

Herbst/Winter 2025/26





Stadttheater
Fürth

Drama, Baby!

„Nimm 3“ – Junges Wahlabo

Besuche mindestens drei Vorstellungen
und bezahle jeweils nur € 8,-

Für alle Schüler*innen, Studierende,
Auszubildende und Freiwilligendienst-
leistende bis 30 Jahre

Information & Buchung:
Abobüro Telefon 0911/974-2405
E-Mail abobuero@fuerth.de
www.stadttheater.de/nimm3



Sehr geehrte Damen und Herren,

Bildung und Demokratie sind eng miteinander verflochten und bedingen sich gegenseitig. Bildung ist wesentlich und unabdingbar für das Funktionieren einer Demokratie, da sie die Basis und Rahmenbedingungen schafft, damit mündige Bürgerinnen und Bürger sich aktiv an politischen Prozessen beteiligen können. Zugleich ist eine lebendige Demokratie notwendige Voraussetzung für eine freie und vielfältige Bildungslandschaft. Demokratiebildung geht dementsprechend über die bloße Vermittlung von Wissen hinaus. Sie zielt darauf ab, eine offene Grundhaltung

zu entwickeln, die von Toleranz, Respekt, Verantwortungsbewusstsein und der Bereitschaft zur Partizipation geprägt ist.

Ganz in diesem Bewusstsein verabschiedeten die bayerischen Volkshochschulen im Mai dieses Jahres das Positionspapier „Volkshochschulen – entschieden demokratisch!“. In der sogenannten „Aschaffenburg Erklärung“ bekennen sich die Volkshochschulen deutlich zu ihrer Rolle als demokratische Bildungsorte und setzen damit ein starkes Zeichen für Meinungsfreiheit, Vielfalt und Menschenwürde.

„Demokratie muss in jeder Generation neu geboren werden, und Bildung ist ihre Hebamme.“

Was der amerikanische Philosoph und Pädagoge John Dewey vor mehr als einem Jahrhundert so pointiert formulierte, bedeutet für uns angesichts des sichtbar schwindenden Vertrauens in demokratische Abläufe und Institutionen ganz konkret, die Arbeit unserer Einrichtung gerade dort anzusetzen, wo Zusammenhalt und Solidarität gefährdet sind. Wir tun dies, um Menschen zu befähigen, sich in der modernen Gesellschaft zu orientieren und politische, gesellschaftliche und wirtschaftliche Fragen und Herausforderungen kompetent beurteilen zu können.

Wir planen unser Bildungsprogramm mit Blick auf die Vielfalt der politischen Positionen im demokratischen Spektrum und unter Ausschluss unwahrer und die Fakten manipulierender Thesen. Dies erfolgt, gemäß unserem Bildungsauftrag, auf überparteilicher und überkonfessioneller Grundlage. Überparteilich ist aber nicht gleichbedeutend mit wertfrei!

Mit dem klaren Ziel, unsere demokratische Grundordnung und den Zusammenhalt unserer Gesellschaft zu bewahren und zu sichern, widersprechen wir entschieden antidemokratischen und verfassungsfeindlichen Positionen sowie jeder Form gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit. Denn wer Grundprinzipien wie Menschenrechte oder Rechtsstaatlichkeit ablehnt, stellt nicht nur das Wesen unserer liberalen Demokratie infrage, sondern auch Grundverständnis und Arbeit der Volkshochschulen.

In diesem Sinne ist die vhs Fürth mehr denn je genau dies – entschieden demokratisch!

Ihr

Felice Balletta
Leiter der Volkshochschule

Vorneweg

- 1 Grußwort
- 3 Leitbild
- 4 Team
- 6 Semesterkalender
- 7 Gremien

Gesellschaft - junge vhs

- 10 Politische Bildung
- 20 BNE (Bildung nachhaltige Entwicklung)
- 23 Studium Generale
- 24 vhs unterwegs
- 25 Informations- und Aktionskreise
- 26 Angebote für Menschen mit / ohne Behinderung
- 26 Reiseberichte/Weltenbummler
- 26 Philosophie - Ethik - Menschenrechte
- 28 Psychologie - Selbsterfahrung
- 33 Vorsorge - Recht - Verbraucherfragen
- 35 Natur - Umwelt - Wohnen
- 38 Naturwissenschaften
- 39 junge vhs

Beruf - Neue Technologien

- 48 Digitale Medien
- 66 Betriebswirtschaft & Unternehmensführung
- 74 Persönlichkeitsbildung im Beruf
- 78 Berufliche Fortbildung
- 79 Berufsorientierung
- 79 Sprachkompetenzen
- 80 Gesundheitskompetenzen

Sprachen - Integration

- 86 Deutsch als Zweitsprache (DaZ)
- 88 Englisch
- 93 Französisch
- 95 Italienisch
- 98 Spanisch
- 101 Weitere Fremdsprachen
- 104 Online-Kurse

Gesundheit - Ernährung

- 112 Wege zur Gesundheit
- 118 Entspannung und Körpererfahrung
- 126 Fernöstliche Gesundheitsverfahren
- 142 Besondere Funktionelle Gymnastik
- 148 Bewegung - Gymnastik - Fitness
- 156 Tanz
- 159 Essen & Trinken
- 171 Online-Kurse

Kunst - Kultur - Kreativität

- 176 Lesungen
- 180 Ausstellungen
- 182 Exkursionen - Ausstellungsfahrten
- 182 Kunst vor Ort
- 183 Kunst- und Kulturgeschichte
- 184 Künstlerisches Gestalten
- 199 Literatur - Kreatives Schreiben
- 202 Musik
- 204 Theater
- 206 Fotografie
- 208 Freizeit aktiv gestalten
- 210 Body & Outfit
- 211 Naturkosmetik - natürliche Reinigungsmittel

Grundbildung

- 214 Nachholen von Schulabschlüssen
- 214 Prüfungstraining für Schüler*innen
- 214 Lesen und Schreiben
- 215 Einbürgerungen

und außerdem

- 218 Dozent*innen
- 222 Inserate / Impressum
- 223 Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)
- 225 Datenschutzerklärung / Widerrufsbelehrung
- 228 Für Ihre Notizen
- 229 Anmeldescheine

Der Auftrag

Die Volkshochschule Fürth mit ihrem in der bayerischen 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 Gewinnerorientierung,
- 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.

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
- Per E-Mail über: 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 Programmheftes, die Sie mit Ihrer Anmeldung anerkennen.



Felice Balletta

Direktor
Tel.: 0911/974-1701
felice.balletta@vhs-fuerth.de



Cordula Doßler

Leitung Fachbereiche
Gesellschaft und Kultur
Tel.: 0911/974-1720
cordula.dossler@vhs-fuerth.de



Benedikt Hofmeister

Leitung Fachbereich
Gesundheit und Ernährung
Tel.: 0911/974-1705
benedikt.hofmeister@vhs-fuerth.de



Tobias Götz

Leitung Fachbereiche
Beruf und Neue Technologien und
Grundbildung
Tel.: 0911/974-1704
tobias.goetz@vhs-fuerth.de



Andreina Casu

Leitung Fachbereich
Fremdsprachen und Integration
Tel.: 0911/974-1702
andreina.casu@vhs-fuerth.de



Manuela Keil

Organisatorisch-
Pädagogische Mitarbeiterin
Fachbereich Integration
Tel.: 0911/974-1707
manuela.keil@vhs-fuerth.de



Ines Deyerler

Organisatorisch-
Pädagogische Mitarbeiterin
Fachbereich Integration
Tel.: 0911/974-1711
ines.deyerler@vhs-fuerth.de



Michaela Schmidt

Organisatorisch-
Pädagogische Mitarbeiterin
Fachbereiche Gesellschaft und Kultur
Tel.: 0911/974-1703
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



Ermäßigungen

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

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
September	22	23	24	25	26	27	28
Oktober	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	30	31	01	02
November	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	30
Dezember	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
Januar	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	25
	26	27	28	29	30	31	01
Februar	02	03	04	05	06	07	08
	09	10	11	12	13	14	15

Schulferien / unterrichtsfreie Tage

03.10.25	Tag der Deutschen Einheit
14.10.25	Kirchweihdienstag
03.11.25 - 09.11.25	Herbstferien
19.11.25	Buß- und Bettag
22.12.25 - 06.01.26	vhs Weihnachtsferien

Nächstes Semester

Das nächste Programm erscheint Ende Januar 2026.
Semesterbeginn: Montag, 23.02.26

Öffnungszeiten an Unterrichtstagen:

Mo	09.00 – 13.00
Di	09.00 – 13.00, 15.00 – 17.00
Mi	12.00 – 17.00
Do	09.00 – 13.00, 15.00 – 17.00
Fr	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
Internet: www.vhs-fuerth.de



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 **teilnehmervvertretung-vhs-fuerth@gmx.de** zu erreichen.



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 Vorstandschaft 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 Heilmaier, Sibylle Kirchgäßner

Der Verein freut sich über weitere Unterstützer*innen und Mitglieder. Kontaktaufnahme ist unter der E-Mail-Adresse **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.



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)
- Annie Gabsteiger (Bereich Sprachen)
- Pia Winkler (Bereich Sprachen)

Meinungen, Vorschläge, Kritik und Lob können gerne per E-Mail an die Adresse **dozentenvertretung.vhs-fuerth@t-online.de** gesendet werden.

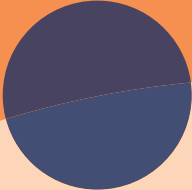


Digitale Zeitschriften



Über **5.000 Magazine** in **24 Sprachen**
einfach auf dem eigenen Gerät
ausleihen und direkt los lesen!

Alle Infos unter:
www.vobue-fuerth.de



Gesellschaft junge vhs

Politische Bildung
BNE (Bildung nachhaltige Entwicklung)
Studium Generale
vhs unterwegs
Informations- und Aktionskreise
Angebote für Menschen mit / ohne
Behinderung
Reiseberichte/Weltenbummler
Philosophie - Ethik - Menschenrechte
Psychologie - Selbsterfahrung
Vorsorge - Recht - Verbraucherfragen
Natur - Umwelt - Wohnen
Naturwissenschaften
junge vhs

Politische Bildung

Deutschland

● 10133

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

Ein Ort, der mahnt - und uns heute herausfordert
Was passiert, wenn Menschenrechte außer Kraft gesetzt und Demokratie zerstört wird? Der ehemalige Standort des KZ-Außenlagers Hersbruck und der Doggerstollen geben eindrückliche Antworten auf diese Frage - auch wenn heute kaum noch Spuren sichtbar sind.

Von Mai 1944 bis April 1945 bestand in Hersbruck das zweitgrößte Außenlager des Konzentrationslagers Flossenbürg. Das Lagergelände ist heute weitgehend überbaut, doch die Geschichte dieses Ortes wirkt weiter - als Mahnung und Auftrag zugleich. Die Exkursion führt zum Dokumentationsort Hersbruck sowie zum Eingang des Doggerstollens in Happurg. Sie beleuchtet die historische Topographie des Lagers, erzählt von den Schicksalen der Menschen, die hier unter unmenschlichen Bedingungen leiden mussten, und stellt die Frage, wie Erinnerung Verantwortung schafft - gerade in einer Zeit, in der Vielfalt und Demokratie unter Druck geraten. Die Veranstaltung findet im Rahmen von „Was für ein Theater?“ statt und ergänzt aktuelle Produktionen des Fürther Stadttheaters, die sich mit Menschenwürde, Erinnerungskultur und der Bedeutung demokratischer Werte beschäftigen.

In Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen.

Anmeldung bis spätestens 20.09.2025

Anfahrt mit dem eigenen PKW

Bitte mitbringen: warme, wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, Insekten- / Zeckenschutz

Barbara Raub, Cornelius Schlehle

Samstag 14:00-16:00 Uhr, Beginn 27.09.25

Treffpunkt: Finanzamt Hersbruck, Amberger Str. 76 (am Parkplatz)

ab 8 Personen, 9,- € (keine Ermäßigung)

Politik

● 10001

Macht in der digitalen Öffentlichkeit: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz? Demokratie im Gespräch: Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung.

Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

Öffentliche Meinung ist in der Politik ein Machtfaktor. Soziale Netzwerke wie X, TikTok und Telegram verändern die Spielregeln der Meinungsbildung: Informationen und Meinungen werden nicht mehr nur durch journalistische Medien verbreitet. Die Empfehlungsalgorithmen sozialer Medien begünstigen extreme Meinungen, dadurch sind Debatten im Netz emotional aufgeladen und polarisiert. Zudem nutzen konfrontative Persönlichkeiten wie Donald Trump oder der Tech-Milliardär Elon Musk geschickt soziale Netzwerke, um den Ton des Meinungsklimas vorzugeben. Und ausländische Staaten wie Russland versuchen, über verdeckte Social Media-Kampagnen die öffentliche Meinung in Demokratien zu beeinflussen. Daher wollen wir am 24.9. von 19-20 Uhr mit Ihnen diskutieren: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz? Welche Machtverhältnisse lassen sich am Meinungsklima in den sozialen Medien ablesen? Und welche Schritte sind nötig, um die öffentliche Meinungsbildung im Netz demokratischer zu gestalten?

Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen.

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.

N.N.

Mittwoch 24.09.25, 19:00-20:00 Uhr

Online

kostenlos



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

● 10002

Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat? Die Folgen von künstlicher Intelligenz für die Justiz

Demokratie im Gespräch: Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung.

Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

Die Justiz gilt als zu weiten Teilen überlastet. Können KI-Anwendungen dem Rechtswesen unter die Arme greifen? In der Tat bieten sich vielfältige Anwendungsmöglichkeiten: zum Beispiel Rechtsberatung über Chat-Bots, Prognose von Urteilen, Erstellung von Schriftsätzen und dergleichen.

Doch geht es bei der Justiz um einen sensiblen Bereich, nämlich den Rechtsstaat. Inwieweit besteht die Gefahr, dass Wertungen bei Rechtsfragen durch Technologie („Robo-Richter“) vorgenommen werden und nicht durch Menschen? Diese und damit zusammenhängende Fragen stehen im Blickpunkt dieser Ausgabe der „Demokratie im Gespräch“.

Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen.

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.

N.N.

Mittwoch 15.10.25, 19:00-20:00 Uhr

Online

kostenlos

● 10003

Internationale KI-Regulierung: Wo steht Europa im weltweiten Vergleich?

Demokratie im Gespräch: Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung.

Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

Künstliche Intelligenz (KI) verändert unser Leben grundlegend und stellt Regierungen weltweit vor immense Herausforderungen. Mit dem sogenannten AI Act haben die EU-Mitgliedstaaten 2024 das weltweit erste Gesetz zur Regulierung von KI verabschiedet. Doch auch andere Staaten wie die USA setzen Regeln zum Einsatz von KI. Welche unterschiedlichen Herangehensweisen zeichnen sich dabei ab?

Seien Sie dabei und werfen Sie mit uns und unseren Expertinnen und Experten einen Blick auf die globalen Fortschritte und Herausforderungen bei der Regulierung von Künstlicher Intelligenz.

Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen.

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.

N.N.

Mittwoch 12.11.25, 19:00-20:00 Uhr

Online

ab 10 Personen, kostenlos



**Stadttheater
Fürth**

● 10005 **neu!**

Lebendige Demokratie - Räume, Menschen, Perspektiven Das Stadttheater Fürth - Zusammen.HALT

**Eine Veranstaltung der Reihe
„Lebendige Demokratie“**

In Kooperation mit: dem Evangelischen Bildungswerk Fürth e.V. u. dem KEB MittenInFranken e.V.

Theater ist mehr als Bühne, Inszenierung und Kunstgenuss - es ist ein öffentlicher Raum, ein Resonanzraum für gesellschaftliche Debatten und ein Ort gelebter Vielfalt. Im Rahmen der Reihe „Lebendige Demokratie“ laden wir ein zu einer besonderen Begegnung im Stadttheater Fürth. Gemeinsam mit einer/m Vertreter*in aus Dramaturgie und Theaterleitung werfen wir einen Blick hinter die Kulissen und sprechen über die Frage, welche Rolle das Theater heute für unsere Demokratie spielt.

Wie positioniert sich ein Theater im Spannungsfeld zwischen Freiheit der Kunst und gesellschaftlicher Verantwortung? Wie zugänglich ist es für unterschiedliche Zielgruppen? Wie gehen wir heute mit Vorstellungen von „Theaterkultur“ um - von Dresscode bis Publikumsansprache? Und vor allem: Wie kann Theater dazu beitragen, demokratische Werte zu vermitteln - emotional, unmittelbar, reflektiert? Ein offenes Gespräch über Haltung, Teilhabe und Herausforderungen machen diese Veranstaltung zu einem Erfahrungsraum für alle, die sich für Kultur, Gesellschaft und Demokratie interessieren.

Dr. Silvia Stolz

Freitag 31.10.25, 16:00-17:30 Uhr

Stadttheater, Mittelfoyer

kostenlos

● 10007 neu!

Lebendige Demokratie - Räume, Menschen, Perspektiven Gemeinsam Leben - Die Zukunft der Nachbarschaft

Wenn wir uns austauschen, gemeinsam Ideen entwickeln und einander helfen, erwacht Demokratie zum Leben. Immer, wenn wir gegen Einsamkeit vorgehen, wirkt Demokratie und hält ihre Mitglieder gesund. Im Rahmen der Reihe „Lebendige Demokratie“ lädt deshalb die KEB MittenInFranken e.V. ein, gemeinsam über Nachbarschaft als Keimzelle der Demokratie zu sprechen.

Eine Veranstaltung der Reihe „Lebendige Demokratie“ in Kooperation mit: dem Evangelischen Bildungswerk Fürth e.V., dem KEB MittenInFranken e.V. und der Caritas Fürth.
Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Termin wird noch bekannt gegeben!
Stadtteilquartierbüro Südstadt im Pfarrzentrum
St. Heinrich, Sonnenstraße 21
kostenlos

● 10009 neu!

