wir in die Entspannung und genießen die Ruhe.

**Hinweis:** Yogaerfahrung wünschenswert. Siehe auch Kurs 42025 als Fortsetzung.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

#### Stella Kibinger-Schmid

Freitag 10.01.25, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 13,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

## ● 42025 neu!

### Iyengar-Yoga am Wochenende

In diesem Workshop üben wir gemeinsam Iyengar-Yoga um unsere Beweglichkeit und Kraft zu verbessern und in Balance ins Wochenende zu gehen. In den meditativen Haltungen (Asanas) erfahren wir Achtsamkeit uns gegenüber und können zu innerer Ruhe kommen. Am Ende des Workshops gleiten wir in die Entspannung und genießen die Ruhe.

**Hinweis:** Yogaerfahrung wünschenswert.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

#### Stella Kibinger-Schmid

Samstag 11.01.25, 10:30-13:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

## ● 42030

### Aktiv entspannen mit Iyengar-Yoga auch für Anfänger\*innen

Zum Ausklang der Woche bietet Iyengar-Yoga die Möglichkeit von Anspannung zu Entspannung, von Bewegtheit zur Ruhe zu gelangen. Die - im Schwerpunkt - eher regenerativen Haltungen helfen uns, neue Kraft zu tanken und unsere Aufmerksamkeit bei uns selbst zu belassen. Körper und Geist werden erfrischt.

**Hinweis:** Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (14.09.24) siehe Kurs 40103.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

#### Thomas Eckert

Freitag 15:30-17:00 Uhr, Beginn 20.09.24

12 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 92,40 € (keine Ermäßigung)

## ● 42031

### Aktiv entspannen mit Iyengar-Yoga auch für Anfänger\*innen

Inhalt siehe Kurs 42030.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

#### Thomas Eckert

Freitag 15:30-17:00 Uhr, Beginn 10.01.25

7 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 53,90 € (keine Ermäßigung)

## ● 42032

### Yoga für Männer

#### Kraft, Beweglichkeit, Ruhe

Sind Sie Sport begeistert oder tendieren Sie eher zur Couchpotatoe? Egal, welche Richtung Ihnen mehr liegt - sportliche Männer können mit ihrer Yogapraxis einseitige Belastungen ausgleichen, weniger sportliche können Kraft und Beweglichkeit zurück erlangen. Wir spannen unseren Körper in alle Bereiche hinein an und lassen dann wieder los. Aufmerksam zu sein für sich selbst, gehört ebenso zum Anspruch dieses Kurses, wie herauszufinden mit welcher Intensität man sich auf die einzelnen Yogahaltungen (Asanas) einlassen will. Aus dieser konzentrierten Beschäftigung mit dem eigenen Körper resultiert eine wohltuende innere Ruhe, die einen seine Umgebung gelassen und genussvoll wahrnehmen lässt.

Man braucht dazu keine Geräte und muss auch keine speziellen Bedingungen erfüllen - lediglich eine Yogamatte (ist hier vorhanden) und etwas Zeit für sich selbst (müssen Sie mitbringen).

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

#### Thomas Eckert

Freitag 17:15-18:45 Uhr, Beginn 20.09.24

12 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 92,40 € (keine Ermäßigung)



© Fotolia Studio Romantic

## ● 42033

### Yoga für Männer

#### Kraft, Beweglichkeit, Ruhe

Inhalt siehe Kurs 42032.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

#### Thomas Eckert

Freitag 17:15-18:45 Uhr, Beginn 10.01.25

7 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 53,90 € (keine Ermäßigung)

### ● 42042

#### **Yoga hält jung und fit!**

#### **Yoga für Anfänger\*innen, Ungeübte und Menschen mit Handicap**

Jeder ist so alt wie er sich fühlt! Yoga hält in jedem Alter jung und fit, ist aber gerade auch für ältere Menschen geeignet. Denn Yoga trägt wie keine andere Bewegungsform zu einem gesunden Lebenswandel bei, kann in jedem Alter erlernt und praktiziert werden und sorgt für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude. In dieser Yoga-Stunde macht jede\*r mit, so gut er oder sie kann.

**Bitte mitbringen:** dicke Socken oder Hallenschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

#### **Birgit Birchner**

Donnerstag 16:30-17:45 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 105,- € (keine Ermäßigung)

### ● 42055

#### **Ha-Tha-Yoga für einen starken und beweglichen Rücken auch für Anfänger\*innen**

Beschwerden rund um die Wirbelsäule sind ein zentrales Thema unserer Zeit. Oft sind sie bedingt durch Bewegungsmangel, Fehlhaltungen sowie muskulären Dysbalancen. In diesem Kurs werden wir mit gezielten (Yoga)-Übungen geschwächte Muskulatur kräftigen und verspannte Muskulatur entspannen / dehnen. Die Übungen aus dem Hatha-Yoga werden Ihnen helfen, ungünstige Haltungsmuster zu erkennen und durch günstigere zu ersetzen und auf diese Weise zu einem harmonischen Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu gelangen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Stoppersocken, Getränk

#### **Marlena Milewski**

Mittwoch 09:30-10:45 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 89,90 € (keine Ermäßigung)

### ● 42060

#### **Yoga und Krebs**

#### **für Menschen mit Krebserkrankung**

**Geeignet, während und nach Krebstherapie für Neu- und Wiedereinsteiger\*innen.**

Menschen mit der Diagnose Krebs befinden sich in einer Lebensphase, die viele Fragen, Angst, Verunsicherungen und körperliche Einschränkungen mit sich bringt. Du bist selbst betroffen oder hast jemanden in Deinem Bekanntenkreis und willst mehr darüber erfahren wie eine sanfte Yoga-Praxis mit speziell auf die Teilnehmer\*innen abgestimmten Asanas im Alltag unterstützen kann?

Yoga bietet ein breites Spektrum an Übungen zur Unterstützung von bestimmten Körperfunktionen wie das Lymphsystem, die durch die Krankheit oder Therapie in ihrer Funktion beeinträchtigt sind. Das behutsame Ausführen von sanften und kräftigenden Körperfürübungen, lässt das aus dem Lot geratene Körpersystem wieder an Kraft, Stabilität und Ausdauer gewinnen. Ein anderer Bereich des Yogas arbeitet über Mudras, Affirmation, Atemtechnik und angeleitete Meditation Sequenzen. Der Geist wird aus dem Chaos wieder auf das Wesentliche konzentriert, ordnende Kräfte und Selbstregulation können sich entfalten. Dieser Workshop versteht sich auch als Austausch und zum Kennenlernen und kann Vorstufe zu einem fortlaufenden Kurs sein.

Die Dozentin ist zertifizierte Yoga- / Krebs-Trainerin.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

#### **Rose Bradfield**

Samstag 25.01.25, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 14,90 € (keine Ermäßigung)

#### **Hybrid-Kurs: Yoga-Pilates-Mix für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen**

Ein Training für Körper und Seele, das die Methoden Yoga und Pilates harmonisch miteinander verbindet. Ideal, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen und die eigene Mitte zu finden. Die Kombination der ruhigen, fließenden Bewegungen aus dem Yoga und den rückenstärkenden, körperstraffenden, die Tiefenmuskulatur ansprechenden Übungen nach Josef Pilates, bietet genau die richtige Balance zwischen Aktivität und Entspannung. Haltung, Atemtechnik, Flexibilität, Koordinationsvermögen und Ausdauer werden bewusst trainiert. Das Ergebnis sind lange, schlanken, straffen Muskeln, sowie eine aufrechte Körperhaltung, eine natürliche Ausstrahlung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

**Hinweis:** Hybridkurs, Teilnahme in Präsenz oder online über die vhs.cloud möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

### ● 42071

#### **Marianne Weinbuch**

Freitag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 27.09.24

11 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 94,60 € (keine Ermäßigung)

### ● 42071

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

#### **Marianne Weinbuch**

Freitag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 10.01.25

6 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 51,60 € (keine Ermäßigung)

## Gesundheit - Ernährung

● 42072

### **Yoga-Pilates für Körper & Geist**

Yoga-Pilates kombiniert verschiedene Elemente aus dem Yoga mit den Übungsmethoden aus dem Pilates. Die Stunden werden dabei Schritt für Schritt anhand logischer Übungsreihen aufgebaut. Diese Kombination kann zu mehr Körperspannung, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit führen. Die Elemente aus dem Pilates sorgen vor allem für eine Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Der große Vorteil der Übungen aus dem Yoga ist die gezielte Auseinandersetzung mit sich selbst und dem eigenen Körper. Dies kann zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Zufriedenheit führen. Yoga kann zudem die Widerstandsfähigkeit des Körpers sowie die eigenen Abwehrkräfte stärken. Der Kurs eignet sich auch für Einsteiger\*innen. Einstieg jederzeit möglich.

**Hinweis: Der Kurs findet ohne Musik statt. Am 20.12.24 findet kein Kurs statt.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch, Getränk

**Jutta Hagel-Zeder**

Freitag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 27.09.24  
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6  
ab 10 Personen, 75,- € (keine Ermäßigung)

### **Yin-Yoga**

#### **Der sanfte Weg zur Mitte**

Im Yin-Yoga werden die Übungen ohne Mühe ausgeführt. Hintergrund ist, wir wollen nicht die Muskeln, sondern die tieferen Schichten, die Faszien, ansprechen. Diese befinden sich im ganzen Körper und umgeben und umhüllen das Bindegewebe, die Muskeln, Sehnen, Gelenke, sowie die Knochen. Die Kurven der Wirbelsäule bekommen durch die Übungspraxis Impulse, sich wieder zu regenerieren. Auch die Flexibilität in den Gelenken wird positiv beeinflusst. Die Yin-Übungen werden 3-5 Minuten gehalten. Die meisten Positionen werden im Sitzen und Liegen ausgeführt. Der Yin-Übungsstil bietet die Möglichkeit, die Dauer und Intensität nach eigenem Empfinden für sich selbst zu bestimmen. Die Yogastunde beginnt mit der Anfangsentspannung, geht über in den Praxisteil und endet mit der Tiefentspannung.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

● 42075

### **Marianne Weinbuch, Heidemarie Hann**

Mittwoch 14:00-15:15 Uhr, Beginn 25.09.24  
11 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6  
ab 8 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)

● 42076

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

### **Marianne Weinbuch, Heidemarie Hann**

Mittwoch 14:00-15:15 Uhr, Beginn 08.01.25  
6 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6  
ab 8 Personen, 46,- € (keine Ermäßigung)

● 42077

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

### **Marianne Weinbuch, Heidemarie Hann**

Mittwoch 16:35-17:50 Uhr, Beginn 25.09.24  
11 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1  
ab 6 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)

● 42078

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

### **Marianne Weinbuch, Heidemarie Hann**

Mittwoch 16:35-17:50 Uhr, Beginn 08.01.25  
6 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1  
ab 6 Personen, 46,- € (keine Ermäßigung)



© Fotolia\_Printemps

● 42081

### **Faszien-Yoga mit Blackroll, Gurten und Bällen**

#### **Praxis Workshop**

Vital und gesund durch Faszien-Yoga um schmerzfrei, beweglich und kraftvoll zu werden.

Was man bisher nur Muskeln zutraute, kann auch das Bindegewebe. Es reagiert auf Belastung und Reize. Wenn Faszien verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein. Faszien können einen entscheidenden Einfluss auf unser psychisches und physisches Wohlbefinden sowie unsere Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit haben. Faszien-Yoga kann Verspannungen lösen und für innere Ruhe sorgen. Es kann außerdem für eine gute Haltung sowie ein straffes Bindegewebe sorgen. Die Faszien-Yoga Praxis ermöglicht es, die inneren Sinne zu öffnen, Stille, Zentrierung und Verbundenheit in allen Ebenen des Seins zu erfahren.

Geeignet auch für „neue Yogis“ und alle, die lernen möchten, die Faszienrolle zu Hause einzusetzen! Zwischen den Übungen besteht die Möglichkeit, bei einer Tasse Tee konkrete Fragen zu stellen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

### **Martina Spangler**

Freitag 11.10.24, 18:00-20:30 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum III.6  
ab 6 Personen, 17,90 € (keine Ermäßigung)  
**Anmeldung erforderlich**

● 42082

### Faszien-Yoga & Yoga-Nidra

#### Praxis-Workshop

Der Praxisworkshop widmet sich den faszinierenden Faszien. Nach einer kurzen Einführung erfahren Sie, wie gezielte Übungen während der Faszien-Yoga-Praxis die Beweglichkeit und Wahrnehmung des Körpers verbessern, Verspannungen lösen und mehr Leichtigkeit schenken. Abschließend lernen Sie die Tiefenentspannungstechnik Yoga-Nidra kennen. Diese einzigartige Methode ermöglicht tiefe Entspannung auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Erleben Sie eine ganzheitliche Reise zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken

**Michaela Wittmann**

Samstag 09.11.24, 09:30-12:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 19,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 42083 neu!

### Ganzheitliches Yoga für den unteren Rücken

#### Schwerpunkte Lendenwirbelsäule, Iliosakralgelenk und Ischias

Tauchen Sie ein in gezielte Übungen, die speziell auf das Wohlfühlgefühl Ihres Körpers abzielen. Erfahren Sie, wie bewusste Bewegungen die Rückenmuskulatur unterstützen und die Körperhaltung positiv beeinflussen können. Spüren Sie, wie Sie sich gestärkt und ausgeglichen fühlen. Investieren Sie in Ihre körperliche Ausgeglichenheit und entdecken Sie die Kraft eines gestärkten unteren Rückens.

Zum Abschluss erwartet Sie eine besondere Entspannungseinheit, die die Körperwahrnehmung auf eine ganz neue Ebene hebt. Lassen Sie sich von einer geführten Vorstellungsreise inspirieren, die sich positiv auf das körperliche Wohlbefinden auswirken kann.

#### Yoga - für alle geeignet:

Grundsätzlich ist der moderne Yoga undogmatisch. Er ist unabhängig von bestimmten Religionen oder Glaubensrichtungen, da er sich selbst als eine der möglichen Sichtweisen auf die Welt versteht. Sein Übungsweg steht (fast) jedem Menschen offen, unabhängig von Alter, Gesundheit und Bildungsstand. Jeder Mensch, der etwas über sich lernen möchte, der sich selbst besser verstehen und besser mit sich umgehen möchte, ist willkommen. Sie brauchen auch keine besondere Beweglichkeit mitzubringen, denn die Übungen werden größtenteils Ihren Möglichkeiten angepasst, so dass Sie sich weder überdehnen noch überanstrengen werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken

**Michaela Wittmann**

Samstag 09.11.24, 13:30-16:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 19,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 42084

### Yin-Yoga & Yoga-Nidra

#### Tiefenentspannung und innere Balance

Tauchen Sie ein in die Welt der tiefen Entspannung und inneren Harmonie mit Yin-Yoga & Yoga-Nidra. In diesem Praxisworkshop erfahren Sie nach kurzen Einführungen, die wohltuenden Wirkungen von Yin-Yoga, einer sanften Yoga-Form, die sich auf Dehnung und Entspannung konzentriert und dem regenerierenden Yoga-Nidra.

Im ersten Teil des Workshops praktizieren wir ruhige und längere Dehnungen, die Ihre Flexibilität verbessern, Verspannungen lösen und Ihre Energiebahnen aktivieren können. Die Yin-Yoga-Praxis wird ergänzt durch Yoga-Nidra, eine geführte Tiefenentspannungstechnik, die Körper, Geist und Seele regenerieren kann. Tauchen Sie ein in diese einzigartige Kombination aus körperlicher Entspannung und mentaler Erneuerung.

Der Workshop eignet sich für Menschen aller Erfahrungsstufen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken

**Michaela Wittmann**

Samstag 28.09.24, 09:30-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 19,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 42085 neu!

### Glücksyoga

Gesundheitsorientiertes Yoga, das glücklich macht! Wir üben Yogahaltungen, die deinem Körper gut tun, Schmerzen und Spannungen reduzieren und deine Ausdauer und Flexibilität verbessern können.

Glücksyoga lässt dich widerstandsfähiger gegen Belastungen des Alltags wie Stress und viel Sitzen werden. Wir kombinieren Yoga mit Elementen aus dem Faszientraining und nutzen Entspannungs- und Mentalübungen für eine Zusatzportion Glück im Alltag, um einen nachhaltig gesunden Körper und Geist aufzubauen.

Glückliches Namastè!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

**Martina Spangler**

Freitag 15.11.24, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 17,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

## Gesundheit - Ernährung

● 42086

### Faszien-Yoga mit Blackroll, Gurten und Bällen

#### Praxis Workshop

Vital und gesund durch Faszien-Yoga um schmerzfrei, beweglich und kraftvoll zu werden.

Was man bisher nur Muskeln zutraute, kann auch das Bindegewebe. Es reagiert auf Belastung und Reize. Wenn Faszien verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein. Faszien können einen entscheidenden Einfluss auf unser psychisches und physisches Wohlbefinden sowie unsere Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit haben.

Faszien-Yoga kann Verspannungen lösen und für innere Ruhe sorgen. Es kann außerdem für eine gute Haltung sowie ein straffes Bindegewebe sorgen.

Die Faszien-Yoga Praxis ermöglicht es, die inneren Sinne zu öffnen, Stille, Zentrierung und Verbundenheit in allen Ebenen des Seins zu erfahren.

Geeignet auch für „neue Yogis“ und alle, die lernen möchten, die Faszienrolle zu Hause einzusetzen!

Zwischen den Übungen besteht die Möglichkeit, bei einer Tasse Tee konkrete Fragen zu stellen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

**Martina Spangler**

Freitag 17.01.25, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 17,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 42087 neu!

### Glücksyoga

Gesundheitsorientiertes Yoga, das glücklich macht!

Wir üben Yogahaltungen, die deinem Körper gut tun, Schmerzen und Spannungen reduzieren und deine Ausdauer und Flexibilität verbessern können.

Glücksyoga lässt dich widerstandsfähiger gegen Belastungen des Alltags wie Stress und viel Sitzen werden. Wir kombinieren Yoga mit Elementen aus dem Faszientraining und nutzen Entspannungs- und Mentalübungen für eine Zusatzportion Glück im Alltag, um einen nachhaltig gesunden Körper und Geist aufzubauen.

Glückliches Namastè!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

**Martina Spangler**

Freitag 07.02.25, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 17,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**



© pixabay

● 42088

### Chakren

#### Energiezentren im Körper

Ein Bereich des Hatha-Yoga richtet den Fokus auf die Energie der Chakren, angeordnet in 7 Körperzonen entlang der Mittelachse unseres Körpers. Über lang gehaltene Asanas verbunden mit Atem-Technik und Konzentration wollen wir die Bewegungen der Chakren erspüren und anregen. Dieses Bewusstwerden stärkt unser gesamtes Energie-System und somit die Körperfunktionen. Gefördert werden Klarheit im Geiste und das Vertrauen in die Intuition und den eigenen Fähigkeiten.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

**Rose Bradfield**

Samstag 07.12.24, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 22,50 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 42089 neu!

### Das Yogasutra vertiefende Hintergründe und praktische Anwendung

In diesem Workshop werden die theoretischen Grundlagen des Yogasutra vermittelt und die praktische Umsetzung im Alltag näher beleuchtet. Vertieft wird dieses Wissen durch den Einsatz unterschiedlicher Yogaübungen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibmaterial

**Heidemarie Hann**

Samstag 12.10.24, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 14,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

## ● 42090

### Aerial-Yoga

#### Schwebend zu mehr Koordination, Balance und Kraft

Mit Aerial-Yoga gelingt es Dir ganz leicht der Schwerkraft zu entkommen. Trainiert wird in einem trapezförmigen Tuch, das von der Decke hängt. Man kann sein Körpergewicht abgeben, schont die Wirbelsäule und fühlt sich dabei geborgen wie in einem Kokon. Elemente aus Yoga, Pilates und Akrobatik sorgen dafür, dass der Körper ganzheitlich gedehnt und gekräftigt wird und auch Balance und Koordination nicht zu kurz kommen.

In unserem Workshop lernen wir zuerst etwas über die Technik, sowie den sicheren Ein- und Ausstieg aus dem Tuch. Es folgt eine 90-minütige Aerial-Yoga-Stunde mit viel Zeit zum Üben und Ausprobieren.

Wer fliegen will fliegt, und wer kopfüber die Welt sehen möchte, kann dies sicher und unterstützt ausprobieren. Zum Schluss entspannen wir und genießen die Schwerelosigkeit in unserem Aerial-Yoga-Tuch.

**Bitte mitbringen:** Getränk, langärmliges Shirt und körpernahe Sporthose, Uhren und Schmuck bitte zu Hause ablegen

#### Beate Nähring

Samstag 23.11.24, 10:00-13:00 Uhr

Bewegungsmuster, Ludwig-Quellen-Straße 20,  
90762 Fürth

ab 5 Personen, 45,50 € (keine Ermäßigung)

## ● 42091

### Kundalini-Yoga

#### Stärke deine Intuition

Kundalini-Yoga wird als Achtsamkeitsyoga oder „Yoga des Bewusstseins“ verstanden. Ziel der Kundalini-Praxis ist es, die universelle Lebensenergie, die sich im unteren Teil deines Körpers am Ende der Wirbelsäule befindet zum Fließen zu bringen.

Diese Yoga-Art kann Blockaden lösen und zu einem inneren Gleichgewicht verhelfen.

Mit Hilfe von Körperübungen, Atemtechniken, spirituellen Elementen, Mantras und Meditation kann die Energie im Körper aktiviert werden.

Unsere Intuition ist der innere Wegweiser, der uns im Leben den Schubs in die richtige Richtung gibt. Dazu müssen wir unserer inneren Stimme allerdings Gehör schenken und uns selbst vertrauen, anstatt uns von außen verunsichern zu lassen.

In dieser Kundalini-Yoga Einheit werden wir Übungen inkl. einer Meditation machen, zur Stärkung unserer Intuition.

**Hinweis: Matten u. Decken stehen zur Verfügung.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Getränk

#### Adriane Janoschka

Samstag 12.10.24, 13:00-14:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

## ● 42092 neu!

### Kundalini-Yoga

#### Eine Reise durch deine Chakren

#### Workshop mit anschließender Yoga-Stunde

Kundalini ist die Lebensenergie, die diese Yoga-Form besonders schnell zum Aufsteigen bringt.

Diese Yoga-Art kann Blockaden lösen und zu einem inneren Gleichgewicht verhelfen. Sie kann die Energie im Körper aktivieren und sie mit Hilfe von Körperübungen, Atemtechniken, spirituellen Elementen, Mantras und Meditation in Fluss bringen. Der Yoga-Stil ist perfekt für alle, die den alltäglichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit begegnen möchten. Der erste Teil des Workshops ist eine Einführung in die Bedeutung der Chakren für unseren Geist und Körper.

Es folgt eine 90-minütige Kundalini-Yoga Einheit mit einer Reise durch unsere Chakren.

**Hinweis: Matten u. Decken stehen zur Verfügung.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Getränk

#### Adriane Janoschka

Samstag 09.11.24, 12:00-15:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 19,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

## ● 42093 neu!

### Kundalini-Yoga

#### erkenne, wie wundervoll du bist

Kundalini-Yoga wird als Achtsamkeitsyoga oder „Yoga des Bewusstseins“ verstanden. Ziel der Kundalini-Praxis ist es, die universelle Lebensenergie, die sich im unteren Teil deines Körpers am Ende der Wirbelsäule befindet zum Fließen zu bringen.

Diese Yoga-Art kann Blockaden lösen und zu einem inneren Gleichgewicht verhelfen.

Mit Hilfe von Körperübungen, Atemtechniken, spirituellen Elementen, Mantras und Meditation kann die Energie im Körper aktiviert werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Getränk

#### Adriane Janoschka

Freitag 15.11.24, 16:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**



© pixabay

## Gesundheit - Ernährung

● 42094

### Kundalini-Yoga

#### Das Zusammenspiel von Yin & Yang

Kundalini Yoga wird als Achtsamkeitsyoga oder „Yoga des Bewusstseins“ verstanden. Ziel der Kundalini-Praxis ist es, die universelle Lebensenergie, die sich im unteren Teil deines Körpers am Ende der Wirbelsäule befindet zum Fließen zu bringen.

Diese Yoga-Art kann Blockaden lösen und zu einem inneren Gleichgewicht verhelfen, aktiviert die Energie im Körper und bringt sie mit Hilfe von Körperübungen, Atemtechniken, spirituellen Elementen, Mantras und Meditation zum Fließen.

In dieser Yoga-Einheit werden wir einen fließenden Wechsel zwischen entspannten und dynamischen Kundalini-Yogaübungen machen um ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang herzustellen.

**Hinweis: Matten u. Decken stehen zur Verfügung.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Getränk

**Adriane Janoschka**

Samstag 23.11.24, 14:00-15:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 8 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 42095

### Kundalini-Yoga - Jahresabschluss

#### Loslassen & Vertrauen

Zum Ende des Jahres hin, ist es immer schön, Altes gehen zu lassen.

Daher machen wir eine Kundalini-Yoga-Einheit zum Thema „Loslassen & Vertrauen“, verabschieden das Jahr 2024 in Dankbarkeit und laden Mut und Offenheit für Neues ein.

Die Übungen im Kundalini-Yoga sind darauf ausgelegt, den Energiefluss im Körper zu verbessern und das Bewusstsein zu erweitern.

Ziel der Kundalini-Praxis ist es, die universelle Lebensenergie, die sich im unteren Teil deines Körpers am Ende der Wirbelsäule befindet, zum Fließen zu bringen.

Diese Yoga Art hilft dir Blockaden auf physischer, energetischer und mentaler Ebene zu lösen und das innere Gleichgewicht zu stärken, aktiviert die Energie im Körper und bringt sie mit Hilfe von Körperübungen, Atemtechniken, spirituellen Elementen, Mantras und Meditation in Fluss. Bei regelmäßiger Praxis wird ebenso die Durchblutung gefördert, das Nerven- und Immunsystem gestärkt und das Drüsensystem ausgeglichen.

**Hinweis: Matten u. Decken stehen zur Verfügung.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Getränk

**Adriane Janoschka**

Samstag 11.01.25, 14:00-15:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 8 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 42096

### Kundalini-Yoga

#### vital, kraftvoll und verbunden ins neue Jahr starten

Das neue Jahr hat begonnen - ein Jahr neuer Chancen und Möglichkeiten. Doch was wollen wir wirklich? Wie können wir unserem Jahr eine Richtung geben? Lasst uns Klarheit in unsere Vision bringen, indem wir uns mit unserer Herzensenergie verbinden und spüren, was uns wirklich wichtig ist und was uns vielleicht noch im Weg steht.

Kundalini-Yoga wird auch als Achtsamkeitsyoga bezeichnet.

Kundalini ist die Energie (Lebensenergie), die wir alle in uns tragen.

Ziel der Kundalini-Praxis ist es, die universelle Lebensenergie, die sich im unteren Teil deines Körpers am Ende der Wirbelsäule befindet, zum Fließen zu bringen.

Diese Yoga-Art hilft dir Blockaden auf physischer, energetischer und mentaler Ebene zu lösen und das innere Gleichgewicht zu stärken, aktiviert die Energie im Körper und bringt sie mit Hilfe von, zum Teil dynamischen Körperübungen, Atemtechniken, spirituellen Elementen, Mantras und Meditation in Fluss. Bei regelmäßiger Praxis wird ebenso die Durchblutung gefördert, das Nerven- und Immunsystem gestärkt und das Drüsensystem ausgeglichen.

**Hinweis: Matten u. Decken stehen zur Verfügung.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Getränk

**Adriane Janoschka**

Samstag 23.11.24, 14:00-15:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 8 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**



© pexels

● 42097

## Kundalini-Yoga

### Eine Reise durch deine Chakren

#### Workshop mit anschließender Yoga-Stunde

Kundalini ist die Lebensenergie, die diese Yoga-Form besonders schnell zum Aufsteigen bringt. Diese Yoga-Art kann Blockaden lösen und zu einem inneren Gleichgewicht verhelfen. Sie kann die Energie im Körper aktivieren und sie mit Hilfe von Körperübungen, Atemtechniken, spirituellen Elementen, Mantras und Meditation in Fluss bringen. Der Yoga-Stil ist perfekt für alle, die den alltäglichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit begegnen möchten. Der erste Teil des Workshops ist eine Einführung in die Bedeutung der Chakren für unseren Geist und Körper.

Unsere Chakren sind die 7 Hauptenergieländer entlang unserer Wirbelsäule. Sie können blockieren und damit den Energiefluss in unserem Körper beeinträchtigen.

Jedes Chakra steht in Verbindung mit bestimmten Themen, Blockaden und Beziehungsmustern, die uns im Laufe des Lebens immer wieder begegnen. Es folgt eine 90-minütige Kundalini-Yoga Einheit mit einer Reise durch unsere Chakren.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Getränk

#### Adriane Janoschka

Samstag 18.01.25, 12:00-15:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 19,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 16310

## NAMASTE

### Familien-Wohlfühl-Yoga

Für Details siehe Kurs Seite 32

#### Martina Spangler

Freitag 25.10.24, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 4 Personen, 10,- €, pro erwachsene Person / 5,- € pro Kind bis 12 Jahren (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 16311

## NAMASTE

### Familien-Wohlfühl-Yoga

Für Details siehe Kurs Seite 32

#### Martina Spangler

Freitag 31.01.25, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 10,- €, pro erwachsene Person / 5,- € pro Kind bis 12 Jahren (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 41130

## Aus der Ruhe in die Kraft

### Achtsames Yoga und mehr - für Frauen

Für Details siehe Kurs Seite 109

#### Ursula Brenner

Dienstag 17:25-18:55 Uhr, Beginn 24.09.24

14 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 10 Personen, 107,30 € (keine Ermäßigung)

● 41201

## Thai-Yoga-Massage

### entspannen und wohlfühlen

Für Details siehe Kurs Seite 112

#### Lucia Stoll

Samstag 01.02.25, 09:30-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 22,90 € (keine Ermäßigung)

● 41203

## Thai-Yoga-Massage und Partner-Yoga-Workshop

### Entspannung und Verbundenheit erleben

Für Details siehe Kurs Seite 112

#### Yoga Vital G. Wittmann

Samstag 28.09.24, 13:30-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 23,20 € (keine Ermäßigung)

● 43125 **neu!**

## Lass es dir gut gehen - tue etwas für deinen Rücken

Für Details siehe Kurs Seite 133

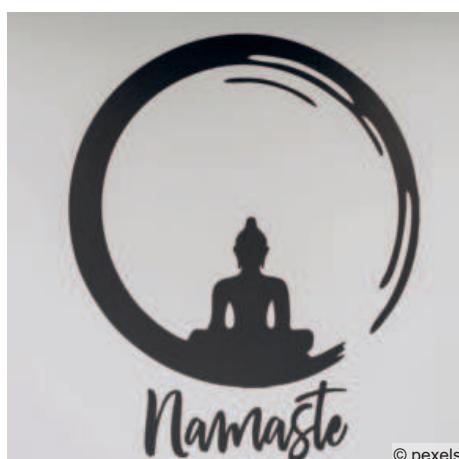
#### Eike Söhnlein

Samstag 19.10.24, 10:00-12:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 16,50 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**



© pexels

## Gesundheit - Ernährung

### T'ai Chi Ch'uan

● 42106

#### „Regenbogen-Fächer“ für Fortgeschrittene eine sanfte Waffenform des T'ai Chi

Die harmonischen und entspannenden Bewegungen einer T'ai Chi-Form - hier ergänzt um den Fächer als Instrument für Angriff und Verteidigung.

Der Fächer ist die einzige T'ai Chi „Waffe“, die ihre Form ändern kann. Aus dem Wechsel zwischen geöffnetem und geschlossenem Fächer ergeben sich im Verlauf der Form daher immer wieder ganz besondere Akzente. Die Form besticht sowohl durch ausdrucksstarke Einzelbilder als auch durch eine tänzerische Choreographie, die jedoch nie den Bezug zur Kampfkunst verliert.

**Hinweise:** Am 02.10.24 findet kein Kurs statt. Für die regelmäßige Teilnahme wird ein eigener Fächer benötigt. Vorkenntnisse in T'ai Chi oder anderen Bewegungskünsten werden vorausgesetzt.

**Bitte mitbringen:** bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, Schuhe mit geeignetem Profil

#### Markus Klein

Mittwoch 16:45-17:45 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 6 Personen, 91,90 € (keine Ermäßigung)



© pexels

### Qigong

#### Die 18 Harmonischen

##### 1. Teil

Die 18 Harmonischen oder auch Shibashi Übungen sind wegen ihrer Einfachheit eine sehr beliebte Übungsform aus dem medizinischen Qigong.

Wenn du sie regelmäßig übst, kannst du damit Krankheiten vorbeugen und dich selbst bei der Heilung unterstützen oder auch einfach nur Entspannung und Wohlbefinden erlangen: du kräftigst dadurch deine Muskeln, bewegst alle Gelenke durch, regst die inneren Organe an, stabilisierst das Herz-Kreislauf-System, findest zu tieferem Schlaf, linderst Stresssymptome und erlangst langfristig mehr Vitalität.

**Hinweise:** Jeder Workshop ist einzeln buchbar. Um die ganze Übungsabfolge kennenzulernen, wird empfohlen, an allen drei Workshops teilzunehmen. Siehe dazu Kurs 42204 und 42205.

**Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (14.09.24) siehe Kurs 40111.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe, Getränk

● 42203

#### Sylvia Mograbi

Freitag 04.10.24, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 42204

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe, Getränk

#### Sylvia Mograbi

Freitag 08.11.24, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 42205

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe, Getränk

#### Sylvia Mograbi

Freitag 06.12.24, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

### Qigong

Unter diesem Begriff sind eine Vielzahl von Bewegungsformen zusammengefasst, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung und Pflege der Lebenskraft entwickelt wurden. Qi steht für universelle Lebensenergie und Gong steht für Üben, Arbeit, Pflege.

● 42206

## Wirbelsäulen-Qigong

**Den Himmel stützen und die Erde berühren - Qigong Übungen für eine bewegliche Wirbelsäule**

Die Wirbelsäule wird im Qigong auch oft als Himmelsäule bezeichnet.

Über den Scheitelpunkt tankt der Mensch das Qi des Himmels, über die Fußsohlen das Qi der Erde.