Lebendige Demokratie - Räume, Menschen, Perspektiven Ankommen in Deutschland - Führung durch die Erstaufnahmeeinrichtung für Asylbewerber

Die Erstaufnahmeeinrichtung in Zirndorf (Anker-Einrichtung) ist die erste Anlaufstelle für Menschen, die in Deutschland Asyl beantragt haben. Ein Rundgang gibt Einblick in den Betrieb der Anlaufstelle, informiert über deren Funktion und die weiteren Schritte für die neu Angekommenen und berichtet über das ehrenamtliche Engagement der Asylgruppe Zirndorf. Ein Austausch im Anschluss an die Führung bietet die Möglichkeit zur Vertiefung der Eindrücke. Ehemalige Geflüchtete berichten über ihre eigenen Erfahrungen und ihren Weg in die deutsche Gesellschaft.

Eine Veranstaltung der Reihe „Lebendige Demokratie“ in Kooperation mit: dem Evangelischen Bildungswerk Fürth e.V. und dem KEB MittenInFranken e.V.
Anmeldung nur über www.ebw-fuerth.de.

Erwin Bartsch
Freitag 06.02.26, 16:00-17:30 Uhr
Polizeiinspektion Zirndorf, Rothenburger Str. 27, Zirndorf
kostenlos



● 10013

Europa zwischen Krieg und Frieden Ein Kontinent ohne Armee? Europas lange Geschichte sicherheitspolitischer Zurückhaltung

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Europa als Friedensprojekt neu gedacht - aber wie wurde dabei über Sicherheit und Verteidigung gesprochen? Und warum war das Thema lange ein politisches Tabu? Der Vortrag wirft einen Blick auf die Nachkriegszeit: von den frühen, gescheiterten Ideen einer Europäischen Verteidigungsgemeinschaft bis zum transatlantischen Sicherheitsversprechen der NATO - und fragt: Warum hat Europa nie eine eigene sicherheitspolitische Identität entwickelt?
Simon Moritz ist Diplom-Politologe und selbstständiger Dozent in der politischen Erwachsenenbildung.

Simon Moritz
Montag 27.10.25, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 10 Personen, 3,- €
Anmeldung erforderlich

● 10014

Europa zwischen Krieg und Frieden Friedensmacht oder Papiertiger? Europas Suche nach sicherheitspolitischer Handlungsfähigkeit

Seit den 1990er Jahren unternimmt die EU immer wieder Anläufe, eine eigene sicherheits- und verteidigungspolitische Rolle zu finden - doch es bleibt ein Zögern zwischen Symbolpolitik und strategischem Anspruch. Der Vortrag analysiert zentrale Stationen europäischer Verteidigungskooperation, etwa die Gemeinsame Sicherheits- und Verteidigungspolitik (GSVP) oder die ständigen strukturierten Kooperationen (PESCO), und beleuchtet die politischen und strukturellen Hindernisse auf dem Weg zu einem verteidigungsfähigen Europa.

Simon Moritz
Montag 10.11.25, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 10 Personen, 3,- €
Anmeldung erforderlich

Die Veranstaltungen der politischen Bildung werden gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus

● 10015

Europa zwischen Krieg und Frieden Krieg in Europa

Der russische Angriff auf die Ukraine hat Europa in eine sicherheitspolitische Schockstarre und gleichsam in eine Phase radikalen Umdenkens versetzt. Plötzlich stehen Fragen im Raum, die lange verdrängt wurden: militärische Abschreckung, nukleare Schutzversprechen, Aufrüstung, Wehrpflicht. Wie verändert sich Europas Selbstverständnis als Friedensmacht in einer Welt, die wieder von Gewalt geprägt ist? Der Vortrag diskutiert aktuelle sicherheitspolitische Debatten - und fragt: Ist ein „wehrhaftes Europa“ mit der europäischen Werteordnung vereinbar?

Die Veranstaltung wird gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV)

Simon Moritz

Montag 24.11.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10016

Macht und Medien

Wie soziale Medien unsere politische Öffentlichkeit verändern

Die Dynamik sozialer Plattformen hat den öffentlichen Diskurs deutlich verändert - oft in einer Weise, die zu einer zunehmenden Zuspitzung von Meinungen und einem rauerem Umgangston geführt hat. Diese Entwicklungen beeinflussen auch politische Prozesse: Ohne Plattformen wie Facebook oder X (ehemals Twitter) wären bestimmte politische Bewegungen und Wahlergebnisse in ihrer Form möglicherweise anders verlaufen - etwa im Fall von Donald Trump oder dem Brexit. Auch der Erfolg rechtspopulistischer Parteien in Europa steht im Zusammenhang mit der Reichweite sozialer Medien.

Parallel dazu erleben wir eine starke Fragmentierung der Medienlandschaft - sowohl in der Öffentlichkeit als auch in den Parlamenten. Dies wirft Fragen auf: Welche Medien sind noch vertrauenswürdig? Wie lassen sich Fake News erkennen, insbesondere im Zeitalter von Künstlicher Intelligenz? Und welche Kräfte wirken im Hintergrund auf unsere Informations- und Meinungsbildung ein?

Georg Escher

Donnerstag 20.11.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10017

Zwischen Krieg und Recht

Wie belastbar ist das Völkerrecht in Zeiten globaler Krisen?

Nach dem Ende der Sowjetunion im Jahr 1991 verbanden viele Menschen damit die Hoffnung auf eine friedlichere Weltordnung. Doch die erwartete „Friedensdividende“ blieb aus. Heute steht das Völkerrecht - eng verknüpft mit den Nürnberger Prozessen - unter starkem Druck.

Der völkerrechtswidrige Irakkrieg 2003 gilt als Zäsur, die viele internationale Konflikte nach sich zog und den Nahen Osten nachhaltig destabilisierte. Auch der Einfluss staatlicher Akteure auf bewaffnete Gruppen in der Region, darunter die Rolle des Iran oder einzelner arabischer Staaten, wird international kontrovers diskutiert. Der Angriff Russlands auf die Ukraine markiert eine weitere Eskalation, ebenso wie die anhaltenden gewaltsamen Auseinandersetzungen zwischen Israel und der Hamas.

Zugleich geraten internationale Institutionen wie der Internationale Gerichtshof (IGH) und der Internationale Strafgerichtshof (IStGH) zunehmend unter politischen Druck.

In dieser Veranstaltung werfen wir einen differenzierten Blick auf die gegenwärtige Lage des Völkerrechts, seine Herausforderungen und die Frage: Welche Rolle spielt dabei eigentlich die Europäische Union - und welche könnte sie einnehmen?

Georg Escher

Donnerstag 27.11.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich



● 10018

Die EU braucht ein Update Zwischen Einstimmigkeit, Populismus und globalem Machtwandel

Die Europäische Union steht vor großen Herausforderungen - politisch, wirtschaftlich und gesellschaftlich. Schon seit Jahren wird über notwendige Reformen gesprochen. Spätestens mit der Rückkehr Donald Trumps ins Weiße Haus und den wachsenden Spannungen in der internationalen Politik wird deutlich: Die EU muss handlungsfähiger werden. Besonders das Einstimmigkeitsprinzip in der Außenpolitik erschwert schnelle und wirksame Entscheidungen. Einzelne Mitgliedstaaten können zentrale Vorhaben blockieren - das sorgt innerhalb der Union zunehmend für Spannungen. Parallel dazu erleben viele europäische Länder einen erstarkenden politischen Populismus - auch in Staaten, die bislang als stabil galten. Frankreichs Präsident Emmanuel Macron hat bereits vor Jahren gefordert, Europa müsse sich „neu erfinden“. Doch wie könnte ein solches „Update“ konkret aussehen? Was braucht es, damit die EU in Zukunft geschlossen und kraftvoll auftreten kann - nach innen wie nach außen?

Georg Escher

Donnerstag 04.12.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich



● 10019 **neu!**

Zwischen den Fronten Erfahrungen eines Experten in der Ukraine und Russland – Einblicke jenseits der Schlagzeilen

Was passiert hinter den Kulissen, wenn Staaten sich modernisieren wollen - und dabei auf ein fragiles Gefüge aus Politik, Verwaltung und internationalem Druck treffen? Wie erleben Fachleute vor Ort den schmalen Grat zwischen Reform, Realität und geopolitischen Spannungen?

Der Referent war zwischen 2016 und 2021 in herausgehobener Position für die Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) in der Ukraine sowie als offizieller Repräsentant des Freistaats Bayern in Russland tätig. Er berichtet aus erster Hand von seinen Erfahrungen mit der Umsetzung wirtschaftlicher und verwaltungsbezogener Reformen, gibt Einblicke in die institutionellen Strukturen beider Länder und schildert, wie Vertrauen entsteht - und wo es scheitert.

Dabei geht es nicht um Zahlenkolonnen oder Presseberichte, sondern um persönliche Beobachtungen und fachlich fundierte Einschätzungen aus einer Perspektive, die selten öffentlich sichtbar ist:

- Wie weit gehen die Reformanstrengungen in der Ukraine wirklich?
- Welche Rolle spielten westliche Partner - und welche Widerstände traten auf?
- Wie gestalteten sich die wirtschaftlichen Beziehungen zu Russland - vor dem Angriffskrieg?
- Und was sagt all das über die tatsächliche Nähe (oder Ferne) d. Ukraine zur Europäischen Union?

Andreas Brunnbauer

Donnerstag 13.11.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10021 **neu!**

Propaganda im Ukrainekrieg verstehen Einblicke in kulturelle Unterschiede und mediale Wirklichkeiten

Der Ukrainekrieg ist nicht nur ein militärischer Konflikt - er ist auch ein Krieg der Bilder, Worte und Narrative. Um die Wirkung von Propaganda in beiden Ländern zu begreifen, lohnt sich der Blick hinter die Kulissen: auf die kulturellen Prägungen, historischen Erfahrungen und gesellschaftlichen Unterschiede zwischen der Ukraine, Russland - und im Vergleich auch zu Deutschland.

Der Referent spricht Russisch und hat in beiden Ländern mehrere Jahre gelebt und gearbeitet. Auf dieser Basis vermittelt er einen differenzierten Zugang zu den Medienrealitäten in Russland und der Ukraine. Mithilfe authentischer Beispiele - Videomitschnitte aus Nachrichtensendungen, Ausschnitte aus Printmedien und Posts aus sozialen Netzwerken - eröffnet er einen direkten Zugang zur Frage:

Wie wirken mediale Botschaften in den jeweiligen Ländern - und warum?

Gleichzeitig wirft die Veranstaltung die Frage auf, wie tief Propaganda in kulturellen Mustern verankert ist - und wie sich westliche Wahrnehmung davon unterscheidet. Die Veranstaltung bietet einen interkulturellen Blickwinkel, der den Raum öffnet für Verständnis, Einordnung und kritische Reflexion - ohne Vereinfachung oder Schuldzuweisung.

Andreas Brunnbauer

Mittwoch 21.01.26, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10023 **neu!**

„Im Namen der Menschenrechte?“ Was hinter dem „Team Menschenrechte“ steckt

Das sogenannte „Team Menschenrechte“ tritt mit vermeintlich humanitären Anliegen auf - doch bei näherem Hinsehen zeigt sich: Die Gruppierung, die inzwischen vom Verfassungsschutz beobachtet wird, steht für eine ganz andere Agenda.

An diesem Vortragsabend beleuchten Elke Graßer-Reitzner von den Nürnberger Nachrichten und Jonas Miller vom Bayerischen Rundfunk, welche Narrative und Sprüche in diesen Kreisen verfangen, wer sich tatsächlich hinter dem „Team Menschenrechte“ verbirgt - und welche Rolle studentische Verbindungen wie die Burschenschaften Frankonia Erlangen oder Teutonia Prag zu Würzburg dabei spielen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit zur offenen Diskussion.

Elke Graßer-Reitzner

Donnerstag 05.02.26, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich



● 10070 **neu!**

Das Abu-Dhabi-Dokument Ein christlich-islamischer Friedensappell für eine bessere Welt

Im Februar 2019 schrieb Papst Franziskus Geschichte: Als erster Papst überhaupt betrat er die Arabische Halbinsel - ein Besuch von enormer symbolischer Kraft. In Abu Dhabi traf er auf den Großscheich der renommierten Azhar-Universität in Kairo, Ahmad at-Tayyib.

Gemeinsam unterzeichneten sie ein wegweisendes Manifest: Das „Dokument über die Brüderlichkeit aller Menschen“ - ein leidenschaftlicher Aufruf zu Frieden, Toleranz und gegenseitigem Respekt zwischen den Religionen. Dieses „Abu-Dhabi-Dokument“ ist mehr als nur ein Appell - es ist ein interreligiöser Meilenstein. Es fordert dazu auf, den Herausforderungen unserer Zeit mit vereinten ethischen und spirituellen Kräften zu begegnen: Hunger, Armut, Krieg und moralischer Verfall betreffen alle Menschen - unabhängig von Religion oder Herkunft.

In diesem Vortrag werfen wir einen tiefgehenden Blick auf dieses bedeutende Papier - sowohl aus christlicher als auch islamischer Perspektive. Wie ordnet sich das Dokument in den breiteren Kontext des interreligiösen Dialogs ein? Welche Chancen eröffnet es für ein friedliches Miteinander? Und welche Fragen wirft es auf?

Die Veranstaltung wird gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV)

Ramy Abdin, Jan Gehm

Mittwoch 03.12.25, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10090

Nach dem Neoliberalismus: Die Arbeitskämpfe in der neuen Geoökonomie Vortrag und Diskussion mit Wolfgang M. Schmitt

Das neoliberale Zeitalter mit seiner schrankenlosen Globalisierung neigt sich dem Ende zu. Feiern muss man diese Zeitenwende jedoch nicht, denn die neuen geoökonomischen Entwicklungen erleichtern den Arbeitskampf keineswegs. Die Ideologie der Wettbewerbsfähigkeit ist ebenso wenig verschwunden wie die des schlanken Staates. Obwohl Arbeiter*innen und Angestellte eigentlich schon aufgrund der Demographie in einer komfortablen Situation sein müssten, steigen die Reallöhne kaum und tritt die Kapitalseite zunehmend energischer auf, um ihre Interessen durchzusetzen. Zudem wird ein nationales Wir beschworen, das eine widerspruchsfreie Gesellschaft imaginiert. In seinem Vortrag analysiert der Podcaster und YouTuber Wolfgang M. Schmitt („Die Neuen Zwanziger“, „Wohlstand für Alle“) die post-neoliberale Gegenwart.

In Kooperation mit dem Verdi Ortsverein Fürth Stadt & Land

Der Vortrag ist kostenfrei für Gewerkschaftsmitglieder. Bitte bringen Sie ein aktuelles Dokument mit, das Ihre Gewerkschaftszugehörigkeit nachweist.

Wolfgang M. Schmitt

Dienstag 18.11.25, 19:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

10,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 10068

Demokratien im Niedergang - Aufstieg der Autokraten

Für Details siehe Kurs Seite 18

Barbara Ohm

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 15.01.26

3 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 24 Personen, 19,10 €

Geschichte

● 10131

Auf den Spuren jüdischer Geschichte in der Oberpfalz Tagesfahrt nach Floß und zur KZ-Gedenkstätte Flossenbürg

Für Details siehe Kurs Seite 25

Dr. Alexander Schmidt

Sonntag 07:15-18:00 Uhr, Beginn 21.09.25

Treffpunkt: Treffpunkt an den Buseinstiegsstellen

ab 28 Personen, 39,- € (keine Ermäßigung)

● 50005 **neu!**

„Lore und die letzten Tage“ - Lesung mit Killen McNeill

Für Details siehe Kurs Seite 177

Killen McNeill

Donnerstag 30.10.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

10,- €

Anmeldung erforderlich

● 52005 **neu!**

Die Bedeutung der bildenden Kunst im Nationalsozialismus

Für Details siehe Kurs Seite 183

Dr. Ingeborg Neubert

Freitag 14.11.25, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 7 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

● 56009 **neu!**

Was für ein Theater!? Musik, Erinnerung, Überleben Ein literarischer Workshop zur Aufführung von „Alice – Spiel um dein Leben“

Für Details siehe Kurs Seite 205

Pia Winkler

Freitag 16.01.26, 18:00-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 6 Personen, 17,- €

Anmeldung erforderlich

Heimatgeschichte - Stadtgeschichte

● 10118

Das Altmühltal – auf den Spuren der Geschichte Tagesfahrt

Für Details siehe Kurs Seite 24

Joachim Reinwald

Samstag 18.10.25, Abfahrt: 08:00 Uhr, Fürth

Bahnhofplatz vor dem Hauptbahnhof

Rückkehr: ca. 18:30 Uhr

ab 15 Personen, 39,- €, zzgl. Eintritte ca. 6,00 €

(vor Ort zu zahlen) (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 10131

Auf den Spuren jüdischer Geschichte in der Oberpfalz Tagesfahrt nach Floß und zur KZ-Gedenkstätte Flossenbürg

Für Details siehe Kurs Seite 25

Dr. Alexander Schmidt

Sonntag 07:15-18:00 Uhr, Beginn 21.09.25

Treffpunkt: Treffpunkt an den Buseinstiegsstellen

ab 28 Personen, 39,- € (keine Ermäßigung)

● 15405 **neu!**

Natur trifft Geschichte - Der Fürther und Zirndorfer Stadtwald Eine geführte Wanderung

Für Details siehe Kurs Seite 20

Gernot Kröniger

Sonntag 14:00-17:00 Uhr, Beginn 28.09.25

Treffpunkt: Parkplatz NH Hotel Forsthaus/Trimpfad,

Coubertinstraße, ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



● 50003 **neu!**

„Licht und Schatten“ - Musikalische Lesung mit Jo Seuß und Heinrich Hartl Ein 90-minütiger Streifzug mit einem Wechselbad der Gefühle zu besonderen Orten

Für Details siehe Kurs Seite 176

Jo Seuß, Heinrich Hartl

Freitag 24.10.25, 19:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

10,- €

Anmeldung erforderlich

Zeitgeschichte

● 10064 neu!