Sanfte fließende Bewegungen in allen Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule machen diese energetische Säule durchlässig. Sie gehen mit müheloser Aufrichtung, geistiger Klarheit und innerer Gelassenheit nach Hause.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe, Getränk

**Sylvia Mograbi**

Samstag 15.02.25, 11:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 13,20 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 42210

## Qigong - Energie aufnehmen und „Kraft ohne Anstrengung“ entwickeln

**Vitalenergie „tanken“ und optimal anwenden**

Mit Übungen wie z.B. „Feuer und Wasser vereinen“ und „Morgenübung“ wollen wir gezielt Qi tanken. Diese Übungen sind leicht zu erlernen, erfordern keine besondere körperliche Fitness und können unsere Vitalität in einzigartiger Weise stärken. In einfachen Übungen wollen wir erfahren, wie wir diese Vitalität in alltäglichen Situationen optimal nutzen und anwenden und so zu mehr Entspannung und Gelassenheit finden können.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe oder Wollsocken

**Frank Hartmann**

Donnerstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 10.10.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 143,50 € (keine Ermäßigung)

● 42212

## Qigong - Wege zum Wohlbefinden aus dem „Reich der Mitte“

**Mit Meridian-Qigong zu Harmonie und Ausgleich**

Die leicht zu erlernenden Übungen weisen einen Weg zur Gesundung, Kräftigung und Harmonisierung des ganzen Menschen. Spannungskopfschmerzen, Tinnitus (Ohrgeräusche), Verspannungsschmerzen in Schultern, Nacken, Armen bzw. Rücken, Lendenwirbelsäule und Beinen kann durch regelmäßiges Üben gezielt vorgebeugt werden. Über die Aktivierung der Meridiane werden auch die zugehörigen inneren Organe gezielt gekräftigt und in ihrer Funktion angeregt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe oder Wollsocken

**Frank Hartmann**

Montag 19:30-20:45 Uhr, Beginn 07.10.24

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 115,60 € (keine Ermäßigung)

● 42214

## Qigong - Rückkehr zur Jugend (Fanhuangong)

**„Fitnesstraining“ zur Stärkung der drei Schätze**

Der Übungszyklus Fanhuangong besteht aus 8 vitalisierenden, kräftigenden und aufbauenden Übungen, die die 3 Schätze Jing, Qi und Shen stärken, pflegen und ergänzen. Die Essenz Jing, die „Lebensenergie“ Qi und Geist / Seele Shen bilden nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin die Grundlagen unseres Seins und unserer Gesundheit. Ausgleich und Gleichgewicht zwischen diesen drei Grundlagen sind die Voraussetzungen für Entspannung und Wohlbefinden und helfen uns, den Anforderungen des Alltags vitaler und gelassener aus der eigenen Mitte heraus zu begegnen.

**Hinweis: Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (14.09.24) siehe Kurs 40103.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe mit heller Sohle oder Gymnastikschuhe mit Ledersohle

**Frank Hartmann**

Donnerstag 19:30-20:45 Uhr, Beginn 10.10.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 123,90 € (keine Ermäßigung)

● 42215 **neu!**

## Geistig fit bleiben!

**Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60**

Geistige Fitness ist vor allem eine Frage des Trainings. Wer seine Gehirnzellen nicht regelmäßig fordert, wird bald merken, dass schnelles Denken immer schwerer fällt und die Konzentration nachlässt. Bei diesem ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch verschiedene Übungen unterschiedliche Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Dazu werden Bewegungsübungen eingebaut. Ohne Leistungsdruck, jedoch mit viel Spaß können Sie die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren, Neues aufzunehmen und Ihre geistige Beweglichkeit optimieren.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Antirutsch-Socken, Getränk

**Birgit Birchner**

Donnerstag 14:30-16:00 Uhr, Beginn 26.09.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 79,80 € (keine Ermäßigung)

# Gesundheit - Ernährung

## Online-Kurs: Qigong

Die 8 Brokate

### Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus

Qigong ist eine meditative Bewegungskunst auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die sanften, fließenden Bewegungen regulieren die Körperfunktionen, vertiefen den Atem und bringen den Geist zur Ruhe. Die Lebensenergien bleiben damit im Fluss, und unterstützen so die Gesundheit. Die Übungen stärken die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und fördern die Koordination. Regelmäßiges Üben macht uns geschmeidiger, wacher und gelassener. Bestens geeignet als Ausgleich zum stressigen Alltag. Wir üben die Form der „8 Brokate“, ergänzt durch Warmup-Einheiten und Schüttelübungen. Genießen Sie 60 Minuten Entspannung und Bewegung!

**Hinweise:** Der Kurs findet über Zoom statt und richtet sich an gesunde Erwachsene ab 18 Jahren ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.

**Nicht für Schwangere geeignet.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte

### ● 42216

**Dieter Dannhorn**

Dienstag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 08.10.24

8 Termine, online

ab 6 Personen, 72,- € (keine Ermäßigung)

### ● 42217

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte

**Dieter Dannhorn**

Dienstag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 21.01.25

8 Termine, online

ab 6 Personen, 72,- € (keine Ermäßigung)

### ● 42312

**Waldbaden und Qigong**

Für Details siehe Kurs Seite 129

**Alexandra Thiele**

Samstag 25.01.25, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**



## Themenspektrum TCM

### ● 42251

**Meridiane**

**energetische Zugänge im Körper**

Aus Jahrtausende alten Aufzeichnungen aus Asien geht hervor, dass unser Körper mit unzähligen Nadis, Energieleitbahnen, durchzogen ist. In diesem Workshop widmen wir uns den 12 Haupt-Meridianen. Diese stehen in Verbindung zu unseren Organen und Körperfunktionen sowie zur psychischen und mentalen Ebene. Wir wollen Lage und Funktion dieser unsichtbaren Energieleitbahnen erspüren und ihre Bedeutung für unseren Alltag erforschen.

Mit Atem- und Körperübungen aus dem Yoga sowie der Shiatsu-Berührung entlang der Meridian-Verläufe dürfen wir uns einlassen auf den lebendigen Tanz von Yin- und Yang-Energien in unserem Körper.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibmaterial

**Rose Bradfield**

Dienstag 26.10.24, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 22,50 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

## Japanische Gesundheitsverfahren

### ● 42300

**Shiatsu**

**Massage auf Japanisch**

Shiatsu ist ein Weg der ganzheitlichen Berührung für Körper, Geist und Seele.

Um gesund und glücklich zu sein, müssen wir berühren und berührbar sein. Über Berührung erfahren wir die elementare Verbundenheit mit dem Leben. Unter anderem die zunehmende Digitalisierung führt zur Vernachlässigung dieser berührenden Verbindung mit dem realen physischen Leben mit entsprechenden Folgen für unsere Gesundheit. Shiatsu kann hier einen Ausgleich bieten.

In diesem Kurs lernen Sie Grundprinzipien des Shiatsu kennen. Sie behandeln und werden behandelt. Berührung, Entspannung und Ruhe tanken, bei sich selbst sein.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke

**Vera Smitt**

Dienstag 20:00-21:30 Uhr, Beginn 05.11.24

3 Termine, weitere Termine: 12.11.24, 19.11.24

Shiatsu Praxis Vera Smitt, Siemensstr. 35, 90766 Fürth

ab 6 Personen, 29,90 € (keine Ermäßigung)

## ● 42302

### Meridiandehnübungen

#### Lebensenergie fließt

In der fernöstlichen Betrachtungsweise hängt die Balance in allen Aspekten unseres Seins und unsere Gesundheit direkt mit dem freien Fluss von Ki, unserer Lebensenergie, zusammen. Dabei ist Einfachheit Trumpf!

6 Meridiandehnübungen + 18 mal atmen = Hausputz für Ihren Organismus. Und nach dem Workshop können Sie die Übungen einfach zu Hause weitermachen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken

#### Vera Smitt

Samstag 18.01.25, 09:00-14:30 Uhr

Shiatsu Praxis Vera Smitt, Siemensstr. 35,

90766 Fürth

ab 6 Personen, 29,90 € (keine Ermäßigung)

## ● 42310

### Shinrin Yoku - Waldbaden

#### Durchatmen, loslassen, ankommen

Tauchen Sie ein in die wohltuende Atmosphäre des Waldes und atmen Sie die erfrischende Waldluft ein. Es ist bewiesen, dass die bioaktiven Stoffe der Waldluft, die Terpene, positiv auf Körper und Geist wirken können.

Für eine tiefgehende Erholung und Entspannung praktizieren wir Atem- und Achtsamkeitsübungen. Sanfte, leichte Bewegungen sowie das bewusste Aktivieren und Fokussieren der Sinne schenken uns Ruhe und Kraft.

Wir schlendern gemeinsam durch den besonders bezaubernden kleinen Wald und erleben uns und ihn mit neuen Impulsen. Dabei lernen wir zu uns zu kommen und tanken neue Energie!

**Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter außer bei Gewitter und Sturm statt.**

**Bitte mitbringen:** Feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung, evtl. Sitzkissen, Getränk und Vesper

#### Alexandra Thiele

Samstag 19.10.24, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

## ● 42311

### Shinrin Yoku - Waldbaden

#### Entspannen, Energie tanken und durchatmen

Es ist bewiesen, dass die bioaktiven Stoffe der Waldluft, die Terpene, positiv auf Körper und Geist wirken können.

Für eine tiefgehende Erholung und Entspannung praktizieren wir Atem- und Achtsamkeitsübungen. Sanfte, leichte Bewegungen sowie das bewusste Aktivieren und Fokussieren der Sinne schenken uns Ruhe und Kraft.

Wir schlendern gemeinsam durch den besonders bezaubernden kleinen Wald und erleben uns und ihn mit neuen Impulsen. Dabei lernen wir zu uns zu kommen und tanken neue Energie!

**Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter außer bei Gewitter und Sturm statt.**

**Bitte mitbringen:** Feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung, evtl. Sitzkissen, Getränk und Vesper

#### Alexandra Thiele

Samstag 16.11.24, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

## ● 42312

### Waldbaden und Qigong

Waldbaden (Shinrin Yoku) ist ein bewusstes Öffnen der Sinne und ein achtsames Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, um sich zu entspannen und zu erholen. Die Wirkung der Düfte des Waldes und der Terpene wird durch Sinnes-, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen effektiv vertieft. Weitere Teile des Shinrin Yoku sind sanfte und leichte Bewegungen und Atemübungen, hier ergänzt wunderbar die Bewegungsmeditation Qigong das Waldbaden. Körper und Geist können zur Ruhe kommen, da hier die natürlichen Bewegungen und der Atem zusammenfinden. Die Übungen sind einfach mitzumachen und später selbst anzuwenden.

**Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter außer bei Gewitter und Sturm statt.**

**Bitte mitbringen:** Feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung, evtl. Sitzkissen, Getränk und Vesper

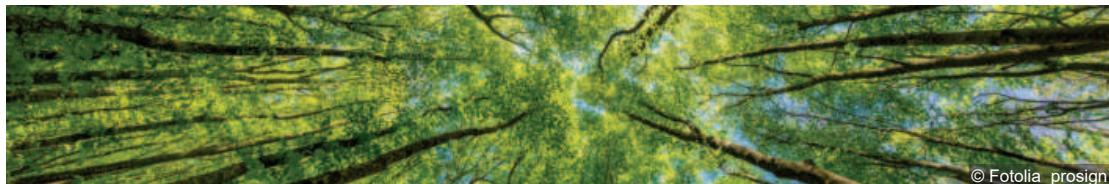
#### Alexandra Thiele

Samstag 25.01.25, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**



© Fotolia\_prosign



© pexels

### ● 16401

#### **Aikido für Kinder ab 10 Jahren Gewalt stoppen mit japanischer Kampfkunst**

Für Details siehe Kurs Seite 34

**Vera Smitt**

Mittwoch 15:30-17:00 Uhr, Beginn 13.03.24  
5 Termine, Shiatsu Praxis Vera Smitt, Siemensstr. 35,  
90766 Fürth  
ab 6 Personen, 48,- €

### ● 41105

#### **Stressmanagment energetisch entspannen**

Für Details siehe Kurs Seite 108

**Rose Bradfield**

Samstag 30.11.24, 10:00-12:00 Uhr  
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 6 Personen, 14,90 € (keine Ermäßigung)  
**Anmeldung erforderlich**

## **Meditation**

### ● 42320

#### **Einführung in die Meditation**

Die Praxis der Meditation lässt unseren Geist an Stärke und Fokus gewinnen. Lernen Sie in diesem Workshop verschiedene Meditationsprogramme anhand einfacher Übungen kennen, welche im Alltag selbstständig umgesetzt werden können. Neben einer geführten Meditation sowie Atemübungen, wird auch eine sogenannte Metta-Meditation geübt. Der Workshop eignet sich besonders für Meditations-Einsteiger\*innen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken

**Rose Bradfield**

Samstag 16.11.24, 09:00-12:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum III.6  
ab 6 Personen, 22,50 € (keine Ermäßigung)

### ● 42322 neu!

#### **Buddhistische Meditation**

Aufgrund verschiedener wissenschaftlicher Studien wird Meditation häufig als alternative Therapie für eine Vielzahl an Erkrankungen wie Stress, Angst- oder Schlafstörungen empfohlen.

Meditation ist eine wirkungsvolle Methode unseren Körper und Geist wahrzunehmen und in Kontakt damit zu bringen. Dies ist sehr wichtig, da unser Denken eine enorme Schaffenskraft hat.

So bedeutet Meditation im Buddhismus, Methoden an die Hand zu bekommen den eigenen Geist mit heilsamen Sichtweisen vertraut zu machen, um auch in schwierigen Situationen darauf zurückgreifen zu können.

Wir beginnen jeweils mit einer Körper-Geist-Entspannungsmeditation im Liegen, um unsere Alltagsgedanken zur Ruhe kommen zu lassen. So sind wir vorbereitet auf die anschließende Atemmeditation, in der wir unsere Achtsamkeit ganz entspannt auf die Ein- und Ausatembewegung lenken und gleichzeitig unsere Konzentrationsfähigkeit stärken können. Der Atemmeditation folgt die eigentliche Meditation, in der wir hilfreiche Aspekte aus Buddhas Lehre betrachten, um daraus für uns praktische Lehren zu ziehen.

**Hinweise:** Am 08.10.24 (Kirchweihdienstag) findet kein Kurs statt. Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (14.09.24) siehe Kurs 40100.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken

**Angela Hiltner**

Dienstag 14:45-16:15 Uhr, Beginn 24.09.24  
10 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum DG.1  
ab 6 Personen, 94,- € (keine Ermäßigung)



© pixabay

## Besondere Funktionelle Gymnastik

### Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik

● 43001

### Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken zu stärken? Dann sind Sie hier richtig.

Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter.

Ziel dieses Kurses ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

**Hinweis:** Der Kurs findet am 16.12.24 und 13.01.25 nicht statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch

#### Monica Aurelio Brinkmann

Montag 08:30-09:30 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 43002

### Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe Kurs 43001.

**Hinweis:** Der Kurs findet am 16.12.24 und 13.01.25 nicht statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch

#### Monica Aurelio Brinkmann

Montag 09:45-10:45 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 43004

### Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik

#### Intensivprogramm für den Rücken

Inhalt siehe Kurs 43001.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch

#### Brigitte Armbruster

Montag 16:45-17:45 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)

### Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik Intensivprogramm für den Rücken

Inhalt siehe auch Kurs 43001.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch

● 43005

#### Brigitte Armbruster

Montag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 43007

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch

#### Brigitte Armbruster

Dienstag 18:25-19:25 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 43008

### Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe auch Kurs 43001. Der Kurs eignet sich auch für Einsteiger\*innen. Einstieg jederzeit möglich.

**Hinweis:** Am 20.12.24 findet kein Kurs statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

#### Jutta Hagel-Zeder

Freitag 10:30-11:30 Uhr, Beginn 27.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 43010

### Rückenfit - Morgenkurs

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die aktiv etwas gegen Rückenschmerzen, Arthrose oder Osteoporose unternehmen möchten. Einstieg jederzeit möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

#### Jutta Hagel-Zeder

Mittwoch 08:00-09:00 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)

# Gesundheit - Ernährung

## ● 43011 neu!

### Rückentraining

#### Aufrichtung und Nahrung für deinen Rücken

Dieser Kurs ist für Männer und Frauen geeignet, die etwas für Ihre Rückengesundheit tun möchten.

Durch ihren Aufbau und Struktur lebt die Wirbelsäule von der Bewegung und diese kommt im Alltag leider oft zu kurz. Was können wir tun?

Die Rücken- und Coremuskulatur wird mit vielen Übungen gekräftigt. Alle großen Muskelgruppen werden mobilisiert und auch gedehnt um einer weiteren Verkürzung der Muskulatur im Bereich der Beinrückseite und der Hüfte aktiv vorzubeugen.

Durch gezielte Bewegungsübungen kann die gesamte Wirbelsäule mit Nahrung versorgt werden. Unterschiedliche Atemübungen unterstützen diesen Prozess.

Die Übungen können auch gut in den Alltag integriert werden. Durch Übungsvariation ist es möglich, die Intensität zu steuern und Langeweile vorzubeugen. Die Besonderheit des Kurses ist, dass wir uns auch um den richtigen und tiefen Atemfluss im Körper kümmern, welcher auch die Gesundheit der Wirbelsäule unterstützen kann.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

#### Annette Nagel

Donnerstag 16:30-17:30 Uhr, Beginn 09.01.25

5 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 23,50 € (keine Ermäßigung)

## ● 43012

### Rückenfit

Inhalt siehe Kurs 43011.

**Bitte mitbringen:** Trainingskleidung, Handtuch, Turnschuhe oder rutschfeste Socken

#### Jeanette Fusch

Donnerstag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C,

1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)



© Fotolia - C. Schuessler

## ● 43020

### Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik zur Vermeidung von Wirbelsäulenschädigungen, als Gesundheitsvorsorge. Durch gezielte Übungen sollen Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskeln gekräftigt und verkürzte Muskelpartien vorsichtig gedehnt werden. Eingestraute Übungen zur Schulung der Koordinationsfähigkeit von Extremitäten und Gesamtkörperbewegungen sowie der Körpererfahrung steigern die Bewegungsharmonie.

Die Übungen werden mit Musik durchgeführt.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken, Isomatte, 2 Tennis- oder Igelbälle, Faszienrolle / -bälle oder Duo-bälle

#### Simone Söllner

Montag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Dr.-G.-Schickedanz-Mittelschule, Finkenschlag 45, Halle A

ab 12 Personen, 70,- €

## ● 43021

### Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe Kurs 43020. Die Übungen werden mit Musik durchgeführt.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken, Isomatte, 2 Tennis- oder Igelbälle, Faszienrolle / -bälle oder Duo-bälle

#### Simone Söllner

Montag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Dr.-G.-Schickedanz-Mittelschule, Finkenschlag 45, Halle A

ab 12 Personen, 70,- €

### Wirbelsäulengymnastik plus

## ● 43105

### Gymnastik für den ganzen Körper ab 50

Das Ziel dieses Kurses ist es, mehr Bewegung in unseren Alltag zu integrieren. Wir verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule durch gezielte Kräftigungsübungen, Dehnungen und Mobilisation. Der Kurs beginnt mit lockeren Bewegungen zum Aufwärmen, danach folgt eine Gymnastik für den ganzen Körper mit Schwerpunkt Rücken. Um die Übungen abwechslungsreich und effektiv zu gestalten, kommen Hilfsmittel wie Therabänder, Pezzibälle oder Hanteln zum Einsatz.

**Hinweis:** Der Kurs findet am 16.12.24 und 13.01.25 nicht statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch

#### Monica Aurelio Brinkmann

Montag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 43109

### Wirbelsäulgymnastik und Stretching Intensivprogramm für den Rücken

Wir wollen unseren Rücken durch Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen erspüren und wahrnehmen. Dadurch werden wir auch unsere Haltung verbessern.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

**Brigitte Armbruster**

Dienstag 19:35-20:35 Uhr, Beginn 24.09.24  
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6  
ab 12 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 43120

### Rücken- und Konditionstraining

Angeboten werden Übungsformen, die die Muskelpartien des gesamten Körpers kräftigen, dehnen und lockern. Durch Koordinationsschulung soll eine Verbesserung des Bewegungsflusses in Ökonomie und Harmonie innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes erreicht werden. Kursziele: Stabilisierung der Wirbelsäule, Lösen von Verspannungen, Harmonie im Vollzug von Alltagsbewegungen.

Die Übungen werden mit Musik durchgeführt.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken, Isomatte, 2 Tennis- oder Igelbälle, Faszienrolle / -bälle oder Duobälle

**Simone Söllner**

Freitag 16:00-17:00 Uhr, Beginn 27.09.24  
15 Termine, Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle  
ab 12 Personen, 70,- €

● 43121

### Rücken- und Konditionstraining

Inhalt siehe Kurs 43120.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken, Isomatte, 2 Tennis- oder Igelbälle, Faszienrolle / -bälle oder Duobälle

**Simone Söllner**

Freitag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 27.09.24  
15 Termine, Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle  
ab 12 Personen, 70,- €

● 43125 neu!

### Lass es dir gut gehen - tue etwas für deinen Rücken

Wir sitzen zu viel, bewegen uns zu wenig. Verspannungen und Schmerzen im Rücken gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Deshalb ist es wichtig, die Muskulatur rund um unseren Rücken gezielt zu dehnen und stärken. In den drei Stunden arbeiten wir uns entlang der gesamten Wirbelsäule, des Nackens und der Schultern. Da der Rücken in engem Zusammenhang mit unserer Psyche steht, üben wir auch bewusstes „Loslassen“, spüren Entspannung und genießen abschließend

eine Tiefenentspannung mit Klangschalen, die Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen kann. Ein entspannter Rücken kann eine gute Haltung fördern.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

**Eike Söhnlein**

Samstag 19.10.24, 10:00-12:30 Uhr  
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 8 Personen, 16,50 € (keine Ermäßigung)  
**Anmeldung erforderlich**

### Rücken und Rhythmus

nur für Frauen

Rückengymnastik kann auch Spaß machen - besonders, wenn man sie mit schwungvoller, lateinamerikanischer Musik verbindet. Der Kurs besteht aus lockeren Tanzbewegungen zum Aufwärmen, danach Gymnastik für den ganzen Körper mit Schwerpunkt auf dem Rücken mit Hilfsmitteln wie Therabändern, Pezzibällen, Hanteln und anderen Geräten sowie Dehnungsübungen zum Abschluss.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

● 43150

**Monica Aurelio Brinkmann**

Samstag 28.09.24, 10:00-11:45 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum DG.1  
ab 4 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)  
**Anmeldung erforderlich**

● 43151

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

**Monica Aurelio Brinkmann**

Samstag 16.11.24, 10:00-11:45 Uhr  
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 8 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)  
**Anmeldung erforderlich**

● 43152

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

**Monica Aurelio Brinkmann**

Samstag 25.01.25, 10:00-11:45 Uhr  
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 8 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)  
**Anmeldung erforderlich**

● 43215

### Fit mit GESTALT fit und aktiv bleiben

Für Details siehe Kurs Seite 138

**Norbert Luszczky**

Donnerstag 14:30-16:00 Uhr, Beginn 19.09.24  
10 Termine  
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 4 Personen, 40,- € (keine Ermäßigung)

# Gesundheit - Ernährung

## Funktionelle Gymnastik

● 43212

### Präventive Gesundheitsgymnastik Bewegung ist wichtig!

Am Anfang steht ein leichtes Herz-Kreislauftraining zur Verbesserung der Ausdauer. Danach fördern wir durch gezielte Übungen die Beweglichkeit und kräftigen Bauch-, Rücken-, sowie Arm- und Beinmuskulatur. Wir erlangen dadurch bessere Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und beugen Haltungsschäden vor. Ideal auch für Gymnastik-Einsteiger\*innen.

**Hinweis:** Der Kurs findet am 16.12.24 nicht statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränk

**Andrea Korn**

Montag 16:45-17:45 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Turnhalle Unterfarrnbach, Ligusterweg 10  
ab 10 Personen, 70,- €

● 43213 neu!

### Rückenübungen to go

#### Praxisübungen für Zuhause und unterwegs

Du sitzt viel in deinem Beruf oder hast generell zu wenig Bewegung in deinem Leben und der Rücken macht sich durch Verspannung bemerkbar.

Training im Fitnessstudio ist nicht dein Ding und du wünschst dir eine paar Bewegungsübungen, welche dich wieder geschmeidig und schmerzarm durchs Leben gehen lassen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig.

Du erlernst einfache Übungen zur Mobilisierung deiner Rücken, Bauch und Beinmuskulatur sowie gezielte Übungen zur Stärkung der gleichen Muskulatur. Alle erlernten Übungen kannst du zuhause, im Hotelzimmer und manche sogar am Schreibtisch durchführen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Getränk

**Annette Nagel**

Donnerstag 16:30-17:30 Uhr, Beginn 07.11.24

3 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 6 Personen, 14,10 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 16101

## PEKiP® Geburtsmonate Februar - April 2024

### Entwicklungsförderung und Begleitung für Babys im 1. Lebensjahr

Für Details siehe Kurs Seite 31

**Beate Löffler-Kalenbach**

Mittwoch 09:15-10:45 Uhr, Beginn 09.10.24

6 Termine

Gemeindezentrum St. Nikolaus, Kolpingstraße ab 6 Personen, 58,80 €, pro Eltern-Kind-Paar.

● 16102

## PEKiP® Geburtsmonate Mai - Juli 2024

### Entwicklungsförderung und Begleitung für Babys im 1. Lebensjahr

Für Details siehe Kurs Seite 31

**Beate Löffler-Kalenbach**

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 09.10.24

6 Termine

Gemeindezentrum St. Nikolaus, Kolpingstraße ab 6 Personen, 58,80 €, pro Eltern-Kind-Paar.



© Katja Uebelein

● 16301

## Eltern-Kind-Turnen (Alter: 1½ bis 2½ Jahre)

Für Details siehe Kurs Seite 31

**Jutta Hagel-Zeder**

Mittwoch 17:00-18:00 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle  
ab 12 Personen, 76,80 €, pro Eltern-Kind-Paar

● 16302

## Eltern-Kind-Turnen (Alter: 3 bis 4 Jahre)

Für Details siehe Kurs Seite 31

**Jutta Hagel-Zeder**

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle  
ab 12 Personen, 76,80 €, pro Eltern-Kind-Paar

● 16303

## Eltern-Kind-Turnen (Alter: 2 bis 3 Jahre)

Für Details siehe Kurs Seite 31

**Jutta Hagel-Zeder**

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Dr.-G.-Schickedanz-Mittelschule, Finkenschlag 45,  
Halle A  
ab 12 Personen, 76,80 €, pro Eltern-Kind-Paar

### Ausgleichs-Gymnastik



© pixabay

- 41100

#### Seh- und Augentraining

Haben Sie oft müde oder trockene Augen? Sind Sie lichtempfindlich und sehen Sie nicht mehr so scharf? Unsere Augen sind im heutigen Alltag sehr beansprucht und nicht selten überlastet: Bildschirmarbeit, Tätigkeiten im Nahbereich, zu wenig Weitblick und Erholung. Das Sehtraining kann schnell Abhilfe schaffen und Sie können selbst etwas aktiv für Ihre Augengesundheit und Leistung tun. Mit kurzen einfachen Übungen und kleinen Entspannungssequenzen, die bequem im Alltag, zu Hause oder am Arbeitsplatz durchführbar sind, bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe

#### Claudia Böschel

Dienstag 14:50-15:35 Uhr, Beginn 24.09.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 5 Personen, 49,- € (keine Ermäßigung)

### Ausgleichs-Gymnastik

Dieser Kurs ist für alle Personen geeignet, die funktionelle Gymnastik im Stehen und Sitzen bevorzugen. Alle Übungen werden durch verschiedene Handgeräte intensiviert. Rhythmische Koordination sorgt für mehr Ausdauer und regt das Herz- / Kreislaufsystem an.

**Hinweis: Der Kurs findet am 24.10.24 nicht statt.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe

- 43403

#### Liliane Wittenbeck

Donnerstag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 26.09.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 12 Personen, 46,70 €

- 43404

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe  
**Liliane Wittenbeck**

Donnerstag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 09.01.25

5 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 12 Personen, 23,30 €

### Ausgleichs-Gymnastik

Inhalt siehe auch Kurs 43403.

**Hinweis: Der Kurs findet am 24.10.24 nicht statt.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe

- 43405

#### Liliane Wittenbeck

Donnerstag 10:15-11:15 Uhr, Beginn 26.09.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 12 Personen, 46,70 €

- 43406

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe

#### Liliane Wittenbeck

Donnerstag 10:15-11:15 Uhr, Beginn 09.01.25

5 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 12 Personen, 23,30 €

### Rückentraining und Beckenboden-Schule

- 43520

#### Rückentraining und Beckenboden-Schule

Wirbelsäule und Becken stehen in direktem Zusammenhang im Zentrum des Körpers. Bewusstes, rücken- und beckengelenkschonendes Training mit Geräten und Musik macht Spaß und kann vielen körperlichen und psychischen Beschwerden vorbeugen. Ziele dieses Kurses sind: Zusammenhänge zwischen Atmung, Rücken, Beckenboden und Füßen, aufrechter Körperhaltung und Beweglichkeit aller Gelenke des Körpers erkennen, Durchblutung, Dehn- und Reaktionsfähigkeit der Faszien sowie das Verhalten im Alltag verbessern, Muskulatur und Koordination trainieren.

Mit einem stabilen, elastischen und reaktionsfähigen Beckenboden ist es leicht, sich sicher und unbefangen zu bewegen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken, großes Handtuch

#### Susanne Hindenberg

Dienstag 13:45-14:45 Uhr, Beginn 15.10.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6  
ab 10 Personen, 60,60 € (keine Ermäßigung)

- 43522

#### Rückentraining und Beckenboden-Schule für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs 43520.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken, großes Handtuch

#### Susanne Hindenberg

Dienstag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 15.10.24

12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 60,60 € (keine Ermäßigung)

## Gesundheit - Ernährung

### Atem und Bewegung

● 43530

#### Atmen - Bewegen - Entspannen

Atmen geschieht einfach, wir müssen ja nicht daran denken: „Oh, wie sollte ich jetzt atmen?“

So üben wir den Atem wahrzunehmen, zu spüren und ihn fließen zu lassen, das heißt auch gelassen zu sein, nicht so gestresst.

Wir üben mit Atem- und Körperübungen nach Ilse Middendorf. Die Übungen sind einfach und können gut in den Alltag integriert werden, der Atem ist immer dabei!

Die Kraft des Atems stärkt das Immunsystem und fördert die Selbstheilungskräfte.

Bewusstes Atmen beruhigt und verbindet uns mit dem Herzen, genießen Sie eine Körperarbeit, die Freude und Leichtes entstehen lässt!

Der Kurs ist gedacht für Einsteiger\*innen in die Atemarbeit und für Wiederkommende zum Üben und Vertiefen.

**Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit  
(14.09.24) siehe Kurs 40105.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken

**Angela Hiltner**

Dienstag 16:30-18:00 Uhr, Beginn 24.09.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 76,25 € (keine Ermäßigung)



### Bewegung - Gymnastik - Fitness

#### Pilates-Training

● 44020

#### Pilates für Anfänger\*innen

**Das effektive Training bringt schnelle Erfolge**

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Beine, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt.

Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die Tiefenmuskulatur. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Zur Steuerung der Intensität können die Übungen individuell variiert werden.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

**Bitte mitbringen:** Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

**Jeanette Fusch**

Montag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C,

1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)

● 44022

#### Pilates für Anfänger\*innen

Inhalt siehe Kurs 44020.

**Bitte mitbringen:** Matte, Theraband, Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

**Jeanette Fusch**

Montag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Bewegungsraum Feuerwache, Kapellenstr. 33,

90762 Fürth

ab 8 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)

● 44023

#### Pilates für Fortgeschrittene

**Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen.**

Inhalt siehe auch Kurs 44020.

**Bitte mitbringen:** Matte, Theraband, Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

**Jeanette Fusch**

Montag 19:00-20:00 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Bewegungsraum Feuerwache, Kapellenstr. 33,

90762 Fürth

ab 8 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)

● 44024

## Pilates für Anfänger\*innen

### Das effektive Training bringt schnelle Erfolge

Inhalt siehe Kurs 44020.

**Bitte mitbringen:** Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

**Jeanette Fusch**

Mittwoch 10:30-11:30 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock  
ab 10 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)

● 44025

## Pilates für Fortgeschrittene

### Das effektive Training bringt schnelle Erfolge

Inhalt siehe Kurs 44020.

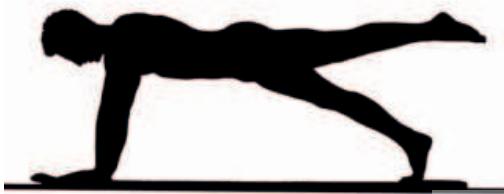
**Bitte mitbringen:** Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

**Jeanette Fusch**

Donnerstag 17:30-18:30 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock  
ab 10 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)



© pexels

● 44026 neu!

## Pilates für jeden

Pilates für jeden ist ein Programm für alle, die ihre Körpermitte festigen und Rückenbeschwerden vorbeugen möchten. Verschiedene Kräftigungs- und Dehnungsübungen können zu mehr Stabilität, einer besseren Körperwahrnehmung und -haltung und dadurch zu weniger Belastung für den Rücken führen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

**Oksana Yurchenko**

Mittwoch 19:10-19:55 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 8 Personen, 63,50 € (keine Ermäßigung)

● 42072

## Yoga-Pilates für Körper & Geist

Für Details siehe Kurs Seite 120

**Jutta Hagel-Zeder**

Freitag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 27.09.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 75,- € (keine Ermäßigung)

## Gymnastik und Figur

● 44105

## Step-Mix

Der Kurs ist auch für Anfänger\*innen geeignet. Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, werden wir im Fettverbrennungsbereich auf dem Step leichte Schritt kombinationen einstudieren. In dieser Stunde wird nicht nur das Herz- / Kreislaufsystem angeregt, sondern zusätzlich werden bestimmte Muskelgruppen trainiert (z.B. Arme, Rücken, Bauch, Beine, Po). Gegen Ende der Stunde wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt. Bei einer regelmäßigen Teilnahme verspürt man, wie die Kondition gestärkt, die Koordination geschult und die Muskulatur spürbar gekräftigt wird.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, gute Sportschuhe, Handtuch, evtl. ein Getränk

**Jeanette Fusch**

Dienstag 17:30-18:30 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine, Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock  
ab 10 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)

## Tanzfitness Move and Groove

Wenn du Spaß an Bewegung zu aktueller Musik hast und dich fit halten möchtest, beginnt unsere Stunde mit einem einfachen Workout, das deiner Ausdauer, Körperhaltung und Koordination sowie der effektiven Kräftigung der ganzen Muskulatur dient und ganz nebenbei noch deinen Körper formt!

Bauch-, Beine- und Po-Muskeln sind auch beim Tanz aktiv gefordert! Ob weich schwingende Bewegungen oder originell freche Figuren, für jedes Temperament ist etwas dabei und bringt viel Spaß mit simplen, pfiffigen Tanzelementen. Ein ideales Bewegungsprogramm für dein besseres Körperbewusstsein!

**Hinweise: Der Kurs findet am 06.11.24 nicht statt. Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (14.09.24) siehe Kurs 40101.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Jazztanzschuhe (falls vorhanden) oder Tennissocken, Handtuch oder Isomatte, Getränk

● 44166

## Birgit Reuter

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 18.09.24

9 Termine, Tanzzentrale, Kaiserstraße 177/Aufgang B, 2. Stock, Ballettsaal  
ab 6 Personen, 75,90 € (keine Ermäßigung)

● 44167

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Jazztanzschuhe (falls vorhanden) oder Tennissocken, Handtuch oder Isomatte, Getränk

**Birgit Reuter**

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 22.01.25

4 Termine, Tanzzentrale, Kaiserstraße 177/Aufgang B, 2. Stock, Ballettsaal  
ab 6 Personen, 33,70 € (keine Ermäßigung)

## Gesundheit - Ernährung

### Zumba®



© pixabay

#### ● 44170

### Zumba®-Fitness

Zumba®-Fitness - das Workout, das heiße Rhythmen, Fitness und Tanz kombiniert. Zumba® ist Spaß, Zumba® ist Party. Bauen Sie Stress ab, verbessern Sie Ihre Kondition und verlieren Sie überflüssige Pfunde, indem Sie einfach lostanzen. Salsa, Merengue, Calypso, Tango... der mitreißende Musikmix lässt Sie vergessen, dass Sie Sport treiben! Die Schritte und Bewegungen sind leicht und für jeden geeignet.