„Erinnerung leben, Zivilcourage zeigen“ Zwischen Wahrheit und Täuschung Workshop zu Fake News, Holocaust-Leugnung und digitaler Verantwortung in Zeiten der Desinformation

Eine Programmreihe anlässlich des 80. Jahrestages der Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz, erstellt von der Europäischen Janusz Korczak Akademie.

Desinformation ist kein neues Phänomen - aber sie verbreitet sich heute schneller und gezielter als je zuvor. Fake News, Verschwörungsmymen und Holocaust-Leugnung gefährden den gesellschaftlichen Zusammenhalt, untergraben das Vertrauen in demokratische Institutionen und stellen eine ernste Herausforderung für unsere Erinnerungskultur dar.

Im Rahmen der Programmreihe „Erinnerung leben, Zivilcourage zeigen“ anlässlich des 80. Jahrestags der Befreiung des KZ Auschwitz richtet sich dieser Workshop an alle, die sich mit Medienkritik, historischer Verantwortung und gesellschaftlichem Miteinander auseinandersetzen möchten - ob im Alltag, im Beruf oder im Bildungsbereich.

Gemeinsam beleuchten wir, wie Falschinformationen entstehen, wie sie funktionieren - insbesondere in sozialen Medien - und wie man ihnen mit Wissen und Haltung begegnen kann. Anhand aktueller Beispiele lernen wir, Fake News besser zu erkennen und einzuordnen. Ein interaktives Tool zur Reflexion („Fake or Fact?“) wird vorgestellt und erprobt. In einer abschließenden Diskussion werden Handlungsstrategien für verschiedene Lebensbereiche entwickelt - für ein digitales Miteinander, das auf Verantwortung, Aufklärung und Zivilcourage setzt.

Inhalte des Workshops:

- Wie entstehen Fake News? Abgrenzung zu Hate Speech, Verschwörungsmymen und Propaganda
- Wirkmechanismen in sozialen Medien und anderen digitalen Räumen
- Erkennen von Desinformation anhand aktueller Beispiele
- Einführung in das Reflexionsspiel „Fake or Fact?“
- Diskussion: Wie können wir im Alltag, Beruf und Ehrenamt reagieren?

Ein Workshop für alle, die Orientierung suchen - und sich gegen digitale Verunsicherung und Geschichtsverdrehung stark machen wollen.

Diese Reihe wird vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert und in Kooperation mit dem Bayerischen Lehrerinnen- und Lehrerverband sowie dem Bayerischen Volkshochschulverband realisiert.

Europäische Janusz Korczak Akademie

Mittwoch 19.11.25, 14:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10066 neu!

„Erinnerung leben, Zivilcourage zeigen“ - Filmvorführung: „Irena's Vow“ (auf Englisch)

**mit anschließender Gesprächsrunde mit
Roman Haller**

Eine Programmreihe anlässlich des 80. Jahrestages der Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz, erstellt von der Europäischen Janusz Korczak Akademie.

„Irena's Vow“ (PL, CA, 121 Min.), ein Film der kanadischen Film- und Fernsehregisseurin und Drehbuchautorin Louise Archambault, feierte bei den Internationalen Filmfestspielen in Toronto 2023 Premiere. Er spielt im Jahr 1939 und erzählt von der 19-jährigen Polin Irena Gut, die von den Deutschen gezwungen wird, den Haushalt eines Wehrmacht-Offiziers zu führen. Als sie von der Auflösung des Ghettos in Lwów erfährt (was gleichbedeutend mit der Ermordung seiner Bewohner und Bewohnerinnen ist), versteckt sie zwölf Jüdinnen und Juden im Keller jenes Hauses, in dem sie Zwangsarbeit leisten muss.

Der Film basiert auf einer wahren Geschichte. Irena Gut wurde 1982 in Israel als „Gerechte unter den Völkern“ ausgezeichnet.

Die Filmvorführung findet im Rahmen der Reihe „Erinnerung leben, Zivilcourage zeigen“ in Zusammenarbeit mit der EJKA (Europäische Janusz Korczak Akademie) statt.

Der Film wird in englischer Sprache ohne Untertitel gezeigt.

Im Anschluss an die Filmvorführung findet ein moderiertes Gespräch mit dem Holocaust-Überlebenden Roman Haller statt.

Diese Reihe wird vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert und in Kooperation mit dem Bayerischen Lehrerinnen- und Lehrerverband sowie dem Bayerischen Volkshochschulverband realisiert.

Europäische Janusz Korczak Akademie

Mittwoch 19.11.25, 17:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



© Pandastorm Pictures GmbH Berlin

● 10068

Demokratien im Niedergang - Aufstieg der Autokraten

Ein Blick auf die Weltlage macht Sorge: Autoritäre Regime gewinnen an Einfluss, demokratische Strukturen geraten unter Druck. Die Großmächte China und Russland werden von Diktatoren regiert und Amerika, das „Mutterland“ der Demokratie, erlebt einen dramatischen Angriff auf die rechtsstaatlichen Institutionen. Aber auch in Europa - und in Deutschland - wächst die Zustimmung für rechtsextremistische Parteien.

Sterben die Demokratien? Wie verlaufen diese Prozesse? Warum finden Autokraten immer mehr Zuspriechung? Warum wählen Menschen in Demokratien rechtsextreme Parteien? Diesen Fragen will der Kurs nachgehen. Aber auch: Wie ist die erste deutsche Demokratie zugrunde gegangen? Warum ist sie im Faschismus geendet? Gibt es Parallelen zur Gegenwart? Dazu der Blick nach vorn: Wie kann dem Niedergang der Demokratie und der Erfolgsgeschichte der Autokraten entgegen getreten werden? Welchen Beitrag kann die Zivilgesellschaft dazu leisten? Es geht um historische Zusammenhänge und aktuelle Entwicklungen.

Die Historikerin Barbara Ohm beschäftigt sich mit Themen der neueren Geschichte sowie mit der Fürther Stadtgeschichte.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV)

Barbara Ohm

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 15.01.26
3 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 24 Personen, 19,10 €

Gesellschaft

● 10081

Bevölkerungspolitik

Machtfaktor Mensch – Warum Demografie Weltpolitik bestimmt

Wachstum, Alterung, Migration - kaum ein globales Thema ist so grundlegend und gleichzeitig so politisch wie der Wandel der Bevölkerungen. Ob in China, den USA oder Afrika: Demografische Trends beeinflussen Machtverhältnisse, wirtschaftliche Strategien und geopolitische Allianzen. Dieser Vortrag beleuchtet, wie Staaten weltweit auf demografische Herausforderungen reagieren - und warum Bevölkerungsfragen längst zur strategischen Waffe in der internationalen Politik geworden sind.

Simon Moritz

Montag 12.01.26, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10082

Bevölkerungspolitik

Steuern, lenken, kontrollieren?

Bevölkerungspolitik zwischen Zwang und Freiheit

Ob Ein-Kind-Politik in China, Geburtenförderung in Ungarn oder staatlich gelenkte Familienplanung in Indien - viele Länder greifen aktiv in das Bevölkerungswachstum ein. Doch wo verläuft die Grenze zwischen politischer Steuerung und individueller Freiheit? In diesem Vortrag untersuchen wir, wie autoritäre und demokratische Staaten auf den demografischen Wandel reagieren - und welche ethischen und politischen Fragen sich dabei stellen.

Simon Moritz

Montag 19.01.26, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 10 Personen, 3,- €
Anmeldung erforderlich

● 10083

Bevölkerungspolitik

Alt, weniger, vielfältig? Die demografische Zukunft Deutschlands

Deutschland schrumpft, altert und wird bunter - das ist bekannt. Aber was bedeutet das konkret für unsere Gesellschaft, unsere Demokratie und unser Sozialwesen? Dieser Vortrag widmet sich den Herausforderungen und politischen Debatten rund um Zuwanderung, Fachkräftemangel und Generationengerechtigkeit - und fragt, welche Bevölkerungspolitik in einer liberalen Demokratie überhaupt möglich und legitim ist.

Simon Moritz

Mittwoch 28.01.26, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 10 Personen, 3,- €
Anmeldung erforderlich



© Simon Moritz

● 12501

**Wissen und mehr - für Frauen
Gemeinsam neugierig bleiben**

Für Details siehe Kurs Seite 25

Ingrid Sondershaus

Dienstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 20 Personen, 82,50 €

● 12504

**Wissen und mehr - für Frauen
Gemeinsam neugierig bleiben**

Für Details siehe Kurs Seite 25

Ruth Umhauer

Donnerstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 25.09.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 20 Personen, 74,50 €

● 14001

**Offene Loge – Einblicke in die
Freimaurerei in Fürth
Freimaurer informieren an drei Abenden im
Logenhaus Fürth**

Für Details siehe Kurs Seite 26

Freimaurerloge Zur Wahrheit und Freundschaft

Freitag 20:00-22:00 Uhr, Beginn 03.10.25

3 Termine, Logenhaus Fürth, Dambacher Str. 11

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 14007

**Was bleibt, wenn nichts mehr sicher ist?
Philosophische Impulse zur Frage nach dem
Sinn im Leben**

Für Details siehe Kurs Seite 27

Dr. Frank Schulze

Dienstag 18.11.25, 19:30-21:00 Uhr

3 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 7 Personen, 19,10 €

● 15473

**Fürth – Stadt des Miteinanders?
Friedliches Fürth für alle**

Für Details siehe Kurs Seite 22

Yana Laber, Christine Andrä-Landgraf

Samstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 22.11.25

Treffpunkt: Vor dem Welthaus Fürth, Gustavstr. 31,
90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 52005 **neu!**

**Die Bedeutung der bildenden Kunst im
Nationalsozialismus**

Für Details siehe Kurs Seite 183

Dr. Ingeborg Neubert

Freitag 14.11.25, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 7 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

● 56003 **neu!**

**Was für ein Theater!? Schule, Macht,
Theater**

**Ein literarischer Workshop zur Uraufführung
von „Von allen Geistern“**

Für Details siehe Kurs Seite 204

Pia Winkler

Freitag 26.09.25, 18:00-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 17,- €

Anmeldung erforderlich

● 56005 **neu!**

**Was für ein Theater!? Kunst, Kitsch,
Kontroverse**

**Ein literarischer Workshop zur Aufführung von
„Nipple Jesus“**

Für Details siehe Kurs Seite 205

Pia Winkler

Freitag 10.10.25, 18:00-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 6 Personen, 17,- €

Anmeldung erforderlich



© Meltem Balkaya

BNE (Bildung nachhaltige Entwicklung)

Naturexkursionen

● 15401

Mit allen Sinnen im Wald Den Fürther Stadtwald erleben

Sie wollen dem stressigen Alltag für ein paar Stunden entkommen? Sie wollen den Wald von einer neuen Seite kennenlernen und dabei ganz nebenbei Ihre Kenntnisse über die Ökologie des Waldes erweitern? Dann sind Sie hier genau richtig!

Gemeinsam tauchen wir ein in die faszinierende Welt des Fürther Stadtwaldes. Wir lassen uns von unseren Sinnen durch den Wald leiten. Dabei tun wir nicht nur uns selbst etwas Gutes, sondern bekommen auch eine ganz neue Sicht auf die uns umgebende Natur.

Die Referentin ist Naturpädagogin.

In Kooperation mit dem Amt für Umwelt, Ordnung und Verbraucherschutz der Stadt Fürth.

Der Spaziergang ist nicht barrierefrei.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das bayेरische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV)

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, waldtaugliches Schuhwerk

Anna Wölfel

Freitag 14:30-16:30 Uhr, Beginn 26.09.25

Treffpunkt: Parkplatz Wachendorfer Weg, 90768 Fürth

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15403

Grünes Glück mitten in der Stadt Auf Entdeckungstour durch Fürths urbane Gärten

Was wächst da eigentlich mitten in der Stadt? Wie verwandeln sich Hinterhöfe, Grünstreifen oder Parkränder in lebendige Gärten, in denen Gemeinschaft, Vielfalt und Nachhaltigkeit ganz selbstverständlich zusammenkommen?

Auf dieser inspirierenden Stadtführung besuchen wir drei besondere Orte: das Altstadt-Gärtla, den Weltgarten und die Friedensanlage. Hier wird gegärtnert, geteilt, gestaltet - und gezeigt, wie lokale Ideen einen Unterschied machen können: für die artenreiche Natur, für das soziale Miteinander und für den Zugang zu frischen Lebensmitteln, auch in städtischem Umfeld.

Zwei der Gärten sind noch jung und mit Unterstützung des Weltladens entstanden - sie laden ein, urbanes Gärtnern ganz neu zu entdecken.

Vielleicht blüht an diesem Tag nicht nur der Garten, sondern auch die eine oder andere Idee, wie sich auch im eigenen Alltag Natur, Nachhaltigkeit und gutes Leben verbinden lassen.

Yana Laber, Kulturgeographin (B.A.), ist zertifizierte Multiplikatorin für entwicklungspolitische Bildungsarbeit im Fairen Handel (Weltladen Fürth).

In Kooperation mit dem Weltladen Fürth.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das bayेरische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV)

Yana Laber

Samstag 27.09.25, 10:30-12:00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Welthaus Fürth, Gustavstr. 31, 90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15405 **neu!**

Natur trifft Geschichte - Der Fürther und Zirndorfer Stadtwald Eine geführte Wanderung

Im Rahmen einer kleinen Wanderung, die etwa 5 Kilometer umfasst, erkunden wir mit Gernot Kröniger markante Punkte im geschichtsträchtigen Fürther und Zirndorfer Stadtwald. Treffpunkt ist der Parkplatz am Schwarzwildgehege (Zum Vogelsang beim Hotel Forsthaus).

An unserer ersten Station erhalten wir spannende Einblicke in das Leben des Schwarzwildes, einer faszinierenden heimischen Wildtierart. Im weiteren Verlauf der Exkursion widmen wir uns dem Wald mit seinen vielfältigen, gerade auch für uns Menschen wichtigen Funktionen und den neuen Herausforderungen durch den Klimawandel. Außerdem erfolgen immer wieder Informationen zu den weltgeschichtlichen Ereignissen des 30-jährigen Krieges, die bis heute im Zirndorfer Stadtwald ihre Spuren hinterlassen haben.

Mit dem markanten Aussichtspunkt „Alte Veste“, der einen beeindruckenden Blick über das gesamte Umland bietet, erreichen wir den weitesten Punkt der 3-stündigen Veranstaltung. Von hier aus geht es zurück zum Ausgangspunkt der Wanderung.

Der Referent ist Umweltbildungsbeauftragter, Naturpädagoge und Historiker.

In Kooperation mit dem Amt für Umwelt, Ordnung und Verbraucherschutz der Stadt Fürth

Der Spaziergang ist nicht barrierefrei.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und an die Witterung angepasste Kleidung

Gernot Kröniger

Sonntag 28.09.25, 14:00-17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz NH Hotel Forsthaus/Trimpfad, Zum Vogelsang

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



● 15406

Das wilde Kraut im Herbst Kräuterwanderung mit Kräuterpädagogin

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. Freue dich auf spannende Geschichten über die Pflanzen, praktische Alltagstipps und köstliche kulinarische Verwendungsmöglichkeiten!

Hinweis: Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV)

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung

Ida Richter

Dienstag 07.10.25, 15:00-16:30 Uhr
ab 3 Personen, 2,- €

Anmeldung erforderlich

● 15407 **neu!**

Unsere tierischen Mitbewohner Ein geführter Erlebnisspaziergang am Stadtökologischen Lehrpfad

Für Details siehe Kurs Seite 36

Anna Wölfel

Freitag 24.10.25, 14:30-16:30 Uhr

Treffpunkt: U-Bahn Haltestelle Stadthalle/Infotafel

Stadtökologischer Lehrpfad

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Garten

● 15455 **neu!**

Zurück zur Natur – Warum Ihr Garten mehr kann als Design Ein Plädoyer für naturnahe Gärten, die Mensch und Umwelt guttun

Was soll ein Garten heute leisten? Chill-Out-Area, Outdoorküche, Prestigeprojekt mit klaren Linien - oder darf er wieder das sein, was ihn einst ausmachte: ein Ort lebendiger Natur, des Staunens, der Farben und der Vielfalt?

In diesem bildstarken Vortrag lädt die erfahrene Gartenplanerin und langjährige vhs-Dozentin dazu ein, den eigenen Garten neu zu denken - nicht als Hochglanzkulisse, sondern als lebendigen Lebensraum. Sie stellt sechs zentrale Thesen moderner Gartengestaltung vor, wie sie heute in Werbung und Lifestyle-Magazinen propagiert werden - vom Schottergarten über formale Pflanzen-Gestaltung bis zum Trend, Pflanzen auf ein Minimum zu reduzieren. Diesen Thesen stellt sie die Prinzipien eines naturnahen Gartens gegenüber - einer Oase, die sich dem Klimawandel anpasst, Biodiversität fördert und zugleich dem Menschen neue Kraft und Lebensfreude schenkt.

Ein Garten darf unordentlich sein. Bunt. Überraschend. Er darf summen, blühen, duften. Und er darf ein Ort sein, an dem wir uns mit der Natur wieder verbinden - direkt vor unserer Haustür.

Ein inspirierender Abend für alle, die ihren Garten neu oder umgestalten wollen und sich nicht von kurzlebigen Trends, sondern von langfristiger Lebensqualität und ökologischer Verantwortung leiten lassen möchten.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV)

Vera Wache

Mittwoch 29.10.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Globales Lernen

● 15471

Zukunft ohne Hunger

Wie Fürth für mehr Ernährungsgerechtigkeit sorgt

Woher kommt unser Essen und wo landet das, was teilweise aus Überfluss übrig bleibt? Diese Stadtführung wirft einen Blick auf Fürths früheren Umgang mit Teilen und Versorgen und stellt aktuelle Initiativen vor, die sich für einen gerechten und nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln engagieren.

Vom historischen Umgang mit Hunger und Not bis zu heutigen Konzepten wie Foodsharing, Fairer Handel oder urbaner Landwirtschaft: Wir entdecken, wie lokale Projekte globale Herausforderungen aufgreifen - und warum Ernährungssicherheit auch bei uns ein Thema mit Zukunft ist.

Yana Laber, Kulturgeografin (B.A.), ist Multiplikatorin für entwicklungspolitische Bildungsarbeit (Weltladen Fürth).

Christine Andrä-Landgraf ist Gästeführerin und ehemalige Lehrerin.

In Kooperation mit dem Weltladen Fürth
Die Veranstaltung wird gefördert durch das baye-
rische Staatsministerium für Umwelt und Ver-
braucherschutz (StMUV)

Yana Laber, Christine Andrä-Landgraf

Samstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 04.10.25

Treffpunkt: Vor dem Welthaus Fürth, Gustavstr. 31, 90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



● 15473

Fürth – Stadt des Miteinanders?

Friedliches Fürth für alle

Wie kann Frieden vor Ort gelingen - im Alltag, in Nachbarschaften, im Umgang mit Vielfalt?

Erfahren Sie, wie Fürth kulturelle und religiöse Konflikte in Vergangenheit und Gegenwart bewältigt hat und welche Initiativen heute Menschenrechte stärken und sich für ein faires und friedliches Zusammenleben in unserer Stadt einsetzen.

Dabei zeigt sich: Friedliches Zusammenleben ist kein Zufall, sondern das Ergebnis von Engagement, gegenseitigem Respekt und einer klaren Haltung für Menschenrechte - auch in Fürth.

In Kooperation mit dem Weltladen Fürth
Die Veranstaltung wird gefördert durch das baye-
rische Staatsministerium für Umwelt und Ver-
braucherschutz (StMUV)

Yana Laber, Christine Andrä-Landgraf

Samstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 22.11.25

Treffpunkt: Vor dem Welthaus Fürth, Gustavstr. 31, 90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 47002 **neu!**

Schokolade

nachhaltiges Genussabenteuer

Für Details siehe Kurs Seite 160

Sebastian Kobylak

Mittwoch 10.12.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 10,- €



● 47003

Schokoseminar im Welthaus

Für Details siehe Kurs Seite 160

Andreas Schneider

Montag 10.11.25, 18:30-21:00 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock), Gustavstr. 31, Fürth

ab 6 Personen, 25,- €

● 48010

Kleines Teeseminar im Welthaus

„Man trinkt Tee, damit man den Lärm der Welt vergisst“

Für Details siehe Kurs Seite 171

Andreas Schneider

Montag 12.01.26, 18:30-21:00 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock), Gustavstr. 31, Fürth

ab 6 Personen, 25,- €

● 48011

Extra Vergine!

Crash-Kurs Olivenöl

Für Details siehe Kurs Seite 171

Andreas Schneider

Montag 09.02.26, 18:30-21:00 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock), Gustavstr. 31, Fürth

ab 6 Personen, 30,- €, inkl. Materialkosten 20,- €. (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 50007 **neu!**

Wurzelreich - Lesung mit David Spencer
Über die gemeinsame Evolution von Pflanze und Mensch

Für Details siehe Kurs Seite 37

Dr. David Spencer

Mittwoch 26.11.25, 19:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Nachhaltigkeit/Upcycling

● 15491 **neu!**

Deko zum Mitmachen

Gestalten mit Reagenzgläsern – kreativ, nachhaltig, unkompliziert

Kreativität entspannt, bringt Freude und schafft schöne Akzente für Zuhause. Im Bastel-Café des Welthaus Fürth zeigt Lisa Washington - Stylistin und kreative Kopf der Ausstellungsgestaltung - wie aus schlichten Reagenzgläsern mit wenigen Handgriffen stimmungsvolle Deko-Objekte entstehen.

Ob als Wandobjekt, Tischschmuck oder Fensterdeko: Die Gestaltungsideen sind langlebig, leicht umzusetzen und lassen sich schnell wieder neu arrangieren. Kommen Sie vorbei, probieren Sie verschiedene Varianten selbst aus und nehmen Sie Ihre eigene kleine Kreation gleich mit nach Hause. Die Teilnahme ist offen, kostenlos und ohne Anmeldung möglich - ideal für eine kreative Pause beim verkaufsoffenen Sonntag im Welthaus Fürth.

In Kooperation mit dem Weltladen Fürth
Die Veranstaltung wird gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV)

Lisa Washington

Sonntag 13:00-18:00 Uhr, Beginn 12.10.25

Treffpunkt: Welthaus Fürth, Gustavstr. 31, 90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

● 15471

Zukunft ohne Hunger

Wie Fürth für mehr Ernährungsgerechtigkeit sorgt

Für Details siehe Kurs Seite 22

Yana Laber, Christine Andrä-Landgraf

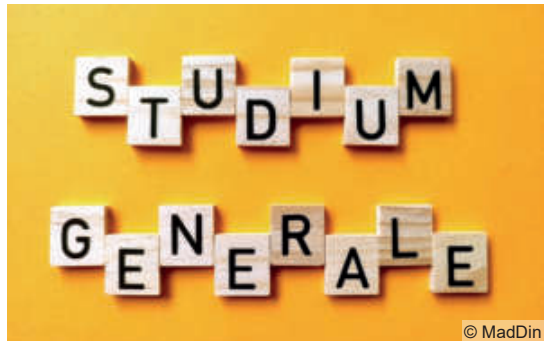
Samstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 04.10.25

Treffpunkt: Vor dem Welthaus Fürth, Gustavstr. 31, 90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Studium Generale



● 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.

Dr. Ingeborg Neubert

Montag 15.09.25, 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.

Eingeladen 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 22.10.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 12 Personen, 109,20 €

Studium Generale

Inhalt siehe Kurs 10102.

Quereinstieg immer möglich, sofern freie Plätze vorhanden.

● 10103

Bernd Maron

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 22.10.25

12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 12 Personen, 109,20 €

● 10105

Dr. Ingeborg Neubert

Montag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 22.09.25

14 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 12 Personen, 127,40 €

● 10106

Dr. Ingeborg Neubert

Montag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 22.09.25

14 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 12 Personen, 127,40 €

● 10107

Dr. Ingeborg Neubert

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.25

14 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 12 Personen, 127,40 €

vhs unterwegs

● 10118

Das Altmühltal – auf den Spuren der Geschichte

Tagesfahrt

In Kooperation mit der vhs Erlangen

Eine Ära geht zu Ende. Mit dieser letzten Tagesfahrt verabschiedet sich Joachim Reinwald nach über 30 Jahren als Reiseleiter in den Ruhestand. Begleiten Sie ihn ins Altmühltal und lernen Sie interessante Facetten der fränkisch-bayerischen Umgebung kennen. Stationen:

1. malerisches Greding - Kirchengburg und Karner (mittelalterliches Beinhaus)
 2. Pfünz - Das rekonstruierte Römische Kastell am Limes ermöglicht Einblick in das Leben und die Baukunst der Römer.
 3. Eichstätt - Kleinod des Mittelalters und Barock. Nach der Mittagseinkkehr entdecken wir den neu renovierten Dom, die Sommerresidenz der Bischöfe, das Heilige Grab und die charmanten Altstadtgassen. Zum Abschluss besuchen wir
 4. die Romanische Klosterkirche Rebendorf.
- Ein abwechslungsreicher Tag voller Geschichte und Erinnerungen erwartet Sie!

Veranstalter: Schielein-Reisen

Hinweis: Herr Reinwald steht für weitere Informationen unter Tel. 0151-54 08 85 50 zur Verfügung.

Joachim Reinwald

Samstag 18.10.25

Abfahrt: 08:00 Uhr, Fürth, Bahnhofplatz vor dem Hauptbahnhof, Rückkehr: ca. 18:30 Uhr

ab 15 Personen, 39,- €, zzgl. Eintritte ca. 6,00 € (vor Ort zu zahlen) (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 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 ortsansässige 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 30.09.25

7 Termine

Treffpunkt: Treffpunkt jeweils vor Ort

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

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



STADT
MUSEUM
FÜRTH



● 10131

Auf den Spuren jüdischer Geschichte in der Oberpfalz

Tagesfahrt nach Floß und zur KZ-Gedenkstätte Flossenbürg

Der „Judenberg“ mit Synagoge in Floß ist Zeugnis der jahrhundertlangen Geschichte von Juden in der Oberpfalz. Die im Nachbarort Flossenbürg gelegene KZ-Gedenkstätte dokumentiert die Verfolgung von 100.000 Menschen aus ganz Europa, darunter ein Drittel Juden. Die Tagesfahrt gewährt Einblicke in die ungewöhnliche Geschichte der jüdischen Gemeinde in Floß mit einer Besichtigung des ehemaligen jüdischen Wohnquartiers und der Synagoge, welche auch eine Ausstellung zur Geschichte der Juden in Floß beherbergt. Der zweite Teil des Besuchs wird einen thematischen Rundgang zu den jüdischen Häftlingen im KZ Flossenbürg und zu den jüdischen Erinnerungsorten und ihrer Entstehung in der Gedenkstätte zum Inhalt haben. Ebenso wird an Dietrich Bonhoeffer erinnert, dessen Hinrichtung sich 2025 im KZ Flossenbürg zum 80. Mal jährt. Fahrtleitung: Dr. Alexander Schmidt, Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände Nürnberg und ehem. Mitarbeiter der KZ-Gedenkstätte Flossenbürg.

Abfahrtszeiten/-orte:

- 7.15 Uhr: Oberasbach, Rathaus
- 7.30 Uhr: Stein, Parkplatz Palm Beach Freizeitbad
- 7.45 Uhr: Nürnberg, Langwasser Süd, P&R Parkplatz, Glogauer Straße, an der U-Bahnstation
- 8.15 Uhr: Feucht, Bahnhof, Bahnhofstr. 32, Bushaltestelle
- 8.45 Uhr: Altdorf, Bahnhof, Bushaltestelle.

Der Preis beinhaltet Fahrt-, Besichtigungs- und Führungskosten, Verpflegung ist nicht im Preis enthalten.

In Zusammenarbeit mit den mittelfränkischen Volkshochschulen und dem Forum für jüdische Geschichte und Kultur.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Südlicher Landkreis Fürth, www.vhs-sl-fuerth.de, info@vhs-sl-fuerth.de oder Telefon 0911 / 9691-2124.

Anmeldung bis spätestens 02.09.2025

Dr. Alexander Schmidt

Sonntag 07:15-18:00 Uhr, Beginn 21.09.25

Treffpunkt: Treffpunkt an den Buseinstiegsstellen
ab 28 Personen, 39,- € (keine Ermäßigung)

● 15471

Zukunft ohne Hunger

Wie Fürth für mehr Ernährungsgerechtigkeit sorgt

Für Details siehe Kurs Seite 22

Yana Laber, Christine Andrä-Landgraf

Samstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 04.10.25

Treffpunkt: Vor dem Welthaus Fürth, Gustavstr. 31, 90762 Fürth, ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Informations- und Aktionskreise

● 12501

Wissen und mehr - für Frauen Gemeinsam neugierig bleiben

Sie sind vielseitig interessiert und schätzen den Austausch mit anderen Frauen?

Dann sind Sie hier richtig. In einer offenen Atmosphäre sprechen wir Woche für Woche über Themen aus Gesellschaft, Kultur und Medizin und erfahren Wissenswertes aus der Region. Dazu laden wir auch Gastdozent*innen ein. Am Ende des Semesters können Sie mit Ihren Ideen und Anregungen das Programm des folgenden Semesters mitgestalten. Am ersten Kursvormittag stellen die Kursleiterinnen den Themenplan vor.

Die Gruppe freut sich über neue Teilnehmerinnen.

Ingrid Sondershaus

Dienstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 20 Personen, 82,50 €

● 12504

Wissen und mehr - für Frauen Gemeinsam neugierig bleiben

Inhalt siehe Kurs 12501

Ruth Umhauer

Donnerstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 25.09.25

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, Mitarbeiter*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.dgs-buch.de.

Bitte Buch bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

Thomas Holz

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.25

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 94,50 €

Anmeldung erforderlich

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.dgs-buch.de.

Bitte Buch selbst mitbringen.

● 12803 **neu!**

Thomas Holz

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.25

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 94,50 €



Reiseberichte/Weltenbummler

● 50004 **neu!**

6.500 km auf dem Weg zu mir selbst Ein Vortrag von Johannes Ernst mit Bildern, Geschichten und Erfahrungen auf seinem Pilgerweg

Für Details siehe Kurs Seite 177

Johannes Ernst

Mittwoch 29.10.25, 18:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

10,- €

Anmeldung erforderlich

Philosophie - Ethik - Menschenrechte

● 14001

Offene Loge – Einblicke in die Freimaurerei in Fürth

Freimaurer - das klingt für viele geheimnisvoll, vielleicht sogar rätselhaft. Dabei stehen hinter dieser jahrhundertealten Bewegung Ideale, die heute aktueller sind denn je: Menschlichkeit, Toleranz, freie Meinungsbildung und die Suche nach Wahrheit. Die Fürther Loge „Zur Wahrheit und Freundschaft“ lädt im Oktober zu drei öffentlichen Vortragsabenden in das Logenhaus ein. Die Reihe richtet sich an alle, die sich für die geistigen Wurzeln moderner Demokratie, ethische Lebensführung und historische wie aktuelle Entwicklungen in ihrer Stadt interessieren. Die Abende bieten fundierte Informationen und zugleich Raum für Austausch - offen, respektvoll und auf Augenhöhe. Die Vorträge werden von Mitgliedern der Loge gestaltet. Im Anschluss besteht jeweils die Möglichkeit zum Gespräch.

Termine und Themen:

- Fr, 03.10.2025 - Was ist Freimaurerei? Ein Überblick über Grundlagen, Werte und Ziele.
- Fr, 10.10.2025 - Geschichte der Freimaurerei und der Fürther Loge: Von der Aufklärung bis zur Gegenwart - mit lokalem Fokus.
- Fr, 17.10.2025 - Symbole und Rituale: Wie arbeitet eine Loge? Und warum spielt Symbolik eine so große Rolle?

Anmeldung: erforderlich unter info@zurwahrheitundfreundschaft.de

Hinweis: weitere Informationen erhalten Sie unter www.zurwahrheitundfreundschaft.de

Freimaurerloge Zur Wahrheit und Freundschaft

Freitag 20:00-22:00 Uhr, Beginn 03.10.25

3 Termine, Logenhaus Fürth, Dambacher Str. 11

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 14003 **neu!**

Philosophie, literarisch verpackt

Ob Klassiker der Literatur oder auch weniger bekannte Werke, oftmals wird in ihnen Philosophisches behandelt, ohne dass man dies unmittelbar bemerkt. Sei es, dass Schriftsteller sich mit philosophischen Fragen literarisch auseinandersetzen, sei es, dass Philosophen selbst zum Mittel der Literatur greifen, um ihre abstrakten Gedanken konkret darzustellen. In jeder Sitzung lesen und besprechen wir auszugswise einen solchen literarischen Text in Hinblick auf die darin steckenden philosophischen Inhalte. Vorkenntnisse zu den Autoren und deren Werken sind nicht erforderlich. In diesem Kurs feiern wir Thomas Manns 150. Geburtstag mit der Betrachtung seines Jahrhundertromans „Der Zauberberg“ und befassen uns anlässlich des Jubiläums 100 Jahre Bauhaus Dessau mit Brechts Erzählung „Nordseekrabben“. Dr. Peter Bernhard und Sonja Pohl, M.A., lehren am Privaten Abendgymnasium Nürnberg und am Institut für Philosophie der FAU. Dr. Bernhards Schwerpunkte sind Ästhetik, Erkenntnistheorie und Logik, Sonja Pohl ist auf Ethik und Literaturwissenschaft spezialisiert.

Prof. Dr. Peter Bernhard, Sonja Pohl

Montag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 06.10.25

4 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 8 Personen, 34,- €

Anmeldung erforderlich

● 14005 **neu!**

Was für ein Theater? Was macht den Menschen zum Herdentier?

Der Autor Elias Canetti über Masse, Macht und (Un-)Moral

Der Schriftsteller und Literaturnobelpreisträger Elias Canetti wurde 1905 in Bulgarien geboren, schrieb zeitlebens auf Deutsch und hatte jüdische Wurzeln, was ihn in der NS-Diktatur zur Emigration zwang. Auch von daher hat ihn das Phänomen von „Masse und Macht“ - so der Titel seines philosophischen Hauptwerks - umgetrieben. In seinem umfangreichen Buch untersucht er, wie aus Individuen ein handelndes Kollektiv wird, das bereitwillig Verantwortung an Führungsfiguren abgibt. Welche Arten von Massen Canetti unterscheidet, welche Rolle Kultsymbole spielen und wie aus einer Masse eine Meute wird, das erfahren Sie in dem Vortrag, der auch einen Blick auf Canetti als Theaterautor wirft.

Sonja Pohl

Mittwoch 12.11.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 7 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

● 14007

Was bleibt, wenn nichts mehr sicher ist? Philosophische Impulse zur Frage nach dem Sinn im Leben

In Zeiten, in denen Krisen scheinbar unaufhörlich aufeinander folgen, Orientierung schwerfällt und viele sich zunehmend vereinzelt fühlen, stellt sich für immer mehr Menschen die alte Frage neu: Wofür das alles? Was gibt meinem Leben Sinn - und brauche ich überhaupt einen?