**Hinweis:** Kein Kurs am 08.11. und 15.11.24.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

#### Claudia Zinner

Freitag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 27.09.24

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 48,10 € (keine Ermäßigung)

#### ● 44171

### Zumba®-Fitness

Inhalt siehe Kurs 44170.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

#### Claudia Zinner

Freitag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 10.01.25

7 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 42,10 € (keine Ermäßigung)



© pixabay

### Funktionelle Fitness- und Ausdauer-Gymnastik

#### ● 43215

### Fit mit GESTALT

#### fit und aktiv bleiben

Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm mit Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivität.

Durch Bewegung zur Musik, Gleichgewichtsübungen, Konzentrationsspielen, der Verwendung von Materialien wie Gymnastik-Bällen, Tüchern fördern und fordern wir unseren körperlichen und geistigen Zustand. Präventivarbeit nach den Inhalten des GESTALT-Projekts, entstanden durch das GKV-Bündnis und die FAU-Erlangen.

**Hinweis:** Kooperationskurs mit dem GESTALT-Projekt der Stadt Fürth

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

#### Norbert Luszczky

Donnerstag 14:30-16:00 Uhr, Beginn 19.09.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 4 Personen, 40,- € (keine Ermäßigung)



© pixabay

#### ● 44201

### Core Workout

#### Gezielte Kräftigung der Körpermitte

Sie wollen etwas für Ihre Figur tun? Die Haltung verbessern und Spannungen abbauen? Dann sind Sie bei diesem gesundheitsorientierten Fitnesstraining genau richtig! Nach einer Aufwärmphase trainieren wir mit gezielten Übungen wirbelsäulengerecht und gelenkschonend alle relevanten Muskelgruppen. Core Training trainiert die tiefliegende Rumpfmuskulatur und verbessert das Zusammenspiel der Muskeln.

Dies fördert die Rückenkraft und Beweglichkeit und schützt effektiv vor Verletzungen der Wirbelsäule. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Ganze ab. Prävention steht hier im Vordergrund!

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk, Isomatte

#### Sina Brauer

Montag 18:30-19:45 Uhr, Beginn 23.09.24

16 Termine

Turnhalle Fachoberschule, Dambacher Straße 27  
ab 10 Personen, 124,90 € (keine Ermäßigung)

## ● 44202 neu!

### Fit im Alltag

Als zertifizierter Physiotherapeut heiße ich dich herzlich willkommen zum Kurs „Fit im Alltag“!

Hier liegt unser Fokus darauf, deine Fitness durch gezielte Übungen zu verbessern, um den Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein und Schmerzen zu lindern. Unser Programm umfasst eine Vielzahl von Bewegungsübungen, die Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Gleichgewicht fördern und gleichzeitig darauf abzielen, Schmerzen zu reduzieren.

Durch praktische Tipps zur Integration von Bewegung in deinen Alltag werden wir sicherstellen, dass du dich energiegeladen und schmerzfrei fühlst.

Egal, ob du ein Fitness-Neuling bist oder bereits Erfahrung hast, dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihren Lebensstil aktiv gestalten und sich fit, gesund und schmerzfrei fühlen möchten. Lass uns gemeinsam daran arbeiten, dass du dich in deinem Alltag rundum fit und vital fühlst!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

#### David Schütz

Donnerstag 19:30-20:30 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)



© unsplash

## ● 44204

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

#### Monica Guglietta

Samstag 09.11.24, 10:00-11:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 6,- € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

## ● 44205

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

#### Monica Guglietta

Samstag 07.12.24, 10:00-11:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 6,- € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

## ● 44206

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

#### Monica Guglietta

Samstag 18.01.25, 10:00-11:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 6,- € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

## ● 44207 neu!

### Full Body Fit

Full Body Fit ist viel mehr als nur Bauch-Beine-Po. Dieser abwechslungsreiche Sportkurs spricht den ganzen Körper an. Dazu nutzen wir neben dem klassischen Krafttraining auch Methoden wie das High Intensity Interval Training (HIIT) sowie Übungen aus dem Yoga und Pilates. Der Kurs ist für jedes Fitness-level geeignet, da sich die Übungen einfach variieren lassen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

#### Angelina Dobler

Montag 19:45-20:45 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 75,- € (keine Ermäßigung)

## ● 44203

#### Monica Guglietta

Samstag 19.10.24, 10:00-11:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 6,- € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

# Gesundheit - Ernährung

## ● 44208

### **Body Power**

Body Power ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei welchem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden. Es wird ein Übungsprogramm erarbeitet, so dass alle Teilnehmer\*innen am Ende des Kurses in der Lage sind, die Standardübungen effektiv und technisch korrekt durchzuführen. In diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich, da er keine Choreografie enthält. Möchtest du einen schlanken Körper haben, deine Ausdauer verbessern und Fett verlieren, dann solltest du dieses Cardio-Training mitmachen.

**Hinweis:** Bitte nicht mit vollem Magen kommen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch

### **Oksana Yurchenko**

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 25.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 75,- € (keine Ermäßigung)

## ● deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, anstrengend, einzigartig und ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® den Prinzipien von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, Getränk

## ● 44210

### **Beate Nähring**

Donnerstag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 26.09.24

9 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 53,10 € (keine Ermäßigung)

## ● 44211

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, Getränk

### **Beate Nähring**

Donnerstag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 09.01.25

7 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 41,30 € (keine Ermäßigung)

## ● 44215

### **Bodyworkout**

Eine kräftige Muskulatur hat viele Vorteile: Sie schützt die Wirbelsäule, verbraucht mehr Energie und damit Kalorien, formt die Figur, macht Sie aktiver und beweglicher und man hält den alltäglichen Anforderungen einfach besser Stand. Also viele gute Gründe, heute zu starten und etwas Gutes für die Gesundheit zu tun. Mit viel Spaß und Abwechslung machen und halten wir uns fit.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

## Rosi Mpitzos

Donnerstag 18:05-19:05 Uhr, Beginn 10.10.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 49,60 €

## Jump dich fit

### auf dem Mini-Trampolin

Jumping auf dem Mini-Trampolin ist ein Fitness-Training, das auf speziell entwickelten Profi-Trampolinen, unterstützt von heißen Beats, durchgeführt wird. Dabei werden tiefliegende Muskeln gekräftigt sowie die Ausdauer und der Gleichgewichtssinn trainiert. Das gelenkschonende Training setzt Glückshormone frei, die sich positiv auf die Psyche auswirken und den Stoffwechsel ankurbeln. Training auf den Mini-Trampolinen verbindet gelenkschonenden Muskelaufbau, intensives Ausdauertraining und viel Spaß in der Gruppe, ohne Einschränkungen bezüglich Alter, Gewicht oder körperlicher Leistungsfähigkeit. Das Training ist auch für Anfänger\*innen sehr gut geeignet.

**Bitte mitbringen:** saubere Hallenschuhe, Handtuch, Getränk, Sport-BH bei Frauen

## ● 44220

### **Beate Nähring**

Montag 17:30-18:30 Uhr, Beginn 23.09.24

10 Termine

Bewegungsmuster, Ludwig-Quellen-Straße 20, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 110,90 € (keine Ermäßigung)

## ● 44221

**Bitte mitbringen:** saubere Hallenschuhe, Handtuch, Getränk, Sport-BH bei Frauen

### **Beate Nähring**

Montag 17:30-18:30 Uhr, Beginn 13.01.25

6 Termine

Bewegungsmuster, Ludwig-Quellen-Straße 20, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 66,70 € (keine Ermäßigung)

## ● 44230

### **Bodystyling**

Eine Muskeltrainingsstunde, bei der die Stärkung der im Alltag wichtigen Muskelgruppen - wie der Rücken aber auch das Training von „Problemzonen“ - im Mittelpunkt steht. Mit Spaß an Bewegung und guter Laune sorgen wir für ein gutes Körpergefühl. Sie endet mit einem entspannenden Stretching.

**Hinweis:** Der Kurs findet am 16.12.24 nicht statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränk

### **Andrea Korn**

Montag 17:55-18:55 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Turnhalle Unterfarrnbach, Ligusterweg 10

ab 10 Personen, 70,- €

## Körpererfahrung / Selbstverteidigung / Kampfkunst

● 44250

### Taekwon-Do Kampfkunst für Frauen und Männer ab 40 Jahren

Der Kurs spricht alle über 40 an, die sich schon immer für asiatische Kampfkünste interessiert haben und jetzt einen Einstieg wagen wollen.

Taekwon-Do beansprucht den ganzen Menschen, bringt Ihren Körper und Geist ins Gleichgewicht und Sie lernen, Ihre geistigen und körperlichen Kräfte sinnvoll einzusetzen. Koordination, Kraft und Geschwindigkeit gehören genauso zur Ausbildung wie Flexibilität durch wechselnde Bewegungsabläufe und Ausdauer.

Inhalte: Übungen zum Körpераufbau, zur Kräftigung vieler Muskelpartien und Weiterentwicklung des Körpergefühls. Übungen zur Schulung des Gleichgewichtsgefühls. Grundtechniken mit Händen und Füßen; Partnerübungen ohne Kontakt. Die Kursleiterin ist Trägerin des schwarzen Gürtels.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, es wird barfuß trainiert

#### Lisa Martin

Mittwoch 20:00-21:00 Uhr, Beginn 25.09.24

14 Termine

Turnhalle TV Vach, Gymnastikraum, Malvenweg 3,  
90768 Fürth

ab 8 Personen, 86,- € (keine Ermäßigung)



## Nordic Walking - Nordic Fitness

● 44332 neu!

### Nordic Walking - Lauftechnik verbessern! Aufbaukurs kompakt

#### Verbessern Sie Ihre Lauftechnik!

Aufbaukurs zur Verbesserung der Nordic Walking Basistechniken.

Als Teilnehmer\*in verfügen Sie bereits über Grundkenntnisse. Wir optimieren in der Praxis diese Grundtechniken, angereichert durch ein Warm-Up mit Qigong-Elementen, Kräftigungs- und Dehnübungen. Das Training findet in Kleingruppen statt, d.h. für Sie individuelle Betreuung und maximalen Lernerfolg. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Genießen Sie 2 x 90 Minuten Spaß und Fitness in der freien Natur!

**Leihgebühr: Für hochwertige Stöcke € 3,- pro Termin (bei Kursbeginn vor Ort zu zahlen).**

**Bitte mitbringen:** dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Outdoor-Sportschuhe mit sicherem Profil, eigene Nordic-Walking-Stöcke, Wanderstöcke sind ungeeignet!

#### Dieter Dannhorn

Samstag 09:30-11:00 Uhr, Beginn 28.09.24

2 Termine, weiterer Termin: 05.10.24

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 3 Personen, 45,- € (keine Ermäßigung)

● 44333

### Nordic Walking - Nordic Fitness - Basic Für Einsteiger\*innen!

**Sportneueinsteiger\*innen wird eine ärztliche Voruntersuchung empfohlen.**

Nordic Walking ist Ganzkörperfitness, bestens geeignet als körperlicher und psychischer Ausgleich zum stressbetonten Alltag. Ziel ist das Erlernen einer effektiven Lauftechnik. Wir trainieren in der Praxis entsprechende Grundtechniken, angereichert durch ein Warm-Up mit Qigong-Elementen, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Wir unterrichten in Kleingruppen, d.h. für Sie individuelle Betreuung und maximalen Lernerfolg. Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt. Genießen Sie 90 Minuten Spaß und Fitness in der freien Natur!

**Leihgebühr: Für hochwertige Stöcke € 15,- für den gesamten Kurs (bei Kursbeginn vor Ort zu zahlen).**

**Bitte mitbringen:** dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Outdoor-Sportschuhe mit sicherem Profil, eigene Nordic-Walking-Stöcke, Wanderstöcke sind ungeeignet!

#### Dieter Dannhorn

Samstag 09:30-11:00 Uhr, Beginn 25.01.25

6 Termine

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 80,40 € (keine Ermäßigung)

# Gesundheit - Ernährung

## Laufkurse

### Laufkurs für (Wieder-)Einstieger\*innen

Laufschuhe gekauft oder vor langer Zeit mal geläufen - wie war das doch gleich nochmal? In den Kursterminen kommen wir gemeinsam dem Laufen (wieder) näher. Es gibt eine anfängerfreundliche Hinführung zu einer guten Lauftechnik, Tipps für ein erfolgreiches und freudvolles Trainieren und die Grundlagenausdauer wird gemeinsam verbessert. Für komplett Einstieger\*innen geeignet, es ist keine Vorerfahrung notwendig.

Du möchtest dich für einen speziellen Lauf wie die Firmenläufe in Nürnberg bzw. Fürth vorbereiten? Kein Problem! Sag am besten in der ersten Kursstunde Bescheid, worauf du dich vorbereiten möchtest.

Trainingsinhalte sind Laufen, Lauftechnik, Kräftigung der Laufbegleitmuskulatur, Tipps zum Laufen etc. Im Anschluss daran kann unmittelbar ein weiterführender Kurs gebucht werden. Je nach individuellem Leistungsstand im Einsteigertraining oder alternativ im Fortgeschrittenentraining.

**Hinweise:** Bitte bereits umgezogen kommen.  
**Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne.**

In Kooperation mit der vhs Oberasbach.

**Bitte mitbringen:** Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

● 44350

**Jonas Baumgartner**

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr, Beginn 11.09.24

7 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach  
ab 1 Person, 31,50 € (keine Ermäßigung)

● 44351

**Bitte mitbringen:** Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

**Jonas Baumgartner**

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr, Beginn 06.11.24

7 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach  
ab 1 Person, 31,50 € (keine Ermäßigung)

● 44352

**Bitte mitbringen:** Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

**Jonas Baumgartner**

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr, Beginn 08.01.25

8 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach  
ab 1 Person, 36,- € (keine Ermäßigung)



### Laufkurs für Fortgeschrittene

Du bist Läufer\*in und hast bereits erste Erfahrungen beim Laufen gesammelt oder hast sogar schon den ein oder anderen Wettkampf absolviert? Jetzt suchst du Gleichgesinnte, um die Ziele beim Laufen gemeinsam zu erreichen? Oder trainierst du bereits jetzt relativ viel und deine Leistung bleibt auf der Stelle? Du möchtest dich auf einen speziellen Lauf wie einen der Firmenläufe in Nürnberg bzw. Fürth vorbereiten oder hast gar einen (Halb-)Marathon als Ziel? Im Fortgeschrittenenkurs findest du Gleichgesinnte, die teilweise auch schon länger trainieren. Neben dem Spaß im Training stehen eine Verbesserung der Lauftechnik, ein laufbegleitendes Training sowie spezifische Laufprogramme auf dem Plan, um dich auf das nächste Level zu heben. Da der Kurs in ein weiteres Lauftraining integriert ist, findet sich für jedes Tempo ein\*e Trainingspartner\*in. Im Anschluss an den Kurs kann unmittelbar ein weiterführender Kurs gebucht werden.

**Hinweise:** Bitte bereits umgezogen kommen.  
**Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne.**

In Kooperation mit der vhs Oberasbach.

**Bitte mitbringen:** Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

● 44355

**Jonas Baumgartner**

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 11.09.24

7 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach  
ab 1 Person, 31,50 € (keine Ermäßigung)

● 44356

**Bitte mitbringen:** Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

**Jonas Baumgartner**

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 06.11.24

7 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach  
ab 1 Person, 31,50 € (keine Ermäßigung)

● 44357

**Bitte mitbringen:** Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

**Jonas Baumgartner**

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 08.01.25

8 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach  
ab 1 Person, 36,- € (keine Ermäßigung)

**Hinweis:** Die Laufkurse finden auch in den Ferien statt. Bitte bereits umgezogen kommen.

## ● 44360

### 10 Kilometer in 10 Wochen

Egal, auf welchem Leistungsstand du bist - nach 10 Wochen Training bist du in der Lage 10 Kilometer am Stück zu laufen. Im Kurs tasten wir uns an das Laufen heran, du lernst etwas zur Lauftechnik und wie du welche Laufbegleitmuskulatur trainieren kannst. Zudem erhalten alle Teilnehmenden einen Rahmentrainingsplan, in welchem weitere, kursbegleitende Trainingsempfehlungen für die Woche enthalten sind. Gemeinsam mit Gleichgesinnten kommst du deinem Ziel, 10 Kilometer laufen zu können, spielend näher. Wenn du nach dem 10 Wochenkurs noch nicht genug hast, kannst du fließend in eines der anderen Trainingsangebote wechseln.

**Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne. In Kooperation mit der vhs Oberasbach.**

**Bitte mitbringen:** Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

**Jonas Baumgartner**

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 09.10.24

10 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach  
ab 1 Person, 45,- € (keine Ermäßigung)

## ● 44361

### 10 Kilometer in 10 Wochen

**Fit ins neue Jahr**

Egal, auf welchem Leistungsstand du bist - nach 10 Wochen Training bist du in der Lage 10 Kilometer am Stück zu laufen. Im Kurs tasten wir uns an das Laufen heran, du lernst etwas zur Lauftechnik und wie du welche Laufbegleitmuskulatur trainieren kannst. Zudem erhalten alle Teilnehmenden einen Rahmentrainingsplan, in welchem weitere, kursbegleitende Trainingsempfehlungen für die Woche enthalten sind. Gemeinsam mit Gleichgesinnten kommst du deinem Ziel, 10 Kilometer laufen zu können, spielend näher. Wenn du nach dem 10 Wochenkurs noch nicht genug hast, kannst du fließend in eines der anderen Trainingsangebote wechseln.

**Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne. In Kooperation mit der vhs Oberasbach.**

**Bitte mitbringen:** Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

**Jonas Baumgartner**

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 08.01.25

10 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach  
ab 1 Person, 45,- € (keine Ermäßigung)

## ● 44362 neu!

### Laufend fit durch den Winter

Egal, auf welchem Leistungsstand du bist - im Winter alleine zu laufen kann verdammt hart sein. In diesem Kurs findest du nicht nur Gleichgesinnte, sondern auch ein Training, dass dich den ganzen Winter über begleitet und fit hält. Deine Trainer holen dich dort ab, wo du gerade sportlich stehst. Neben dem Spaß im Training steht eine Verbesserung der Lauftechnik, ein laufbegleitendes Training zur Verbesserung der Laufökonomie und Verletzungsprophylaxe sowie spezifische Laufprogramme auf dem Plan, um dich auf das nächste Level zu heben. Da der Kurs in ein weiteres Lauftraining integriert ist, findet sich für jedes Tempo - vom absoluten Einsteiger bis zum Profi - ein\*e Trainingspartner\*in.

Wenn du nach dem Winterkurs noch nicht genug hast, kannst du fließend in eines der anderen Trainingsangebote wechseln.

**Hinweis: Kein Kurs am 25.12.24 und 01.01.25.**

**Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne. In Kooperation mit der vhs Oberasbach.**

**Bitte mitbringen:** Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

**Jonas Baumgartner**

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 16.10.24

18 Termine, Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 81,- € (keine Ermäßigung)

## ● 44363 neu!

### Dein Lauf zum Silvesterlauf

An Silvester oder am Neujahrstag finden allerorts beliebte Läufe zum Jahreswechsel statt. Um richtig fit an den Start zu gehen, bereiten wir uns gemeinsam auf den Lauf vor. Jede\*r wird da abgeholt, wo er oder sie gerade läuferisch steht. Das Training wird deine Laufform für den Silvesterlauf 2024 zur Höchstform bringen. Egal, ob du einfach nur ankommen oder deine Bestzeit angreifen möchtest, mit diesem Kurs bereiten wir dich optimal vor. Neben wettkampfspezifischen Läufen ist regelmäßiger Bestandteil des Trainings eine Schulung deiner Lauftechnik. Begleitend gibt es Tipps vom Trainerteam für die Tage zwischen den Trainingseinheiten, sodass du auch zwischen den Trainingseinheiten deine Laufzeit planvoll und gezielt verbessern kannst. Du hast nach dem Silvesterlauf noch nicht genug? Du kannst ganz unkompliziert in eines der anderen Trainingsangebote wechseln.

**Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne. In Kooperation mit der vhs Oberasbach.**

**Bitte mitbringen:** Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

**Jonas Baumgartner**

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 16.10.24

10 Termine, Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 45,- € (keine Ermäßigung)

## Tanz

### Ballett

● 45001

#### Ballett für Fortgeschrittene

Sie haben als Kind oder Jugendliche Ballett getanzt? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Die Inhalte richten sich an Wiedereinsteiger\*innen, die länger kein Ballett mehr getanzt haben. Auch als Fortsetzung des Kurses „Ballett für Anfänger\*innen“ geeignet.

Eine gute und solide Balletttechnik (möglichst nach der Waganova-Methode) sowie körperliche Eignung werden vorausgesetzt. Altersgrenzen gibt es keine.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikanzug, Leggins o.ä., Ballett- oder Gymnastikschlängchen

**Julia Vitez**

Dienstag 11:30-12:30 Uhr, Beginn 24.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 124,90 € (keine Ermäßigung)



© pixabay

● 45003

#### Ballett für Erwachsene

Anfänger\*innen

Für alle, die ihre Sehnsucht nach der tänzerischen Harmonie von Körper und Geist nicht aufgegeben haben. Viele können erst im Erwachsenenalter diesen Traum verwirklichen. Die Atmosphäre in den Trainingsstunden ist entspannt und zwanglos, Ballett macht Spaß, kennt keine Altersgrenze nach oben, sorgt für eine gute Figur und ist ein guter Ausgleich für den Stress im Alltag. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikanzug, Leggins o.ä., Ballett- oder Gymnastikschlängchen

**Julia Vitez**

Donnerstag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 26.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 124,90 € (keine Ermäßigung)

### Kreativer Tanz

● 45061

#### TanzDichGanz

Ein Tanzworkshop

TanzDichGanz bietet einen kurzweiligen, bewegten und bewegenden Vormittag mit Musik und Klängen, Poesie und Farben, kreativen und vielfältigen Impulsen. Die eigene Bewegungsvielfalt wird bewusst wahrgenommen und freudig erweitert.

Der Kreative Tanz bietet den passenden Rahmen, um individuell mit Bewegung und Körper zu experimentieren und neue wie alte Ausdrucksformen spielerisch auszuprobieren und zu erforschen.

Das Angenehme dabei ist, dass es kein falsch und richtig, kein schön, muss und schlecht gibt, losgelöst von den üblichen Bewertungen und Tabus, darf alles sein. Der Kreative Tanz ist frei von Leistungsdruck, festgelegten Schritt kombinationen oder standardisierten Formen. Statt jede Bewegung einzeln zu lernen, wird im Kreativen Tanz das Bewegungsprinzip erfasst. Tanke deine Kraftquellen auf.

**Hinweis:** Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Pausen nach Absprache.

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

**Alexandra Thiele**

Samstag 15.02.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 18,50 € (keine Ermäßigung)

● 45062

#### Tanz dich frei! Körpererfahrung durch Tanz und Bewegung

In diesem Workshop geht es nicht um Perfektion oder das Erlernen von Tanzschritten. Es geht um die Lust am Bewegen zur Musik und darum, einen neuen Zugang zu Körper, Geist und Seele zu bekommen.

Durch Bewegung und Musik erreichen wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Emotionen, können nonverbal unsere Gefühle ausdrücken, Belastendes kann so abgeschüttelt werden. Durch Tanz und Bewegung stärken wir unser Selbstbewusstsein! In der Bewegung können wir zu uns selbst finden, Stress reduzieren, das Wohlbefinden fördern und unseren Selbstausdruck stärken. Tanzen ist Ich-Zeit. Zum Loslassen, Innehalten, Entspannen, in Kontakt kommen in einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre. Kopf aus, Musik an.

**Hinweis:** Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

**Ulrike Scholz**

Samstag 12.10.24, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 12,30 € (keine Ermäßigung)

## Fit mit Tanzen

### Gesund älter werden

Zu Beginn erwärmen wir den Körper mit einigen einfachen (Tanz-)Schritten in der Gruppe. Es folgen moderate Übungen zur Kräftigung einzelner Muskelgruppen, solche zur besseren Körperwahrnehmung (aus der Rückenschule, Sturzprophylaxe etc.) oder zur Verbesserung der Körperbalance.

Den Schwerpunkt der Stunde bildet eine kleine, einfache Tanzeinheit mit peppigen Schritten, bei denen vor allem Koordination mit großem Spaß trainiert wird. Das Gehirn wird hier natürlich gleichfalls gefordert. Ganz klar, die beste Unterstützung für das älter werden, die es gibt!

Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Hinweis:** Der Kurs findet auch am Kirchweih-dienstag (08.10.24) statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastik-schuhe

● 45070

**Lisa Popp**

Dienstag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 08.10.24

8 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 6 Personen, 49,30 € (keine Ermäßigung)

● 45071

**Lisa Popp**

Dienstag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 07.01.25

5 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 6 Personen, 30,80 € (keine Ermäßigung)

### Fit ab 50 mit Tanz und Bewegung

Tanzen hält fit - und zwar Körper, Geist und Seele. Koordination trainiert das Gehirn und die Gelenke bleiben geschmeidig. Regelmäßige Bewegung fördert Ausdauer und Kraft. Gleichzeitig beugen wir Osteoporose vor und stärken unser Herz-Kreislauf-System. Tanz, Gymnastik und Entspannungsübungen bilden eine harmonische Einheit. Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Hinweis:** Der Kurs findet auch am Kirchweih-dienstag (08.10.24) statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastik-schuhe

● 45072

**Lisa Popp**

Dienstag 10:10-11:10 Uhr, Beginn 08.10.24

8 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 6 Personen, 49,30 € (keine Ermäßigung)

● 45073

**Lisa Popp**

Dienstag 10:10-11:10 Uhr, Beginn 07.01.25

5 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 6 Personen, 30,80 € (keine Ermäßigung)

## Tango

● 45110

### Tango-Argentino-Workshop für Anfänger\*innen

Tango - ein ausdrucksstarker, emotionaler und kreativer Tanz, nicht zu verwechseln mit dem Standard-Tango und seinen zackigen Bewegungen, sondern der Tango vom Rio de la Plata, auch Tango Argentino genannt.

Dieser Tanz lebt durch seine harmonischen Bewegungen und gibt Ihnen vielfältige Interpretationsmöglichkeiten.

**Hinweise:** Paarweise Anmeldung erforderlich!

Falls vorhanden, Tanz-Schuhe mit glatter Sohle. Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (14.09.24) siehe Kurs 40107.

**Bitte mitbringen:** Hallenschuhe oder Schuhe mit glatten Sohlen

**Silke Adam-Hientz**

Samstag 12.10.24, 13:15-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 8 Personen, 18,40 € (keine Ermäßigung)

● 45111

### Tango-Argentino-Workshop

#### Aufbau I

Ein Aufbau-Workshop, für alle Interessierten, denen der Workshop für Anfänger\*innen nicht genug war. In diesem Workshop vertiefen wir das bisher gelernte Repertoire, arbeiten an unserer Haltung und Führung und werden natürlich auch neue Figuren bzw. Elemente im Tango und deren vielfältige Kombinationsmöglichkeiten erlernen.

**Hinweise:** Paarweise Anmeldung erforderlich!

Falls vorhanden, Tanz-Schuhe mit glatter Sohle.

**Bitte mitbringen:** Hallenschuhe oder Schuhe mit glatten Sohlen

**Silke Adam-Hientz**

Samstag 19.10.24, 13:15-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 8 Personen, 18,40 € (keine Ermäßigung)



© pexels

## Gesundheit - Ernährung

● 45112

### Tango-Argentino-Workshop

#### Aufbau II

Inhalt siehe Kurs 45211.

**Hinweise:** Paarweise Anmeldung erforderlich!  
Falls vorhanden, Tanz-Schuhe mit glatter Sohle.

**Bitte mitbringen:** Hallenschuhe oder Schuhe mit glatten Sohlen

**Silke Adam-Hientz**

Samstag 09.11.24, 13:15-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 8 Personen, 18,40 € (keine Ermäßigung)



© pixabay

## Tänze der Welt

### Modern Linedance

#### Tanzen ohne Partner\*in

Countrymusic, Cowboyhut und Stiefel? Nein, nicht bei uns! Wir tanzen im bequemen Outfit einfache Choreografien zu jeder Art von Musik. Von ABBA bis Zappa (Pop, Rock, Charts, Country, Irish usw.) ist alles mit dabei.

Die Tänze (Walzer, ChaCha, Polka, Rumba, ECS, WCS, 2Step usw.) sind weltweit gleich und können auf jeder Linedanceparty mitgetanzt werden.

„Lieber gemeinsam statt einsam“ ist unser Motto - die Gruppe ist unser Partner. Es gibt keine Altersgrenze. Wer sich gerne zu tollen Rhythmen bewegt, ist herzlich willkommen.

**Hinweise:** Der Kurs findet am 04.10.24 nicht statt.

**Wir bitten darum, keine eigenen Getränke mitzubringen. Alkoholfreie Getränke zu fairen Preisen vor Ort.**

**Bitte mitbringen:** saubere Schuhe zum Wechseln  
(keine hohen Absätze)

● 45210

**Udo Drescher**

Freitag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 13.09.24

5 Termine

Tanzstudio dance.base, Jahnstraße 31,

90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 40,- € (keine Ermäßigung)



© dance.base

● 45211

**Bitte mitbringen:** saubere Schuhe zum Wechseln  
(keine hohen Absätze)

**Udo Drescher**

Freitag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 08.11.24

5 Termine

Tanzstudio dance.base, Jahnstraße 31,

90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 40,- € (keine Ermäßigung)

● 45215 neu!

### Rollatoren erobern die Tanzfläche

Für viele Menschen ist der Rollator eine wichtige Stütze in ihrem Leben. Meist wird er für Erledigungen gebraucht, aber als Sport- und Freizeitgerät? Auf jeden Fall, meint dazu die Tanzschule Streng.

Mit einem Tanzlehrer haben Sie die Gelegenheit sich mit Musik fröhlich übers Parkett zu bewegen. Rollatoren erobern die Tanzflächen!

Im Preis enthalten ist jeweils ein Glas Mineralwasser oder Schorle pro Tanzstunde.

**Hinweise:** Veranstaltung des Seniorenrat Fürth in Kooperation mit der Tanzschule Streng. Schnuppermöglichkeit in der ersten Stunde. Teilnahme auf eigene Gefahr, der Seniorenrat übernimmt keine Haftung.

**Tanzschule Streng**

Dienstag 14:00-15:00 Uhr, Beginn 17.09.24

6 Termine

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

ab 4 Personen, 25,- €, inkl. einen Glas Mineralwasser oder Schorle (keine Ermäßigung)

● 45240

### Afro-Samba-Reggae

#### Kein Paartanz!

**Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Der fetzige Tanz- und Musikstil mit Wurzeln in der afrikanischen, karibischen und brasilianischen Kultur ist voller Power und pulsierenden Rhythmen. Er wird vor allem im Norden Brasiliens auf den Straßen Salvadoras getanzt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Getränk

**Lisa Popp**

Samstag 23.11.24, 13:30-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 18,40 € (keine Ermäßigung)

## African Soul Dance

African Soul Dance sind kreative Tanzchoreos mit der Essenz traditioneller und populärer afrikanischer Tanzstile auf AfroPop- oder World Music: Die schwingenden Bewegungen lockern den Körper. Die treibenden Rhythmen heben deine Energie nach oben. Spannungen können abfließen. Am Ende fühlst du dich lebendig durchströmt. Gute-Laune-Garantie! Es wird barfuß getanzt.

**Hinweis: Schnuppertermin am Aktionstag**

**Gesundheit (14.09.24) siehe Kurs 40109.**

**Bitte mitbringen:** sportliche Kleidung, Getränk

● 45241 neu!

**Sylvia Mograbi**

Freitag 04.10.24, 18:45-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

● 45242 neu!

**Bitte mitbringen:** sportliche Kleidung, Getränk

**Sylvia Mograbi**

Freitag 08.11.24, 18:45-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

● 45243 neu!

**Bitte mitbringen:** sportliche Kleidung, Getränk

**Sylvia Mograbi**

Freitag 06.12.24, 18:45-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

● 45244 neu!

**Bitte mitbringen:** sportliche Kleidung, Getränk

**Sylvia Mograbi**

Samstag 15.02.25, 14:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 13,20 € (keine Ermäßigung)

## Tanznachmitte für Junggebliebene

● 45215 neu!

**Rollatoren erobern die Tanzfläche**

Für Details siehe Kurs Seite 146

**Tanzschule Streng**

Dienstag 14:00-15:00 Uhr, Beginn 17.09.24

6 Termine

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

ab 4 Personen, 25,- €, inkl. einen Glas Mineralwasser oder Schorle (keine Ermäßigung)

## Essen & Trinken

### Gesunde Vielfalt

● 10041

**Zukunft leben**

Für Details siehe Kurs Seite 17

**Bernd Maron**

Dienstag 05.11.24, 19:00-20:30 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

● 10043

**Zukunft leben - Workshop**

Für Details siehe Kurs Seite 17

**Bernd Maron, Yana Laber**

Dienstag 12.11.24, 18:00-21:00 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

● 10047

**Eine Palme im Wald? Wald hier und in Ozeanien**

Für Details siehe Kurs Seite 17

**Steffi Haagen**

Mittwoch 13.11.24, 19:30-21:00 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

● 10049

**We are not drowning - we are fighting! Wie der Klimawandel im Pazifik die Menschen zum Handeln anregt.**

Für Details siehe Kurs Seite 18

**Steffi Haagen**

Dienstag 19.11.24, 19:30-21:00 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

**DAS WELTHAUS**  
gemeinsam.Fair handeln

# Gesundheit - Ernährung

## ● 40200

### **Süße Verführung, bittere Wahrheit Schokolade in der (Klima-)Krise**

Für Details siehe Kurs Seite 18

#### **Sarah Brockhaus**

Donnerstag 12.12.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

## ● 40201

### **Global nachhaltige Ernährung**

#### **Mit meinem Essen die Welt verändern**

Für Details siehe Kurs Seite 19

#### **Yana Laber**

Dienstag 11.02.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

## ● 47000 neu!

### **Kleine Brennesselküche Superpflanzen vor der Haustür**

Für Details siehe Kurs Seite 19

#### **Sarah Brockhaus**

Mittwoch 02.10.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

## ● 47001 neu!

### **Das wilde Kraut im Herbst**

Für Details siehe Kurs Seite 19

#### **Ida Richter**

Donnerstag 10.10.24, 15:00-16:30 Uhr

Treffpunkt: Stadtparkcafé Fürth, Engelhardtstr. 20,

90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

**Anmeldung erforderlich**

## ● 48010

### **Teeseminar im Welthaus**

#### **„Man trinkt Tee, damit man den Lärm der Welt vergisst“**

Für Details siehe Kurs Seite 156

#### **Andreas Schneider**

Montag 04.11.24, 19:00-21:30 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 5 Personen, 20,- € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

## Ernährungsvielfalt

## ● 40202 neu!

### **Soja als weltweiter Eiweißlieferant wie Europa auf Selbstversorgung umstellen kann**

Von den gesundheitlichen Vorteilen bis hin zu einem nachhaltigen Anbau in Europa: Die Sojabohne kann nicht nur unsere Ernährung bereichern, sondern auch die Umwelt schonen! Schon jetzt wächst sie auf unseren Breitengraden erfolgreich. Doch kann sich Europa selbst versorgen und auf Importe aus Südamerika verzichten?