Wer keinen religiösen Glauben (mehr) hat, findet Antworten auf diese Frage nicht mehr in traditionellen Weltdeutungen. Doch heißt das automatisch, dass das Leben sinnlos ist? Oder lässt sich Sinn auch jenseits des Glaubens - ganz weltlich - entdecken?

In diesem philosophischen Kurs wird nicht mit einfachen Antworten gearbeitet, sondern mit klugen Fragen:

- Was meinen wir eigentlich, wenn wir nach dem Sinn des Lebens fragen?
- Ist das Streben nach Sinn eine notwendige Bedingung für ein erfülltes Leben - oder vielleicht nur ein kulturelles Konstrukt?
- Welche Ideen bietet die Philosophie dazu - von der antiken Stoa bis zur modernen Existenzphilosophie?
- Und welche Rolle spielt unser Umgang mit Tod, Endlichkeit und individueller Freiheit in dieser Suche?

Und was hat das alles mit der Zahl 42 zu tun? Wer das wissen möchte, braucht keinen Glauben - nur Neugier und die Bereitschaft, sich auf einen offenen Denkprozess einzulassen.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich auf kluge, persönliche und auch humorvolle Weise mit den großen Sinnfragen unserer Zeit beschäftigen möchten - ganz ohne Vorwissen, aber mit Lust am Denken.

Dr. Frank Schulze ist in der philosophischen und allgemeinen, auch universitären, Erwachsenenbildung und Publizistik tätig. Für die Nürnberger Nachrichten beantwortete er als Philosoph Leserfragen in der Rubrik „Lebensfragen“.

Dr. Frank Schulze

Dienstag 18.11.25, 19:30-21:00 Uhr

3 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 7 Personen, 19,10 €



● 15017 neu!

Trauer verstehen - Trauer hat viele Gesichter

Ein Vortrag über ein Gefühl, das uns alle betrifft

Für Details siehe Kurs Seite 30

Martina von der Weth

Montag 24.11.25, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 10,- €

Psychologie - Selbsterfahrung



● 15001

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 18.10.25, 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)

● 15002 neu!

Lebensgespräche – Gespräche über Verluste und Neubeginn

Lebenslinien verlaufen nicht immer gerade - Veränderungen, Abschiede und Verluste gehören dazu. Ob der Verlust eines geliebten Menschen, des Berufs, der eigenen Gesundheit, eines Haustiers oder eines vertrauten Lebensumfelds - all das kann herausfordernd sein. Diese moderierte Gesprächsreihe bietet einen geschützten Rahmen, um sich mit anderen auszutauschen. Jeder Termin beginnt mit einem kurzen thematischen Impuls durch die erfahrene Trauerbegleiterin, Martina von der Weth, bevor die Gruppe ins Gespräch kommt. Angelika Franzen als Vertreterin des Seniorenrats Fürth begleitet die Runde als Ko-Moderatorin.

Die Treffen sind offen für alle, die über Veränderungen und Verluste im Leben sprechen möchten - ohne therapeutischen Anspruch, aber mit Raum für Begegnung und Verständnis.

In Kooperation mit Fübs und dem Seniorenrat der Stadt Fürth.

Martina von der Weth

Dienstag 21.10.25, 10:30-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 5 Personen, 5,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

Lebensgespräche – Gespräche über Verluste und Neubeginn

Inhalt siehe Kurs 15002.

Jeder Termin ist einzeln buchbar.

In Kooperation mit Fübs und dem Seniorenrat der Stadt Fürth.

● 15003 neu!

Martina von der Weth

Dienstag 18.11.25, 10:30-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 5 Personen, 5,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 15004 neu!

Martina von der Weth

Dienstag 02.12.25, 10:30-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 5 Personen, 5,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

Sozialpsychiatrischer Dienst Fürth

Stadt und Landkreis



Die Beratung ist kostenfrei.

Frankenstraße 12 | 90762 Fürth | Telefon 0911 9756670 | info@sozialpsychiatrischer-dienst-fuerth.de

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

UNSER ANGEBOT

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

● 15006 neu!

Stark durch den Herbst

Wie entwickle ich eine positive Sicht auf die Zukunft?

Graue und kalte Tage, fast überall schlechte Nachrichten und Dauerstress im Alltag - kein Wunder, wenn wir uns gerade oft erschöpft und gereizt fühlen. In diesem Workshop geht es darum, wie wir uns wieder mit dem Positiven in uns und um uns herum verbinden - ohne Schönreden, dafür mit ehrlichem Blick auf das, was uns stärkt.

Mit Impulsen aus der Psychologie, kleinen, alltags-tauglichen Übungen und Raum für Austausch finden wir heraus, was uns Kraft gibt und positiv in die Zukunft blicken lässt.

Für alle, die sich inmitten von Trubel in der Welt und Alltagshektik nach mehr Leichtigkeit, Klarheit und positiven Momenten sehnen.

Die Referentin ist Trainerin und Coach für Positive Psychologie.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Eva Brucksch

Donnerstag 23.10.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 10,- €

● 15008

Wortgewandt statt sprachlos

Schlagfertigkeit souverän trainieren

Manchmal fehlen uns im entscheidenden Moment die Worte - und später fallen uns zehn passende Antworten ein.

Doch Schlagfertigkeit lässt sich lernen: mit etwas Übung, einem klaren Blick auf typische Gesprächsdynamiken und einem Handwerkskoffer voller sprachlicher Strategien.

In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, wie Sie souverän auf kritische Bemerkungen, unfaire Kommentare oder unerwartete Fragen reagieren können - im beruflichen wie im privaten Alltag.

Gemeinsam erproben wir einfache, sofort einsetzbare Basis-Techniken für mehr Präsenz, Selbstsicherheit und Reaktionsfähigkeit.

Zielgruppe: Menschen, die sich sprachlich besser be-

haupten möchten - im Job, im Ehrenamt, im Alltag. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Susanne Galsterer

Samstag 25.10.25, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 41,50 €, zzgl. 9,- € für Skript/Material (im Kurs zu zahlen)

● 15009 neu!

Geburtsvorbereitung mal anders:

Eltern sein – Paar bleiben

Die Geburt eines Kindes ist eine der größten Veränderungen im Leben. In diesem Geburtsvorbereitungskurs soll es genau darum gehen und zwar mit Blick auf die Partnerschaft. Wie verändert sich die Liebe? Wie bleibt Raum für Zweisamkeit? Und was tun, wenn es kriselt? Eine theoretische Einführung gibt Einblicke und Strategien für eine starke Beziehung trotz Elternstress. Anschließend erhaltet ihr wertvolle Impulse, probiert neue Kommunikationsstrategien aus und reflektiert gemeinsam, was eure Partnerschaft jetzt stärkt.

Euer Kind verändert alles - nutzt die Chance für noch mehr Tiefe in eurer Beziehung.

Theresa Gottwald-Kaschinski

Samstag 25.10.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 8 Personen, 30,50 €

Anmeldung erforderlich

● 15011 neu!

Von Tinder bis Patchwork: Wie moderne Beziehungen gelingen

Beziehungen haben sich verändert - aber was hält Paare heute wirklich zusammen? Erfahren Sie, welche Faktoren über Glück oder Scheitern entscheiden und wie Sie Ihre Partnerschaft langfristig stärken können.

Theresa Gottwald-Kaschinski

Freitag 14.11.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 6 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

● 15013

„Immer nett“ war gestern Kommunikation mit Klarheit und Haltung (für Frauen)

Sie sagen oft „Ja“, obwohl Sie lieber „Nein“ sagen würden? Sie kennen Ihren eigenen Wert, aber den anderen verheimlichen Sie ihn?

Viele Frauen kennen die Herausforderung, klar und bestimmt zu kommunizieren, ohne als „unangenehm“ zu gelten. In diesem Kurs geht es darum, authentischer und wirksamer zu kommunizieren.

Sie lernen, sich selbstbewusst zu positionieren - im Beruf, in der Familie oder im Verein. Wir arbeiten mit praxistauglichen Übungen zu Themen wie:

Souverän Grenzen setzen

Anerkennung einfordern (statt hoffen)

Der Umgang mit Lob und Kritik

Selbstbehauptung in schwierigen Situationen

Zielgruppe: Frauen, die sich mehr Durchsetzungskraft und Klarheit in der Kommunikation wünschen - ob im Beruf oder im privaten Umfeld.

Susanne Galsterer

Samstag 22.11.25, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 41,50 €, zzgl. 9,- € für Skript / Material (im Kurs zu zahlen)



● 15015

Resilienz – Ihre innere Stärke entdecken

In diesem Kurs dreht sich alles um die Stärkung Ihrer Gesundheit und Ihres seelischen Wohlbefindens. Unter der Anleitung einer erfahrenen Diplom-Psychologin lernen Sie, wie Sie Ihre innere Widerstandskraft - auch Resilienz genannt - gezielt fördern können.

Durch praktische Übungen und wertvolle Techniken erfahren Sie, wie Sie Körper, Geist und Seele im Einklang halten. Sie entdecken Ihre persönlichen Kraftquellen und lernen, diese zur Entspannung und Regeneration zu nutzen. Schritt für Schritt entwickeln Sie Strategien, um Alltagsanforderungen und persönliche Bedürfnisse in Einklang zu bringen und so gesund und gelassen zu bleiben.

Ziel des Kurses ist es, Ihre Ressourcen zu aktivieren, damit Sie wie ein Stehaufmännchen immer wieder in einen Zustand innerer Balance zurückkehren können. Mit einer gestärkten Resilienz erreichen Sie mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

Simone Fladerer

Samstag 22.11.25, 10:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 35,70 €

● 15017 neu!

Trauer verstehen - Trauer hat viele Gesichter

Ein Vortrag über ein Gefühl, das uns alle betrifft

Verluste gehören zum Leben - früher oder später begegnet jeder Mensch ihnen. Dieser Verlust muss nicht immer ein Todesfall sein. Auch die Trennung von einem geliebten Menschen, der Verlust von Gesundheit, der Verlust des Arbeitsplatzes, eines vertrauten Lebenswerts oder eines Haustiers kann tiefe seelische Spuren hinterlassen.

In diesem Vortrag widmet sich die Trauerbegleiterin Martina von der Weth dem Thema Trauer in all seinen Facetten:

Was passiert, wenn wir trauern? Warum fühlt sich plötzlich alles so anders an? Und weshalb ist es so wichtig, der Trauer Raum zu geben?

Trauer zählt zu den stärksten seelischen Schmerzen - sie kann uns erschüttern, unsere Lebensfreude mindern, uns hilflos machen. Gleichzeitig ist sie kein Zeichen von Schwäche, sondern eine gesunde und notwendige Reaktion auf das, was verloren gegangen ist.

In verständlicher Weise erfahren Sie, wie sich Trauer auf Körper und Seele auswirkt, welche Funktionen sie erfüllt und wie ein bewusster, unterstützender Umgang mit ihr aussehen kann. Dabei wird auch beleuchtet, welche Rolle das soziale Umfeld spielt und wo sinnvolle Begleitung - jenseits von Therapie - ansetzen kann.

Dieses Format bietet keine therapeutische Begleitung, sondern informiert und sensibilisiert - für ein Thema, das uns alle irgendwann betrifft. Auch wer andere trauernde Menschen besser verstehen möchte, ist herzlich eingeladen.

Die Referentin ist Trauerbegleiterin (BVT).

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Martina von der Weth

Montag 24.11.25, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 10,- €

● 15019 neu!

Gemeinsam statt einsam!

Freundschaften und soziale Kontakte im Alter

Warum sind Freundschaften und soziale Beziehungen im Alter so wichtig? Kann Einsamkeit wirklich krankmachen? Wie gefährlich ist Einsamkeit? Warum ist es im Alter schwieriger neue Menschen kennenzulernen? Was kann ich tun? Hat Einsamkeit vielleicht auch gute Seiten?

Der Vortrag soll den Impuls geben, bestehende Sozialkontakte zu pflegen und (drohende) soziale Isolation zu vermeiden.

Doris Last

Donnerstag 04.12.25, 16:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 10,- €

● 15021

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 einfühlsame 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 einfühlsames 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 06.12.25, 10:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 6 Personen, 41,50 €



● 15022

Wertschätzende Kommunikation Aufbaukurs

Sie haben erste Erfahrungen mit der Wertschätzenden bzw. Gewaltfreien Kommunikation (GfK) gemacht und wollen dieses Wissen nun vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir wollen uns anschauen, wie die GfK helfen kann, klarer und trotzdem authentisch durchs Leben zu gehen. Dabei werden wir üben, wie wir Triggersätze und Vorwürfe besser verstehen und anders darauf reagieren können, wie wir unsere Wut produktiv für uns nutzen können und wie wir aus dem ewigen und kräfteaubenden Gedankenkarussell endlich ausbrechen können.

Dr. Bernhard Röhrs

Samstag 07.02.26, 10:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.9
ab 6 Personen, 41,50 €

● 15025 **neu!**

Einsamkeit gehört zum Leben Vier Abende zwischen Wissenschaft, Alltag und Austausch

Einsamkeit ist ein Gefühl, das viele Menschen kennen - ob laut oder leise, vorübergehend oder dauerhaft, selbst gewählt oder schmerzhaft. In dieser moderierten Kursreihe wird Einsamkeit nicht als Defizit verstanden, sondern als vielschichtiger Bestandteil menschlichen Erlebens.

An vier Montagabenden - bewusst zu Wochenbeginn - haben Sie die Möglichkeit, sich mit frischem Blick auf das Thema einzulassen. Die Treffen bieten Raum zum Innehalten, Reflektieren und zum ehrlichen Austausch mit anderen.

Impulse aus der Psychologie, Philosophie, Soziologie und Kunst geben Denkanstöße - im Mittelpunkt stehen jedoch Ihre Perspektiven, Erfahrungen und Fragen. Was löst Einsamkeit aus - und wie lässt sie sich verstehen? Wo kann sie sogar sinnvoll oder schützend sein? Und wie kann man mit einsamen Phasen konstruktiv umgehen?

Die Veranstaltung ist kein therapeutisches Angebot, sondern ein geschützter Raum für gemeinsames Nachdenken, Zuhören, Sprechen - und vielleicht auch neue Verbindungen.

Geleitet wird die Reihe von einem erfahrenen Verhaltenstherapeuten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Johannes Lutz

Montag 18:00-20:00 Uhr, Beginn 12.01.26
4 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 6 Personen, 55,50 €

● 15027 **neu!**

Positive Psychologie trifft Zeichenmethode Mit dem NeuroBaum Ihre Stärken sichtbar machen

Die positive Psychologie konzentriert sich auf die positiven Aspekte des Menschseins wie etwa Charakterstärken, Wohlbefinden, positive Emotionen und Talente. Die kreative Transformationsmethode NeuroGraphik® ermutigt Teilnehmende, sich genau auf diese positiven Aspekte zu fokussieren und dadurch die eigene Resilienz zu stärken. Sie greift auf unser Unterbewusstes zu und wirkt dadurch schnell und tiefgreifend.

Der Baum ist ein Symbol für die Verbindung zwischen Himmel und Erde und steht für Verwurzelung, Kraft und Stärke sowie Wachstum. Genau das können Sie während des Zeichnens Ihres persönlichen NeuroBaums erleben.

Sie werden in diesem Kurs angeleitet, wie Sie Schritt für Schritt Ihren ganz persönlichen NeuroBaum zum Leben erwecken, zeichnen jedoch non-verbal und somit in einer ruhigen Atmosphäre. Die Teilnahme erfolgt in Selbstverantwortung.

Die Kursleiterin ist zertifizierte NeuroGraphik®-Spezialistin.

Es sind keine Vorkenntnisse oder künstlerischen Fähigkeiten erforderlich!

Bitte mitbringen: 3 - 5 weiße DIN A4 Blätter Drucker-/ Kopierpapier, einen Zeichenblock DIN A3, einen schwarzen dünnen Fineliner 0,4 mm (z. B. Stabilo point 88), einen schwarzen Filzstift 1,0 mm oder stärker (z. B. Stabilo Pen 68) und 12 Buntstifte (Schulqualität) sowie einen Klebestift

Maryse Walther-Mappes

Donnerstag 15.01.26, 18:00-21:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 6 Personen, 16,90 €

● 15030 **neu!**

Stark ins neue Jahr starten Mit positiver Energie und Fokus

Zum Jahresstart stellen wir uns oft große Fragen - und verlieren sie danach schnell im Alltagsstress. In diesem Workshop geht es um das, was dir wirklich wichtig ist:

Was tut dir gut? Was darf mehr Raum bekommen? Und wie lässt sich das im normalen Alltag umsetzen? Ohne Standard-Vorsätze und Selbstoptimierungsdruck - dafür mit frischen Impulsen, Aha-Momenten und alltagstauglichen Strategien.

Für mehr Fokus, Energie und Zufriedenheit in 2026. Die Referentin ist Trainerin und Coach für Positive Psychologie.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Eva Brucksch

Freitag 16.01.26, 18:00-19:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 6 Personen, 10,- €

● 15301 **neu!**

Hilfe, meine Eltern werden alt!

In vielen Beziehungen zwischen Eltern und den erwachsenen Kindern kommt irgendwann der Punkt, an dem deutlich wird, dass sich an den jeweiligen Rollen etwas verändert hat. Was tun, wenn die eigenen Eltern plötzlich alt und vielleicht sogar „schwierig“ werden? Was heißt „alt werden“ überhaupt? Was ist wichtig? Und wie gehe ich mit diesem Rollenwechsel um?

Der Vortrag gibt darauf Antworten und soll einen Impuls zum Perspektivwechsel bieten.