**Projektförderung durch die KEB  
Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de**

#### **Yana Laber**

Dienstag 18.02.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 3 Personen, kostenlos (keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

## ● 47002 neu!

### **Vegetarisches Winter-Menü**

Eine gesunde Alternative zum klassischen Menü. Aus Karotten, Rosenkohl, Blaukraut und Semmelknödel zaubern wir uns ein leckeres Essen. Ein winterlicher Nachtisch darf natürlich auch nicht fehlen. Also ran an die Kochlöffel!

**Hinweis: Alle verwendeten Lebensmittel sind in Bioqualität.**

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

#### **Steffi Dannhorn**

Dienstag 10.12.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 34,80 €, inkl. Materialkosten und Skript 19,- €.

## ● 47003

### **Winterzeit ist Suppenzeit**

Suppen sind reich an Vitaminen und Ballaststoffen, wärmen uns von innen und können unsere Abwehrkräfte stärken. Wir bereiten aus roten Linsen, Süßkartoffeln, Kichererbsen, Kokosmilch, Feta und Gewürzen verschiedene sättigende Suppen zu. Dabei werden unter anderem folgende Suppen gekocht: Scharfe Süßkartoffelsuppe, Selleriecremesuppe und eine pikante Orangen-Linsensuppe.

**Hinweis: Alle verwendeten Lebensmittel sind in Bioqualität.**

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

#### **Steffi Dannhorn**

Donnerstag 23.01.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 34,80 €, inkl. Materialkosten und Skript 19,- €.

### Brezenbacken

Leckere Laugenbrezen - mit überschaubarem Aufwand, aus einer Handvoll Zutaten und in weniger als zwei Stunden. Was will das Hobbybäckerherz mehr? In diesem Kurs entmystifizieren wir die Laugenbreze. Kein Vorteig und kein Laugenbad, keine speziellen Hilfsmittel oder Geräte, perfekt zum Nachmachen zuhause. Wir sprechen auch über die Geschichte der Brezel und welche lokalen Variationen es gibt, und darüber, was chemisch beim Backvorgang passiert. Während der Teig geht, bereiten wir Dips für die nachfolgende Verkostung zu. Bei Interesse können wir auch Laugenbrötchen und -stangen herstellen. Anschließend führst du alle Schritte zur Herstellung deiner eigenen Breze selbst durch. Vom Ausrollen des Teiges bis hin zum Bestreuen mit Salz. Die Brezen werden nach dem Backen verkostet.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Behälter für Kostproben

### ● 47004 neu!

**Matthias Gietl**

Dienstag 24.09.24, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 13,90 €, inkl. Materialkosten 2,- €.

### ● 47005 neu!

**Matthias Gietl**

Mittwoch 11.12.24, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 13,90 €, inkl. Materialkosten 2,- €.

### ● 47006 neu!

**Smash Burger**

In diesem Kurs zeige ich alles was man braucht, um Smash Burger in der eigenen Küche herzustellen. Wir sprechen über die Zutaten - dabei natürlich insbesondere über das Fleisch -, die Zubereitung und die Philosophie des Burgers. Was macht ihn so lecker, wie „funktioniert“ er?

Für jeden Schritt erkläre ich auch vegetarische Alternativen und gebe Tipps für gutes Gelingen.

- Wir backen die Buns.
- Wir parieren undwolfen das Fleisch für die Patties.
- Wir machen Mayonnaise und mischen Burger-saucen.
- Wir legen Zwiebeln ein.

Dann smashen und braten wir unsere Patties und alle Teilnehmenden bauen sich ihren eigenen Burger, der anschließend gemeinsam verkostet wird. Du führst dabei jeden Schritt bis hin zum fertigen Burger selbst aus.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Behälter für Kostproben

**Matthias Gietl**

Donnerstag 05.12.24, 18:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 21,90 €, inkl. Materialkosten 6,- €.



Schöne Zähne sind unsere Leidenschaft

Ihre Praxis für Zahngesundheit,  
Zahnästhetik und Implantate

Zahngesundheit

**Dr. Kamm**

Waldstraße 36 | 90763 Fürth  
Telefon 0911 7 66 52 52  
[info@dr-kamm.de](mailto:info@dr-kamm.de)  
[www.dr-kamm.de](http://www.dr-kamm.de)

## Gesundheit - Ernährung

### Vegetarisch & vegan



● 47010 neu!

#### Vegan basics

##### Vortrag & Kochkurs

Du möchtest deine Ernährung auf eine gesündere, nachhaltigere und tierfreundlichere Weise umstellen? Oder bist du bereits Veganer\*in und suchst nach neuen Inspirationen und Tipps für eine ausgewogene vegane Ernährung? Dann bist du beim hier genau richtig!

Es erwartet dich ein spannender Vortrag, der tiefere Einblicke in die Welt der veganen Ernährung bietet. Ich zeige dir auf, was du als Veganer\*in denn überhaupt noch so essen kannst, wo es dieses vegan so gibt und dass es eigentlich einfach ist. Zudem werden wir über Themen wie die gesundheitlichen Vorteile, Umweltauswirkungen und ethischen Aspekte einer pflanzlichen Ernährung sprechen.

Im Anschluss kochen wir einfache vegane Gerichte, die wirklichen jeden überzeugen. Ich zeige dir, wie du mit den richtigen Know How tierische Produkte ganz ohne Verzicht auf Genuss ersetzen kannst.

**Hinweise:** Bitte Getränke selbst mitbringen. Personen, die an Zöliakie leiden, nehmen auf eigenen Verantwortung am Kurs teil.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

#### Regina Baldá

Dienstag 12.11.24, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 31,70 €, inkl. Materialkosten 12,- €.  
(keine Ermäßigung)

● 47012 neu!

#### Veganer Tapasabend

Tapas sind leckere Kleinigkeiten, die man in Gesellschaft genießt. Wir bereiten verschiedene warme und kalte Tapas zu, darunter viele, die ohnehin vegan sind, wie Patatas Bravas, Pimientos de Padrón, Maurische Möhren und Champignons al Jerez. Andere machen wir in pflanzlicher Variante zum Original, wie die kleinen Hackbällchen Albóndigas oder katalanischen Spinat. Eine selbstgemachte Aioli darf nicht fehlen und natürlich gibt es auch einen süßen Abschluss.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

#### Michelle Steinbrecher

Freitag 10.01.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 39,70 €, inkl. Materialkosten € 20,-  
(keine Ermäßigung)

● 47303

### Indiens vegetarische Küche

Für Details siehe Kurs Seite 152

#### Rohine Schneider

Donnerstag 09.01.25, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 36,40 €, inkl. Materialkosten 18,- €.

### Essen und genießen



© Fotolia / Shaiith

● 47100

### Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben

#### Bergkäse

Schon seit Jahrhunderten bilden Käse und Wein die perfekte Verbindung von Genuss und Lebensart. Käse und Wein, das ist eine Tradition, die sich bis heute erhalten hat. Schafft doch die Käseplatte, zu der der passende Wein gereicht wird, den einfachsten und wirkungsvollsten Grundstein für ein geselliges Beisammensein.

Die Sommerekäse sind in den Kellern - jetzt kommen die ersten jungen Bergkäse aus Frankreich, Italien und der Schweiz. Und dazu probieren wir die passenden Weine.

#### Anton Langer

Mittwoch 16.10.24, 19:00-21:00 Uhr

Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,  
90762 Fürth

ab 8 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €.  
(keine Ermäßigung)

## ● 47101 neu!

### Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Portwein

Käse und Portwein - ein Klassiker!

Die Schwere und Süße des Portweins harmonieren sehr gut mit verschiedenen Käsen. Vor allem zu Edelpilzkäse, aber auch zu Schaf-, Ziegen-, Kuh- bzw. Milchkäse passt Portwein hervorragend.

#### **Anton Langer**

Mittwoch 06.11.24, 19:00-21:00 Uhr

Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,  
90762 Fürth

ab 8 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €.  
(keine Ermäßigung)

## ● 47102

### Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Piemont, Lombardei, Venetien, Trentino

An diesem Abend probieren wir Käse aus den italienischen Regionen Piemont, Lombardei, Venetien und Trentino und die passenden einheimischen Weine dazu.

#### **Anton Langer**

Mittwoch 19.02.25, 19:00-21:00 Uhr

Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,  
90762 Fürth

ab 8 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €.  
(keine Ermäßigung)

## ● 47103

### Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Frankreich Mitte

An diesem Abend kosten wir Käse aus Frankreich und kombinieren diese mit den passenden Weinen. Dabei durchreisen wir folgende Départements: Auvergne, Bourgogne, Ile de France und Pays de Loire.

#### **Anton Langer**

Mittwoch 04.12.24, 19:00-21:00 Uhr

Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,  
90762 Fürth

ab 8 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €.  
(keine Ermäßigung)

## ● 47104

### Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Ostfrankreich

An diesem Abend kosten wir Käse aus Frankreich und kombinieren diese mit den passenden Weinen. Dabei durchreisen wir folgende Départements: Alsace, Bourgogne, Franche-Comté und Rhône-Alpes.

#### **Anton Langer**

Mittwoch 15.01.25, 19:00-21:00 Uhr

Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,  
90762 Fürth

ab 8 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €.  
(keine Ermäßigung)

## Internationale Küche

### ● 47300

#### Online-Kurs: A tavola!

#### Ein Streifzug durch die italienische Küche

#### Unsere 9. Station: Emilia Romagna

Die italienische Küche ist so vielfältig wie das ganze Land. Jede Region hat auf Grund ihrer Lage und Anbaumöglichkeiten ihre eigenen traditionellen Rezepte entwickelt. Die Übergänge sind fließend, aber je weiter die Provinzen auseinander liegen, desto deutlicher sind die Unterschiede erkenn- und vor allem schmeckbar. Das reicht vom großzügigen Butter-/ Sahneverbrauch im Norden bis zur einfachen, schnörkellosen Küche im Süden, die wir als „mediterran“ bezeichnen.

Allen gemeinsam sind gute, saisonale und vor allem frische Produkte und die handwerkliche Herstellung, die noch immer in vielen Haushalten gepflegt wird. Kommen Sie mit auf einen Streifzug durch die verschiedenen Regionen und holen Sie sich die köstlichen Aromen Italiens in Ihre Küche.

**Hinweis:** Mit der Kursfreigabe erhalten Sie neben den Zugangsdaten zu Zoom auch eine Einkaufsliste mit den nötigen Zutaten, Informationen zu den benötigten Küchenutensilien und ggf. nötigen Vorbereitungen im Vorfeld.

**Voraussetzungen:** PC/Laptop oder Tablet.

#### **Helga Balletta, Benedikt Hofmeister**

Freitag 15.11.24, 18:00-20:00 Uhr

Online

ab 6 Personen, 9,- €

**Anmeldung erforderlich**

### ● 47301

#### Kulinарische Reise durch Indien

Für einen Abend entführe ich Sie nach Indien mit vielen exotischen Gewürzen. Wir bereiten Fisch, Fleisch und Gemüse gemeinsam zu. Hier kommen meine Familienrezepte zum Einsatz. Lassen Sie sich verzaubern von der Vielfalt der indischen Küche.

**Hinweis:** Alle verwendeten Zutaten sind in Bio-Qualität.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

#### **Rohine Schneider**

Donnerstag 10.10.24, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 38,40 €, inkl. Materialkosten 20,- €.



© pixabay

## Gesundheit - Ernährung

### ● 47302 neu!

#### Die Kanalinseln - wo die See die Sinne berührt

##### Kulinarische Reise mit Bildern und Videos

Die britischen Kanalinseln sind bekannt für ihre herausragende Küche. Meeresfrüchte, Kartoffeln und Milchprodukte sind Bestandteile der inseltypischen Kulinarik. Kennen Sie Jago, Black Butter Tea oder Herm Tourete? Oder Jérriais Bean Crock?

Ich nehme Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Jersey und Sark, danach wenden wir uns den Kochtöpfen zu und kochen authentische, landestypische Rezepte. Nach diesem Kochkurs werden Sie die Küche der Kanalinseln kennen und lieben.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

##### Martina Owolaju

Mittwoch 16.10.24, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,40 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

### ● 47303

#### Indiens vegetarische Küche

Vegetarisch zu kochen mit exotischen und fremd klingenden Gewürzen, wird am Ende des Abends nicht mehr fremd sein. Wir kochen gemeinsam ein Menü, das unkompliziert ist und das man gerne zuhause nachkochen möchte.

**Hinweis: Alle verwendeten Zutaten sind in Bio-Qualität.**

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

##### Rohine Schneider

Donnerstag 09.01.25, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 36,40 €, inkl. Materialkosten 18,- €.

### ● 47304 neu!

#### Die Magie der afrikanischen Küche

Afrikanisches Essen ist eine Herzensangelegenheit und die Gewürze für den unverwechselbaren Geschmack sind das, was der Duft für die Haut ist: anregend, sinnlich, warm oder würzig - vor allem aber exotisch. Möchten Sie wissen, wie man Djansang, Bongo oder 4 Sides crushed verwendet? Oder welche köstlichen Gerichte mit Erdnüssen, Mangos, Yams oder Kochbananen gekocht werden? Lassen Sie sich verzaubern.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

##### Martina Owolaju

Dienstag 19.11.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 30,80 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

### ● 47305 neu!

#### Chinesische Küche

##### Sichuan Küche

Lernen Sie die chinesische Küche und Esskultur kennen und lieben! In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die vielfältige Sichuan-Küche. Es werden vegane und vegetarische Speisen zubereitet und auch ein Gericht mit Fleisch gekocht. Im Anschluss wird gemeinsam gegessen und sich über die chinesische Esskultur ausgetauscht.

**Hinweis: Bitte eigene Getränke mitbringen.**

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

##### Guang-Ting Yang

Samstag 16.11.24, 14:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 29,80 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

### ● 47306

#### Khinkali und georgischer Wein

##### Georgische Teigtaschen zubereiten

Der leicht gesalzene Teig, das würzige Fleisch und der geschmackvolle Saft, das sind die Zutaten, die Khinkali von den anderen gleichartigen Teigtaschen unterscheidet. Die Kunst ist die Falten auf den Teigtaschen so zu gestalten, dass diese nicht aufgehen und der Saft beim Kochen innen bleibt. Wir werden das Khinkali vorbereiten und es uns am Ende des Abends mit georgischem Wein schmecken lassen. Lassen Sie uns an diesem Abend die Harmonie dieses Nationalgerichts genießen.

**Bitte mitbringen:** Getränke, Geschirrtuch, alkoholfreie Getränke, Behälter für Kostproben

##### Ia Pleier

Donnerstag 21.11.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 30,80 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

### ● 47307 neu!

#### 5 Klassiker aus Georgien

##### Genuss mit georgischem Wein

In diesem Kochkurs werden wir durch Georgien reisen und die Kultur sowie die Tischgewohnheiten kennenlernen. Wir bereiten fünf landestypische Spezialitäten zu und genießen diese mit drei verschiedenen georgischen Weinen. Der Höhepunkt des Abends wird „Adjaruli Khachapuri“ (Käsebrot mit einem Ei in der Mitte) sein. Koche mit und lerne die georgische Küche kennen!

**Bitte mitbringen:** Getränke, Geschirrtuch, alkoholfreie Getränke, Behälter für Kostproben

##### Ia Pleier

Donnerstag 12.12.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 32,80 €, inkl. Materialkosten 17,- €.

## ● 47308

### Kulinarisch durch Georgien Genuss mit georgischem Wein

Das Ziel dieses Kochabends ist es, die georgische Küche, die Kultur und die Tischgewohnheiten vorzustellen.

Wie in Georgien üblich, wird zuerst zwischen zwei georgischen Weinen für das Essen entschieden, dann wird zusammen gekocht und am Ende gemeinsam an einem Tisch gegessen.

An dem Abend werden wir vier georgische Rezepte kochen und genießen. Die Hauptprodukte sind Walnüsse, Koriander und Granatäpfel. Lasst euch von der georgischen Kultur verführen.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, alkoholfreie Getränke, Behälter für Kostproben

#### Ia Pleier

Donnerstag 16.01.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 32,80 €, inkl. Materialkosten 17,- €.



© pixabay

## ● 47309

### Sushi

Reis als Grundlage, dazu Gemüse oder Fisch: Sushi, die kleinen Häppchen aus Japan, schmecken nicht nur köstlich, sie sind auch ein ästhetischer Genuss.

#### Helga Balletta

Samstag 18.01.25, 13:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 35,- €, inkl. Materialkosten 14,- €.

## ● 47310 neu!

### Griechische Herbstküche

In Griechenland werden im Herbst zahlreiche Rezepte mit beliebten, saisonalen Zutaten, wie Kürbis, rote Bete, Lauch, Kartoffeln, Kastanien zubereitet. So-wohl herhaft als auch süß wärmen sie auch die Seelen! Zu den 6 Gerichten, die wir zubereiten werden, gehören unter anderem Suppe mit Rinderhackfleischbällchen und Zitronen-Eier-Soße, Kartoffel-Feta-Käse-Blätterteig und Kastanienkuchen!

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

#### Kalliopi Tzikouli

Freitag 27.09.24, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,70 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

## ● 47311 neu!

### Kulinarische Reise durch Griechenland: Der Nordwesten

Heute liegt der Schwerpunkt auf der Küche aus dem Nordwesten Griechenlands.

In dieser Gegend gibt es leckere Hülsenfrüchte, rote Spitzpaprikas und Äpfel! Zu den 6 Rezepten, die wir zubereiten werden, gehören Rinderhackfleischküchle mit Lauch und Tomatensoße im Backofen, Blätterteig mit gebackenen Paprikas und Feta-Käse und Saragli (Schnecken), eine duftende Verlobungssüßigkeit!

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

#### Kalliopi Tzikouli

Freitag 18.10.24, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,70 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

## ● 47312 neu!

### Griechische Winterküche

Im Winter sind in Griechenland sehr beliebt Rezepte wie gefüllte Kohlrouladen, gebackene Riesenbohnen, Spinat- oder Lauchreis, Trachanass-Suppe und Galaktobureko! Saisonale und hochwertige, lokale Produkte spielen eine erhebliche Rolle, was die Auswahl des alltäglichen Menüs betrifft!

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

#### Kalliopi Tzikouli

Freitag 29.11.24, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,70 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

## ● 47313 neu!

### Griechische Weihnachtsbäckerei

In der griechischen Küche duftet es während der Adventszeit nach Zimt, Nelke, Honig, Orange und Vanille! Wir bereiten drei süße und drei herzhafte Rezepte zu! Dabei darf Wasilopita (Neujahrskuchen) natürlich nicht fehlen!

Bei Wasilopita geht es um eine langjährige Tradition mit unzähligen, schmackhaften Variationen! In der Wasilopita wird eine Münze versteckt und mitgebacken. Das Familienoberhaupt schneidet den Kuchen im neuen Jahr an. Alle Familienmitglieder erhalten ein Stück davon. Das erste Stück ist Christus geweiht, das zweite dem Haus. Derjenige, der die Münze in seinem Stück findet, hat das ganze Jahr über Glück! Wenn sich die Münze in einem der ersten zwei Stücke befindet, bedeutet das Glück für alle Beteiligten.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

#### Kalliopi Tzikouli

Samstag 07.12.24, 09:30-13:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,70 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

## Gesundheit - Ernährung

● 47314

### Kulinarische Reise durch Griechenland: Ägäische Inseln

Wunderbare Köstlichkeiten aus den Kykladen werden wir gemeinsam zubereiten und kosten! Die vielen Käsereien stellen ausgezeichnete Käsesorten her! Zu dem 6-gängigen Menü gehören unter anderem folgende Rezepte: Kythnos-Insel-Salat, Amorgos-Insel-Nudeln mit Gemüse und Käse, Kimolos-Insel-Ladenia-Brot und Syros-Insel-Kekse gefüllt mit Lukumia.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

**Kalliope Tzikouli**

Donnerstag 30.01.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,70 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

● 47315 neu!

### Entdecke die lebendigen Aromen der indischen Küche vegan und scharf

Wussten Sie, dass es in Indien etwa 40 verschiedene Gewürze gibt? Kommen Sie mit mir auf eine Reise, um diese Geschmacksvielfalt kennenzulernen. In diesem Kurs werden wir lernen, wie man indische „Hausmannskost“ mit selbstgemachten Gewürzen zubereitet. Ich erkläre Ihnen die Gewürze und gebe Ihnen Ideen, wie Sie diese in Ihrem täglichen Essen verwenden können. Dieser Kurs ist mittelscharf. Wir werden aus Gemüse und Tofu eine Geschmacksexplosion zaubern und am Ende werden Sie sehen, dass auch Gemüse voller Aromen sein kann.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

**Arpan Kalothia, Monika Kriete**

Dienstag 03.12.24, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 39,70 €, inkl. Materialkosten 20,- €.

● 47316 neu!

### Entdecke die lebendigen Aromen der indischen Küche würzig mit Fleisch

Wussten Sie, dass es in Indien rund 40 verschiedene Gewürze gibt? Kommen Sie mit mir auf eine Reise, um diese Vielfalt an Aromen kennenzulernen. In diesem Kurs lernen wir, wie man indische „Hausmannskost“ mit selbstgemachten Gewürzen zubereitet. Ich erkläre Ihnen die Gewürze und gebe Ihnen Anregungen, wie Sie sie in Ihren täglichen Mahlzeiten verwenden können. Dieser Kurs ist würzig. Wir werden aus Huhn, Lamm und Paneer eine Geschmacksexplosion zaubern.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

**Arpan Kalothia, Monika Kriete**

Dienstag 18.02.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 39,70 €, inkl. Materialkosten 20,- €.

## Whisky & Rum



© pexels

● 48000

### Whisky Seminar

#### Tasting Special: „The History of Berry Bros. & Rudd“

Ein Tasting mit würdigen whiskies des britischen Hoflieferanten. Der exklusive Abfüller Berry Bros & Rudd aus London beliefert seit dem 18. Jahrhundert das britische Königshaus. Genießen Sie die Single Malts der „Royals“. Diese whiskies werden nur in kleiner Stückzahl nach Deutschland gebracht. Verkostet werden 5 besonders gute Grain / Blended Malt und Single Malt whiskies.

**Andreas Hertl**

Dienstag 17.09.24, 19:00-21:30 Uhr

Scotch Broth Whisky & Spirits, Königstr. 33, 90762 Fürth

ab 6 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €.  
(keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**

● 48001 neu!

### Sherry

#### ein vergessener, aber leckerer Klassiker!

Lernen Sie bei diesem die Geschichte und Herstellung von Sherry und die Unterschiede kennen. Vom Fino Sherry, Moscatel Sherry, Oloroso Sherry zum PX Sherry und zur Krönung ein Vintage 2003, 19 Jahre fassgereift.

Verkostet werden 5 besondere Sherrysorten aus dem Weinkeller.

**Andreas Hertl**

Dienstag 24.09.24, 19:00-21:30 Uhr

Scotch Broth Whisky & Spirits, Königstr. 33, 90762 Fürth

ab 6 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €.  
(keine Ermäßigung)

**Anmeldung erforderlich**



© pixabay

### ● 48003 neu!

#### Portwein

#### eine sehr alte Tradition!

Lernen Sie in diesem Tasting die Geschichte, die Herstellung und die Unterschiede von Portweinen kennen: vom Rose Portwein, Ruby Port, Tawny Port, White Port zum Vintage oder Crusted Portwein. Verkostet werden 5 besondere Portweine aus dem Weinkeller.

#### Andreas Hertl

Dienstag 08.10.24, 19:00-21:30 Uhr  
Scotch Broth Whisky & Spirits, Königstr. 33,  
90762 Fürth  
ab 6 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €.  
(keine Ermäßigung)  
**Anmeldung erforderlich**

## Bier

### Bierbrauen für Einsteiger\*innen

#### Klosterbier selbst gebraut

Wir brauen gemeinsam im traditionellen Verfahren und selbstverständlich nach dem Deutschen Reinheitsgebot ein vollmundiges Klosterbier. Die Zutaten dazu sind jedem bekannt: Wasser, Gerstenmalz und Hopfen. Am Ende des Tages kennt ihr auch das notwendige Werkzeug und die Arbeitsschritte zum Bier brauen. Und das Beste ist, alle können mit anfassen und natürlich gibt es auch eine Kostprobe vom letzten, fertig gereiften Sud. Nebenbei lernt ihr den einschlägigen Brauerjargon. Somit seid ihr beim Fachssimpeln unter Hobbybrauer\*innen bestens gerüstet. Mehr noch: Ab jetzt seid ihr in der Lage, selbst Bier zu brauen! Denn, der kluge Mensch, das glaube mir, der braut und trinkt sein eigenes Bier.

Zur Mittagspause werden Weißwurst, Wiener Würstchen und Brezen gereicht. Dazu gibt es regionales Bier und alkoholfreie Getränke. Der Treber ist ein wertvolles und vielfältig nutzbares Nebenprodukt, welches die Teilnehmenden gerne mit nach Hause nehmen können.

Allerdings gibt es ein kleines Manko: Das frisch gebraute Bier ist nach dem Brautag noch nicht fertig. Zunächst muss die Würze vergoren und das so entstandene Jungbier anschließend abgefüllt werden. Wie dies vor sich geht, werdet ihr nicht nur lernen, sondern selbst ausprobieren.

Damit die Eindrücke und das neu erworbene Wissen noch lange in lebendiger Erinnerung bleiben, dürfen gerne Fotos vom Brauprotokoll und den einzelnen Prozessschritten gemacht werden.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze, Bierkrug, Behälter für den Treber

### ● 48005 neu!

#### Michael Thoma

Samstag 09.11.24, 09:30-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 56,90 €, inkl. Materialkosten € 10,-

### ● 48006 neu!

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze, Bierkrug, Behälter für Treber

#### Michael Thoma

Samstag 25.01.25, 09:30-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 56,90 €, inkl. Materialkosten € 10,-



© ChatGPT

## Gesundheit - Ernährung

### Tee



#### ● 48010

#### Teeseminar im Welthaus

„Man trinkt Tee, damit man den Lärm der Welt vergisst“

Tee: Das „älteste Getränk der Welt“. Tee fasziniert durch Aromenvielfalt und Geschmack. Teeanbau und Teegenuss sind Ausdruck einer Teekultur, die sich Jahrtausende lang entwickelt hat. Als kleines Fachseminar - verbunden mit einer Teeprobe - bietet dieser Abend einen kurzen Überblick zu Anbau, Warenkunde und Tee-Handel. Ein Abend für Teefreunde und all die, die es noch werden wollen.  
Andreas Schneider leitet den Welthaus Fürth und ist dort seit 1989 für die Zusammenstellung des Tee-Sortiments zuständig.

#### Andreas Schneider

Montag 04.11.24, 19:00-21:30 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 5 Personen, 20,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

### Online-Kurse

#### ● 40210

#### Online-Impuls-Vortrag: Stressmanagement gesund und leistungsfähig bleiben

Für Details siehe Kurs Seite 101

#### Dieter Dannhorn

Donnerstag 05.12.24, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

#### ● 40211

#### Online-Impuls-Vortrag: Stressmanagement gesund und leistungsfähig bleiben

Für Details siehe Kurs Seite 101

#### Dieter Dannhorn

Donnerstag 27.02.25, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

#### ● 41003

#### Online-Kurs: Mentale Power gegen Stress Zur Ruhe kommen mit Autogenem Training (AT)

Für Details siehe Kurs Seite 107

#### Ulrike Scholz

Dienstag 19:00-20:15 Uhr, Beginn 08.10.24

9 Termine, online

ab 6 Personen, 61,70 € (keine Ermäßigung)

#### ● 41004 neu!

#### Online-Kurs: Dehn- und Streckübungen mit Progressiver Muskelentspannung

Für Details siehe Kurs Seite 107

#### Karin Wagner

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr, Beginn 09.10.24

3 Termine, online

ab 6 Personen, 16,50 € (keine Ermäßigung)

#### ● 41106

#### Online-Kurs: Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewussten Atem

Für Details siehe Kurs Seite 109

#### Elke Rosenzweig

Dienstag 18:30-20:00 Uhr, Beginn 14.01.25

3 Termine, online

ab 6 Personen, 22,50 €

Anmeldung erforderlich

● 42070

### **Hybrid-Kurs: Yoga-Pilates-Mix für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen**

Für Details siehe Kurs Seite 119

**Marianne Weinbuch**

Freitag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 27.09.24

11 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 94,60 € (keine Ermäßigung)

Mit der Anmeldung zu den **Online-Kursen**  
stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse  
an die Dozentin / den Dozenten zu!

● 42071

### **Hybrid-Kurs: Yoga-Pilates-Mix für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen**

Für Details siehe Kurs Seite 119

**Marianne Weinbuch**

Freitag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 10.01.25

6 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 51,60 € (keine Ermäßigung)

● 42217

### **Online-Kurs: Qigong Die 8 Brokate**

Für Details siehe Kurs Seite 128

**Dieter Dannhorn**

Dienstag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 21.01.25

8 Termine, online

ab 6 Personen, 72,- € (keine Ermäßigung)

● 47300

### **Online-Kurs: A tavola! Italiens Lieblingsgerichte vor Ort und digital!**

Für Details siehe Kurs Seite 151

**Helga Balletta, Benedikt Hofmeister**

Freitag 15.11.24, 18:00-20:00 Uhr

Online

ab 6 Personen, 9,- €

**Anmeldung erforderlich**

● 42216

### **Online-Kurs: Qigong Die 8 Brokate**

Für Details siehe Kurs Seite 128

**Dieter Dannhorn**

Dienstag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 08.10.24

8 Termine, online

ab 6 Personen, 72,- € (keine Ermäßigung)

ZAHN & HAUT

GESUNDHEIT

IN DER

MITTE

Grummt Lindl Grummt

**Dr. Florian Grummt**

Zahnarzt, Oralchirurgie

**Dr. Moritz Lindl**

Zahnarzt

(alle gesetzlich und privat versicherten  
Patienten)

**Dr. Silke Grummt**

Fachärztin für Dermatologie

(privat versicherte, beihilfeberechtigte und  
selbstzahlende Patienten)

**Neue Mitte Fürth**

Friedrichstraße 6a

90762 Fürth

**Terminvereinbarung unter:**

Tel.: **0911 708590**

Email: [info@zahn-und-haut.de](mailto:info@zahn-und-haut.de)

Web: [www.zahn-und-haut.de](http://www.zahn-und-haut.de)



[www.facebook.com/grummtlindl](https://www.facebook.com/grummtlindl)

**heart**  
..... of the city .....

# VORHANG AUF FÜR

**Ute Lemper, Lars Eidinger, Mischa Maisky,  
Annett Louisan, Jens Harzer, Rufus Beck,  
Gregor Meyle, Till Brönner...  
...mitten im Herzen Fürths?**

## **BASSD SCHO! UND DAS AUCH IM ABO!**

---

**Herz – Rhythmus – Betörung  
unter [www.stadttheater.de](http://www.stadttheater.de)**



# **Kunst / Kultur Kreativität**

Lesungen

Ausstellungen

Exkursionen - Ausstellungsfahrten

Kunst vor Ort

Künstlerisches Gestalten

Modellbau

Literatur - Kreatives Schreiben

Musik

Theater

Fotografie

Freizeit aktiv gestalten

Body & Outfit

Naturkosmetik - natürliche  
Reinigungsmittel

## Lesungen

### ● 40050 neu!

#### Herzensdinge

##### Lesung mit Umes Arunagirinathan

3 Milliarden Schläge, 200 Millionen Liter Blut - so lautet die Bilanz eines Herzens, das 75 Jahre geschlagen hat. Von der vierten embryonalen Woche an ist es aktiv, ein Menschenleben lang. Allein diese wenigen Zahlen zeigen, in welchen Dimensionen wir uns bewegen, wenn wir über das Herz sprechen. Doch obwohl man über die Fähigkeiten dieses Superorgans eigentlich gar nicht genug staunen kann, wissen die meisten Menschen relativ wenig darüber. Sie nehmen es als selbstverständlich hin, dass ihre Pumpe funktioniert. Der Bestsellerautor und Herzspezialist Umes Arunagirinathan erzählt von den erstaunlichen Leistungen unseres wichtigsten Organs - und wie wir es heilen und schützen können.

Umes Arunagirinathan wurde 1978 auf Sri Lanka geboren und kam als 13-jähriger unbegleiteter Flüchtling nach Deutschland. Er studierte in Lübeck Medizin und wurde an der Universität Hamburg promoviert. Nach seiner Assistenzzeit am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) arbeitete er in der Klinik für Kardiochirurgie in Bad Neustadt an der Saale sowie an der Charité Berlin.

##### Umes Arunagirinathan

Freitag 18.10.24, 19:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

10,- €



© Maximilian Merz

### ● 50001 neu!

#### „Die Rassistin“ – Lesung mit Jana Scheerer

Nora Rischer sitzt im Behandlungsstuhl einer Kinderwunschpraxis, als eine E-Mail sie erreicht: Rassistischer Vorfall an unserer Universität. Sie ist neugierig, vorausseilend empört - und sie stutzt: Ist da etwa ihr eigenes Seminar in der Germanistik gemeint? Rischer ist erschüttert. In ihrem Kopf werden kritische Stimmen laut, eine innere Anklage beginnt: Hat sie sich als Dozentin tatsächlich rassistisch verhalten? Soll sie sich entschuldigen? Und weshalb? Aus ehrlichem Schuldbewusstsein oder um sich zu retten? Wird sie gecancelt, obwohl sie kein alter weißer Mann ist, sondern eine queere Frau, die sich bislang für linksliberal gehalten hat?

Die Rassistin ist eine schwarze Komödie, die den Rückzug auf allzu bequeme Gewissheiten verweigert. Komisch und präzise nimmt die Autorin all die menschlichen Reflexe, Widersprüche und rhetorischen Geschütze unter die Lupe, die einen konstruktiven gesellschaftlichen Austausch über Diskriminierung so kompliziert machen.

Jana Scheerer ist Journalistin, Schriftstellerin und Rezensentin. Sie studierte Germanistik, Amerikanistik und Medienwissenschaft in Potsdam und lebt in Berlin.

Die Veranstaltung wird moderiert von vhs-Leiter Felice Balletta.

In Kooperation mit der Volksbücherei Fürth.

##### Jana Scheerer

Donnerstag 21.11.24, 20:00-22:00 Uhr  
Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich



© Asja Caspari



© Jürgen Bauer

## ● 50003 neu!

### „Brennende Felder“ – Lesung mit Reinhard Kaiser-Mühlecker

Hinter der ländlichen Idylle lauert der Abgrund - spannend und wendungsreich erzählt Reinhard Kaiser-Mühlecker in „Brennende Felder“ von einer Frau, deren Unruhe mit dem Leben zusammenstößt: Als Luisa Fischer erfährt, dass ihr Vater Bob nicht ihr leiblicher ist, und sie feststellen muss, dass die Zuneigung, die sie für ihn empfindet, über Familienliebe hinausgeht, verlässt sie die Heimat und die Familie. Doch lassen sich die Schatten und die Lasten der Vergangenheit ablegen? Und ist es möglich, sich selbst in jeder neuen Lebensphase neu zu erfinden? Wer sind wir, wenn wir uns von unserer Vorgeschichte lossagen? Luisas Antwort auf all diese Fragen ist der Entschluss, Schriftstellerin zu werden, und sie beginnt ihre eigene Geschichte zu erzählen...

Reinhard Kaiser-Mühlecker, 1982 in Kirchdorf an der Krems geboren, studierte in Wien und betreibt eine Landwirtschaft. Für sein Werk wurde Reinhard Kaiser-Mühlecker mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet, u.a. mit dem Bayerischen Buchpreis für den Roman „Wilderer“ (2022).

Die Veranstaltung wird moderiert von vhs-Leiter Felice Balletta.

In Kooperation mit der Volksbücherei Fürth.

#### Reinhard Kaiser-Mühlecker

Donnerstag 30.01.25,  
20:00-22:00 Uhr

Volksbücherei Fürth,  
Innenstadtbibliothek,  
Friedrichstr. 6a

ab 10 Personen, 10,- €  
**Anmeldung erforderlich**



## ● 50002 neu!

### Tatort VHS - SIE sind der Detektiv!

Bei einer geschlossenen Veranstaltung in der Fürther Volkshochschule geschieht ein Verbrechen. Gut, dass der Fürther Privatdetektiv Philipp Marlein vor Ort ist und sofort mit der Aufklärung des Falles beginnt...

Ein Rätselkrimi zum Mitraten, bei dem Sie mit Fachwissen und Kombinationsgabe den Täter - oder die Täterin? - ermitteln dürfen.

#### Josef Rauch

Donnerstag 28.11.24, 19:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 20 Personen, 10,- €

**Anmeldung erforderlich**

Sie interessieren sich für Literatur? Dann wird Ihnen unsere neue Reihe „Was für ein Theater!“ gefallen! Denn in vier Workshops widmen wir uns englischsprachigen Klassikern – von Jane Austen über Robert Louis Stevenson und Mark Twain zu F. Scott Fitzgerald.

Sie lesen Auszüge aus den Originaltexten und erfahren Spannendes über Leben und Wirken der Autoren. Und das Beste: die Inszenierungen der behandelten Werke können Sie parallel dazu im Stadttheater Fürth anschauen!

Nähtere Infos hierzu unter:  
[www.vhs-fuerth.de/theater](http://www.vhs-fuerth.de/theater)

## ● 50004

### Das literarische Café

#### 136. Alle Jahre wieder: „Glühwein, bitte!“

Ernst Dietrich Hollmann liest „Texte zur kalten Zeit“. Das sind Gedichte, Lieder, Geschichten über außergewöhnliche Begebenheiten, banale Ereignisse, Hoffnungen und Enttäuschungen, die in der Advents- und Weihnachtszeit so nah beieinanderliegen wie nirgends sonst. Geschichten von Wärme und Kälte, vom Verbundensein wie auch von emotionalen Frostbeulen und Distanz.

#### Ernst Dietrich Hollmann

Samstag 14.12.24, 16:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 15 Personen, 10,- €, inkl. 1 Tasse Glühwein

**Anmeldung erforderlich**



© pixabay



© Sylke Siekmann

## Ausstellungen

### ● 59001

#### Vernissage zur Ausstellung: „Faszination Fürth in 5 Jahreszeiten“ von Johannes Heuckeroth

Eine besondere Hommage an die Kleeblattstadt: Der Fürther Fotograf Johannes Heuckeroth hat es sich zur Aufgabe gemacht, seine Heimatstadt in all ihren Facetten und Jahreszeiten festzuhalten. Seine Bilder zeigen Fürth in einer Vielfalt, die den Betrachter\*innen die Schönheit und den Charme dieser fränkischen Stadt näherbringen. Von den farbenfrohen Blüten im Frühling über sommerliche Straßenszenen, die herbstliche Laubfärbung bis hin zur winterlichen Stille - jede Jahreszeit wird in ihrer eigenen, besonderen Weise dargestellt. Die besondere fünfte Jahreszeit dürfte für eingefleischte Fürther keine Überraschung sein.

#### Johannes Heuckeroth

Donnerstag 17.10.24, 18:00-20:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Bistro  
Eintritt frei



© Johannes Heuckeroth

### ● 50005 neu!

#### Geschichten aus dem Koffer mit Klavier

Cordelia Schuster hat einen kleinen Koffer voll Geschichten gepackt. Da können Märchen, Selbsterfundenes, bearbeitete Literaturvorlagen oder wahre Begebenheiten mit dabei sein.

Die Theaterpädagogin erzählt frei und ohne Text vom Lieben und vom Leben, vom Hässlichen und Schönen, von Schüchternen und Draufgänger\*innen, von großen und kleinen Gefühlen, vom Alltag und vom Aufbruch in neue Welten.

Vielleicht wird eine Geschichte vom Großvater und seiner Enkelin, vom Kondor, von Geistern, von den sieben Unterröcken, vom verliebten Schwan, vom schwarzen Ritter, oder warum es Amerika nicht gibt, erzählt.

Ihr Köfferchen ist voller Erzählungen. Welche sie davon auspackt, entscheidet der Zufall und die Gunst des Augenblicks.

Den Nachmittag begleitet Philip Tröger am Piano. Er erschafft Atmosphären, von zart bis bombastisch, verhalten, überraschend und mitreißend. Er lässt Landschaften vor unserem inneren Auge entstehen, untermauert die Geschichten oder kontrastiert. Seine musikalischen Zwischenspiele geben Zeit zum Träumen und Nachdenken.

#### Cordelia Schuster, Philip Tröger

Samstag 01.02.25, 15:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 20 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich



● 59003 neu!

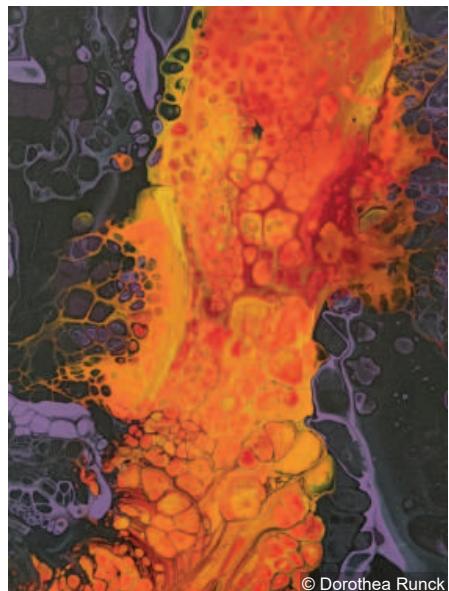
### Vernissage zur Ausstellung: „Eindrücke von Schönheit“

Eine Reise durch die Welt der Zeichnung mit dem Künstler Robert Baloiu:

Verschiedene Stationen dieser Reise bannt der aus Rumänien stammende Diplom-Designer Robert Baloiu mit außergewöhnlicher Intensität und spitzem Stift auf Papier. Bleistift, Grafit- oder Farbstift, Tusche und Feder sind seine Materialbegleiter. Fein dosiert angesetzt, werden Stimmungen vermittelt und spannende, unerwartete Aspekte der Schönheit gezeigt. Der NN-Kunstpreis-Teilnehmer und langjährige vhs-Dozent setzt auch mit seiner neuen Schau einige, kreative Impulse.

#### Robert Baloiu

Freitag 22.11.24, 18:00-20:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Bistro  
Eintritt frei



● 59010 neu!

### Ausstellung: „Vier Elemente: Wasser, Feuer, Erde und Luft“ von Dorothea Runck

#### Faszination Fluid Art - Farb- und Traumlandschaften

Die Ausstellung ist das Ergebnis einer vierjährigen Vertiefung in diese Technik. Die Grafikerin Dorothea Runck, bisher eher der gegenständlichen und intuitiven Malerei verbunden, tauchte ein in das Arbeiten mit flüssigen Acrylfarben, um mit den typischen, aber einzigartigen Strukturen dem näher zu kommen, was uns elementar umgibt.

Farblandschaften sind zugleich innere Landschaften, die sich auch in den äußeren Landschaften wiederfinden. So schließt sich der Kreis von der Intuition, der Gegenständlichkeit zur Abstraktion.

#### Dorothea Runck

Montag 23.09.24, 08:00-20:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, 1. und 2. Stock  
Eintritt frei



# Kunst - Kultur - Kreativität

## Exkursionen - Ausstellungsfahrten

### ● 10117 neu!

#### Westliches Mittelfranken, Leutershausen, Feuchtwangen und Dinkelsbühl

#### Tagesfahrt mit dem Bus

Für Details siehe Kurs Seite 21

##### **Joachim Reinwald**

Samstag 12.10.24

Absfahrt: 08:30 Uhr, Fürth, vor dem Hauptbahnhof

Rückkehr: ca. 19:00 Uhr

ab 15 Personen, 38,- €, zzgl. Eintritte ca. 5,- €

(vor Ort zu zahlen) (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



© unsplash

### ● 10118 neu!

#### Münnerstadt, Bad Kissingen

#### Tagesfahrt mit dem Bus

Für Details siehe Kurs Seite 21

##### **Joachim Reinwald**

Samstag 26.10.24

Absfahrt: 08:00 Uhr, Fürth, vor dem Hauptbahnhof

Rückkehr: ca. 19:30 Uhr

ab 15 Personen, 39,80 €, zzgl. Eintritte 6,- €

(vor Ort zu zahlen) (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

### ● 10129

#### Erkundungen in Stadt und Umgebung

#### Exkursionen am Vormittag

Für Details siehe Kurs Seite 21

##### **Sibylle Kirchgässner**

Dienstag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 24.09.24

7 Termine

Treffpunkt jeweils vor Ort

ab 8 Personen, 54,40 €, ggf. anfallende Eintritts-/Führungsgebühren sind vor Ort zu zahlen.

## Kunst vor Ort

### Museumsbesuche

#### ● 51001

#### Betrachten und Besprechen

#### Drei Vormittage im Germanischen Nationalmuseum

Das Germanische Nationalmuseum verliert nichts von seiner Anziehungskraft. Als größtes Museum für deutsche Kunst und Kultur lädt es mit Dauerpräsentationen und Sonderausstellungen zu immer neuen Blicken auf die Exponaten ein. In diesem Semester steht die Ausstellung „Hello Nature“ im Mittelpunkt, in der es um das Verhältnis von Mensch und Natur seit der Sesshaftwerdung der Menschen geht.

##### **Barbara Ohm**

Dienstag 10:15-12:00 Uhr, Beginn 05.11.24

3 Termine

Treffpunkt: GNM Nürnberg, Foyer

ab 12 Personen, 19,- €, zzgl. Eintritt (vor Ort zu zahlen)

#### Betrachten und Besprechen

#### Drei Vormittage im Germanischen Nationalmuseum

Inhalt siehe Kurs 51001.

#### ● 51003

##### **Barbara Ohm**

Donnerstag 10:15-12:00 Uhr, Beginn 07.11.24

3 Termine

Treffpunkt: GNM Nürnberg, Foyer

ab 12 Personen, 19,- €, zzgl. Eintritt (vor Ort zu zahlen)

#### ● 51005

##### **Barbara Ohm**

Freitag 10:15-12:00 Uhr, Beginn 08.11.24

3 Termine

Treffpunkt: GNM Nürnberg, Foyer

ab 12 Personen, 19,- €, zzgl. Eintritt (vor Ort zu zahlen)



© Fotolia\_Lairotz

## Künstlerisches Gestalten

### Malen und Zeichnen

● 53000

#### Zeichen- und Maltechniken für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Anhand von Praxisübungen lernen Sie verschiedene Techniken. Sie erfahren, wo Ihre persönlichen Vorlieben und Stärken liegen. Jeden Abend werden Sie mit einem anderen Material arbeiten, z.B. mit Bleistift, Buntstift, Kohle, Grafit, Filzstift und Kreiden auf verschiedenen Papieren. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

**Bitte mitbringen:** eine Mappe (DIN A3) für die Aufbewahrung der entstandenen Arbeiten, Spitzer, Radiergummi

##### Robert Baloiu

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 06.11.24

7 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 51,30 €, zzgl. 10,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53001

#### Zeichen- und Maltechniken für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs 53000.

**Bitte mitbringen:** eine Mappe (DIN A3) für die Aufbewahrung der entstandenen Arbeiten, Spitzer, Radiergummi

##### Robert Baloiu

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 06.11.24

7 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 51,30 €, zzgl. 10,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53002

#### Feder und Tusche

##### Kreative Möglichkeiten der Federzeichnung

**für Teilnehmer\*innen mit und ohne Vorkenntnisse**

Anhand verschiedener Techniken lernen Sie Schritt für Schritt die kreativen Möglichkeiten der Federzeichnung kennen. Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Federarten (keine Kalligraphiefeder), z.B. Schraffur, Punkte, Licht und Schatten und besondere Effekte. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

##### Robert Baloiu

Samstag 16.11.24, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 33,60 €, zzgl. 8,- € Materialgeld (im Seminar zu zahlen)

● 53003

#### Wer hat Angst vorm schwarzen Blatt?

##### Zeichnen mit Stiften auf Tonpapier

**für Teilnehmer\*innen mit und ohne Vorkenntnisse**

Wir werden eine breite Palette an zeichnerischen Möglichkeiten ausprobieren. Von einfachen Grundübungen bis hin zur experimentellen Umsetzung. Die Farbe Weiß wird im Mittelpunkt stehen. Auf Farbtupper wird nicht verzichtet. Wir werden auf schwarzen und dunklen Tonpapieren arbeiten. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

**Bitte mitbringen:** Eine Mappe DIN A3 für die Aufbewahrung der entstandenen Arbeiten.

##### Robert Baloiu

Samstag 18.01.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 33,60 €, zzgl. 8,- € Materialgeld (im Seminar zu zahlen)

● 53004

#### MalZeit!

#### Malen und Zeichnen als persönliches Ausdrucksmittel

**für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Im Fokus steht die individuelle Förderung der Kreativität jeder und jedes Einzelnen. Es werden Themen angeboten und auch ausführlich besprochen. Trotzdem können Sie gerne Ihre eigenen Ideen mitbringen. Die wiederkehrenden Grundprinzipien wie Bildaufbau, Farben und Kontrast sind wichtige Elemente des Kurses, egal ob Sie gegenständlich oder abstrakt arbeiten möchten. Alle möglichen Techniken der Malerei und Zeichnung können verwendet werden. Ernsthaftes Arbeiten und herhaftes Lachen sind auch Bestandteil des kreativen Prozesses.

**Bitte mitbringen:** Lieblingsmaterial

##### Uschi Faltenbacher

Donnerstag 18:00-20:15 Uhr, Beginn 26.09.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 131,80 €



© Robert Baloiu

# Kunst - Kultur - Kreativität

## ● 53005

### Offener Treff Malerwerkstatt - Morgenmaler für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

In diesem Zeichen- und Maltreff für Aquarell-, Öl- oder Acrylmalerei arbeiten Sie in Ihrer bevorzugten Technik und erleben gleichzeitig neue künstlerische Möglichkeiten. Lassen Sie sich inspirieren!

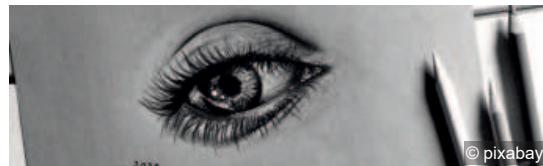
**Bitte mitbringen:** Persönliche Malutensilien

#### Offener Treff

Dienstag 10:00-12:00 Uhr, Beginn 24.09.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1  
ab 6 Personen, 15,- € (keine Ermäßigung)



© pixabay

## ● 53006

### Akt- und Portraitzeichnen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Genaue Beobachtung des menschlichen Körpers: Das Erkennen von Linien- und Flächenbezügen in der Figur erleichtert das proportionsgerechte Zeichnen. Das schnelle Skizzieren von Haltung und Stellungen in Bewegung schult den zeichnerischen Ausdruck. Die Erkenntnisse des geschulten Auges werden auch auf die Portraitzeichnung angewandt. Für Anfänger\*innen und Geübte geeignet durch Einzel- und Gruppenkorrekturen.

**Ein Aktmodell ist im Kurs anwesend.**

**Bitte mitbringen:** Zeichenutensilien, feste Unterlage / Brett

#### Thomas Mohi

Montag 18:00-20:00 Uhr, Beginn 23.09.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 7 Personen, 128,70 €, zzgl. ca. 50,- € Modellgeld  
(im Kurs zu zahlen)

## ● 53007

### Buntstifte am Wochenende für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Verbringen Sie einen Tag mit über 120 Farben. Mit guten Buntstiften lassen sich mit einfachen Mitteln großartige Ergebnisse erzielen, seien es Landschaften, Portraits, Abstrakte oder Stillleben. Wir lernen, was mit den Stiften alles möglich ist und welche Tricks es gibt. Wer bereits Erfahrung hat, kann unter Anleitung eigene Motive umsetzen. Ob Anfänger\*in oder alter Hase, hier sind alle willkommen, die einen zeichnerischen Tag verbringen möchten.

**Bitte mitbringen:** gute Buntstifte, dickes Zeichenpapier, Bleistifte, Radierer, Spitzer, evtl. eigene Motive

#### Susanne Habermann

Samstag 07.12.24, 10:00-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 6 Personen, 38,50 €, zzgl. 2,- € Materialgeld (im Workshop zu zahlen)

## ● 53008

### Wie zeichnet man Augen? Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Augen faszinieren. Ausdrucksstarke Augen zu zeichnen ist ein entscheidendes Thema für alle, die sich mit dem Thema Portrait beschäftigen. Im Workshop lernen wir, wie das Auge aufgebaut ist, wie man Augen von vorne, von der Seite und in der Schrägsicht zeichnet. Wimpern, Augenbrauen und Lichtreflexen werden wir besondere Aufmerksamkeit schenken. Nach ersten gemeinsamen Übungen wagen wir uns an eigenständige Zeichnungen. Wir arbeiten zuerst mit Bleistiften, im weiteren Verlauf auch mit Buntstiften.

**Bitte mitbringen:** Bleistift (2H,2B, 4B), Zeichenpapier A4, Radierer, Spitzer

#### Susanne Habermann

Samstag 25.01.25, 10:00-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 6 Personen, 38,50 €, zzgl. 2,- € Materialgeld (im Workshop zu zahlen)

## ● 53015

### Digitales Zeichnen mit dem iPad und Procreate - für Anfänger\*innen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr künstlerisches Talent auf das digitale Medium übertragen können. Egal, ob Sie künstlerische Erfahrung haben und das digitale Zeichnen ausprobieren möchten, oder Anfänger\*in mit Interesse für das Zeichnen am Tablet sind: dieser Kurs bietet Ihnen die Grundlagen und Techniken, um beeindruckende digitale Illustrationen zu erstellen.

Sie setzen das Gelernte im Kurs direkt um und erstellen unter anderem eine Postkarte mit Ihrem eigenen Pinsel. Außerdem durchlaufen Sie den gesamten Prozess von der ersten Skizze bis zum fertig colorierten Kunstwerk - und arbeiten dabei an Ihren eigenen digitalen Zeichnungen.

**An dem Kurs können Personen ab 14 Jahren teilnehmen.**

**Bitte mitbringen:** iPad mit kompatiblen Apple Pencil (Version egal) mit installierter Software Procreate (im App-Store erhältlich)

#### Nina Bohnacker

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 07.11.24

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 54,50 €, zzgl. 2,- € für Script (im Kurs zu zahlen)

● 53017

## Digitales Zeichnen mit dem iPad und Procreate - für Fortgeschrittene

Im Kurs „Digitales Zeichnen für Fortgeschrittene“ vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im digitalen Zeichnen. Der Kurs richtet sich an Künstler\*innen, die bereits die Grundlagen in Procreate beherrschen und ihre Fähigkeiten im Zeichnen von Charaktern und Landschaften weiter ausbauen möchten. Ebenen, verschiedene Ebenenmodi, das Auswahl- und Umformwerkzeug und eine gute Auswahl an Pinsel sind Ihnen bereits bekannt.

Der Kurs ist folgendermaßen aufgebaut:

1. Einheit: Schnelle Skizzen auf dem Tablet erstellen
2. Einheit: Digital Hintergründe / Landschaften zeichnen
3. Einheit: Einen einfachen Charakter mit Hintergrund illustrieren
4. Einheit: Animationen einfügen

**Der Kurs baut auf den Kurs „Digitales Zeichnen mit Procreate und dem iPad“ auf.**

**An dem Kurs können Personen ab 14 Jahren teilnehmen.**

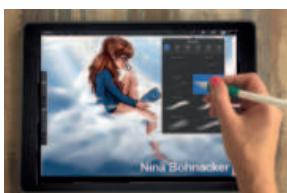
**Bitte mitbringen:** iPad mit kompatiblen Apple Pencil (Version egal) mit installierter Software Procreate (im App-Store erhältlich)

**Nina Bohnacker**

Samstag 10:00-13:00 Uhr, Beginn 18.01.25

2 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 40,- €



● 53019

## Handlettering und Aquarell für Anfänger

Möchten Sie mit uns in die Welt der Buchstaben und Farben eintauchen? In diesem Workshop lernen Sie, die beiden künstlerischen Elemente des schönen Schreibens und des Illustrierens mit Aquarellfarben miteinander zu verbinden. Sie bekommen die Grundlagen des „Handletterings“ mit dem Brushpen gezeigt und experimentieren und malen mit Aquarellfarben. Dabei entstehen einzigartige Karten.

**Bitte mitbringen:** Lineal, Bleistift, Radiergummi und wer hat gerne auch Aquarell- oder Wasserfarbkasten, verschiedene Pinsel, Brushpens und Fineliner

**Jasmin Gorenflo**

Samstag 19.10.24, 10:00-12:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 22,30 €, zzgl. ca. 15,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen) Im Materialpaket enthalten sind 2 Brushpens, 1 Fineliner, verschiedene (Aquarell-)Papiere und Übungsblätter.



© pixabay

● 53021 neu!

## Blattgold kombiniert mit Handlettering und Aquarell für Fortgeschrittene

Für Goldliebhaber genau das Richtige. Wir wollen Postkarten oder größere Schriftkunstwerke mit Blattgold verschönern. In diesem Workshop lernen Sie, wie sie mit Anlegemilch, Pinsel und Blattgold kunstvolle Verzierungen aufs Papier bringen. Wir erstellen eigene Letterings, Aquarellhintergründe und -zeichnungen und verschönern diese mit Blattgolddelementen. Es erwartet Sie eine glitzernde Kreativzeit.

**Für Fortgeschrittene: Grundkenntnisse in Handlettering und Aquarellmalerei werden vorausgesetzt**

**Bitte mitbringen:** Aquarell- oder Wasserfarbkasten, verschiedene Pinsel, Brushpens und Fineliner

**Jasmin Gorenflo**

Samstag 19.10.24, 13:45-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 20,- €, zzgl. 10,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53023 neu!

## Brushlettering mit Pinsel und Brushpens für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit größeren Brushpens und Pinseln schöne Letterings gestaltet. Wir werden gemeinsam ein oder mehrere Sprüche auf DIN A4 oder DIN A3 Aquarellpapier lettern. Wer möchte, kann sich hierfür einen Spruch (Zitat, Bibelvers,...) mitbringen, den Sie gerne gestalten möchten, ansonsten gibt es auch Inspirationen im Kurs. Wir beschäftigen uns mit der Anordnung der Schrift (Schriftkomposition), Farbverläufen mit Aquarellfarben in den Buchstaben und das Verzieren des Schriftkunstwerks.

**Bitte mitbringen:** Lineal, Bleistift, Radiergummi und wer hat gerne auch Aquarell- oder Wasserfarbkasten, verschiedene Pinsel, Brushpens und Fineliner

**Jasmin Gorenflo**

Samstag 25.01.25, 13:45-17:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 22,90 €, zzgl. 9,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

# Kunst - Kultur - Kreativität

## ● 53029

### Portrait und Gesichter zeichnen lernen für Anfänger\*innen (Teil 1)

Einstieg in die Portraitzeichnung: Lernen Sie, ausdrucksstarke Gesichter und Personenportraits zu zeichnen.

Wir befassen uns mit der Anatomie des Kopfes und der einzelnen Gesichtsteile. Anschließend widmen wir uns den spezifischen Gesichtsmerkmalen und den Grundlagen des Schraffierens. Auf dem Weg zum perfekten Portrait wird u.a. an Vorlagenbildern oder durch gegenseitiges Abzeichnen trainiert. Durch verschiedene Übungen verbessern wir das künstlerische Sehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock (A4), Bleistifte in versch. Härten (HB - B2 - B4 - B6), Lineal, Radiergummi, Spitzer, Farbstifte

#### Caroline Gerngross

Samstag 10:00-17:00 Uhr, Beginn 28.09.24

2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 68,- €, zzgl. 2,- € für Arbeits- und Übungsblätter (im Kurs zu zahlen)

## ● 53031 neu!

### Perspektive zeichnen lernen - Teil 1 Die Grundlagen der Fluchtpunkt-Perspektive erlernen

Beim räumlichen Zeichnen kommt es auf die Perspektive an. Aber wie schaffe ich es, dass meine Zeichnung räumlich wirkt? Wie entsteht effektvolle Tiefe und das Gefühl von Objekten in der Nähe und in der Ferne? Dafür gibt es in der Zeichnung ein großartiges System: Die Fluchtpunkt-Perspektive. Hier im Kurs lernen Sie, wie Sie die räumliche Tiefe ganz einfach ins Bild bringen, verschiedene Blickwinkel von Objekten, Räumen und Landschaften darstellen können und wie Sie auch beim Zeichnen von Motiven in der Natur die Fluchtpunkt-Perspektive nutzen können.

Lassen Sie sich entführen in die spannende Welt der räumlichen Darstellung auf Papier!

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist für Anfänger\*innen geeignet.

**Das Papier wird zur Verfügung gestellt und die Dozentin hat noch Materialien zur Leihgabe dabei.**

**Bitte mitbringen:** 30 cm Lineal, 4-8 verschiedene Fineliner- oder Stabilofarben, Druckbleistift 0,7 oder 0,5, Geodreieck.

#### Caroline Gerngross

Dienstag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 22.10.24

4 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 68,- €, zzgl. 4,- € für Arbeits- und Übungsblätter (im Kurs zu zahlen)

## ● 53033 neu!

### Tiere zeichnen lernen

Kann ich Tiere frei aus dem Kopf zeichnen lernen? Wie zeichne ich einen Hund, eine Katze oder ein Pferd richtig? Wie erreiche ich den Effekt von samtigem Fell? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Tiere von Grund auf richtig darstellen und frei aus dem Kopf ohne Vorlage zeichnen können. Wir befassen uns mit dem Aufbau des Körpers verschiedener Tiere, lernen die Proportionen von Haus- und Wildtieren kennen und richtig zu zeichnen. Mit einfachen Techniken zeige ich Ihnen außerdem die Darstellung von Fell und Federn.

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock (A4), Bleistifte in versch. Härten (HB - B2 - B4 - B6), Lineal, Radiergummi, Spitzer, Farbstifte

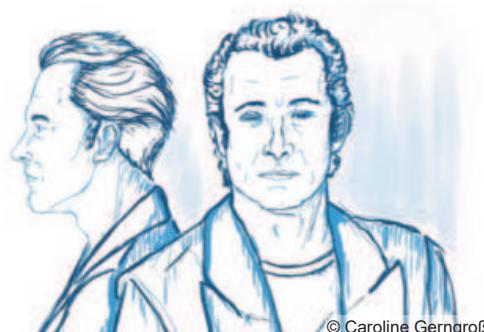
#### Caroline Gerngross

Dienstag 14:00-17:00 Uhr, Beginn 19.11.24

4 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 68,- €, zzgl. 2,- € für Arbeits- und Übungsblätter (im Kurs zu zahlen)



© Caroline Gerngross

## ● 53035

### Figuren zeichnen lernen Menschen zeichnen für Anfänger\*innen

Sie lernen, wie Sie die „Königsdisziplin Mensch“ zeichnerisch meistern. Anhand von einfachen Tipps und Tricks üben Sie, Figuren frei aus dem Kopf und ohne Hilfe von Vorlagen zu zeichnen. Mit verschiedenen Methoden zeige ich Ihnen, den Aufbau der menschlichen Figur, Kopf und Gesicht, Hände und Füße, sowie Augen, Nase und Mund richtig zu zeichnen. Dabei nehmen wir uns genug Zeit zum Üben und Ausprobieren.

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock (A4), Bleistifte in versch. Härten (HB - B2 - B4 - B6), Lineal, Radiergummi, Spitzer, Farbstifte

#### Caroline Gerngross

Dienstag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 26.11.24

4 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 68,- €, zzgl. 2,- € für Arbeits- und Übungsblätter (im Kurs zu zahlen)



© Katharina Neumann

## ● 53037 neu!

### Zentangle®

#### Strich für Strich zu deinem Kunstwerk

Wenn wir kreativ sind, betreten wir einen ganz besonderen Raum der Ruhe, Inspiration und Achtsamkeit.

In diesem Kurs lernst Du ein Kunstwerk nach den 8 Schritten der Zentangle®-Methode zu erschaffen. Zentangle® ist eine Kunstform, die Achtsamkeit mit künstlerischer Gestaltung verbindet. Die Kunstform ist leicht zu erlernen und entspannend. Schritt für Schritt zeichnen wir strukturierte Muster und fokussieren uns komplett auf den Prozess des Zeichnens. Dieser Kurs eignet sich für alle, die Striche, Kreise und geschwungene Linien zeichnen können - weitere Vorkenntnisse sind nicht nötig. Am Ende des Kurses bist du entspannter, hältst ein wunderschönes Kunstwerk in den Händen und gehst mit ganz viel Inspiration nach Hause.

#### Katharina Neumann

Samstag 16.11.24, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 22,30 €, zzgl. 10,- € Materialgeld für ein kleines Zentangle®-Set (im Kurs zu zahlen)

## ● 21221

### Online-Kurs: Sketchnotes Quickstart

#### Für mehr Kreativität im Job

Für Details siehe Kurs Seite 62

#### Sabine Müller-Martin

Dienstag 03.12.24, 18:00-19:30 Uhr

Online

ab 4 Personen, 14,- € (keine Ermäßigung)

## ● 21223

### Eintauchen in die Welt der Sketchnotes

#### Notizen, Flipcharts und Präsentationen mit Pfiff

Für Details siehe Kurs Seite 62

#### Sabine Müller-Martin

Dienstag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 14.01.25

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 3 Personen, 124,- €, zzgl. 12,00 € für Workbook & ggf. Stifte (im Kurs zu zahlen)

## Aquarell und Acryl

### ● 53010

#### Wie male ich Wasser und Meer?

#### Malseminar für Anfänger\*innen und Geübte

Das fließende Element Wasser ist schwer zu fassen und zu malen. Erlernen Sie verschiedene Techniken zur Darstellung von Wasser, einschließlich der Gestaltung von Spiegelungen und der Bewegung im Wasser. Entdecken Sie, wie Sie die Umgebung um das Wasser herum realistisch und atmosphärisch darstellen können, um Ihre Wasserlandschaften zum Leben zu erwecken. Erhalten Sie individuelle Anleitung und Tipps von unserem erfahrenen Dozenten, der Sie Schritt für Schritt durch den Prozess führt.

**Bitte mitbringen:** eigene Acryl- oder Aquarellfarben, Pinsel, Palette, Spachtel, Skizzenblock, Malblock 30 x 40 cm oder Leinwand, Farbstifte, eigene spannende Vorlagen, Cutter, weiße Kerze, Föhn

#### Klemens Wuttke

Samstag 26.10.24, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 38,50 €

### ● 53012

#### Landschaftsmalerei

#### Malseminar für Anfänger\*innen und Geübte

In diesem Seminar lernen Sie die Unterschiede der Landschaft im Wechsel der Jahreszeiten von Winter bis Herbst kennen. Wir arbeiten mit Ihren Lieblingsfarben und Sie erlernen Technik, Komposition und Struktur zum Thema „Landschaft“. Nach dem Studium von Motiven entscheiden wir uns für eine Landschaft und arbeiten intensiv an den 4 typischen Merkmalen der 4 Jahreszeiten

**Bitte mitbringen:** eigene Acryl- oder Aquarellfarben, Flach- und Spitzhaarpinsel mind. Größe 12, Palette, Spachtel, Skizzenblock, Malblock 30 x 40 cm oder Leinwand, Farbstifte, eigene spannende Vorlagen, Cutter, weiße Kerze, Föhn

#### Klemens Wuttke

Samstag 23.11.24, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 38,50 €



© pixabay

# Kunst - Kultur - Kreativität

## ● 53014 neu!

### Vom spontanen Eindruck zum Bild für Teilnehmer\*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Mit viel Spaß und Leichtigkeit fordern Sie in diesem Kurs Ihre kreative Wahrnehmung heraus. Aus spontanen malerischen und zeichnerischen Impulsen entstehen Formen, die Sie zu unterschiedlichsten Figuren und Motiven verwandeln und weiterentwickeln. Dabei lernen und üben Sie die Maltechniken und schaffen neue Ausdrucksformen.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Leinwand oder Papier (über 300 g), Pinsel, Lappen, Wassergefäß, Abdeckfolie.

#### Dr. Jamile Do Carmo Staniek

Donnerstag 15:30-17:30 Uhr, Beginn 10.10.24  
6 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum III.7  
ab 6 Personen, 80,- €



## ● 53018 neu!

### Entdecken Sie Ihre kreative Wahrnehmung für Teilnehmer\*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Tauchen Sie ein in die Welt der spontanen Kreativität und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf! In unserem Workshop laden wir Sie ein, Ihre kreative Wahrnehmung auf spielerische und unterhaltsame Weise zu entfesseln.

Wir beginnen mit einer Reihe von Übungen, die darauf abzielen, spontane malerische und zeichnerische Impulse zu wecken. Diese Impulse werden als Ausgangspunkt für die Entwicklung verschiedener Formen und Figuren dienen. Wir werden uns darauf konzentrieren, wie Sie Ihre anfänglichen Ideen und Skizzen in vielfältige Motive und Geschichten verwandeln können.

Dabei lernen und üben Sie die Maltechniken und schaffen neue Ausdrucksformen.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Leinwand oder Papier (über 300 g), Pinsel, Lappen, Wassergefäß, Abdeckfolie.

#### Dr. Jamile Do Carmo Staniek

Samstag 09.11.24, 10:00-16:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum III.7  
ab 6 Personen, 32,50 €

## ● 53025

### Aquarell-Treff am Vormittag

Als Arbeitskreis von ehemaligen Teilnehmer\*innen der Aquarellkurse, die selbstständig ihr Grundwissen erweitern und vertiefen, ihre Malerfahrungen austauschen und sich dabei den Weg zum eigenen Stil bahnen möchten, steht der Aquarell-Treff allen Interessierten offen. Wir freuen uns über Neuzugänge.

#### Offener Treff

Mittwoch 09:00-11:15 Uhr, Beginn 25.09.24  
15 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum III.7  
ab 8 Personen, 24,- € (keine Ermäßigung)

## ● 53027

### Aquarell-Treff am Vormittag

Die Teilnehmer\*innen vertiefen eigenständig ihr Wissen und Können, beraten sich kollegial und tauschen sich aus. Neuzugänge mit Malerfahrung sind willkommen.