Doris Last

Donnerstag 13.11.25, 19:45-21:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 6 Personen, 10,- €

● 15303

Gut vorbereitet – Selbstbestimmt vorsorgen für das Lebensende Ein Seminar für alle, die mitten im Leben stehen

Für Details siehe Kurs Seite 33

Josef Rauch

Samstag 15.11.25, 09:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.1
ab 6 Personen, 41,50 €
Anmeldung erforderlich

● 16020

Wertschätzende Kommunikation mit Kindern - Von der Erziehung zur Beziehung

Für Details siehe Kurs Seite 39

Dr. Bernhard Röhrs

Samstag 24.01.26, 10:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.9
ab 6 Personen, 41,50 €
Anmeldung erforderlich

● 20111

Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

Für Details siehe Kurs Seite 55

Hartmut Nehme

Montag 08.12.25, 18:30-21:00 Uhr
Online
ab 1 Person, 17,- € (keine Ermäßigung)

● 22027 **neu!**

**Gewaltfreie Kommunikation
Der Schlüssel zu mehr Verständnis und
weniger Streit**

Für Details siehe Kurs Seite 77

Matthias Dahms

Donnerstag 06.11.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

● 22029

Superhirn – Namen und Gesichter merken

Für Details siehe Kurs Seite 77

Helmut Lange

Donnerstag 02.10.25, 19:00-21:30 Uhr

Online

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

● 22031

**Superhirn – Kopfrechnen
Schneller als mit dem Taschenrechner**

Für Details siehe Kurs Seite 77

Helmut Lange

Donnerstag 09.10.25, 19:00-21:30 Uhr

Online

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

● 22033

**Superhirn - Vokabeln lernen im
Sekundentakt**

Für Details siehe Kurs Seite 78

Helmut Lange

Dienstag 21.10.25, 19:00-21:30 Uhr

Online

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

● 45061

**TanzDichGanz
Ein Tanzworkshop**

Für Details siehe Kurs Seite 156

Alexandra Thiele

Samstag 07.02.26, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 18,50 €

● 45062

**Tanz zu dir selbst!
Körpererfahrung durch Tanz und Bewegung**

Für Details siehe Kurs Seite 157

Ulrike Scholz

Samstag 11.10.25, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 12,30 €

**Vorsorge - Recht -
Verbraucherfragen**

● 15303

**Gut vorbereitet – Selbstbestimmt
vorsorgen für das Lebensende
Ein Seminar für alle, die mitten im Leben
stehen**

Wer mitten im Leben steht, denkt selten an das Ende. Und doch gehört es zum Leben dazu - unausweichlich, tief menschlich und oft mit vielen offenen Fragen verbunden.

Dieses Tagesseminar lädt dazu ein, sich dem Thema Lebensende auf achtsame und zugleich praktische Weise zu nähern: Was ist möglich in der Palliativmedizin? Wie funktioniert Hospizarbeit? Welche Vorsorgeregeln geben Sicherheit - für einen selbst und für Angehörige? Und wie kann eine Abschiedsgestaltung aussehen, die wirklich zu einem Menschen passt?

Der erfahrene Dozent Josef Rauch, der acht Jahre lang eine Palliativstation geleitet hat, nimmt Sie mit auf eine Reise durch die verschiedenen Aspekte einer guten, würdevollen und selbstbestimmten Lebensendplanung. Dabei geht es nicht um Schwere, sondern um Klarheit, Orientierung und vor allem um Entlastung - für den Moment, in dem es darauf ankommt.

Das Tagesseminar gliedert sich in sieben Themenblöcke, die Raum für persönliche Reflexion und fundierte Information bieten. Diese reichen von „Was ist noch offen in meinem Leben?“ über „Wo will ich sterben?“ bis hin zu „Was kommt danach?“ Ein Tag, der Mut macht, sich frühzeitig mit dem Lebensende auseinanderzusetzen - weil gute Vorbereitung nicht nur für die letzten Dinge im Leben zählt, sondern vor allem für ein gutes Gefühl im Hier und Jetzt.

Josef Rauch

Samstag 15.11.25, 09:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 6 Personen, 41,50 €

Anmeldung erforderlich



● 15314 neu!

Selbstbestimmt vorsorgen Informationen und Hilfestellung zu Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

Ein Unfall, eine schwere Krankheit oder das Nachlassen der Kräfte im Alter - Situationen, in denen wir plötzlich nicht mehr in der Lage sind, selbst über medizinische Maßnahmen oder alltägliche Angelegenheiten zu entscheiden, können jeden treffen. Vielen ist nicht bewusst: Ehepartner, Kinder oder Eltern dürfen in solchen Fällen nicht automatisch für uns entscheiden - es sei denn, wir haben sie zuvor ausdrücklich bevollmächtigt. In dieser Veranstaltung erhalten Sie grundlegende Informationen zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung - mit dem Ziel, Ihre Selbstbestimmung rechtzeitig und wirksam zu sichern.

Der Vortrag zeigt anhand alltagsnaher Beispiele auf, welche Entscheidungen Sie in diesen Dokumenten treffen können, welche Formulierungen sinnvoll sind und worauf bei Inhalt und Form zu achten ist. Zugleich erfahren Sie, wo die Grenzen solcher Verfügungen liegen und wie Sie sich vor Missbrauch schützen können.

Dieses Angebot richtet sich an alle volljährigen Personen, die sich rechtzeitig mit ihrer persönlichen Vorsorge auseinandersetzen und Verantwortung für sich und ihre Angehörigen übernehmen möchten.

Die Referentin ist Beraterin für Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.

Die Referentin verwendet folgende Broschüre: Vorsorge für Unfall, Krankheit, Alter durch: Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Verlag C.H.Beck, herausgegeben vom Bayerischen Staatsministerium der Justiz
In der Broschüre sind alle notwendigen Formulare enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Martina von der Weth

Samstag 17.01.26, 14:00-17:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 20,- €

Die Broschüre mit den Formularen (ca. 8 €) kann vor Ort bei der Referentin erworben werden.

● 15331

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

Donnerstag 23.10.25, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 10,90 €

Anmeldung erforderlich

● 15332

Rechtliche Fragen rund um den digitalen Nachlass

Facebook, Instagram, Whats App, Amazon, Ebay und Co., aber auch Onlinebanking, Versorgungsträger sowie Versicherungsportale - wer im Internet unterwegs ist, hinterlässt persönliche Daten, Zugänge und Passwörter. Was passiert mit Online-Konten und Online-Inhalten nach dem Tod? Eine Rechtsanwältin zeigt auf, wie man seinen digitalen Nachlass regeln kann und was zu beachten ist.

Tanja Kondert

Donnerstag 23.10.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 10,90 €

Anmeldung erforderlich

● 15371 neu!

Berufseinstieg & Finanzen Was du jetzt wissen musst!

Schule geschafft - und jetzt? Zwischen erstem Gehalt, Sozialversicherung und Altersvorsorge gibt es plötzlich jede Menge finanzielle Entscheidungen zu treffen. Aber was ist wirklich wichtig? Welche Kontenmodelle passen zu mir? Wie funktioniert das Sozialversicherungssystem? Und warum sollte ich mich schon jetzt mit meiner Rente befassen?

In diesem Kurs bekommst du einen verständlichen Überblick über die finanziellen Basics für den Berufsstart. Dozent Christian Neuberger bringt Theorie und Praxis auf den Punkt - humorvoll, alltagsnah und ohne kompliziertes Fachchinesisch. Mit wertvollen Tipps aus eigener Erfahrung zeigt er, wie du kluge finanzielle Entscheidungen triffst, ohne dich von Bankprodukten oder Versicherungen überrollen zu lassen. Perfekt für alle, die gut informiert und mit einem sicheren Gefühl ins Berufsleben starten wollen!

Christian Neuberger

Freitag 24.10.25, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 10,- €

● 20101

NFTs & Metaverse

Für Details siehe Kurs Seite 54

Hartmut Nehme

Montag 10.11.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

17,- € (keine Ermäßigung)

● 21031

Neue Trends in der Geldanlage

Für Details siehe Kurs Seite 70

Hartmut Nehme

Samstag 04.10.25, 10:00-12:30 Uhr

Online

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

● 21033

Investieren in Aktien - Kompaktkurs

Für Details siehe Kurs Seite 70

Hartmut Nehme

Samstag 11.10.25, 09:00-13:00 Uhr

Online

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



● 21035

Investieren in Kryptowährungen

Für Details siehe Kurs Seite 71

Hartmut Nehme

Montag 13.10.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 21037

Richtig investieren in Aktien und ETFs

Für Details siehe Kurs Seite 71

Hartmut Nehme

Montag 27.10.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 21039

Kryptowährungen

Bitcoins und seine Alternativen

Für Details siehe Kurs Seite 71

Hartmut Nehme

Montag 17.11.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 21040 **neu!**

Kein Bock auf Geldsorgen?

Geld verstehen, Vermögen vermehren

Für Details siehe Kurs Seite 71

Matthias Dahms

Freitag 10.10.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

Natur - Umwelt - Wohnen

● 15391

Magic Cleaning nach Marie Kondo

Endlich richtig aufräumen lernen

Schluss mit dem Gefühl des Aufräumversagens! Werde zum Aufräumprofi: Das Aufräumen ist kein lästiger Pflichttermin, sondern ein großes Fest. Lass uns zusammen feiern! Wenn Du einmal richtig aufräumst, tritt nie wieder das alte Chaos ein.

In diesem Kurs lernst du, wie du methodisch, zielgerichtet und mit Freude Dinge loslassen kannst. Er richtet sich an alle, die mehr Zeit, Freiheit und Platz im Leben gewinnen möchten.

Am ersten Abend erfährst du die Grundregeln und kannst sofort mit deiner Kleidung beginnen. Auch die japanische Faltechnik für Kleidung werden wir kennen und lieben lernen. Das Zusammenlegen macht Spaß und die Schubladen strahlen Ordnung, Glanz und Freude aus.

Am zweiten Abend widmen wir uns Büchern, Unterlagen, Kleinigkeiten und Erinnerungsstücken. Wie toll ist die Vorstellung, wenn du nie mehr etwas suchen musst, wenn auch Keller, Gartenhaus, Dachboden übersichtlich und klar sind und bleiben.

Der Austausch von Erfahrungen ist dabei erwünscht! Denn: Ordnung im Schrank = Ordnung im Herzen = Ordnung im Kopf.

Kateryna Klaus-Ilienکو

Montag 17:00-20:15 Uhr, Beginn 06.10.25

2 Termine, weiterer Termin: 10.11.25

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 38,50 €

● 15393

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

Dienstag 07.10.25, 18:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 19,20 €

Anmeldung erforderlich



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









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

● 15395

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 solvente und zuverlässige Interessent*innen vermieten zu können.

Zur Sprache kommen u.a. Objektaufbereitung, Zusammenstellung der Unterlagen, Berechnung der Miethöhe, umlegbare Betriebskosten, Festlegung der Kautions, Insertionsstrategie, notwendige Unterlagen vom Mieter, Schutz vor Mietnomaden, Mietvertragsauswahl und Anlagen, Wohnungsübergabe, aktuelle Gesetzesänderungen und neueste Gerichtsurteile. Auf die Interessen und Fragen der Teilnehmer*innen geht die Dozentin gerne ein.

Gisela Munk

Montag 13.10.25, 18:00-21:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 6 Personen, 19,20 €

Anmeldung erforderlich

● 15397

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 notwendige 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

Montag 20.10.25, 18:00-21:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 6 Personen, 19,20 €

Anmeldung erforderlich

● 15407 **neu!**

Unsere tierischen Mitbewohner

Ein geführter Erlebnisspaziergang am Stadtökologischen Lehrpfad

Auf einem Spaziergang entlang des Stadtökologischen Lehrpfades Fürth wollen wir gemeinsam erleben, mit welchen tierischen Mitbewohnern wir uns die Stadt teilen. Was ist unser persönlicher Bezug zu Tieren? Wie können wir ihnen das Wohnen in der Stadt angenehmer oder überhaupt möglich machen? Zusammen wollen wir hinsehen, hinhören und hinspüren. Mit kleinen Aktionen, interessanten Infos und einem Austausch in Bewegung, nähern wir uns der Lebenswelt der Tiere in unserer Stadt an. Der Spaziergang endet am Kirchplatz St. Michael. Die Referentin ist Naturpädagogin.

In Kooperation mit dem Amt für Umwelt, Ordnung und Verbraucherschutz der Stadt Fürth.

Der Spaziergang ist barrierefrei.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV)

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung

Anna Wölfel

Freitag 24.10.25, 14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt: U-Bahn Haltestelle Stadthalle/Infotafel
Stadtökologischer Lehrpfad
ab 5 Personen, kostenlos (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 50007 **neu!**

**Wurzelreich - Lesung mit David Spencer
Über die gemeinsame Evolution von Pflanze
und Mensch**

David Spencer unternimmt eine faszinierende Reise auf den Spuren der pflanzlichen Erfolgsgeschichte. Und er macht deutlich, welches Potenzial wir verschenken, wenn wir die Intelligenz der Pflanzen nicht anerkennen und unsere Ökosysteme ausbeuten, anstatt sie partnerschaftlich und respektvoll gemeinsam zu gestalten.

Dr. David Spencer, geboren 1991, ist Pflanzenbiologe. Als Science Slammer bringt er seinem Publikum die Themen der modernen Pflanzenforschung näher. Er ist Vorstandsmitglied der Umwelt-NGO »Öko-Progressives Netzwerk e.V.« und sucht den Dialog mit der Öffentlichkeit u. a. über seinen YouTube-Kanal »Krautnah«. 2022 wurde seine Arbeit im Bereich Wissenschaftskommunikation mit dem SciComm Award der Deutschen Botanischen Gesellschaft ausgezeichnet.

Die Lesung wird gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV)

Dr. David Spencer

Mittwoch 26.11.25, 19:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



● 15401

**Mit allen Sinnen im Wald
Den Fürther Stadtwald erleben**

Für Details siehe Kurs Seite 20

Anna Wölfel

Freitag 14:30-16:30 Uhr, Beginn 26.09.25

Treffpunkt: Parkplatz Wachendorfer Weg,

90768 Fürth, ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15403

**Grünes Glück mitten in der Stadt
Auf Entdeckungstour durch Fürths urbane
Gärten**

Für Details siehe Kurs Seite 20

Yana Laber

Samstag 27.09.25, 10:30-12:00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Welthaus Fürth, Gustavstr. 31,

90762 Fürth, ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15405 **neu!**

**Natur trifft Geschichte - Der Fürther und
Zirndorfer Stadtwald
Eine geführte Wanderung**

Für Details siehe Kurs Seite 20

Gernot Kröniger

Sonntag 28.09.25, 14:00-17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz NH Hotel Forsthaus/Trimpfad,

Zum Vogelsang, ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15406

**Das wilde Kraut im Herbst
Kräuterwanderung mit Kräuterpädagogin**

Für Details siehe Kurs Seite 159

Ida Richter

Dienstag 07.10.25, 15:00-16:30 Uhr

ab 3 Personen, 2,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 15455 **neu!**

**Zurück zur Natur – Warum Ihr Garten
mehr kann als Design
Ein Plädoyer für naturnahe Gärten, die Mensch
und Umwelt guttun**

Für Details siehe Kurs Seite 21

Vera Wache

Mittwoch 29.10.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15471

**Zukunft ohne Hunger
Wie Fürth für mehr Ernährungsgerechtigkeit
sorgt**

Für Details siehe Kurs Seite 22

Yana Laber, Christine Andrä-Landgraf

Samstag 04.10.25, 10:30-12:00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Welthaus Fürth, Gustavstr. 31,

90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15473

**Fürth – Stadt des Miteinanders?
Friedliches Fürth für alle**

Für Details siehe Kurs Seite 22

Yana Laber, Christine Andrä-Landgraf

Samstag 22.11.25, 10:30-12:00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Welthaus Fürth, Gustavstr. 31,

90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Diakonie Fürth

www.diakonie-fuerth.de
T 0911 749 33-0
zentrale@diakonie-fuerth.de



**pfllegen | wohnen | beraten | begegnen |
unterstützen | teilhaben | mitarbeiten**

● 15491 **neu!**

Deko zum Mitmachen

**Gestalten mit Reagenzgläsern – kreativ,
nachhaltig, unkompliziert**

Für Details siehe Kurs Seite 23

Lisa Washington

Sonntag 12.10.25, 13:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Welthaus Fürth, Gustavstr. 31,
90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos



© Bastelcafé Welthaus

Naturwissenschaften

● 15501 **neu!**

Faszination Unendlichkeit

Auf einfachstem Niveau (nicht einmal Grundrechenarten werden benötigt) wird dargestellt, wie es der Mathematik gelingt, die Existenz verschieden großer Unendlichkeiten nachzuweisen.

Erstaunlich ist, dass die Überlegungen sich auf Inhalte (der Mengenlehre) beschränken, die jedem Grundschüler geläufig und selbstverständlich sind - und trotzdem zu unglaublichen und faszinierenden Erkenntnissen führen.

Prof. Dr. Thomas Weth

Mittwoch 22.10.25, 18:30-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 7 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

● 15503 **neu!**

Mathematik nachträglich verstehen

**Eine Entdeckungsreise für alle, die immer
dachten, sie könnten es nicht**

Hatten Sie in der Schule den Eindruck, Mathematik sei ein Buch mit sieben Siegeln? Hätten Sie sich eine andere Herangehensweise gewünscht?

In diesem Kurs wird Mathematik ruhig und verständlich präsentiert (und auf Wunsch „bearbeitet“) - ohne Prüfungssstress, aber mit vielen Aha-Erlebnissen. Keine Vorkenntnisse nötig - nur Neugier! Zusätzlich zu den vorgesehenen Inhalten kann jeder Teilnehmende seine Wünsche und Fragen zur Mathematik stellen: Von einfachsten Rechnungen bis hin zu hochschulmathematischen Fragestellungen.

Der Dozent, Dr. Thomas Weth, hat als Professor für Didaktik der Mathematik etliche Generationen an Lehrer*innen darauf vorbereitet, Kinder und Jugendliche für die Mathematik zu begeistern.

Prof. Dr. Thomas Weth

Donnerstag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 13.11.25

4 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 6 Personen, 42,- €

● 15505 **neu!**

Wie funktioniert Kernfusion? Wird sie die Energiequelle der Zukunft werden?

Unsere Sonne strahlt in jeder Sekunde mehr Energie ab als die gesamte Menschheit während ihres Bestehens in Summe verbraucht hat und das schon seit 4,6 Milliarden Jahren. Sie nutzt dabei die Kernfusion. Können wir auf der Erde diesen hocheffizienten Prozess der Energieumwandlung „nachbauen“ und damit unsere Energieprobleme lösen?

Schon einige Jahrzehnte forschen Wissenschaftler und Ingenieure an der Umsetzung der Kernfusion in zukünftigen Kraftwerken. Wie funktioniert Kernfusion? Welche Konzepte zur Kernverschmelzung in Fusionsreaktoren haben sich die Wissenschaftler ausgedacht? Welche Herausforderungen sind dabei zu überwinden? Wie ist der aktuelle Stand der Forschung?

Der Referent bemüht sich bei seinen Vorträgen stets, physikalische Zusammenhänge möglichst anschaulich und allgemeinverständlich zu erklären und auf Fragen der Teilnehmenden einzugehen.

Werner Rudolf

Mittwoch 14.01.26, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

junge vhs

Angebote für Eltern und Erziehende

● 16020

Wertschätzende Kommunikation mit Kindern - Von der Erziehung zur Beziehung

Sie wünschen sich einen friedvolleren 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 24.01.26, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 41,50 €

Anmeldung erforderlich

● 10064 **neu!**

„Erinnerung leben, Zivilcourage zeigen“ Zwischen Wahrheit und Täuschung Workshop zu Fake News, Holocaust-Leugnung und digitaler Verantwortung in Zeiten der Desinformation

Für Details siehe Kurs Seite 17

Europäische Janusz Korczak Akademie

Mittwoch 19.11.25, 14:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10066 **neu!**

„Erinnerung leben, Zivilcourage zeigen“ - Filmvorführung: „Irena's Vow“ (auf Englisch)

mit anschließender Gesprächsrunde mit Roman Haller

Für Details siehe Kurs Seite 17

Europäische Janusz Korczak Akademie

Mittwoch 19.11.25, 17:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15009 **neu!**

Geburtsvorbereitung mal anders: Eltern sein – Paar bleiben

Für Details siehe Kurs Seite 29

Theresa Gottwald-Kaschinski

Samstag 25.10.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 8 Personen, 30,50 €

Anmeldung erforderlich

● 24001 **neu!**

Berufliche Neuorientierung Der Weg zu einem erfüllten Berufsleben

Für Details siehe Kurs Seite 79

Julia Dietze

Mittwoch 19:00-20:30 Uhr, Beginn 22.10.25

2 Termine, online

ab 4 Personen, 34,- €



Begegnung mit Tieren

● 16550

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 o. ganz präsent zu werden
- eigene Grenzen zu überschreiten und mutige Entscheidungen zu treffen
- sich Sorgen und Ängste einzugestehen und diese zu verbalisieren
- Handlungsplanung einüben
- Kooperation und Absprachen
- Gemeinsames Miteinander macht Spaß und erleichtert so manche anstehende Aufgabe
- und noch vieles, vieles mehr.

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

10.10.25 - Kennenlernen, Regeln für Pferdefreunde

17.10.25 - Pferdesprache und Aufhalftern

14.11.25 - Pferdeknoten, Pflege und Hufe kratzen

21.11.25 - Pony führen, satteln, reiten

Nur das Kind anmelden.

Genauer Ort / Anfahrtshinweis bei der Anmeldung.

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

Anna Brodka

Freitag 15:00-17:30 Uhr, Beginn 10.10.25

4 Termine

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



Angebote für Kinder

● 16350 **neu!**

Entspannendes Zittern für Kinder:

Ruckeln und zuckeln willkommen

TRE® - Entspannungsübungen für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Kinder leben ihre Lebendigkeit meist noch ungezwungen aus. Ihre Körper zappeln und wackeln, wenn es Anspannung und Stress gibt. Gerade das viele Sitzen in der Schule und die Anforderungen tragen dazu bei. Ausschütteln und zittern lassen - manchmal ist es auch nur ein inneres Kitzeln, das den Stress des Tages verdauen lässt.

Gerne das Lieblingskuscheltier mitbringen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Stoppersocken, Getränk

Petra Vetter

Montag 16:30-17:30 Uhr, Beginn 12.01.26

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 33,40 €

Angebote für Teenies und Twens

● 15391

Magic Cleaning nach Marie Kondo

Endlich richtig aufräumen lernen

In diesem Kurs lernst du, wie du methodisch, zielgerichtet und mit Freude Dinge loslassen kannst. Er richtet sich an alle, die mehr Zeit, Freiheit und Platz im Leben gewinnen möchten.

Am ersten Abend erfährst du die Grundregeln und kannst sofort mit deiner Kleidung beginnen. Auch die japanische Falttechnik für Kleidung werden wir kennen und lieben lernen. Das Zusammenlegen macht Spaß und die Schubladen strahlen Ordnung, Glanz und Freude aus.

Am zweiten Abend widmen wir uns Büchern, Unterlagen, Kleinigkeiten und Erinnerungsstücken. Wie toll ist die Vorstellung, wenn du nie mehr etwas suchen musst, wenn auch Keller, Gartenhaus, Dachboden übersichtlich und klar sind und bleiben.

Der Austausch von Erfahrungen ist dabei erwünscht! Denn: Ordnung im Schrank = Ordnung im Herzen = Ordnung im Kopf.

Kateryna Klaus-Ilienکو

Montag 17:00-20:15 Uhr, Beginn 06.10.25

2 Termine, weiterer Termin: 10.11.25

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 38,50 €



● 53025

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

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 20.10.25

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 48,50 €, zzgl. 2,- € für Script (im Kurs zu zahlen)

● 53027

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 Kreative, 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 Umformenwerkzeug und eine gute Auswahl an Pinsel sind Ihnen bereits bekannt.

Der Kurs ist folgendermaßen aufgebaut: Sie erstellen schnelle Skizzen auf dem Tablet; zeichnen digital Hintergründe / Landschaften; illustrieren einen einfachen Charakter mit Hintergrund und fügen dann Animationen ein.

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 10.01.26

2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 48,50 €

● 53203

Töpferei

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 23.09.25

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum U.1

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



© Anna Axtmann

● 57500 neu!

Dungeon. Drama. Dialog. **Die Schreibwerkstatt für Spielleiter*innen – und alle, die es werden wollen**

Du leitest Pen-&-Paper-Runden oder willst es endlich mal ausprobieren? Du hast Lust, bessere Rätsel zu bauen, coole Karten zu designen oder deine NPCs unvergesslich zu machen? Dann ist diese interaktive Schreibwerkstatt genau dein Ding.

An drei Abenden bekommst du Input aus der Praxis, Einblicke in überraschende wissenschaftliche Hintergründe - und ganz viel Raum, um selbst auszuprobieren. Egal ob du Anfänger*in oder alter Hase bist: Hier bekommst du Ideen, Austausch, Inspiration und die Chance, dein Spiel aufs nächste Level zu bringen.

Das erwartet dich:

Charaktere & Figuren - Der Großteil aller Abenteuer wird von einem Auftraggeber initiiert, hat einen Gegenspieler oder Helferfiguren und vielleicht die eine oder andere witzige Einlage. Charaktere und Figuren halten die Geschichte am laufen, machen sie in vielen Fällen überhaupt erst interessant - und lenken die Spieler in die richtige Richtung, wenn sie nicht weiterwissen.

Karten & Dungeons - Als DM benutzt du vor allem ein Medium: Sprache. Gute Karten können erfrischende Abwechslung ins Spiel bringen und die Aufmerksamkeit der Spieler um einen Gegenstand auf dem Tisch zentrieren. Aber das ist nicht alles: Auch beschriebene Architektur, Landschaften usw. können Geschichten erzählen. Wir sehen uns Letzteres am Fallbeispiel 'Elden Ring' an.

Rätsel & Mystery - Manchmal lösen Spieler Rätsel auf Anhieb, und manchmal verzweifeln sie vor ihnen. Das lässt sich verhindern, indem man nicht nur den Schwierigkeitsgrad des Rätsels abwägt, sondern auch, wie viel Flexibilität in seinem Design stecken kann.

Jeder Abend beginnt mit einem kurzen Einstieg, gefolgt von interaktivem Input, praktischen Übungen und lockerer Diskussion. Der Fokus liegt auf einem inspirierenden, wertschätzenden Miteinander - keine Frontalbeschallung, keine langen Theorieblöcke. Auch und besonders für Einsteiger*innen geeignet! Kursleitung: Ein erfahrener Spielleiter mit Sinn für gute Stories - und gute Memes.

Bernd Straußberger

Mittwoch 19:00-20:30 Uhr, Beginn 24.09.25
3 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 31,50 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 10066 neu!

„Erinnerung leben, Zivilcourage zeigen“ - Filmvorführung: „Irena's Vow“ (auf Englisch)

mit anschließender Gesprächsrunde mit Roman Haller

Für Details siehe Kurs Seite 17

Europäische Janusz Korczak Akademie

Mittwoch 19.11.25, 17:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15371 neu!

Berufseinstieg & Finanzen **Was du jetzt wissen musst!**

Für Details siehe Kurs Seite 34

Christian Neuberger

Freitag 24.10.25, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 10,- €

● 16550

Willkommen im Ponyclub **Soziales Kompetenztraining im Pferdestall für Kinder von 6 - 10 Jahren**

Für Details siehe Kurs Seite 40

Anna Brodka

Freitag 15:00-17:30 Uhr, Beginn 10.10.25

4 Termine

Treffpunkt: Reitpädagogik Fürth, Langenzenn

ab 6 Personen, 170,- €



Angebote für Familien

● 16205

Mosaik-Zootiere für Kinder für Kinder ab 6 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

Herzlich willkommen zu unserem kreativen Mosaik-Kurs für ein Team aus Klein und Groß! Gemeinsam tauchen wir ein in die bunte Welt der Zootiere, in der jeder individuell sein eigenes fantasievolles Kunstwerk aus Mosaik gestaltet. In diesem Kurs stehen Ihnen dutzende Tierformen als flache Betonrohlinge zur Verfügung, die darauf warten, mit bunten Mosaiksteinen verziert zu werden.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und entdecken Sie die Freude am Gestalten! Unter Anleitung unserer erfahrenen Kursleiterin erlernen die Kinder und Erwachsene spielerisch die Techniken des Mosaiklegens und können ihre eigenen Ideen umsetzen. Egal ob Delfin, Elefant oder Papagei, die Möglichkeiten sind endlos!

Der Kurs fördert nicht nur die Kreativität, sondern auch die Feinmotorik und Teamarbeit, während Eltern und Kinder gleichermaßen an ihren Kunstwerken arbeiten.

Der Termin am Samstag ist zum Verfugen der Objekte vorgesehen, hierbei müssen die Kinder nicht zwingend mit anwesend sein.

Die Gebühr von 45 € gilt pro Eltern-Kind-Paar, pro angemeldetem Kind muss eine Betreuungsperson dabei sein.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf

Edna Havenga

Freitag 10:00-11:00 Uhr, Beginn 24.10.25

2 Termine, weiterer Termin: 25.10.25

Kutzerstr. 29, 90765 Fürth

ab 3 Personen, 45,- €, zzgl. 20 € Materialgeld (im Seminar zu zahlen).

● 16207 **neu!**

Tierisch kreativ!

Linoldruck-Workshop für Kinder ab 10 Jahren mit einer Begleitperson

Ein Tier, das Sie und Ihr Kind begeistert - ob wild, geheimnisvoll oder einfach wunderschön - wird zum Hauptdarsteller auf dem T-Shirt! In diesem kreativen Workshop entwerfen Sie gemeinsam ein Motiv und bringen es mit der faszinierenden Linoldrucktechnik auf Stoff. Dabei entstehen zwei ganz persönliche Unikate: ein schwarzes und ein weißes T-Shirt, auf denen der besondere Stil des Linoldrucks voll zur Geltung kommt.

Schritt für Schritt zeigt Ihnen die Dozentin, wie Designidee und Technik zusammenfinden. Ganz nebenbei entdecken Sie, wie unterschiedlich Druckfarben auf hellem und dunklem Stoff wirken - ein echter Aha-Effekt!

Der Workshop lädt dazu ein, gemeinsam kreativ zu werden, Neues auszuprobieren, voneinander zu lernen und vor allem: eine besondere, verbindende Zeit miteinander zu verbringen.

Geeignet für Kinder ab 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Bitte Kleidung tragen, die Farbspritzer verträgt.

Die Gebühr von 58 € gilt pro Erwachsenen-Kind-Paar, Geschwisterkinder müssen auch angemeldet werden.

Bitte mitbringen: zwei T-Shirts (mind. vorher einmal gewaschen, mind. 95% Baumwolle, weiß und schwarz), Einmalhandschuhe, Linolbesteck, Bleistift, Radiergummi

falls vorhanden: Linoldruckplatte, Walzen

Rascha Doudieh

Samstag 15.11.25, 10:00-17:00 Uhr

Weitere Termine:

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 58,- €, zzgl. Materialkosten: 15 € pro Erwachsenen-Kind-Paar für 2 Linol-, Linolfarbe und Nutzung der Walzen (im Kurs zu zahlen)

● 15407 **neu!**

Unsere tierischen Mitbewohner Ein geführter Erlebnisspaziergang am Stadtökologischen Lehrpfad

Für Details siehe Kurs Seite 36

Anna Wölfel

Freitag 24.10.25, 14:30-16:30 Uhr

Treffpunkt: U-Bahn Haltestelle Stadthalle/Infotafel

Stadtökologischer Lehrpfad

ab 5 Personen, kostenlos (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich





Ehrenamtsportal

Einfach engagiert!

Das Online-Portal für
Ehrenamtliche in Grundbildung
und Integration

www.vhs-ehrenamtsportal.de



Foto: © Kai Löffelholz

 **AlphaDekade**
2016-2026

GEFÖRDERT VOM
 Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Kunst & Kreativität für Groß und Klein

● 16503

Club der Waldwichtel in der Holzwerkstatt: Schneemann, Elch und Wichtelmann lachen uns ganz freundlich an!

Winterliche Zaunlattenfiguren basteln Holzwerkstatt für (Groß-)Eltern und Kinder ab ca. 5 Jahren

Im Winter zieht es die Waldwichtel in die Werkstatt. Passend zur Jahreszeit wollen wir heute Figuren aus Zaunlatten basteln. Auch wenn ihr noch keine Übung im Umgang mit Hammer und Säge habt, könnt ihr einen freundlichen Türsteher oder z.B. einen Adventskalender machen. Ich werde Vorlagen und fertige Muster mitbringen und so könnte z.B. ein Schneemann, Elch, Wichtelmann oder auch Pirat oder Einhorn entstehen. Die Figuren werden wetterfest bemalt und sind so für innen oder außen geeignet. Wer keine Zaunlatte umwandeln möchte, kann auch freie Motive aus Sperrholz aussägen und bemalen. Nach Wunsch können die Figuren mit einem jahreszeitlichen Willkommensschild, einer Lichterkette oder anderen Dekorationsobjekten geschmückt werden.

Anmeldung für Kinder nur in Begleitung einer erwachsenen Person möglich. Diese kann mehrere Kinder begleiten.

Bitte mitbringen: Laubsäge m. Sägeblättern (falls vorhanden), 2-3 Pinsel (breit/dünn), Wasserbecher, Bleistift, Radiergummi, Schmierpapier, Malkittel, evtl. Einweghandschuhe, Vesper, große Plastiktüte zum Heimtransport, Lichterkette nach Bedarf

Elke Rosenow-Schreiner

Freitag 28.11.25, 14:30-17:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 8 Personen, 19,- €, Entgelt pro Eltern-Kind-Paar, zzgl. Materialgeld je Figur 3,00 € (im Workshop zu zahlen)

Miteinander in Bewegung



© Fotolia_Osana_Kuzmina

● 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 ausdrücklich erwünscht.

Die Kinder sollten zu Kursbeginn bereits laufen können! Bitte jeweils eine erwachsene Person und ein Kind anmelden; ggf. mitternende Geschwister müssen auch angemeldet werden.

Bitte mitbringen: Turnkleidung und Stoppersocken für das Kind und feste Hallenturnschuhe für die Begleitperson

Jutta Hagel-Zeder

Mittwoch 17:00-18:00 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

ab 12 Personen, 82,50 €, pro Eltern-Kind-Paar

● 16302

Eltern-Kind-Turnen (Alter: 3 bis 3½ Jahre)

Inhalt siehe Kurs 16301.

Bitte jeweils eine erwachsene Person und ein Kind anmelden; ggf. mitternende Geschwister müssen auch angemeldet werden.

Bitte mitbringen: Turnkleidung und Stoppersocken für das Kind und feste Hallenturnschuhe für die Begleitperson

Jutta Hagel-Zeder

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

ab 12 Personen, 82,50 €, pro Eltern-Kind-Paar

● 16303

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

Inhalt siehe auch Kurs 16301.

Bitte jeweils eine erwachsene Person und ein Kind anmelden; ggf. mitternende Geschwister müssen auch angemeldet werden.

Bitte mitbringen: Turnkleidung und Stoppersocken für das Kind und feste Hallenturnschuhe für die Begleitperson

Jutta Hagel-Zeder

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine

Dr.-G.-Schickedanz-Mittelschule, Finkenschlag 45, Halle A

ab 12 Personen, 82,50 €, pro Eltern-Kind-Paar



© pexels

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!