#### Offener Treff

Dienstag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 24.09.24  
14 Termine  
Hirschenstr. 27, Raum III.7  
ab 8 Personen, 20,10 € (keine Ermäßigung)

## Verschiedene Techniken

## ● 53512

### Weihnachtskarten selber machen

DIY - Do it yourself ist im Trend. Auch zu Weihnachten freuen sich viele Menschen über Selbstgemachtes. Wir werden unterschiedliche Karten zusammen basteln. Dabei ist es egal, ob Sie Erfahrung haben oder nur selten zur Bastelschere greifen. Die Dozentin zeigt Ihnen, wie's geht. Die Karten werden mit verschiedenen Materialien gestaltet; so wird für jede\*n etwas dabei sein, egal ob mit Wasserfarbe, Karton, Draht oder Garn.

**Bitte mitbringen:** Schere, Notizmaterial

#### Beatrice Mörle-Heynisch

Dienstag 26.11.24, 18:00-20:30 Uhr  
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1  
ab 6 Personen, 20,- €, zzgl. ca. 10,- € Materialgeld  
(im Kurs zu zahlen)

Mit der Anmeldung zu den **Online-Kursen** stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin / den Dozenten zu!

● 20441

## **Online-Kurs: Layouts & Vektorgrafiken mit Inkscape Grafiken erstellen von winzig klein bis riesengroß**

Für Details siehe Kurs Seite 49

**Martin Haseneyer**

Samstag 26.10.24, 09:00-16:15 Uhr

Online

ab 4 Personen, 59,- €

## **Kunsthandwerk**

● 53100 **neu!**

### **Entdecken Sie die Kunst des Mosaiks - ein kreatives Abenteuer erwartet Sie!**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Mosaikkunst und entdecken Sie die kreative Freude, die durch das Gestalten mit farbenfrohen Fliesen und edlem Porzellan entsteht.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, nicht nur eine eigene, einzigartige Tischplatte für einen kleinen Beistelltisch (45 x 57 cm hoch, inklusive Gestell) zu gestalten, sondern auch das faszinierende Handwerk des Mosaikens zu erlernen. Egal, ob Sie Anfänger\*in oder Fortgeschrittene\*r sind, dieser Kurs bietet für alle Teilnehmer die Chance, ihre künstlerischen Fähigkeiten zu entfalten und ein beeindruckendes Kunstwerk zu schaffen.

Von der Planung und Gestaltung bis zur praktischen Umsetzung werden Sie lernen, wie Sie verschiedene Materialien und Werkzeuge verwenden, um Ihre Ideen in die Tat umzusetzen.

**Hinweis: Bei Fragen oder Wünschen kontaktieren Sie bitte vorab die Kursleitung:**  
**ednahavenga@googlemail.com.**

**Planen Sie bitte einen halbwegs stabilen Rücktransport der ca. 5 kg schweren Tischplatte inkl. Klappgestell.**

**Bitte mitbringen:** Kleidung, die schmutzig werden darf.

**Edna Havenga**

Samstag 19.10.24, 10:00-14:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 5 Personen, 30,50 €, zzgl. 60 € Materialgeld, inkl. des Tisches und aller benötigten Mosaikmaterialien (im Seminar zu zahlen).

● 53101

### **Mosaiken nach Herzenslust für Innen und Außen, auch für Advent und Weihnachten**

An diesem Tag tauchen Sie in die wunderbare Welt des Mosaikens ein und begeben sich auf die Spuren von Antoni Gaudí und Niki de St. Phalle. Sie kreieren ein einzigartiges Mosaikwerkstück mit Fliesenbruchstücken, Balkonen, Erhebungen, spiralig, rund, eckig, wie es Ihnen gefällt. Eine große Fülle von Materialien steht für Sie bereit. Gerne können Sie auch Fundstücke, Besonderheiten, Muscheln oder sonstige Dinge von zuhause mitbringen, die Sie dann in das Werkstück mit einarbeiten. Sie können Objekte für den Innen- und für den Außenbereich anfertigen, oder auch Sterne und Engel usw. für die Adventszeit. Gönnen Sie sich diesen kreativen Wellnesstag!

**Hinweis: Bei Sonderwünschen bitte die Kursleiterin rechtzeitig vorher unter Tel. 0911-21714319 anrufen.**

**Margaretha Maria Mayr**

Samstag 30.11.24, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 8 Personen, 55,- €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch 20,- € - 50,- € (im Seminar zu zahlen).

● 53112 **neu!**

### **Auszeit mal anders**

#### **Kreative Erkundungen für innere Balance und neue Inspiration**

Lassen Sie Ihrer natürlichen Kreativität freien Lauf, um sich vom Stress des Alltags zu befreien. In diesem Kurs laden wir Sie ein, durch kreatives Gestalten neue Inspiration zu finden und innere Balance zu erfahren. Wir nehmen uns Zeit, um uns auf unser eigenes kreatives Potenzial zu konzentrieren und es (neu) zu entdecken. Jeder Abend wird von Achtsamkeitsimpulsen begleitet, um uns dabei zu unterstützen, im Hier und Jetzt zu sein und uns auf unsere kreative Reise einzulassen.

Es sind keine Vorkenntnisse im kreativen Gestalten erforderlich - alle sind herzlich willkommen, sich auf diese inspirierende Entdeckungsreise zu begeben.

**Bitte mitbringen:** A4 Kopierpapier, Bleistifte, Fineliner, Filzstifte, Buntstifte, weitere Farben nach Belieben, Schere, Kleber, alte Zeitschriften und/oder verschiedene Papiere. Weitere Materialien werden am 1. Kursabend besprochen.

**Sandra Bambach**

Montag 07.10.24, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 39,20 €

# Kunst - Kultur - Kreativität

## ● 53114 neu!

### Die Kunst der Monotypie Einstigerkurs in die künstlerische Druckgrafik

Als Monotypie bezeichnet man den einmaligen Druckabzug einer Platte. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen dieser einzigartigen Drucktechnik kennen und erstellen mit geringem Materialaufwand eigene kleine Kunstwerke. Durch die Kombination von verschiedenen Elementen und Druckfarben entstehen individuelle, unverwechselbare Unikate. Gemeinsam werden wir unterschiedliche Techniken und Materialien ausprobieren, um faszinierende Effekte zu erzielen. Entdecken Sie Ihre künstlerische Seite und erleben Sie die Freude am Experimentieren mit Farben, Formen und Texturen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Alte Kleidung oder Kittel, alte Zeitungen zum Unterlegen, Mappe für fertige Drucke, Bleistift, Kugelschreiber, Schere, Lappen sowie verschiedene, flache Materialien wie z.B. Blätter, Netze, Schablonen und/oder Ausdrucke von Motiven auf dünnem Papier; Falls vorhanden: Linolwalze, Glasplatte oder Plexiglasplatte (ca. A4)

#### Sandra Bambach

Montag 11.11.24, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 39,20 €, zzgl. 7,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

## ● 53116

### Ikebana

Ikebana bedeutet, Blumen und Pflanzenteile so anzurichten, dass ihr Wesen und ihre Gestalt sichtbar werden und ihrer Lebendigkeit Ausdruck verliehen wird. Wir lernen, in Stille und Konzentration Blumen-Arrangements aus natürlichen Materialien, wie Blumen, Zweigen, Ästen oder Wurzeln zu gestalten. Unser Ziel ist es, eine feine Eleganz des Unvollkommenen zu erreichen. Ikebana ist seit 1.400 Jahren eine Form der Meditation. Es zeigt Wege auf, Freude und zu sich selbst zu finden. Haikus, alte japanischen Gedichte, sowie meditative Texte und Musik begleiten den Gestaltungsvorgang. Es entstehen jeweils moderne, klassische und freie Gestecke.

**Hinweise: Das Blumengeld für drei Arrangements beträgt 20,- €. Im Blumengeld enthalten sind die Kosten für die Blumen und Zweige. Weiteres Zubehör wie Kenzan („Halter“), Schalen, Ikebana-Scheren sowie Hilfsmittel, kann bei Bedarf bei der Kursleiterin erworben werden.**

**Bitte mitbringen:** Gartenschere, altes Handtuch, Schreib- und Buntstifte, Fotoapparat, Zeitungspapier

#### Kerstin Anke-Ulrich

Samstag 28.09.24, 10:00-15:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 50,30 €, inkl. 20,- € Materialgeld



© Kerstin Anke-Ulrich

## ● 53118

### Ikebana

Inhalt siehe Kurs 53116.

**Hinweise: Das Blumengeld für drei Arrangements beträgt 20,- €. Im Blumengeld enthalten sind die Kosten für die Blumen und Zweige. Weiteres Zubehör wie Kenzan („Halter“), Schalen, Ikebana-Scheren sowie Hilfsmittel, kann bei Bedarf bei der Kursleiterin erworben werden.**

**Bitte mitbringen:** Gartenschere, altes Handtuch, Schreib- und Buntstifte, Fotoapparat, Zeitungspapier

#### Kerstin Anke-Ulrich

Samstag 01.02.25, 10:00-15:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 50,30 €, inkl. 20,- € Materialgeld

## ● 53120

### Etagerenbau

Die Dozentin wird mit Ihnen aus Geschirr Etageren bauen. Dazu arbeiten Sie gemeinsam mit einer Bohrmaschine und einem Spezial-Bohrer. Die Dozentin bringt für jede\*n eine Sammeltasse und weiteres geeignetes Gebrauchsgeschirr mit.

**Bitte mitbringen:** Kleidung (die schmutzig werden darf), altes Handtuch, Transportkiste oder Tasche

#### Lisa Then-Wenninger

Montag 09.12.24, 17:30-20:45 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 5 Personen, 22,30 €, zzgl. Materialgeld ab 18,- € (im Workshop zu zahlen)

● 53130

## Silberringe „de luxe“

### Luxuriöse Silberringe mit und ohne Edelstein

Ringe mit Strukturen liegen nicht nur bei Eheringen im Trend, sondern sind auch bei silbernen Schmuckringen nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie neben den bekannten Hammerschlag-Oberflächen auch vielerlei andere Strukturoberflächen kennen und gestalten mit den angebotenen strukturierten oder glatten Ringbändern Ihren ganz individuellen Silberring, den Sie zusätzlich mit einem echten oder synthetischen Edelstein (in vielen verschiedenen Farben vorrätig) verzieren können. Auch eine asymmetrische Ausgestaltung der Ringschiene, von breit nach schmal, ist möglich. Natürlich können Sie auch weiterhin die beliebten dekorativen Schmuckplatten verwenden.

#### Renate Brandel-Motzel

Mittwoch 16.10.24, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 5 Personen, 27,50 €, zzgl. 20,- bis 70,- € Materialgeld nach Verbrauch; die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises (im Kurs zu zahlen)

● 53131

## Stapel-, Spiel- und Spitzenringe aus Silber

In diesem Workshop lernen Sie, Schmuck für modebewusste Menschen zu gestalten. Das ist der neue Trend: Tragen Sie drei oder mehr schmale Ringe mit unterschiedlicher Oberflächenoptik „gestapelt“ an einem Finger, oder weitere passende an den vorderen Fingergliedern.

Dauerbrenner dagegen sind Spielringe, bei denen sich ein, zwei oder drei schmale Ringe locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lassen.

Fein wie der Schmuck von Feen und Elfen sind die Ringe aus zartem Galerieband in durchbrochener filigraner Spitzenoptik.

#### Renate Brandel-Motzel

Mittwoch 13.11.24, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 5 Personen, 27,50 €, zzgl. Materialgeld je Stapelring ab 9,50 € / Spielringe ab 46,00 € / Galeriespitze 9,- € bis 30,- € nach Verbrauch, die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises (im Kurs zu zahlen)



© Renate Brandel-Motzel

● 53132

## Silberclay - Art Clay, Knetsilber

### Einzigartigen Silberschmuck frei gestalten

Sie möchten gerne ein individuelles Schmuckstück aus reinem Silber gestalten? Mit Silberclay ist dies möglich. Denn diese Echtsilber-Knetmasse wird einfach wie Ton geformt und bei hohen Temperaturen in kurzer Zeit im Brennofen zu massivem Silber gesintert.

Dank unterschiedlicher Konsistenzen, kann sie auch als „Draht“ gespritzt oder mit dem Pinsel aufgetragen werden, z.B. um natürliche dreidimensionale Blätterabformungen herzustellen.

Eine Vielzahl von Modellen, Stempeln und Konturen erleichtert Ihnen die Gestaltung. Ausgewählte Steine in vielen Farben können Verwendung finden. Es entsteht kein Verschnitt.

Die Dozentin ist Art Clay Senior Instruktorin.

**Bitte mitbringen:** Vesper, Getränk, kleines Schraubglas, Pinsel, evtl. frische kleine Blätter mit interessanter Rückseitenstruktur, Modellierwerkzeug

#### Renate Brandel-Motzel

Samstag 30.11.24, 09:30-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 5 Personen, 55,- €, zzgl. Materialgeld je Schmuckstück ab ca. 36,- € nach Verbrauch, die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises und Werkzeug-/Brennpauschale 5,- € (im Kurs zu zahlen)

● 53133

## Freundschaftsringe und Wickelringe aus Silber

### Trendige Silberringe für Sie und Ihn

In diesem Workshop lernen Sie, Schmuck für modebewusste Menschen zu gestalten.

Sie fertigen einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sogenannten Freundschaftsring, passend für Ihre eigene Fingergröße oder für liebe Freundinnen und Freunde. Oder Sie fertigen einen Wickelring aus silbernem Draht oder Bandmaterial aus echtem 925 Sterling Silber.

Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsringe können individuell verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden. Auch Beschriftungen sind möglich.

#### Renate Brandel-Motzel

Mittwoch 04.12.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 5 Personen, 23,50 €, zzgl. Materialgeld für Freundschaftsringe 9,50 bis 46,- €, für Wickelringe 37,50 bis 47,- € nach Verbrauch; die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises (im Kurs zu zahlen)



© Beatrice Mörlé-Heynisch

## ● 53508

### Makramee Schnupperkurs

Sie wollen das Makramee-Knüpfen gerne mal ausprobieren und in den DIY-Trend hinein schnuppern? Dann sind Sie hier richtig. Sie brauchen keinerlei Makramee-Knüpf-Erfahrung: Sie lernen alles von Anfang an. Mit Knüpftechniken gestalten wir an einem Abend zusammen ein Windlicht.

**Bitte mitbringen:** Schere, Maßband / Zollstock, leeres Gurkenglas

**Beatrice Mörlé-Heynisch**

Mittwoch 06.11.24, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 5 Personen, 20,- €, zzgl. ca. 5,- € Materialgeld für Makramee-Garn (im Kurs zu zahlen)

## Keramik

### ● 16400 neu!

#### Weihnachtstöpferei

für Kinder ab 8 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

In diesem Kurs lernen Sie wie einfach es sein kann, selbst etwas aus Ton herzustellen. Wir werden mit der Plattentechnik arbeiten und rund ums Thema Weihnachten Werkstücke herstellen. Von Plätzchenteller bis Weihnachtsbaum oder Geschenkanhänger werden Sie herstellen was Sie gerne möchten. Eigene Ideen sind auch willkommen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

**Die Gebühr von 51,50 € gilt pro Eltern-Kind-Paar, Geschwisterkinder müssen auch angemeldet werden.**

**Bitte mitbringen:** Kleidung, die schmutzig werden darf

**Lisa Then-Wenninger**

Montag 16:00-18:00 Uhr, Beginn 04.11.24

4 Termine, Hirschenstr. 27, Raum U.1

ab 6 Personen, 51,50 €, zzgl. Material- und Brenngeld (im Kurs zu zahlen)

### ● 53201

#### Keramik - Töpfern und Modellieren für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Sie sind eingeladen, das äußerst vielseitige Material

Ton kennenzulernen und Ihre Ideen mit der gewünschten Unterstützung umzusetzen.

Anfänger\*innen erhalten eingehende Anleitungen, Fortgeschrittene können ihren handwerklichen und künstlerischen Tatendrang voll entfalten. Vorgestellt werden sämtliche Aufbautechniken, verschiedene Dekortechniken, Bemalen, Engobieren und Glasieren. Ein vielseitiger und materialgerechter Umgang mit Ton ist somit erlernbar.

**Karin Brenner**

Montag 18:30-20:45 Uhr, Beginn 23.09.24

12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum U.1

ab 8 Personen, 135,50 €, zzgl. Material- und Brenngeld (im Kurs zu zahlen)

### ● 53202

#### Töpfern

für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Entdecken Sie das vielseitige Material Ton und lernen Sie, Ihre kreativen Ideen und Wünsche anhand verschiedener Techniken umzusetzen.

Formen, dekorieren, bemalen und glasieren Sie unter Anleitung Ihre Werkstücke nach Ihren Vorstellungen.

Eine Töpferscheibe ist vorhanden und Sie erhalten eine Einführung in die Grundtechniken des Drehens.

**Henriette Metschl**

Donnerstag 18:30-20:45 Uhr, Beginn 26.09.24

8 Termine, Hirschenstr. 27, Raum U.1

ab 8 Personen, 90,30 €, zzgl. Material- und Brenngeld (im Kurs zu zahlen)

### ● 53203

#### Töpfern

für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Gestalten Sie nach Ihren Vorstellungen frei und ohne Leistungsdruck. Mit individueller Anleitung und Unterstützung lernen Sie unterschiedliche Arbeitstechniken kennen, wie das Aufbauen oder das freie Drehen an der Scheibe. Hier kommen Handwerk und Kunst zusammen.

**Nach vorheriger Absprache können auch Kinder ab 12 Jahren den Kurs besuchen.**

**Anna Axtmann**

Dienstag 15:30-17:45 Uhr, Beginn 24.09.24

8 Termine, Hirschenstr. 27, Raum U.1

ab 8 Personen, 90,30 €, zzgl. Material- und Brenngeld (im Kurs zu zahlen)

### ● 53204

#### Töpfern

für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs 53203.

**Anna Axtmann**

Dienstag 18:30-20:45 Uhr, Beginn 24.09.24

8 Termine, Hirschenstr. 27, Raum U.1

ab 8 Personen, 90,30 €, zzgl. Material- und Brenngeld (im Kurs zu zahlen)

## Textiles Gestalten

● 53506

### Nadelbinden - eine fast vergessene Technik Workshop zum Kennenlernen

Stricken oder häkeln Sie schon? Oder haben Sie mit Handarbeitstechniken nichts am Hut?

Dann könnte Nadelbinden etwas für Sie sein! Diese Technik ist seit der Steinzeit bekannt und doch ist sie bei uns fast ausgestorben. Mit dem Nadelbinden lernen Sie eine wunderschöne Handarbeitstechnik kennen, die dem Stricken und Häkeln an Variationen in nichts nachsteht. Nur mit dem Unterschied: Sie müssen keine Maschen zählen und können ganz entspannt „nadeln“. Wenn Ihnen etwas nicht mehr gefällt, schneiden Sie es einfach ab. Sie lernen den Grundstich kennen und bekommen Tipps und Tricks für die ersten Projekte.

**Melanie Weeth**

Freitag 08.11.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 5 Personen, 24,- €, zzgl. ca.10,- € Materialgeld  
(im Kurs zu zahlen)

● 53510

### Handarbeitstechniken lernen -

#### Willkommen im Strickcafé für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Sie sind Anfänger\*in und möchten sich Grundkenntnisse aneignen?

Sie können bereits stricken oder häkeln, suchen aber Tipps und Tricks, die Ihre Modelle noch professioneller aussehen lassen?

In unserem Strickcafé sind alle (auch handarbeitende Männer) herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** Wolle, passende Nadeln, Schere, Maßband, Schreibzeug, evtl. angefangene Teile

**Helga Balletta**

Mittwoch 17:15-18:45 Uhr, Beginn 25.09.24

6 Termine

Weitere Termine: 16.10.24, 13.11.24, 11.12.24,  
15.01.25, 19.02.25

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 8 Personen, 49,20 €

● 53511 neu!

### Modernes Stickern

Vergessen Sie den Kreuzstich, lernen Sie modernes Stickern. Denn mit einfachen Stickereien lassen sich Textilien individualisieren, für sich selbst oder als Geschenk. Sie lernen von Grund auf alle wichtigen Techniken und Tricks zum Besticken.

Gemeinsam besticken wir ein Mäppchen, das Sie am Ende mit nach Hause nehmen können. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur Freude am Gestalten und Verzieren.

**Bitte mitbringen:** kleine Schere, Schreibutensilien  
(falls vorhanden Stickgarn und Sticknadel)

**Beatrice Mörlé-Heynisch**

Samstag 16.11.24, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 35,- €, zzgl. ca. 15,- € für eine kleine Stickausstattung, die Sie mit nach Hause nehmen können (im Kurs zu zahlen)

● 53524

### Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Schneidere Dir das, was Du Dir schon immer gewünscht hast. In diesem Kurs lernst Du Deine Wünsche zu verwirklichen. Nähmaschinenkenntnisse sind von Vorteil.

**Hinweis: Nähmaschinenkenntnisse sind wünschenswert!**

**Bitte mitbringen:** Material nach Wunsch. Nähmaschinen sind vorhanden; es kann aber auch die eigene Maschine mitgebracht werden.

**Marianne Oberhofer**

Dienstag 17:30-19:45 Uhr, Beginn 23.09.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 139,- €

### Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs 53524.

**Bitte mitbringen:** Material nach Wunsch. Nähmaschinen sind vorhanden; es kann aber auch die eigene Maschine mitgebracht werden.

● 53525

**Marianne Oberhofer**

Dienstag 17:30-19:45 Uhr, Beginn 24.09.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 139,- €

● 53526

**Bitte mitbringen:** Material nach Wunsch. Nähmaschinen sind vorhanden; es kann aber auch die eigene Maschine mitgebracht werden.

**Marianne Oberhofer**

Montag 09:00-11:15 Uhr, Beginn 23.09.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 139,- €



© pixabay

## Modellbau

### ● 53600 neu!

#### Modulbau in der Modellbahnwelt

Nach einer Einführung in die Modellbahntechnik, die verschiedenen Maßstäbe, das große Zubehörangebot und die Modulbauweise nach internationalem Standard können Sie sich für ein Modul entscheiden, das Sie als Einstieg oder zur Erweiterung Ihrer Modellbahnanlage realisieren möchten.

Die Vorteile der Modulbauweise liegen in der Übersichtlichkeit der Anlage und der Flexibilität bei der Anordnung der Einzelteile. Eine Modellbahn kann mit Modulen schnell auf- und abgebaut werden!

Es gibt praktische Tipps, wie aus Naturprodukten z.B. Bäume gefertigt werden können.

**Am ersten Abend werden die Modularien besprochen und Sie können bei dem Dozenten für die nächsten Kurstage ihr Wunschmodul bestellen.**

**Bitte mitbringen:** Kleine Spachtel, Gipsbecher, Akkuschrauber, Drahtbürste, Hammer, Kleidung die schmutzig werden kann

#### Wolfgang Herrmann

Freitag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.11.24

5 Termine, weitere Termine: 14.12.24, 11.01.25, 18.01.25, 08.02.25

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 140,25 €, zzgl. ca. 100 € - 150 € Materialgeld pro Modul (im Kurs zu zahlen)



© Wolfgang Herrmann

## Literatur - Kreatives Schreiben

### ● 54000

#### Erzählwerkstatt - Geschichten rund machen

Sie haben die Wahl: Sie den können den Kurs beleben, wenn Sie auch endlich mal eine Geschichte zur Fürther Erzählnacht (diesmal am 23.11.) beitragen wollen - ein Platz in der Erzählerliste ist Ihnen dann garantiert!

Oder aber, wenn Sie einfach mehr darüber erfahren wollen, wie man mündlich erzählte Geschichten finden, wiederentdecken und aufpolieren kann und damit ein Publikum fasziniert und beglückt.

#### Martin Ellrodt

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.24

5 Termine

Weitere Termine: 01.10.24, 22.10.24, 05.11.24, 19.11.24

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 6 Personen, 48,- €

### ● 54002

#### Leselust

#### Literaturgesprächskreis in der Innenstadtbibliothek

#### In Kooperation mit der Volksbücherei

Lassen Sie sich zu einem gemeinsamen Leseerlebnis an einem der schönsten Leseorte der Stadt verführen. Entdecken, lesen und diskutieren Sie jeden Monat zusammen mit anderen Bücherliebhaber\*innen bekannte und weniger bekannte Autor\*innen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, allein die Freude am Lesen zählt.

Wir lesen gemeinsam:

- 17.10.2024: Über ungelesene Bücher: Pierre Bayard: „Wie man über Bücher spricht, die man nicht gelesen hat“ und Flann O'Brien: „Buchhandhabung“
- 14.11.2024: Péter Nádas: „Der eigene Tod“
- 12.12.2024: Italo Calvino: „Die Kinder des Weihnachtsmannes“
- 16.01.2025: Uwe Timm: „Der Mantel“
- 13.02.2025: Dagmar Leupold: „Dagegen die Elefanten“

**Die Bücher müssen nicht gekauft und die Texte vorab nicht gelesen werden.**

#### Dr. Frauke Bayer

Donnerstag 19:15-21:15 Uhr, Beginn 17.10.24

5 Termine

Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a, 90762 Fürth  
ab 8 Personen, 49,- €



## ● 54004

### **Wer hat Angst vorm weißen Blatt? Fingerübungen und gesellige Spiele als Anregung zum kreativen Schreiben**

Die sprichwörtliche Angst vor dem weißen Blatt zieht sich durch den gesamten schreibenden Teil der Menschheit, vom angehenden Hobbyschriftsteller bis zur preisgekrönten Autorin. Dieser Workshop ist für alle, die gern schreiben, oder es schon immer einmal probieren wollten. Mit kleinen Schreibaufgaben werfen wir den Motor unserer Fantasie an und bauen mit lustigen und vielleicht auch absurdem Spielen Schreibblockaden ab. Dabei stellen wir die hohen Ansprüche, die wir oft an uns selbst haben, in die zweite Reihe und legen einfach los. Den Elfenbeinturm können wir später immer noch besteigen.

#### **Pia Winkler**

Samstag 09.11.24, 09:00-12:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 6 Personen, 22,50 €

## ● 54006

### **Widerschein**

#### **Kreatives Schreiben zum Thema**

#### **Biografiearbeit**

Wir richten einen Lichtstrahl auf unsere eigene Lebensgeschichte, um zu sehen, welche Ereignisse, Gefühle und Gedanken wie Katzenaugen aufblitzen und wieder in unser Bewusstsein kommen. Dazu verwenden wir Hilfsmittel wie Fotos, Erinnerungsgegenstände, Bilder, Farben oder Musik. Mit kreativen Techniken nähern wir uns unseren Erinnerungen von allen Seiten. Dabei entstehen verschiedene literarische Formen, vom kurzen Gedicht über Geschichten, Dialoge, Szenen, Berichte, bis zum gemeinsam gestalteten Text.

Biographisches Schreiben bedeutet in diesem Workshop nicht, eine komplette Autobiographie zu erzählen, einen Lebenslauf chronologisch wiederzugeben oder therapeutische Vergangenheitsbewältigung zu betreiben. Es geht vielmehr darum, uns an das Schreiben über uns selbst heranzutasten und unsere Erinnerungen voller Spaß und Neugier auf kreative Weise zu würdigen.

**Bitte mitbringen:** ein Kinderfoto von Ihnen in einem Umschlag - bitte nicht vorher den anderen Teilnehmenden zeigen!

#### **Pia Winkler**

Samstag 30.11.24, 09:00-12:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 6 Personen, 22,50 €

## ● 54008 neu!

### **Wie konzipiere ich einen Kriminalroman?**

In diesem Workshop erfahren Sie in theoretischen Vorträgen die wichtigsten Schritte bei der Verfassung eines Kriminalromans und entwerfen in praktischen Schreibübungen ein Konzept für Ihren eigenen Krimi: Sie schaffen eine charismatische Detektivfigur, Sie erfinden ein mysteriöses Verbrechen, und Sie konstruieren eine spannende Aufklärung. Angeleitet werden Sie dabei von dem Krimiautor Josef Rauch, der bereits 7 Kriminalromane veröffentlicht hat.

#### **Josef Rauch**

Samstag 30.11.24, 09:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 52,50 €

#### **Anmeldung erforderlich**

## ● 54010

### **Schreibwerkstatt „Kreatives Schreiben“**

Schreibspiele gibt es bereits seit der Antike und so verwundert es nicht, dass Autor\*innen aller Epochen kreative Schreibmethoden erfolgreich als Inspirationsquelle genutzt haben. Wenn Sie gerne schreiben und unter professioneller Anleitung neue kreative Schreibansätze ausprobieren möchten, sind Sie beim kreativen Schreiben genau richtig. Im spielerischen Umgang mit der Sprache erhalten Sie kreative Impulse, sammeln praktische Schreiberfahrung und bekommen in der gemeinsamen Diskussion wertvolle Anregungen für Ihre Texte.

Auch Schreibneulinge sind herzlich willkommen.

#### **Dr. Frauke Bayer**

Dienstag 15:30-17:30 Uhr, Beginn 22.10.24

6 Termine

Weitere Termine: 12.11.24, 26.11.24, 10.12.24, 14.01.25, 28.01.25

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 59,40 €

## ● 54011

### **Schreibwerkstatt „Kreatives Schreiben“**

Inhalt siehe Kurs 54010.

#### **Dr. Frauke Bayer**

Dienstag 15:30-17:30 Uhr, Beginn 05.11.24

6 Termine

Weitere Termine: 19.11.24, 03.12.24, 17.12.24, 21.01.25, 04.02.25

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 59,40 €



© pixabay

# Kunst - Kultur - Kreativität

## ● 50001 neu!

### „Die Rassistin“ – Lesung mit Jana Scheerer

Für Details siehe Kurs Seite 160

#### Jana Scheerer

Donnerstag 21.11.24, 20:00-22:00 Uhr  
Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a  
ab 10 Personen, 10,- €  
**Anmeldung erforderlich**

## ● 50002 neu!

### Tatort VHS - SIE sind der Detektiv!

Für Details siehe Kurs Seite 161

#### Josef Rauch

Donnerstag 28.11.24, 19:30-21:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Bistro  
ab 20 Personen, 10,- €  
**Anmeldung erforderlich**

## ● 50003 neu!

### „Brennende Felder“ – Lesung mit Reinhard Kaiser-Mühlecker

Für Details siehe Kurs Seite 161

#### Reinhard Kaiser-Mühlecker

Donnerstag 30.01.25,  
20:00-22:00 Uhr  
Volksbücherei Fürth,  
Innenstadtbibliothek,  
Friedrichstr. 6a  
ab 10 Personen, 10,- €  
**Anmeldung erforderlich**

## ● 50004

### Das literarische Café

#### 136. Alle Jahre wieder: „Glühwein, bitte!“

Für Details siehe Kurs Seite 161

#### Ernst Dietrich Hollmann

Samstag 14.12.24, 16:00-17:30 Uhr  
Hirschenstr. 27, Bistro  
ab 15 Personen, 10,- €, inkl. 1 Tasse Glühwein  
**Anmeldung erforderlich**

## ● 50005 neu!

### Geschichten aus dem Koffer mit Klavier

Für Details siehe Kurs Seite 162

#### Cordelia Schuster, Philip Tröger

Samstag 01.02.25, 15:00-17:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Bistro  
ab 20 Personen, 10,- €  
**Anmeldung erforderlich**

## Musik

## ● 55101

### Gemeinsam singen Singkreis am Nachmittag

Singen macht froh, hilft, innere Spannungen abzubauen und stärkt Stimme und Körper. Singen in einem Chor, zusammen mit anderen Menschen, kann zusätzlich ein Gemeinschaftsgefühl entstehen lassen, das Leib und Seele einfach gut tut. Wir singen zunächst einfache Lieder und Chansons a cappella und mit Klavierbegleitung und erarbeiten uns nach und nach über das Einstudieren von Kanons und leichten mehrstimmigen Stücken einen echten Chor-Klang. Sie sollten Freude am Singen haben; Vorkenntnisse in der Chorarbeit sind nicht erforderlich.

#### Christine Ulrich

Mittwoch 16:00-17:30 Uhr, Beginn 25.09.24  
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4  
ab 16 Personen, 52,60 €, zzgl. 1,50 € Kopiergebühr (im Kurs zu zahlen)



© Fotolia\_Pranav Kukreja

## ● 55102

### Cajón für Anfänger\*innen

Diese Rhythmus-Kiste bringen viele Menschen mit Lateinamerika in Verbindung. Dabei ist das Cajón in ganz unterschiedlichen Musikstilen einsetzbar. Wir lernen die Grundtechniken und spielen gemeinsam die ersten Stücke. Wer lernen will, sein Lieblingslied zu begleiten, bringt es einfach auf CD mit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Cajon. Falls keines vorhanden: bitte Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen (Telefonnummer über vhs erfragen).

#### Alexis Madokpon

Samstag 23.11.24, 13:45-17:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum E.4  
ab 6 Personen, 18,40 €, zzgl. 5,- € Leihgebühr (im Seminar zu zahlen) (keine Ermäßigung)

## ● 55103

### Afrikanisches Trommeln

Afrikanisches Trommeln ist Lebensfreude und Ausdrucks Kraft. Wir lernen und spielen gemeinsam die Rhythmen der Agbadja und Tomba aus meiner Heimat Benin / Westafrika. Als Instrumente nutzen wir Djembe, Percussionsinstrumente, Basstrommeln und den eigenen Körper. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Egbe yegnina aza (Heute ist ein Fest)!

**Bitte mitbringen:** Trommel. Falls keine vorhanden: bitte Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen (Telefonnummer über vhs erfragen).

#### Alexis Madokpon

Samstag 18.01.25, 13:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 21,40 €, zzgl. 5,- € Leihgebühr (im Seminar zu zahlen) (keine Ermäßigung)

## ● 55104 neu!

### Afrikanisches Trommeln für Fortgeschrittene

Bei diesem Workshop entdeckst Du, wie Du in deinem Trommelspiel freier, gelassener und spielerischer wirst. Gemeinsam spielen wir anspruchsvollere Rhythmen aus Westafrika, begleitet von den typischen Basstrommeln.

Wir spielen den Rhythmus ohne Noten, wie er traditionell in Afrika vermittelt wird. Du lernst deine Anschlagtechnik zu verbessern und freie Soli zu spielen.

Dieser Workshop richtet sich an fortgeschrittene Spieler\*innen mit mindestens 1 Jahr Spielerfahrung.

**Bitte mitbringen:** Trommel. Falls keine vorhanden: bitte Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen (Telefonnummer über vhs erfragen).

#### Alexis Madokpon

Samstag 08.02.25, 13:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 21,40 €, zzgl. 5,- € Leihgebühr (im Seminar zu zahlen) (keine Ermäßigung)

## ● 20433 neu!

### DuoKurs: Song- und Musikvideoproduktion

Für Details siehe Kurs Seite 48

#### Alexander Weißbeck

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 10.01.25

4 Termine, online

Weitere Termine: 17.01.25, 24.01.25, 31.01.25  
ab 4 Personen, 129,- €

„... weil Können  
Spaß macht!“



Jetzt anmelden!

Schuljahr 2024/25

# Kunst - Kultur - Kreativität

## Theater

● 56001

### Senior\*innen-Theaterclub Theatergruppe für ältere Menschen

In diesem Semester arbeiten wir langsam auf eine Aufführung im Frühjahr 2025 hin. Eingeladen sind die Teilnehmerinnen der letzten Semester, die weiterhin die Lust haben, sich auf der Bühne auszuproben, einmal jemand anders zu sein, Geschichten zu erfinden, sich ins Ungewisse zu stürzen und vor allem: zu spielen.

Ausgehend von Übungen für Körper und Stimme werden wir in Improvisationen alltägliche und nicht alltägliche Situationen spielerisch meistern. Wir erforschen verschiedene Spielstile des Theaters und entwickeln kleine Szenen. Es wird viel zusammen ausprobiert, gelacht und an unserem gewählten Thema gearbeitet.

Die Spieler\*innen des Theaterclubs, die tiefer ins Theaterspielen einsteigen und einmal auf „den Brettern, die die Welt bedeuten“ auftreten möchten, sind herzlich willkommen.

#### Zum Zuschauen und Mitmachen

**Am Samstag, den 21.9.2024 wird der Senioren-theaterclub im Rahmen des großen Jubiläums-festes „35 Jahre Kulturforum Schlachthof“ mit ei-nem offenen Improvisationstheaterangebot zu se-hen sein.**

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung (in der Sie sich gut bewegen können) und bodenschonende Schuhe mit heller Sohle, in denen Sie nicht rutschen.

#### Cordelia Schuster

Freitag 10:00-12:30 Uhr, Beginn 27.09.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2  
ab 14 Personen, 70,30 €

## Fotografie

● 57001

### Vom „Knipser“ zum Fotografen - Teil 1

#### Was man über Fotografie wissen sollte

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

Meine Kamera, das unbekannte Wesen - geht es Ihnen auch so? Sie sind keine absolute Anfängerin bzw. kein absoluter Anfänger, verwenden aber meist die Vollautomatik, weil es Ihnen jenseits davon zu schwierig erscheint? Sie möchten schöne Aufnahmen machen, haben eine anspruchsvolle Kamera und brauchen noch einen Kurs, in dem ein Einstieg in die Grundlagen der Fotografie vermittelt wird?

Wie erzeile ich gute Fotos? Besprochen werden die Zusammenhänge rund um die richtige Belichtung, Autofokus verstehen und beherrschen, Belichtungsprogramme, Schärfe und Unschärfe und Grundlagen der Bildgestaltung.

Die vermittelten Grundlagen finden in einem kleinen Praxisteil direkt Anwendung.

**Voraussetzungen:** Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/ Bridge- oder Spiegelreflexkamera)

**Bitte mitbringen:** Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, leere Speicherkarte

#### Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,  
Beginn 18.10.24, 2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script z. Download 3,- €

● 57002

### Vom „Knipser“ zum Fotografen - Teil 2

#### Mit der Fotografie auf Du und Du

Dieses Seminar baut auf Teil 1 der Kursreihe auf, kann jedoch auch einzeln gebucht werden. Entsprechende Grundkenntnisse werden dann vorausgesetzt.

Sie haben den ersten Teil der Kurs-Reihe mitgemacht und möchten nun die „nächste Stufe“ erreichen? Es gibt noch viel Wissenswertes zu entdecken. Die Kamera nimmt Bilder anders wahr als das Auge. Wir trainieren den fotografischen Blick, vertiefen und erweitern Ihre vorhandenen Kenntnisse. Besprochen wird die Kameraoptimierung und wie Sie dadurch bessere Bilder erzielen, sowie unter anderem der Crop-Faktor, die Belichtungsmessung und Regeln zur Bildaufteilung. Zusätzlich bekommen Sie einen Überblick über sinnvolles Zubehör.

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

**Voraussetzungen:** Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/ Bridge- oder Spiegelreflexkamera).

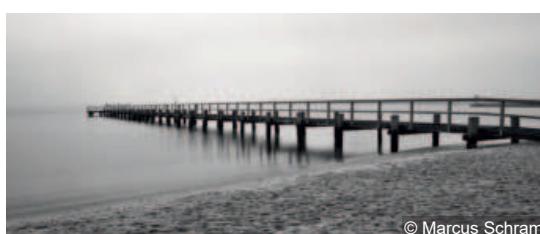
**Bitte mitbringen:** Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch

#### Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,  
Beginn 29.11.24, 2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script z. Download 3,- €



© Marcus Schram



© Marcus Schram

## ● 57008 neu!

### Monocrom - SW-Fotografie

Schwarz-Weiß-Fotos sind nicht nur zeitlos, ausdrucksstark und faszinierend - der Einstieg in die Monochrom-Fotografie ist auch gar nicht so schwierig wie gedacht. Aber wie kriege ich das hin?

Lernen Sie mit dem wohl klassischsten aller Fotostile umzugehen. Es gibt verschiedene Wege zu guten S/W-Aufnahmen zu kommen. Wir konzentrieren uns darauf in Schwarz-Weiß zu fotografieren, sehen uns aber auch die Möglichkeiten in der Nachbearbeitung an. Besprochen werden die dazu nötigen Kameraeinstellungen, Bildgestaltung, Lichtwirkung und geeignete Motive.

**Voraussetzungen:** Vertrautheit mit der Bedienung der eigenen Kamera und den Grundzügen der Fotografie. Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/ Bridge- oder Spiegelreflexkamera) und der Möglichkeit zur Umstellung aus Schwarz-Weiß (Monochrom)

**Bitte mitbringen:** Kamera mit aufgeladenem Akku, leere Speicherkarte Kamerahandbuch

#### Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr, Beginn 14.02.25, 2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script z. Download 3,- €

## ● 57010 neu!

### Pixelschubsen - Bildoptimierung für Fotointeressierte

In diesem Workshop zeigt der Dozent, wie bei seinen Fotos die typische Basis-Bildbearbeitung im Sinne einer Bildoptimierung aussieht. Besprochen werden das JPG- und das RAW-Bildformat. Neben der Vermittlung von Basiswissen, werden die einzelnen Bearbeitungsschritte anhand verschiedener Programme gezeigt. Alle Funktionen werden so erklärt, dass sie gegebenenfalls auch mit anderen Programmen nachvollziehbar sind.

Im Praxis-Teil können die wichtigsten Optimierungsschritte von den Kursteilnehmenden mit einer kostenlosen Bildbearbeitungs-Software an JPG-Dateien selbst erkundet und nachvollzogen werden.

Dieser Kurs ist kein normaler Bildbearbeitungskurs, sondern auf die Bildoptimierung der eigenen Fotos von Hobby-Fotografen ausgerichtet. Die gezeigten Bearbeitungsschritte sind eine Anleitung, um sich zu Hause mit relativ günstiger Software an eine solide Bildoptimierung der eigenen Fotos heranzuarbeiten.

#### Marcus Schram

Samstag 10:00-17:00 Uhr, Beginn 25.01.25,

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 7 Personen, 39,- €, inkl. Script 3,- €

## ● 57006 neu!

### Gekonnt in Szene setzen - Bild-Erzählungen eines Bunkers (Lost Place) Exkursion - Fortgeschrittene Fotografie

Bei diesem experimentellen Fotoprojekt soll versucht werden, einen Lost Place nicht einfach zu fotografieren, sondern mit der Kamera Geschichten über diesen Schutz-Bunker aus der Zeit des 2. Weltkriegs zu erzählen.

Wir werden gemeinsam ein Fotoprojekt gestalten und umsetzen - von der kreativen Ideenfindung bis zu interessanten, aussagekräftigen Fotoaufnahmen. Der 'Schwandbunker' ist ein dreigeschossiger Hochbunker, der für die Öffentlichkeit nur selten geöffnet wird und noch voll eingerichtet ist.

Dieser Kurs richtet sich an interessierte Hobby-Fotografen, die sich in das Abenteuer stürzen möchten, mit ihren Fotos etwas zu erzählen.

Es ist kein Anfängerkurs und es werden keine Fotogrundtechniken vermittelt. Idealerweise haben Sie von der Foto-Kursreihe "Vom „Knipser“ zum Fotografen" mindestens Teil 1+2 besucht oder eine anders erworbene Fotobasis.

**Voraussetzungen:** Sie sollten mit der eigenen Kamera bereits einigermaßen vertraut sein und die wichtigsten Funktionen überblicken. Zum Fotografieren wird ein Stativ benötigt.

**Achtung:** Es gibt keine Toiletten im Bunker.

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

#### Marcus Schram

Samstag 10:00-16:00 Uhr, Beginn 14.12.24

Weitere Termine:

Treffpunkt: Hochbunker Schwandweg

ab 7 Personen, 30,- €, Zur Erhaltung des Bunkers erhebt der betreuende Verein Untergrund Fürth e.V. eine Besichtigungsgebühr von 8,- € pro Person, die vor Ort bar zu bezahlen ist (bitte passend mitbringen).

## Kunst - Kultur - Kreativität

● 20401

### Der Blick vorm Klick

#### Das Geheimnis der Bildgestaltung

Für Details siehe Kurs Seite 46

**Thomas Dettweiler**

Montag 14.10.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 4 Personen, 29,- €, zzgl. 2,50 € für Skript (im Kurs zu zahlen)

● 20403

### Available Light Fotografie

#### rund um die Fürther Kärwa

Für Details siehe Kurs Seite 46

**Thomas Dettweiler**

Mittwoch 09.10.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 4 Personen, 29,- €, zzgl. 2,50 € für Skript (im Kurs zu zahlen)



© Thomas Dettweiler

● 20405

### Besser fotografieren mit dem Smartphone

Für Details siehe Kurs Seite 47

**Thomas Dettweiler**

Mittwoch 25.09.24, 17:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 4 Personen, 34,- €, zzgl. 2,50 € für Skript (im Kurs zu zahlen)

● 20407 neu!

### Herbststimmungen „smart“ einfangen

#### Fotoexkursion

Für Details siehe Kurs Seite 47

**Thomas Dettweiler**

Samstag 19.10.24, 09:00-12:00 Uhr

Raum wird kurzfristig bekannt gegeben

ab 4 Personen, 30,50 €

● 20409

### Experimentelle Fotografie

#### Einstieg in die Splashfotografie

Für Details siehe Kurs Seite 47

**Thomas Dettweiler**

Samstag 11.01.25, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 5 Personen, 49,- €, zzgl. 2,50 € für Skript (im Kurs zu zahlen)

● 20411

### Detail- und Makrofotografie

#### Einstiegskurs

Für Details siehe Kurs Seite 47

**Dominik Bauer**

Samstag 12.10.24, 09:00-15:00 Uhr

Oberfürhrberg

ab 4 Personen, 49,- €

● 20413

### Kreative Detailfotografie

Für Details siehe Kurs Seite 48

**Dominik Bauer**

Samstag 02.11.24, 09:00-15:00 Uhr

Hainberg

ab 4 Personen, 49,- €

● 20415 neu!

### Fürth durch die Kamera erleben

Für Details siehe Kurs Seite 48

**Dominik Bauer, Thomas Dettweiler**

Samstag 26.10.24, 09:00-15:00 Uhr

Fürth

ab 8 Personen, 54,- €

● 20431

### Gestaltung eines CEWE Fotobuches.

Für Details siehe Kurs Seite 48

**Doris Peter**

Mittwoch 13.11.24, 18:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 5 Personen, 22,- €

● 20433 neu!

### DuoKurs: Song- und Musikvideoproduktion

Für Details siehe Kurs Seite 48

**Alexander Weißbeck**

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 10.01.25

4 Termine, online

Weitere Termine: 17.01.25, 24.01.25, 31.01.25

ab 4 Personen, 129,- €

## Freizeit aktiv gestalten

● 57501

### Einführung in das Bridgespiel

Weltweit spielen Millionen Menschen Bridge. Sie schätzen dieses faszinierende Kartenspiel, weil es zwar anspruchsvoll, aber gut zu erlernen ist. Konzentration, Kombinationsgabe, Taktik und Strategie sowie gute Teamarbeit werden beim Bridgespiel gefördert. Außerdem macht Bridge Spaß, ist gesellig und man knüpft neue Kontakte. An zwei Vormittagen erkunden Sie spielerisch die ersten Bridgeregeln und Spieltechniken und werden selbst zu Spielmacher\*in und Gegenspieler\*in. Sie erhalten einen Einblick in die Welt des Bridge und erfahren, wie man mit der Zeit das Bridgespiel lernen und beherrschen kann. Der Kursleiter ist zertifizierter Übungsleiter des Deutschen Bridge-Verbands.

**Ralf Gebhardt**

Samstag 10:00-12:45 Uhr, Beginn 05.10.24

2 Termine, weiterer Termin: 19.10.24

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 25,- €

## Body & Outfit

● 58001

### Vorher - Nachher: Top gestylt in 5 Minuten

Haare, Kleidung und Make-up auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt: hier erfahren Sie, wie das geht. Finden Sie Ihren persönlichen Stil für Alltag und Beruf, mit dem Sie sich rundum wohl fühlen! Schon kleine Kniffe können große Wirkung zeigen. Abgestimmt auf Gesichts- und Körperperfekt erfahren Sie eine Fülle von Tipps und Tricks. Im Mittelpunkt stehen hier die optimalen Schnitte, Längen, Kragenformen, Muster, Schmuck- und Brillenformen sowie die für Ihre Gesichtsform optimale Frisur. Erleben Sie in diesem Workshop, wie ein typgerechtes, dezentes Make-up die Schönheit Ihres Gesichts hervorhebt.

**Bitte mitbringen:** Standspiegel (falls vorhanden)

**Helga Dollhofer-Veleta**

Mittwoch 09.10.24, 17:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 4 Personen, 40,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Seminar zu zahlen)

● 58002

### Schminken ja, aber ganz natürlich und dezent

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Menschen Make-up tragen möchten. Jedoch zögern viele, dekorative Kosmetikprodukte anzuwenden. Dabei ist es so leicht, wenn man Handhabung und Materialien kennt - denn Schönheit kommt nicht nur allein von innen!

Lernen Sie, Ihr individuelles, völlig natürliches Make-up für Alltag oder Beruf in logischen Schritten zu entwickeln. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Kleine Hautunebenheiten verschwinden komplett und die Augen strahlen (auch mit Brille).

**Bitte mitbringen:** Standspiegel (falls vorhanden)

**Helga Dollhofer-Veleta**

Mittwoch 07.11.24, 17:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 5 Personen, 30,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Seminar zu zahlen)

● 58003

### Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben

#### Farbberatung nach den Jahreszeiten

In diesem Seminar erfahren Sie vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung für Alltag und Beruf werden das für Sie passende Make-up und die optimalen Schminkfarben besprochen. Praktische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. Bitte bringen Sie vorhandenes Schminkmaterial von zu Hause zur Beurteilung mit.

**Bitte mitbringen:** Standspiegel (falls vorhanden)

**Helga Dollhofer-Veleta**

Mittwoch 05.02.25, 17:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 4 Personen, 40,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Seminar zu zahlen)

● 58004

### Das perfekte Augen-Make-up

Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend detailliert den Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-ups, abgestimmt auf Ihre individuelle Augenform. Eine einfache, dezente Technik für den Tag, für Beruf oder Alltag, eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Sie lernen ebenfalls den Umgang mit Smokey Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbrauen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat.

**Hinweis:** Für Interessierte kann auf Wunsch auch das Modellieren eines Gesichts (Contouring) gezeigt werden.

**Bitte mitbringen:** Standspiegel (falls vorhanden)

**Helga Dollhofer-Veleta**

Mittwoch 19.02.25, 17:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 5 Personen, 30,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Seminar zu zahlen)

## Naturkosmetik - natürliche Reinigungsmittel

● 58050

### Naturseifenherstellung: Schafmilchseifen

#### Naturseifenherstellung für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene ab 16 Jahren

In diesem Kurs werden Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht. Anschließend werden Sie unter Anleitung nach dem sog.

„warm technique-Verfahren“ eine besonders milde und cremige Milchseife herstellen.

Unsere Schafmilchseife „Pur“ ist eine Komposition ohne Farb- und Duftzutaten. Wertvolle Pflanzenöle wie Olivenöl, Erdnussöl, Rapsöl, luxuriöse Sheabutter und Schafmilch sorgen für eine Haut, die sich nach dem Waschen rundum wohl fühlt. Die Seife ist zur Verwendung auch für empfindliche Kinderhaut geeignet und ist palmölfrei.

Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese dann zur Verwendung bereit.

**Hinweise:** Für alle Hauttypen geeignet und palmölfrei. Es werden ca. 10 St. Seife hergestellt. Sie erhalten schriftliche Unterlagen, um Ihre eigene Naturseife kreieren zu können.

**Bitte mitbringen:** Schutzbrille, 10 bis 16 Plastik- oder Silikonboxen/Muffinformen mit Deckel (je 60 bis max. 100 ml Inhalt), auch kleine Joghurtbecher sind geeignet, Karton und/oder Korb für den Transport der Seife nach Hause

#### Susanne Heumann

Samstag 26.10.24, 09:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 5 Personen, 30,50 €, zzgl. 30,- € Materialgeld (im Workshop zu zahlen)



© Susanne Heumann

● 58051

### Naturseifenherstellung: Weihnachten spezial - mit winterlichen Düften, Farben und Zutaten

#### Naturseifenherstellung für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene ab 16 Jahren

Sie wollten schon immer mal wissen, wie handgesetzte Naturseife hergestellt wird? Dann sind Sie hier genau richtig! Dieser Workshop vermittelt Ihnen die

Grundkenntnisse der Seifenherstellung mit dem traditionellen Kaltrührverfahren aus pflanzlichen Ölen. Zuerst werden die Seifenzutaten vorgestellt: pflanzliche Öle, destilliertes Wasser, Farbstoffe, Peelingzutaten, ätherische Öle oder andere Duftstoffe, Natronlauge. Dazu gibt es Tipps und Tricks für die eigene Naturseifenherstellung. Anschließend setzen wir die Theorie in die Praxis um und Sie sieden unter Anleitung Ihre eigene Naturseife. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen entfaltet diese ihren angenehmen Duft und schäumende Kraft; dann ist sie zur Verwendung bereit.

**Hinweise:** Für alle Hauttypen geeignet, vegan und palmölfrei. Es werden ca. 10 - 12 St. Seife hergestellt. Sie erhalten schriftliche Unterlagen, um Ihre eigene Naturseife kreieren zu können.

**Bitte mitbringen:** Schutzbrille, Silikonformen für die Seife (am besten 2 für je 1 Liter Inhalt) oder diverse leere Eis- oder Margarinedosen mit Deckel, Korb und altes Handtuch für den Transport der Seife nach Hause

#### Susanne Heumann

Samstag 26.10.24, 13:30-17:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 5 Personen, 30,50 €, zzgl. 32,- € Materialkosten (im Workshop zu zahlen)

● 58052

### Naturseife selbst gemacht - Asiatische Reiskeimölseife

#### Naturseifenherstellung für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene ab 16 Jahren

In diesem Kurs werden Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht. Anschließend werden Sie unter Anleitung im traditionellen schonenden Kaltrührverfahren eine edle Seife herstellen, vegan und palmölfrei. Die pflegende Wirkung von Kokos- und Reiskeimöl, mit luxuriöser Kakaobutter und Kokosmilch in einer besonders luxuriösen High class-Naturseife mit viel cremigem Schaum und wunderbarer Optik, geeignet für empfindliche Haut und zum Verwöhnen. Wir verwenden nur natureine Zutaten - Ätherische Öle oder Parfümöl nach Wahl. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen entfaltet diese ihren angenehmen Duft und schäumende Kraft; dann ist sie zur Verwendung bereit.

**Hinweise:** Für alle Hauttypen geeignet, vegan und palmölfrei. Es werden ca. 12 St. Seife hergestellt. Sie erhalten schriftliche Unterlagen, um Ihre eigene Naturseife kreieren zu können.

**Bitte mitbringen:** Schutzbrille, leere Einzelförmchen aus Silikon für ca. 12 x 70 g Seife oder entsprechend mehrere kleine Joghurtbecher. Korb und altes Handtuch für den Transport der Seife nach Hause.

#### Susanne Heumann

Samstag 22.02.25, 09:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 5 Personen, 30,50 €, zzgl. 32,- € Materialkosten (im Workshop zu zahlen)



© Susanne Heumann

## ● 58053 neu!

### **Extramilde Babyseife für die besonders empfindliche Haut von Kleinkindern und Erwachsenen**

#### **Naturseifenherstellung für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene ab 16 Jahren**

Die Zusammenstellung der Inhaltsstoffe erfolgt speziell für die Reinigung empfindlicher Babyhaut, aber auch Kinder und Erwachsene mit Hauptproblemen wie zum Beispiel Neurodermitis können von dieser milden Seife profitieren. Es genügt etwas Seife in das Waschwasser zu geben. Die lange Reifezeit lässt die Seife noch milder, fester und den Schaum cremiger werden.

Sie werden mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht. Anschließend werden Sie unter Anleitung eine besonders gut verträgliche und zarte Naturseife ohne Verwendung der leicht austrocknenden Schaumfette herstellen: Die Kombination aus mildem Olivenöl, erlesener Sheabutter und feinem Avocadoöl pflegt die empfindliche Haut sanft mit dezenter Schaumbildung - natürlich ohne Konserverungsstoffe, vegan und palmölfrei. Der besonders hohe Anteil an Unverseiftem bietet Extrapflege und Hautschutz. Wahlweise kann 100% naturreines Lavendelöl für zarten Duft zugesetzt werden, aber auch ohne Duft riecht unsere Naturseife sehr angenehm.

**Hinweise:** Für alle Hauttypen geeignet, vegan und palmölfrei. Es werden ca. 12 St. Seife hergestellt.  
**Bitte beachten:** Die Seife profitiert von etwa 4 Monaten Lagerung vor Verwendung! Sie erhalten schriftliche Kursunterlagen.

**Bitte mitbringen:** Schutzbrille, leere Einzelförmchen aus Silikon für ca. 12 x 70 g Seife oder entsprechend mehrere kleine Joghurtbecher. Korb und altes Handtuch für den Transport der Seife nach Hause.

**Susanne Heumann**

Samstag 22.02.25, 13:30-17:30 Uhr  
 Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1  
 ab 5 Personen, 30,50 €, zzgl. Materialgeld 32,- € (im Workshop zu zahlen)

## ● 58056

### **Natürliche Reinigungsmittel herstellen**

In diesem Kurs lernen Sie, wie man Reinigungsmittel aus natürlichen Rohstoffen selbst herstellen kann. Von Spülmaschinenpulver bis Scheuerpulver ist für Küche und Bad einiges dabei.

**Bitte mitbringen:** Kleidung (die schmutzig werden darf), 5 leere wasserdichte Gefäße, in unterschiedlichen Größen (ca. 100 - 200 ml) Fassungsvermögen

**Lisa Then-Wenninger**

Montag 13.01.25, 18:00-20:00 Uhr  
 Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1  
 ab 5 Personen, 18,90 €, zzgl. ca. 12,- € für Rohstoffe, Skript via E-Mail (im Workshop zu zahlen)

## ● 58058

### **Naturkosmetik für Erwachsene selbstgemacht**

Sie wollten schon immer Ihre Kosmetika selbst herstellen? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig! Gemeinsam werden wir aus natürlichen Bio-Rohstoffen tolle Produkte für Haut, Körper und Seele herstellen: vom Lippenbalsam bis zum Badesalz ist für alle etwas dabei.

**Bitte mitbringen:** Kleidung (die schmutzig werden darf), luft-/wasserdichte Gläser oder Behälter mit 3 x ca. 100 ml, 2 x ca. 120 ml und 1 x ca. 250 ml Fassungsvermögen

**Lisa Then-Wenninger**

Montag 10.02.25, 17:30-20:45 Uhr  
 Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1  
 ab 5 Personen, 22,30 €, zzgl. ca. 26,- € für Rohstoffe, Skript via E-Mail (im Workshop zu zahlen)



© pixabay

# vhs-Lerntreff Fürth

## Mathildenstraße 17

Entspannt lernen - gemeinsam wachsen



Design by vhs-Fürth



### Öffnungszeiten:

- Montag: 16.00 - 19.00 Uhr  
Dienstag: 13.30 - 16.30 Uhr  
Donnerstag: 13.30 - 16.30 Uhr

In den Schulferien ist der vhs-Lerntreff geschlossen.



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

# **Grundbildung**

Nachholen von Schulabschlüssen  
Prüfungstraining für Schüler\*innen  
Lesen und Schreiben  
Einbürgerungen

# Grundbildung

## Nachholen von Schulabschlüssen

● 61101

### Informationsabend zum Quali Abendlehrgang 2024/25

Die Lehrgangsleitung informiert über Voraussetzungen und Ablauf des vhs-Abendlehrgangs zum Nachholen des qualifizierenden Mittelschulabschlusses. Die Teilnahme am Infoabend ist kostenlos und unverbindlich. Bitte melden Sie sich zum Infoabend an! Informationen erhalten Sie auch von Herrn Götz (goetz@vhs-fuerth.de oder Tel. 0911 974-1704). Dienstag 24.09.24, 18:00-19:30 Uhr Hirschenstr. 27, Bistro ab 8 Personen, kostenlos

● 61111

### Zweite Chance - Jetzt den Quali machen Abendlehrgang zum Nachholen des qualifizierenden Mittelschulabschlusses Vorbereitungskurs

Der Jahreslehrgang gibt auch bereits Berufstätigen die Möglichkeit, sich an drei Abenden pro Woche auf die externe Prüfung zum qualifizierenden Mittelschulabschluss (Quali) im Juli 2025 vorzubereiten. Folgende Fächer werden unterrichtet: Deutsch, Mathematik, Englisch, Ethik, Hauswirtschaft / Soziales (Projektunterricht). Geplante Unterrichtszeiten: montags, dienstags und mittwochs von 17:00 Uhr bis 20:15 Uhr.

Voraussetzung für die Aufnahme in den Lehrgang ist ein persönliches Beratungsgespräch mit der Lehrgangsleitung, die Teilnahme am Informationsabend und der Nachweis von Vorkenntnissen, soweit möglich durch Zeugnisse. Das vorhandene Wissen sollte dem Lehrstoff der 9. Klasse Mittelschule entsprechen. Eine regelmäßige Teilnahme am Unterricht ist Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung.

**Gesamtkosten pro Schuljahr: € 500,-**

**Dozent\*innenteam**

Montag, Dienstag, Mittwoch 17:00-20:15 Uhr  
Beginn 15.10.24  
250,- € (pro Semester)

## Prüfungstraining für Schüler\*innen

● 21211

### Prüfungsvorbereitung Kaufleute für Büromanagement (IHK / HWK) - Word/Excel Ferienkurs

Dieser Kurs bereitet Sie auf die gestreckte Abschlussprüfung Teil 1 am PC im Bereich Informatstechniken für den Ausbildungsberuf „Kaufleute für Büromanagement“ vor. Sie bearbeiten und lösen einen ganzheitlichen Arbeitsauftrag mit Excel und Word, wie er in der Prüfung vorkommen könnte.

**Andrea Gebert**

Mittwoch 13:00-16:15 Uhr, Beginn 05.03.25

3 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 4 Personen, 140,- € (keine Ermäßigung)

## Lesen und Schreiben

● 62003

### Lesen und Schreiben für Erwachsene

Viele unserer Mitbürger\*innen hatten keine richtige Gelegenheit, Lesen und Schreiben zu lernen, manche brauchten das in ihrem Leben bisher auch gar nicht. Dennoch sind sie unsicher, müssen sich von vielem ausgeschlossen fühlen und versuchen, ihr „Nichtkönnen“ zu verheimlichen. Da sie diesen Text natürlich nicht lesen können, wenden wir uns an alle Verwandten und Bekannten von erwachsenen Menschen mit Schreib- und Leseschwäche mit der Bitte, diesen die Information über das Kursangebot zu vermitteln. Sie lernen in diesem Kurs die Buchstaben und wie man sie als Laute spricht und schreibt. Sie üben das Zusammenlesen der Laute zu Wörtern und schreiben Wörter und kleine Sätze.

Für Anfragen und persönliche Beratung zu diesem Sonderkurs steht Ihnen Herr Heck (Tel. 0911 / 977 28 88) zur Verfügung.

**Frank Heck**

Montag 17:00-18:30 Uhr, Beginn 23.09.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 6 Personen, 20,50 € (keine Ermäßigung)

● 62005

### Hilfen für das Berufsleben

#### Besser Lesen und Schreiben

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit Deutsch als Muttersprache bzw. Deutschkenntnissen ab B1 mündlich. In kleinen Gruppen werden Lese- und Schreibkompetenzen erweitert.

Es wird anhand eines alltags- und berufsorientierten Rahmenlehrplans unterrichtet.

Die Kurse werden mit Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

Für Anfragen und persönliche Beratung zu diesem Kurs steht Ihnen Herr Götz (goetz@vhs-fuerth.de oder Tel. 0911 974-1704) zur Verfügung.

**Anissa Benaiad**

Der Kurs findet mehrmals wöchentlich statt.  
ab 3 Personen, kostenlos



© pixabay

## Einbürgerungen

### Zertifikat Deutsch B1\*

#### ● 63101

#### Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 27.09.2024.  
Nach diesem Stichtag sind weder An- noch Abmeldungen möglich!

Die Prüfungsgebühr wird spätestens bei Anmeldeschluss fällig.

Diese Prüfung startet mit dem schriftlichen Teil am Vormittag und endet mit der mündlichen Prüfung am Nachmittag.

Auf der Internetseite der telc gGmbH können Sie sich über den Ablauf dieser Prüfung informieren. Dort finden Sie auch Übungsmaterial zur Vorbereitung.  
<https://www.telc.net/sprachpruefungen/deutsch/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1/>  
Es gelten die Prüfungsordnung und die AGB der telc gGmbH: [www.telc.net/agb](http://www.telc.net/agb)  
Freitag 25.10.24, 09:00-16:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum E.4  
ab 10 Personen, 175,- €

#### ● 63103

#### Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 08.11.2024.  
Nach diesem Stichtag sind weder An- noch Abmeldungen möglich!

Die Prüfungsgebühr wird spätestens bei Anmeldeschluss fällig.

Diese Prüfung startet mit dem schriftlichen Teil am Vormittag und endet mit der mündlichen Prüfung am Nachmittag.

Auf der Internetseite der telc gGmbH können Sie sich über den Ablauf dieser Prüfung informieren. Dort finden Sie auch Übungsmaterial zur Vorbereitung.  
<https://www.telc.net/sprachpruefungen/deutsch/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1/>  
Es gelten die Prüfungsordnung und die AGB der telc gGmbH: [www.telc.net/agb](http://www.telc.net/agb)  
Freitag 06.12.24, 09:00-16:00 Uhr  
Hirschenstr. 27, Raum E.4  
ab 10 Personen, 175,- €

#### ● 63105

#### Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 10.01.2025.  
Nach diesem Stichtag sind weder An- noch Abmeldungen möglich!

Die Prüfungsgebühr wird spätestens bei Anmeldeschluss fällig.

Diese Prüfung startet mit dem schriftlichen Teil am Vormittag und endet mit der mündlichen Prüfung am Nachmittag.

Auf der Internetseite der telc gGmbH können Sie sich über den Ablauf dieser Prüfung informieren. Dort fin-

den Sie auch Übungsmaterial zur Vorbereitung.  
<https://www.telc.net/sprachpruefungen/deutsch/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1/>

Es gelten die Prüfungsordnung und die AGB der telc gGmbH: [www.telc.net/agb](http://www.telc.net/agb)

Freitag 07.02.25, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 175,- €

### Einbürgerungstest - "33 Fragen"

#### Prüfung Einbürgerungstest - 33 Fragen

Bitte beachten Sie, dass für Prüfungen keine Internet-Anmeldungen möglich sind. Bitte melden Sie sich direkt in der vhs an. Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 13.09.24.

#### ● 63000A

#### Andreina Casu

Freitag 11.10.24, 09:00-10:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

#### ● 63000B

#### Andreina Casu

Freitag 11.10.24, 10:30-11:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

#### ● 63000C

#### Andreina Casu

Freitag 11.10.24, 12:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

#### ● 63002

#### Prüfung Einbürgerungstest - 33 Fragen

Bitte beachten Sie, dass für Prüfungen keine Internet-Anmeldungen möglich sind. Bitte melden Sie sich direkt in der vhs an. Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 11.10.24.

#### Andreina Casu

Freitag 08.11.24, 09:00-10:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

#### ● 63004

#### Prüfung Einbürgerungstest - 33 Fragen

Bitte beachten Sie, dass für Prüfungen keine Internet-Anmeldungen möglich sind. Bitte melden Sie sich direkt in der vhs an. Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 13.12.24.

#### Andreina Casu

Freitag 17.01.25, 09:00-10:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)



**Jetzt besser lesen und schreiben lernen!**

## Alphabetisierung und Grundbildung in Fürth & Umgebung

Kurse, Offene Treffs und Infoworkshops für  
Behörden & Unternehmen

Weitere Informationen unter: 0911 974 1704



$$E=mc^2$$



Musik-  
unterricht?

Sprachkurs?

aktuell   
übersichtlich   
vor Ort

# bildungsportal-fuerth.de

Kinder-  
garten?

Beratung?

Schul-  
abschluss?



## Dozent\*innen

<b>A</b>			
Adam-Hientz, Silke	40107, 45110, 45111, 45112	Colombo, Elisa	33206, 33218, 33300, 33304
Amendt, Martin	42202	Dahms, Matthias	21107, 21109, 21201, 22005, 22007, 22009, 22011, 22013
Anke-Ulrich, Kerstin	53116, 53118	Dannhorn, Dieter	40210, 40211, 40212, 40213, 40214, 40215, 40216, 40217, 40218, 40219, 42216, 42217, 44332, 44333
Armbruster, Brigitte	43004, 43005, 43007, 43109	Dannhorn, Steffi	47002, 47003
Arunagirinathan, Umes	40050	Dettweiler, Thomas	20011, 20013, 20071, 20401, 20403, 20405, 20407, 20409, 20415
Aurelio Brinkmann, Monica	43001, 43002, 43105, 43150, 43151, 43152	Di Costanzo, Lucia	34402, 34500
Axtmann, Anna	53203, 53204	Do Carmo Staniek, Dr. Jamile	35071, 53014, 53018
<b>B</b>		Dobler, Angelina	44207
Balda, Regina	47010	Dollhofer-Veleta, Helga	58001, 58002, 58003, 58004
Balletta, Helga	47300, 47309, 53510	Drescher, Udo	45210, 45211
Baloiu, Robert	53000, 53001, 53002, 53003, 59003	<b>E</b>	
Bambach, Sandra	53112, 53114	Eckert, Thomas	40102, 42030, 42031, 42032, 42033
Bauer, Dominik	20411, 20413, 20415	Ellrodt, Martin	54000
Baumgartner, Jonas	44350, 44351, 44352, 44355, 44356, 44357, 44360, 44361, 44362, 44363	Erlei, Adrian	16425
Bayer, Dr. Frauke	54002, 54010, 54011	Erol Krmela, Fatma	37021, 37022
Bayer, Ilse	37020, 37090	Escher, Georg	10001, 10009, 10011, 10019
Becker, Bernd	20007, 20607	Estefania Aguirre, Arantza	34300
Benaiad, Anissa	62005, 62007, 62009	Estrada Alvarez, Maria del Pilar	34100, 34102, 34106, 34400
Biersack, Alexander	20603, 20605	<b>F</b>	
Birchner, Birgit	42042, 42215	Faltenbacher, Uschi	53004
Blanke, Alexander	34500	Filio de Scherer, Maria	34002, 34404
Böhm, Kathrin	40106, 41005, 41102	Fladerer, Simone	15205
Bohnacker, Nina	53015, 53017	Friedberger, Friederike	31506
Bologna, Anna	33500	Fröhling, Ana Maria	34006, 37091, 37094
Böschel, Claudia	40606, 41100	Fugmann, Stefanie	40110, 41180
Bradfield, Rose	41105, 42001, 42060, 42088, 42251, 42320	Fusch, Jeanette	43012, 44020, 44022, 44023, 44024, 44025, 44105
Bradt, Thorsten	20021, 20023, 20025, 20027, 20031, 20423, 21101, 21103, 21105, 21111, 21113, 21203, 22021	<b>G</b>	
Brandel-Motzel, Renate	53130, 53131, 53132, 53133	Gabsteiger, Annie	32200, 32202, 32400, 32402, 32404, 32600
Brauer, Sina	44201	Galsterer, Susanne	15006, 15007, 31202, 31210, 31304
Brenner, Karin	53201	Gebert, Andrea	20095, 21211
Brenner, Ursula	41130, 42008	Gebhardt, Ralf	57501
Breton, Bettina	20015, 20017, 20019, 20073, 20097, 20103	Gerngross, Caroline	53029, 53031, 53033, 53035
Brockhaus, Sarah	10033, 10037, 10039, 10045, 10051, 40200, 47000	Gietl, Matthias	47004, 47005, 47006
Brodka, Anna	16550	Gorenflo, Jasmin	53019, 53021, 53023
Brüser, Martina	32100, 32300	Götz, Tobias	21001
<b>C</b>		Grimm, Wolfgang	20091
Castillo de Marquard, Aminta	34004, 34104, 34302	Grösch, Ann	10034
Casu, Andreina	63000A, 63000B, 63000C, 63002, 63004	Guglietta, Monica	44203, 44204, 44205, 44206
Casu, Gabriele	33100, 33102, 33108, 33114, 33208, 33210, 33216, 33302, 33400	<b>H</b>	
Cerny-Probst, Maximilian	23011	Haagen, Steffi	10031, 10047, 10049
Chattha, Perminder	31104, 31200	Habermann, Susanne	53007, 53008
Ciganotto, Mauro	33104, 33204, 33214	Hadar, Ester	31002, 31400, 31610, 31612
Clément, Pascale	37032	Hagel-Zeder, Jutta	16301, 16302, 16303, 42072, 43008, 43010

Hann, Heidemarie	42011, 42012, 42075, 42076, 42077, 42078, 42089	Maron, Bernd	10041, 10043, 10102, 10103
Hartmann, Frank	40103, 42210, 42212, 42214	Martin, Lisa	44250
Haseneyer, Martin	20057, 20059, 20065, 20067, 20201, 20441, 20511, 20609, 20611	Mayr, Margaretha Maria	53101
Hassel, Sigrun	30300, 30304, 30306, 30308, 30602	Mersch, Miriam	20501, 20503, 20505, 20603, 20605
Havenga, Edna	53100	Metschl, Henriette	53202
Hayata-Becker, Maki	37051	Meyer, Magdalena	35061, 35062
Heck, Frank	62003	Milewski, Marlena	42009, 42055
Herrmann, Wolfgang	53600	Mograbi, Sylvia	40109, 40111, 42203, 42204, 42205, 42206, 45241, 45242, 45243, 45244
Hertl, Andreas	48000, 48001, 48003	Mohi, Thomas	53006
Heuckeroth, Johannes	59001	Moritz, Simon	10003, 10005, 10007, 10013, 10015, 10017
Heumann, Susanne	58050, 58051, 58052, 58053	Mörle-Heynisch, Beatrice	53508, 53511, 53512
Hiltner, Angela	40100, 40105, 42322, 43530	Mpitzos, Rosi	44215
Hindenberg, Susanne	43520, 43522	Mucickova, Maria	35101, 35102
Hollmann, Ernst Dietrich	50004	Müller-Martin, Sabine	21221, 21223
Holz, Thomas	12801, 12803	Munk, Gisela	15450, 15452, 15454
Holzwarth, Martina	31102	<b>N</b>	
Huber, Simon	20301, 20303	Nagel, Annette	43011, 43213
<b>I</b>		Nähring, Beate	42090, 44210, 44211, 44220, 44221
Ivanchenko, Nataliia	37100	Nehme, Hartmut	20051, 20053, 20113, 20115, 21031, 21033, 21035, 21037, 21039
<b>J</b>		Neubert, Dr. Ingeborg	10100, 10105, 10106, 10107
Janoschka, Adriane	42091, 42092, 42093, 42094, 42095, 42096, 42097	Neumann, Katharina	53037
Jenkins, Dr. John	31700	<b>O</b>	
John, Ulrike	20507, 20509	Oberhofer, Marianne	53524, 53525, 53526
<b>K</b>		Oesterle, Kerstin	15250
Kaiser-Mühlecker, Reinhard	50003	Oesterle, Leonhard	15250
Kalothia, Arpan	47315, 47316	Ohm, Barbara	12202, 51001, 51003, 51005
Kasabian, Diana	30302, 30310	Oikonomou, Stergios	35043, 35044
Katoudi, Chrysi	35041, 35042	Owolaju, Martina	47302, 47304
Kibinger-Schmid, Stella	42020, 42021, 42022, 42023, 42024, 42025	<b>P</b>	
Kirchgäßner, Sibylle	10129	Pais Brückl, Irene	35070
Klaus-Ilienko, Kateryna	15420	Pascual, Dr. Ursula	34500
Klein, Markus	42106	Peter, Doris	20431
Kneitz, Ulrich	31402	Pleier, Ia	47306, 47307, 47308
Kocak, Valeria	33002, 33110, 33112, 33202	Popović, Irena	35050
Koch, Renate	40230, 40231, 40232, 40233, 40234	Popp, Lisa	40151, 45070, 45071, 45072, 45073, 45240
Kohler, Jule	40104, 42015	<b>R</b>	
Kondert, Tanja	15311	Raimond, Joseph	31206, 31300, 31310
Korn, Andrea	43212, 44230	Rauch, Josef	15200, 15202, 50002, 54008
Kriete, Monika	47315, 47316	Reinwald, Joachim	10117, 10118
<b>L</b>		Renn, Donatella	37041
Laber, Yana	10035, 10037, 10043, 40201, 40202	Reuter, Birgit	40101, 44166, 44167
Lange, Helmut	22015, 22017, 22019	Richter, Ida	47001
Langer, Anton	47100, 47101, 47102, 47103, 47104	Richter, Lea	42007
Lehmann, Lisa	42013	Rickertsen, Anke	41301, 41302
Litke, Erin	31000, 31100, 31204	Röhrs, Dr. Bernhard	15101, 16020, 22002
Lobenhofer, Dr. Stefan	10021, 10023	Rosenow-Schreiner, Elke	16501, 16502, 16503, 16504
Löffler-Kalenbach, Beate	16101, 16102	Rosenzweig, Elke	41106, 41107
Luszczyk, Norbert	43215	Rudolf, Werner	15500
<b>M</b>			
Madokpon, Alexis	55102, 55103, 55104		
Maloyer-Neeb, Damienne	32000, 32002, 32104, 32204		

## Dozent\*innen

Runck, Dorothea	59010	Trohel, Denis	32500
<b>S</b>		Tzikouli, Kalliopi	47310, 47311, 47312, 47313, 47314
Scheer, Christiane	31504	<b>U</b>	
Scheerer, Jana	50001	Ulrich, Christine	55101
Scherer, Martin	34000	Umhauer, Ruth	12504
Schneider, Andreas	48010	<b>V</b>	
Schneider, Kordula	41001, 41002, 41101, 41103	Vetter, Petra	41170, 41171, 41172, 41173, 41174, 41175
Schneider, Rohine	47301, 47303	<b>W</b>	
Scholz, Ulrike	41003, 45062	Vitez, Julia	45001, 45003
Schön, Rita	41400, 41401, 41402	von Thun, Astrid	15432
Schram, Marcus	57001, 57002, 57006, 57008, 57010	<b>W</b>	
Schuster, Cordelia	50005, 56001	Wagner, Karin	41004
Schütz, David	44202	Wallfahrer, Gerhard	20001, 20003, 20041, 20043, 20101
Seok, Cheongyun	35030, 37060, 37061, 37062, 37063, 37064, 37065	Walther-Mappes, Maryse	21231, 22031
Smitt, Vera	16401, 42300, 42302	Weeth, Melanie	53506
Söhnlein, Eike	40108, 42006, 42010, 42014, 43125	Wegner, Agnieszka	34500
Söllner, Simone	43020, 43021, 43120, 43121	Weinbuch, Marianne	42011, 42012, 42070, 42071, 42075, 42076, 42077, 42078
Sondershaus, Ingrid	12501	Weißbeck, Alexander	20433, 20443
Spangler, Martina	16310, 16311, 41104, 41108, 42081, 42085, 42086, 42087	Weniger, Robin	20069, 20445
Sperber-Drescher, Ursula	31500, 31502	Werner, Ana	37092, 37093, 37095, 37096
Spies, Barbara	34500	Winkler, Pia	31004, 31208, 31302, 31508, 31800, 31802, 31804, 31806, 54004, 54006
Steffen, Tanja	37010, 37011	Wittenbeck, Liliane	43403, 43404, 43405, 43406
Steinbrecher, Michelle	47012	Wittmann, Michaela	41203, 42082, 42083, 42084
Stoll, Lucia	41201	Wölfel, Andrea	31306, 31308
Sürmeli, Aydin	35200, 35201	Wuttke, Klemens	53010, 53012
<b>T</b>		<b>Y</b>	
Tenschert, Anna	16002, 16003, 16004	Yakunina, Tatyana	35091, 35092, 37080
Then-Wenninger, Lisa	16400, 53120, 58056, 58058	Yang, Guang-Ting	37001, 37002, 47305
Thiel, Dr. Ivana	35103	Yurchenko, Oksana	44026, 44208
Thiele, Alexandra	42310, 42311, 42312, 45061	<b>Z</b>	
Thoma, Michael	48005, 48006	Zerbini, Flavia	33000, 33106, 33200
Tröger, Philip	50005	Zinner, Claudia	44170, 44171

Erweitere  
deine digitale  
Kompetenz.

Finde  
deinen  
Kurs

vhs Volkshochschule Fürth gGmbH

### Inserate

Bildungsportal Fürth .....	95
bla beraten - lernen - alphabetisieren Fürth.....	36
Diakonisches Werk Fürth e.V. ....	27
Integreat.....	68
LernTreff.....	186
Musikschule Fürth.....	179
Osiander.....	83
Sozialpsychiatrischer Dienst.....	25
Sparkasse Fürth .....	94
Stadtmuseum Fürth .....	20
Stadttheater Fürth.....	158
WBG Fürth .....	26
Zahn & Haut - Grummt Lindl Grummt .....	157
Zahngesundheit Dr. Kamm.....	149

### Umschlag

infra Fürth.....	2
Jüdisches Museum Franken.....	3

### Impressum

**Herausgeber:**  
vhs Fürth gGmbH

**Verantwortlich für den  
redaktionellen Inhalt:**  
Felice Balletta

**Fotoquelle Titelbild:**  
Dr. Benedikt Döhla

**Anzeigen:**  
vhs Fürth gGmbH  
[martin.heid@vhs-fuerth.de](mailto:martin.heid@vhs-fuerth.de)

**Druck:**  
Distler Druck & Medien GmbH  
Talblick 26  
90513 Zirndorf

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

**Geschlechterbezeichnung:** Bei Personenbezeichnungen wird in der Regel eine gemischte Form verwandt. Im Falle von Abweichungen von dieser Regel sind jeweils männliche und weibliche Personen gemeint, soweit anderes nicht eindeutig aus dem Zusammenhang abzuleiten ist. Alle Teilnehmer\*innen werden im Folgenden mit TN abgekürzt.

**Anmeldung:** Eine Anmeldung bedarf der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Fax, Email, Log-in auf der Homepage der vhs). Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind verbindlich, wenn sie sofort mündlich oder schriftlich angenommen werden.

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande. Bei Angabe einer Email-Adresse erfolgt die Versendung eines TN-Ausweises. Sollte binnen 14 Tagen nach der Anmeldung nichts Gegenteiliges von der vhs verlautbart werden, gilt die Anmeldung als angenommen. Eine grundsätzliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Die Anmeldung zu Veranstaltungen der vhs verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.

Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften bleibt unberührt.

**Kursgebühren:** Die Höhe der Basisentgelte wird in der aktuellen Gebührenordnung festgelegt. Abweichungen können in begründeten Fällen vorgenommen werden. Die Höhe der Verwaltungspauschale, der Stornogebühren und der Bescheinigungsgebühren werden in der Gebührenordnung festgelegt und veröffentlicht.

**Bezahlung:** Das vereinbarte Entgelt (bei den einzelnen Lehrveranstaltungen angegeben) wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig. Bei Einzelveranstaltungen ist das Entgelt am Tag der Veranstaltung fällig. Barzahlung bzw. Kartenzahlung ist im Voraus in der Geschäftsstelle möglich. Bei Veranstaltungen mit Abendkasse kann nur bar gezahlt werden.

**Bankeinzug und SEPA-Lastschrift:** Bei Bezahlung per SEPA-Lastschrift stellen TN mit oder unmittelbar nach Zustandekommen des Vertrages der vhs ein wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat aus. Eine wiederholte Vorankündigung der Abbuchungen erfolgt nicht.

Formulare für das SEPA-Lastschriftmandat liegen in der Geschäftsstelle aus, sind im Programmheft bei den Anmeldeformularen abgedruckt sowie auf der Internetseite der vhs hinterlegt.

Bei Änderungen der Bankverbindung ist ein neues Mandat zu erteilen.

Wurde kein Mandat erteilt, kann die vhs die Teilnahme verweigern (siehe Rücktritt vom Vertrag).

Der Fälligkeitstag für SEPA-Lastschriften ist frühestens das Datum des Veranstaltungsbeginns oder der folgende Bankgeschäftstag.

Kosten, die durch fehlerhafte Kundendaten, ungerechtfertigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaberin bzw. des Kontoinhabers.

**Ermäßigungen auf ermäßigebare Kurse:** Wenn eine Ermäßigung (Fürth-Pass und Ehrenamtskarte) in Anspruch genommen werden soll, so ist die Berechtigung durch geeignete Dokumente nachzuweisen. Die Gültigkeit der Berechtigung muss mindestens noch bei Beginn des Kurses bestehen.

Der gewährte Prozentsatz der Ermäßigung wird im Programmheft, in der Geschäftsstelle und auf der vhs-Internetseite veröffentlicht.

Ermäßigungen werden nur auf ausgewiesene Kursgebühren gewährt. Materialgeld, Bücher- und Skriptgelder fallen in voller Höhe an. Ob eine Veranstaltung ermäßigbar ist, wird in den Angeboten ausgewiesen. Prüfungsgebühren und Exkursionen sind grundsätzlich nicht ermäßigbar.

## Rücktritt vom Vertrag

a) Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten,

- wenn die Mindestteilnehmer\*innenzahl von Veranstaltungen nicht erreicht wird.
- wenn die bzw. der von der vhs verpflichtete Kursleiter\*in aus Gründen, die die vhs nicht zu verantworten hat, ausfällt. Bei überraschendem Unterrichtsausfall werden die Teilnehmer\*innen nach Möglichkeit von der Geschäftsstelle verständigt. Ein Anspruch auf Verständigung besteht jedoch nicht.
- wenn bei Beginn der Veranstaltung fällige Zahlungen nicht erfolgt sind oder für die Durchführung der SEPA-Lastschrift noch kein Mandat erteilt wurde.

b) Rücktritt von Teilnehmer\*innen ist möglich:

- bei Veranstaltungen mit mindestens 10 Terminen **nur bis vor dem 2. Veranstaltungstermin**
- bei Veranstaltungen mit weniger als 10 Terminen **bis mindestens 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn**  
Es wird eine Bearbeitungspauschale von € 5,- einbehalten.

Bei einer Abmeldung von weniger als 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.

Eine telefonische Rücktrittsmitteilung ohne Bestätigung (Anrufbeantworter), die Abmeldung bei Kursleiter\*innen oder das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Kündigung.

Für Kochkurse gilt: Bei Rückritten weniger als 5 Tage vor Kursbeginn fällt zusätzlich das Materialgeld in voller Höhe an.

**Nach den o.g. Fristen ist eine Rückerstattung der Entgelte nicht mehr möglich.**

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

**Veranstaltungsdurchführung:** Die Veranstaltungen stehen allen Personen, in der Regel nach Vollendung des 15. Lebensjahres, offen. Im Interesse der TN und ihrer Lernerfolge ist es nötig, die Personenzahlen bei bestimmten Kursen zu begrenzen. Es wird deshalb dringend empfohlen, sich so früh wie möglich anzumelden. Mindestzahlen sind bei den Kursen angegeben.

**In Ausnahmefällen** können die TN gemeinsam die zur Mindestzahl fehlenden Entgelte aufzahlen bzw. mit einer (auf Vorschlag der vhs) reduzierten Stundenzahl bei gleichem Entgelt die Durchführung des Kurses erreichen. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin oder einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird, auch wenn die Veranstaltung mit einer namentlich genannten Person angekündigt wurde. Müssen einzelne Kurstermine – z.B. durch Krankheit der Dozentin oder des Dozenten – ausfallen, werden diese Termine am Ende des Kurses angehängt.

**Werbung und Verkauf:** Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Kursen der vhs grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als TN sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die vhs zu informieren.

**Prüfungen/Bescheinigungen:** Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Im Fachbereich Beruf und Karriere werden Teilnahmebescheinigungen i.d.R. kostenlos ausgegeben. Auf Wunsch ausgestellte Teilnahmebescheinigungen kosten: bis zu 2 Semester zurückliegend € 3,-, von 3 bis 6 Semester zurückliegend € 5,-, von 7 bis 20 Semester zurückliegend € 10,-. Voraussetzung ist die Teilnahme an mindestens 80% der Kursstunden. Ab dem 21. Semester zurückliegend ist die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung nicht mehr möglich.

**Urheberschutz:** Das Kopieren und die Weitergabe von Lehrmaterialien ist ohne Genehmigung nicht gestattet. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträgern in den Lehrveranstaltungen sind ohne Genehmigung nicht gestattet.

**Datenschutz:** Die TN erklären sich mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden, sofern dies für interne Verwaltungszwecke und zur Kursdurchführung erforderlich ist. Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken.

Sofern eine Zustimmung erteilt wurde, können die Adressen zur Zusendung von Informationen über Veranstaltungen der vhs (Zielgruppenwerbung) verwendet werden. Eine Anmeldung zum elektronischen Newsletter kann auf der Internetseite der vhs oder auf dem Anmeldeformular erfolgen. Die Zustimmung zur Zielgruppenwerbung und die Anmeldung zum Newsletter können unabhängig voneinander erteilt und jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen werden. Die gespeicherten Daten können auf Antrag jederzeit mitgeteilt und auf Wunsch gelöscht werden.

**Pflichten der Teilnehmer\*innen (TN):** Die TN sind verpflichtet, die benutzten Geräte, Einrichtungen und Veranstaltungsräume der vhs sorgsam zu behandeln sowie die Hausordnung und die Brandschutzordnung (siehe Aushang) der Gebäude, in denen die Veranstaltungen stattfinden, und eventuelle Rauchverbote zu beachten.

**Haftung:** Die Haftung der vhs ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt.

**Leistungsumfang/Schriftform:** Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung des Kursprogramms und ist in gedruckter Form und im Internet einsehbar. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleiter\*innen sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform. Kursabsagen, Terminverschiebungen oder Änderungen den Ort, Raum oder die Dozent\*innen betreffend, können durch die Volkshochschule auch telefonisch, per SMS oder per E-Mail erfolgen.

## Besondere Bedingungen für die Computernutzung

**Verwendung von Software:** Die im Rahmen des Kurses zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Bei Zuwiderhandlung haftet der TN für entstandene Schäden.

**Internetzugang:** Soweit die vhs einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Internetseiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden. Bei Zuwiderhandlung haften TN für entstandene Schäden.

**Datenverlust, Computerviren:** TN sind für die Sicherung ihrer Daten selbst verantwortlich. Die vhs übernimmt keine Haftung für Datenverlust.

Die vhs übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme oder durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

**Salvatorische Klausel:** Wird ein Bestandteil der AGB rechtlich unwirksam, behalten alle weiteren ihre Gültigkeit und werden durch die Unwirksamkeitserklärung nicht außer Kraft gesetzt.

# Datenschutzerklärung / Widerrufsbelehrung

---

## Datenschutzerklärung der vhs Fürth gGmbH

### Verantwortlichkeit

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule Fürth gGmbH, gesetzlich vertreten durch Felice Balletta, Hirschenstraße 27/29, 0911/974-1700, info@vhs-fuerth.de (nachfolgend „wir“ genannt).

### Datenschutzbeauftragter

Bei Fragen zum Thema Datenschutz wenden Sie sich bitte an:

Herr Ralf Turban  
Datenschutzbeauftragter  
Volkshochschule Fürth gGmbH  
Hirschenstr. 27/29  
90762 Fürth  
E-Mail: Datenschutz@vhs-fuerth.de

### Zwecke und Rechtsgrundlage der Verarbeitung, Erforderlichkeit der Datenangabe (Art. 6 Abs. 1 DSGVO)

Die im Anmeldeformular abgefragten Daten werden mit Ihrem Einverständnis erhoben. Sie werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Adresse, bei Online-Anmeldungen zusätzlich Ihre gültige E-Mail-Adresse, sowie IBAN und Kontoinhaber\*in) kann kein Vertrag geschlossen werden. Für besondere Kurse, z.B. bei den Angeboten für Kinder und Jugendliche, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar und rechtzeitig kontaktieren zu können. Die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung bzw. falls dies so angegeben ist, für statistische Zwecke verwendet. Sofern Sie bei der Anmeldung eine entsprechende Zustimmung erteilt haben, werden Ihnen Informationen über Veranstaltungen der vhs Fürth zugesandt. Die Zustimmung zum Newsletter-Versand an Ihre E-Mail-Adresse bzw. Postwerbung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

Für die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats ist die Angabe von IBAN sowie Name und Vorname der Kontoinhaberin bzw. des Kontoinhabers erforderlich. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des SEPA-Lastschriftmandats.

Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### Weitergabe von Daten

Wir geben Ihren Namen an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Bei Online-Kursen, E-Learning-Kursen und ähnlichem ist entsprechend der Kursbeschreibung zur Durchführung des Kurses auch die Weitergabe der E-Mail-Adresse erforderlich. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktangaben an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an die zuständigen städtischen Dienststellen zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### Übermittlung an Drittländer

Es erfolgt keine Übermittlung.

# Datenschutzerklärung / Widerrufsbelehrung

## Speicherzeitraum

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungs-pflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andre Verwendung außer ggf. zulässiger Werbung gesperrt.

## Betroffenenrechte

Nach der Datenschutz-Grundverordnung stehen Ihnen beim Verantwortlichen für die Datenerhebung folgende Rechte zu: Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht, Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO). Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO). Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

Sollten Sie von Ihnen oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft der Datenschutzbeauftragte der vhs Fürth gGmbH, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz.

## Widerrufsrecht bei Einwilligung

Sie können Ihre Einwilligung jederzeit für die Zukunft bei der verantwortlichen Dienststelle widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der Verarbeitung bis zum Widerruf wird davon nicht beeinträchtigt.

## Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz

**Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz  
(betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet zustande kam)**

### Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

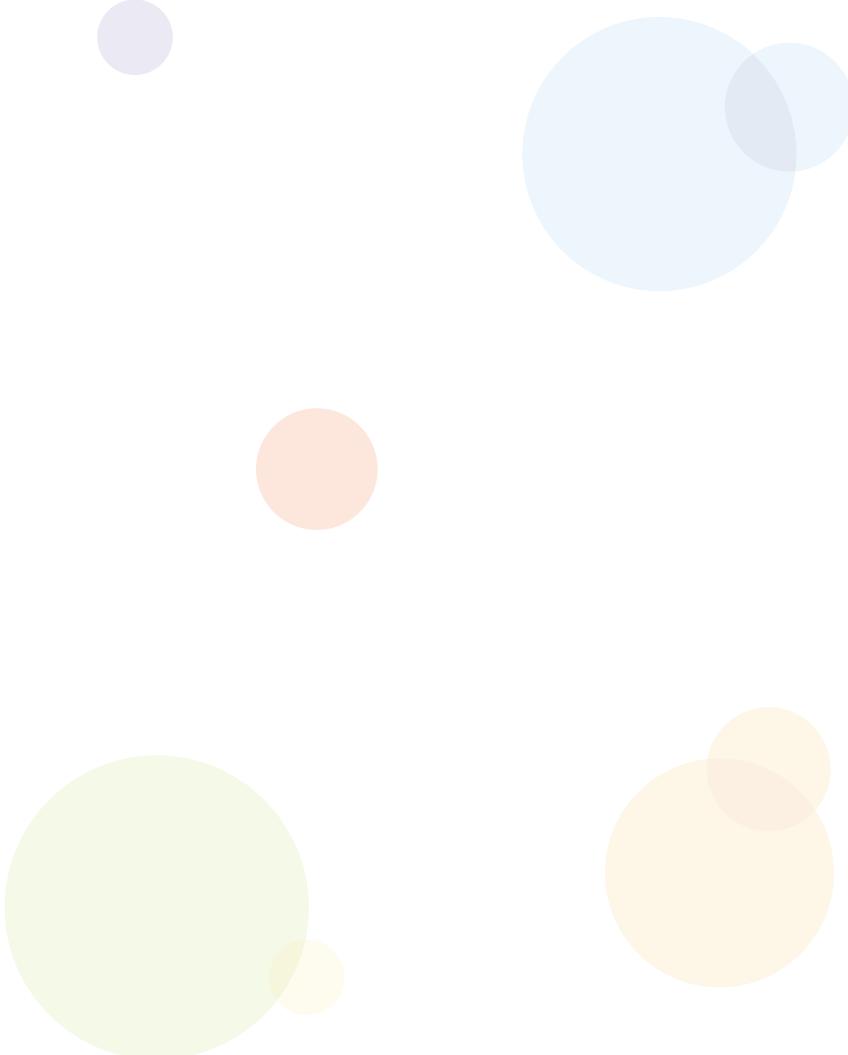
Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Volkshochschule Fürth gGmbH, Hirschenstr. 27/29, 90762 Fürth, Tel.: 0911/974-1700, Fax: 0911/974-1706, E-Mail: [info@vhs-fuerth.de](mailto:info@vhs-fuerth.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür ein Muster-Widerrufsformular der vhs Fürth gGmbH verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular bei uns anfordern oder unter [www.vhs-fuerth.de/kontakt/widerrufsbelehrung.html](http://www.vhs-fuerth.de/kontakt/widerrufsbelehrung.html) oder unter [www.vhs-fuerth.de/service/downloads.html](http://www.vhs-fuerth.de/service/downloads.html) abrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht. Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben.

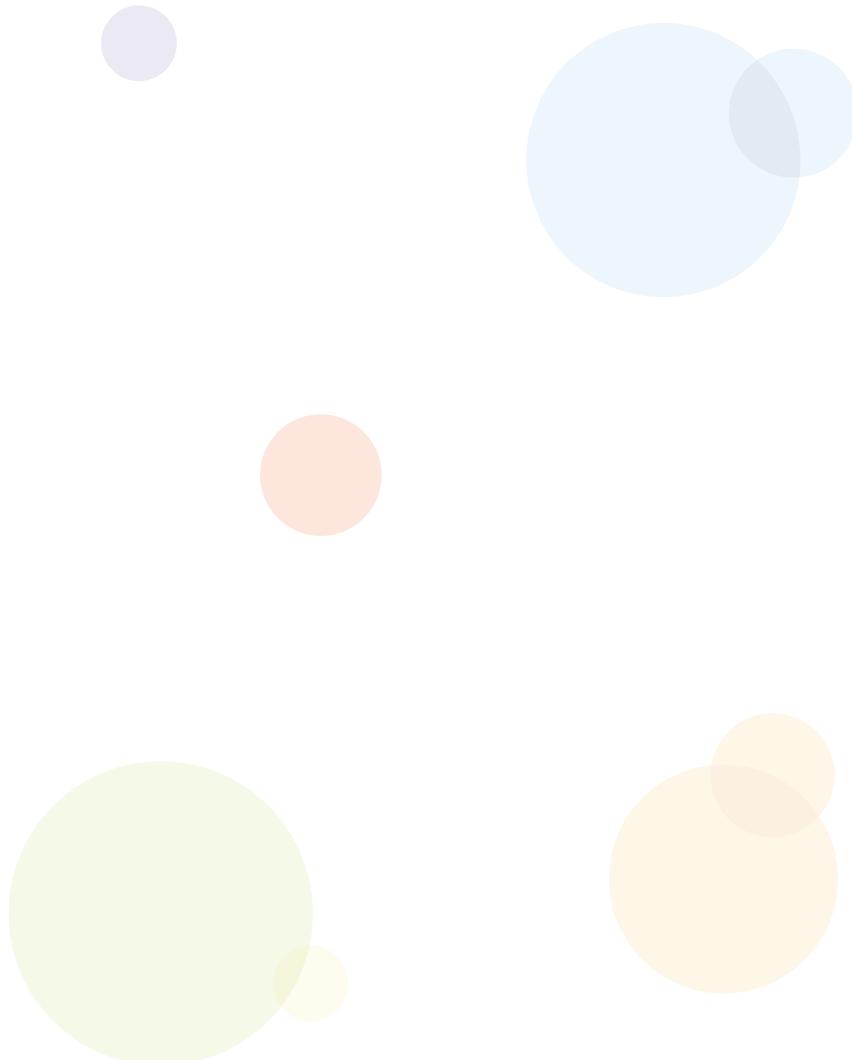
Für Ihre Notizen

---



vhs

Volkshochschule  
Fürth gGmbH



Volkshochschule  
Fürth gGmbH

# vhs-Lerntreff Fürth

## Mathildenstraße 17

Entspannt lernen - gemeinsam wachsen



Design by vhs-Fürth



### Öffnungszeiten:

- Montag: 16.00 - 19.00 Uhr  
Dienstag: 13.30 - 16.30 Uhr  
Donnerstag: 13.30 - 16.30 Uhr

In den Schulferien ist der vhs-Lerntreff geschlossen.



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung





Volkshochschule  
Fürth gGmbH



Lerne klimafreundlich  
zu handeln.

An:

Volkshochschule Fürth gGmbH      Hirschenstr. 27  
 90762 Fürth      Tel.: 0911 974-1700  
 Fax: 0911 974-1706  
 anmeldung@vhs-fuerth.de



Volkshochschule  
Fürth gGmbH

**Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung im Programmheft (oder unter [www.vhs-fuerth.de](http://www.vhs-fuerth.de)), die Sie mit Ihrer Anmeldung anerkennen. Vielen Dank!**

**Name .....**

**Vorname .....**

**Straße .....**

**PLZ, Ort .....**

**☎ beruflich.....**

**☎ privat.....**

**E-Mail.....**

**Statistische Angaben:**

Geschlecht .....

Geburtsdatum .....

**Die AGB der vhs Fürth gGmbH, die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen und akzeptiere diese.**

**Datum .....**

**Unterschrift .....**

**SEPA Lastschriftmandat**

Ich ermächtige die Volkshochschule Fürth gGmbH (vhs), **Gläubiger-Identifikationsnummer DE27VHS00000309980** Zahlungen vom meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Für die Vorankündigung gelten die in den AGB der vhs genannte Fristen und Wege**

- ① Die Mandatsreferenznummer für die Kontoverbindung wird bei jeder Vorankündigung und jeder SEPA-Lastschrift von der vhs angegeben.

**Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab:**

**Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat.**

- ② Ein Lastschriftmandat ist für jede Bankverbindung erforderlich, von der die vhs abbuchen soll.

**Anmeldung**

Bitte je Person ein eigenes Formular verwenden

Kursnr.	Beginn	€

**Newsletter**

- Ich bin bis auf Widerruf damit einverstanden, von der vhs Fürth über neue Kurse oder Veranstaltungen per E-Mail informiert zu werden.

**Kontoinhaber\*in:**

**Name .....**

**Vorname .....**

**Straße .....**

**PLZ, Ort .....**

**Kreditinstitut .....**

**BIC .....**  
**(alternativ BLZ)**

**IBAN .....**  
**(alternativ Kontonummer)**

- ① Für Inlandsbankverbindungen genügt die IBAN, falls nicht bekannt, geben Sie bitte wie bisher BLZ und Kontonummer an.

**Datum .....**

**Unterschrift .....**





Volkshochschule  
Fürth gGmbH



Begib dich auf  
neues Terrain.

Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

An:

Volkshochschule Fürth gGmbH      Hirschenstr. 27  
 90762 Fürth      Tel.: 0911 974-1700  
 Fax: 0911 974-1706  
 anmeldung@vhs-fuerth.de

Volkshochschule  
Fürth gGmbH

**Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung im Programmheft (oder unter [www.vhs-fuerth.de](http://www.vhs-fuerth.de)), die Sie mit Ihrer Anmeldung anerkennen. Vielen Dank!**

Name .....

Vorname .....

Straße .....

PLZ, Ort .....

☎ beruflich.....

☎ privat.....

E-Mail.....

**freiwillige statistische Angaben:**

Geschlecht .....

Geburtsdatum .....

**Die AGB der vhs Fürth gGmbH, die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen und akzeptiere diese.**

Datum .....

Unterschrift .....

Anmeldung		
Bitte je Person ein eigenes Formular verwenden		
Kursnr.	Beginn	€

**Newsletter**

Ich bin bis auf Widerruf damit einverstanden, von der vhs Fürth über neue Kurse oder Veranstaltungen per E-Mail informiert zu werden.

**SEPA Lastschriftmandat**

Ich ermächtige die Volkshochschule Fürth gGmbH (vhs), **Gläubiger-Identifikationsnummer DE27VHS00000309980** Zahlungen vom meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Für die Vorankündigung gelten die in den AGB der vhs genannte Fristen und Wege**

- ① Die Mandatsreferenznummer für die Kontoverbindung wird bei jeder Vorankündigung und jeder SEPA-Lastschrift von der vhs angegeben.

**Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab:**

**Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat.**

- ② Ein Lastschriftmandat ist für jede Bankverbindung erforderlich, von der die vhs abbuchen soll.

**Kontoinhaber\*in:**

Name .....

Vorname .....

Straße .....

PLZ, Ort .....

Kreditinstitut .....

BIC .....

(alternativ BLZ)

IBAN .....

(alternativ Kontonummer)

- ③ Für Inlandsbankverbindungen genügt die IBAN, falls nicht bekannt, geben Sie bitte wie bisher BLZ und Kontonummer an.

Datum .....

Unterschrift .....





Volkshochschule  
Fürth gGmbH



Faire **vhs**

JÜDISCHES  
MUSEUM  
FRANKEN

Geschichte  
und Gegenwart  
jüdischen  
Lebens





gemeinsam  
weiter



vor Ort  
und  
digital

**Mehr Bildung. Mehr Dabeisein.  
Ihre Volkshochschule**