Hinweise: Die Teilnahme ist für Kinder ab 5 Jahren ausschließlich in Begleitung eines Erwachsenen möglich.

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

● 16310

Martina Spangler

Freitag 14.11.25, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

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

Anmeldung erforderlich

● 16311

Martina Spangler

Freitag 30.01.26, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

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

Anmeldung erforderlich

Natur erleben – Familienangebote im Grünen

● 16501

Club der Waldwichtel: Mit Yabadabadoo in die Steinzeit

Ein Familienausflug in die Natur

Kommt mit in die Steinzeit! Wir bauen Schwirrhölzer, mit denen wir die Mammuts zusammentreiben und vielleicht erlegen wir ja sogar eines mit unseren selbst gebauten Steinzeitwaffen. Auch der steinzeitlichen Kunst wollen wir uns widmen und Naturkunstwerke entstehen lassen. Wir stellen Naturpinsel her und probieren mit Erdfarben verschiedene Techniken der Höhlen- und Steinmalerei aus. Wer möchte, kann Naturschmuck basteln und natürlich machen wir Spiele rund ums Thema Steinzeit, die vielleicht schon die Kinder damals gespielt haben. Der Weg führt an einer alten Feldschmiede vorbei durch einen ehemaligen Steinbruch.

Anmeldung für Kinder nur in Begleitung einer erwachsenen Person möglich. Diese kann mehrere Kinder begleiten (bitte alle Teilnehmenden anmelden; falls zwei Erwachsene mitkommen, bitte den Namen der zweiten Person in das Feld - „Bemerkungen“ - eintragen). Der Ausflug findet bei jedem Wetter statt!

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Regen-/Insektenschutz, Taschenmesser, 1 faustgroßer Stein, dünne Schnur, Vesper, falls vorhanden: Muscheln, Knochen, Federn

Elke Rosenow-Schreiner

Samstag 11.10.25, 11:00-14:30 Uhr

Treffpunkt: Burgfarnbach, Wanderparkplatz a.Ende Regelsbacher Str.(Linie 172)
ab 8 Personen, 33,10 €, Familientgelt

● 16502

Club der Waldwichtel: Naturforscher unterwegs im Herbst

Für Kinder von ca. 3 bis 7 Jahren mit Eltern

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

Die Natur bereitet sich mit einem Rausch der Farben auf die Winterruhe vor. Wir lernen, wie Igel, Eichhörnchen, Schnecken und andere Tiere den Winter verbringen und toben uns vor dem Ende der dunklen Jahreszeit noch einmal richtig im Wald aus. Picknick und Spiele machen wir natürlich auch noch und wir hören eine Geschichte vom Igel Frido. Kommt doch mit! Wir werden garantiert viel Spaß haben.

Anmeldung für Kinder nur in Begleitung einer erwachsenen Person möglich. Diese kann mehrere Kinder begleiten (bitte alle Teilnehmenden anmelden; falls zwei Erwachsene mitkommen, bitte den Namen der zweiten Person in das Feld - „Bemerkungen“ - eintragen). Der Ausflug findet bei jedem Wetter statt!

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Sammeltüte, Vesper, Sonnen- / Regen- / Insektenschutz, falls vorh.: Becher(-Lupe)

Elke Rosenow-Schreiner

Freitag 24.10.25, 14:30-17:00 Uhr

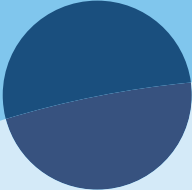
Treffpunkt: Stadtförsterei Fürth, Heilstättenstraße 130
ab 8 Personen, 23,70 €, Familientgelt



**Jetzt
auf Instagram
folgen, um
nichts mehr zu
verpassen!**

vhs Volkshochschule
Fürth gGmbH

https://www.instagram.com/vhs_fuerth/



Beruf / Neue Technologien

Digitale Medien

Betriebswirtschaft &
Unternehmensführung

Persönlichkeitsbildung im Beruf

Berufliche Fortbildung

Berufsorientierung

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 13:30-16:00 Uhr, Beginn 26.09.25

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 Internetseiten - 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 05.12.25

6 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 5 Personen, 109,- €

● 20005 **neu!**

MS 365 – Die digitale Organisation Effektive Teamarbeit durch konsistente Workflows

Im Zentrum eines modernen Büromanagements stehen die transparente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler, aber auch interner und externer Teams - mit dem Ziel einer flexiblen Bearbeitung von Informationen bzw. Daten. MS 365, die sogenannte Produktivitätscloud, eröffnet die Möglichkeit zur erheblichen Steigerung der kollektiven Arbeitseffektivität, und zwar auf sämtlichen (Hierarchie-)Ebenen von Organisationen bzw. Unternehmen. Die Plattform bietet mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse. Sie ermöglicht zudem eine gezielte Steuerung der Unternehmenskommunikation. Darüber hinaus ist sie auf einen erfolgreichen Wissenstransfer, dem ein professionelles Dokumentenmanagement zugrunde liegt, ausgerichtet.

Thorsten Bradt

Montag 09:00-16:00 Uhr, Beginn 13.10.25

5 Termine, weitere Termine: 14.10.25, 15.10.25, 16.10.25, 17.10.25, online

ab 1 Person, 360,- € (keine Ermäßigung)

● 20009

Cyberkriminalität

Risiken und Schutzmaßnahmen

Wir leben heute in einer digitalen Welt, in der unsere persönlichen Informationen und Daten ständig online sind. Insbesondere sind Windows-Systeme weit verbreitet und bieten Flexibilität, sind jedoch auch anfällig für Cyberkriminalität. In diesem Vortrag werden die verschiedenen Formen der Cyberkriminalität auf Windows-Systemen sowie praktische Schutzmaßnahmen erörtert. Als Grundlage für die weiteren Überlegungen werden zwei reale Fälle vorgestellt. Anhand dieser Fälle werden zwei mögliche 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 13.12.25, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 49,- €



© pixabay



● 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 24.10.25

2 Termine

Weitere Termine: 25.10.25

Hirschenstr. 27, Raum I.6

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

● 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

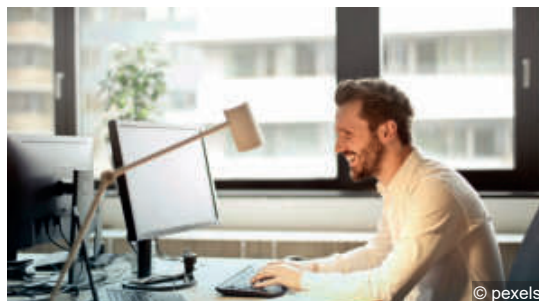
Freitag 18:00-16:15 Uhr, Beginn 14.11.25

2 Termine

Weitere Termine: 15.11.25

Hirschenstr. 27, Raum I.6

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



● 20015

MS Excel Pivot-Tabellen

Daten auswerten, analysieren und visualisieren!

Pivot-Tabellen ermöglichen eine strukturierte und dynamische Auswertung großer Datenmengen. Sie können Daten nach verschiedenen Kriterien auswählen, zusammenfassen und miteinander in Beziehung setzen. Die Ergebnisse lassen sich grafisch mithilfe von Pivot-Charts darstellen.

Erlernen Sie die Anwendung von Pivot-Tabellen anhand einfacher Praxisübungen, damit Sie schnelle, zeitsparende und verlässliche Analysen und Berichte erstellen können:

- 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

Sonntag 12.10.25, 09:00-14:00 Uhr

Online

ab 4 Personen, 49,- €

● 20017

Power-Tools in Excel

Power Query und Power Pivot - große Datenmengen abrufen, transformieren und auswerten!

Der Umgang mit klassischen Pivot-Tabellen ist Ihnen vertraut und Sie wollen die erweiterten Funktionen der Power-Tools kennenlernen?

Power Query kann Datensätze aus unterschiedlichen Quellen in Excel importieren, bereinigen, transformieren, kombinieren und vergleichen. Die Erstellung komplexer Datenanalysen wird vereinfacht und Sie sparen Zeit.

Power Pivot ermöglicht die Verarbeitung von fast unbegrenzten Datensätzen aus unterschiedlichen Quellen in hoher Geschwindigkeit und den gleichzeitigen Zugriff auf mehrere Tabellen. Diese hohe Flexibilität eröffnet Ihnen zusätzliche Möglichkeiten in der Datenanalyse und Berichtserstellung.

Voraussetzungen:

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

Bettina Breton

Donnerstag 18:00-21:00 Uhr, Beginn 11.12.25

2 Termine

Online

ab 4 Personen, 59,- €



● 20021

MS Outlook zur Organisation und Kommunikation

Modul I: Outlook-Apps im Fokus – E-Mails und Gruppen

MS Outlook präsentiert sich als „die“ Zentrale in der Unternehmenskommunikation. Zudem bildet es die Basis für ein effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie für die Organisation von Kontakten bzw. die praktische Ausgestaltung von Kundenbeziehungsprozessen. Darüber hinaus besteht eine umfassende Kompatibilität zu dritten Anwendungen. Diese kann einer erheblichen Steigerung der Arbeitsproduktivität dienen.

Modul I vermittelt zunächst einen zuverlässigen Einblick in die individuelle Konfiguration des Programms über die Outlook-Optionen sowie die Nutzung von Notizen, Ordern und Verknüpfungen - auch in der Teamarbeit. Sein eigentlicher Schwerpunkt liegt aber auf der modernen sowie rechtskonformen Geschäftskorrespondenz in Form und Inhalt: kundenzentrierte Kommunikation und DIN 5008:2020.

Thorsten Bradt

Dienstag 04.11.25, 10:30-12:00 Uhr

Online

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

● 20023

MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement

Modul II: Kalender- sowie To Do-App

MS Outlook bietet diverse Ansätze zur Schaffung einer Arbeitsumgebung zur Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben - gerade in der Teamarbeit. Als ein Wesenskern des Büromanagements bedingt ein gekonntes Zeit- und Aufgabenmanagement jedoch die Ausarbeitung konsistenter Arbeitsabläufe bzw. Prozesse. Diese können dritte Anwendungen wie etwa MS OneNote oder Planner mit einbeziehen.

Modul II umfasst insbesondere die dazu erforderlichen technischen Aspekte, die eben als Basis zur Einrichtung von Kalendarien sowie zur Verwaltung von Aufgaben dienen. Zudem behandelt es Essentials eines professionellen Zeit- und Aufgabenmanagements sowie führende Methoden.

Thorsten Bradt

Mittwoch 05.11.25, 10:30-12:00 Uhr

Online

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

● 20025

MS Outlook im

Kundenbeziehungsmanagement III

Modul III: Kontaktlisten mit der der Personen-App

MS Outlook ermöglicht nicht zuletzt ein professionelles Kundenbeziehungsmanagement. Tatsächlich ergeben sich aus der konsequenten Optimierung der Outlook-Optionen sowie der individuelle Konfiguration des Kontakte-Moduls ungeahnte Möglichkeiten zur Sicherung, Verwaltung und Pflege einschlägiger Kundenkontakte. Modul III beinhaltet zunächst die dazu notwendigen technischen Aspekte unter Outlook. Dazu werden sehr nützliche, teils kostenlose Add-Ins aufgezeigt - diese erweitern den Funktionsumfang teils deutlich. Daran anschließend wird dargestellt, wie anspruchsvolle Kundenbeziehungsprozesse sowie eine kundenzentrierte Kommunikation prinzipiell auszugestalten sind.

Thorsten Bradt

Donnerstag 06.11.25, 10:30-12:00 Uhr

Online

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

● 20027

MS 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 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 Website.

Thorsten Bradt

Dienstag 16.12.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

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



● 20041

OneNote

Ihr Programm für schnelle Notizen

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.

Gerhard Wallfahner

Dienstag 25.11.25, 18:00-21:15 Uhr

Online

ab 5 Personen, 25,- €

● 20051

KI im Alltag

Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, wie Sie KI gewinnbringend in ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.

Arno Schimmelpfennig

Mittwoch 15.10.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 20053

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 Alltages, 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 Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Hartmut Nehme

Samstag 25.10.25, 10:00-12:30 Uhr

Online

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

● 20055

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 Website.

Hartmut Nehme

Montag 01.12.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 20057 **neu!**

Sprachen lernen mit Künstlicher Intelligenz

Modern, effektiv und selbstgesteuert

Sie möchten eine neue Sprache lernen, aber klassische Methoden haben Sie bisher nicht überzeugt? In diesem innovativen Kurs kombinieren wir die bewährte Birkenbihl-Methode mit den neuesten Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz.

In drei praxisorientierten Terminen lernen Sie, wie Sie moderne KI-Tools für Ihren persönlichen Sprachlernprozess nutzen können. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Laptop

Tatyana Sarasa

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.11.25

3 Termine, online

ab 1 Person, 59,- € (keine Ermäßigung)

● 20059 **neu!**

KI-Grundkurs

Künstliche Intelligenz für Anfänger*innen

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

Robin Weniger

Dienstag 03.02.26, 19:00-20:30 Uhr

Online, ab 1 Person, 21,- € (keine Ermäßigung)

● 20061 **neu!**

KI-Grundkurs **Kreativ mit Künstlicher Intelligenz**

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser praxisnahe Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.

Robin Weniger

Mittwoch 04.02.26, 19:00-19:45 Uhr

Online

ab 1 Person, 21,- € (keine Ermäßigung)

● 20063 **neu!**

KI-Prompting **Künstliche Intelligenz effektiv steuern**

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Robin Weniger

Donnerstag 19.02.26, 18:00-18:45 Uhr

Online

ab 1 Person, 21,- € (keine Ermäßigung)

● 20065 **neu!**

KI meets Jobwelt **So profitierst du von der Zukunft!**

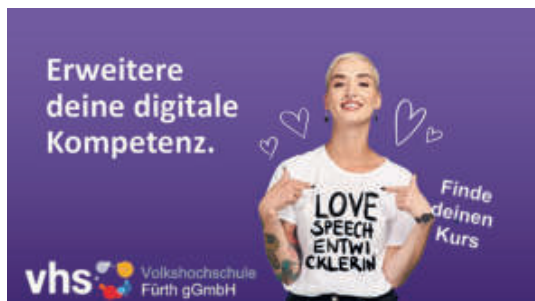
Künstliche Intelligenz (KI) verändert unsere Arbeitswelt rasant - doch was bedeutet das für dich? In diesem 90-minütigen Workshop erfährst du, welche Berufe sich durch KI wandeln, welche neuen Chancen entstehen und wie du KI gezielt für deine Karriere nutzen kannst, statt dich der Technologie zu verschließen - auch ohne Vorkenntnisse!

Julia Dietze

Mittwoch 10.12.25, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 4 Personen, 17,- €



● 20067

FreeCAD - Tagesworkshop **Einstieg im 3D-Konstruieren**

Das kostenlos 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: <https://www.martinhaseneyer.de/angebote/3d-konstruktion-mit-freecad>

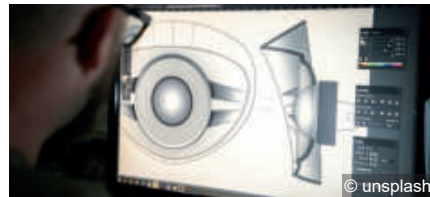
Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn die aktuellste Softwareversion auf: www.freecad.org

Martin Haseneyer

Sonntag 12.10.25, 09:00-16:15 Uhr

Online

ab 5 Personen, 49,- €



● 20069

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-Holzütte
- 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.

Weitere Informationen unter: www.martinhaseneyer.de/angebote/mit-freecad-weiterbauen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse 3D-Konstruktion wie im Kurs 20067 vermittelt.

Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn die aktuellste Softwareversion auf: www.freecad.org

Martin Haseneyer

Mittwoch 20:30-21:15 Uhr, Beginn 12.11.25

4 Termine, online

ab 4 Personen, 49,- €



● 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-snf.de

EDV-Arbeitskreis SeniorenNet, Wolfgang Grimm

Montag 14:00-16:00 Uhr, Beginn 22.09.25

9 Termine

Weitere Termine: 06.10.25, 20.10.25, 17.11.25, 01.12.25, 15.12.25, 12.01.26, 26.01.26, 09.02.26

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

Herr Wolfgang Grimm (1. Vorsitzender)

Tel.: 0911 / 73 69 33

Email: wolfgang@grimm-snf.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)

● 20093

Word - Grundlagen

Anmeldung über vhs Zirndorf

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 zu den Kursinhalten finden Sie auf unserer Website.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Andrea Gebert

Samstag 09:00-12:15 Uhr, Beginn 14.03.26

2 Termine

Mittelschule Volkhardtstr., Zirndorf

ab 5 Personen, 59,- €

● 20095

MS Word

Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief

Erfahren Sie, wie Sie mit MS Word professionelle Geschäftsbriefe und Serienbriefe erstellen! In diesem Kurs lernen Sie, ein normgerechtes Anschriftenfeld gemäß DIN 5008 (Änderung 2020) sowie einen Geschäftsbrief mit Infoblock zu gestalten. Darüber hinaus erhalten Sie eine Einführung in den Seriendruck, einschließlich der Verwendung von Seriendruckfeldern und wichtiger Regeln. Ob für den beruflichen Alltag oder private Zwecke - nach diesem Kurs können Sie Briefe effizient und ansprechend gestalten. Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen und alle, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Voraussetzungen: Word auf dem eigenen Rechner, zweiter Bildschirm ist notwendig!

Sigrid Müller

Montag 02.02.26, 18:00-19:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 20,- € (keine Ermäßigung)

● 20097

MS Word

Fortgeschrittene Formatierungen

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in MS Word und lernen Sie fortgeschrittene Formatierungstechniken, um Dokumente noch professioneller zu gestalten! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Standardtabstopps optimal nutzen und individuelle Tabstopps einfügen sowie bearbeiten. Zudem lernen Sie, Absätze gezielt mit Einzügen zu strukturieren und Tabellen effizient zu erstellen und anzupassen. Perfekt für alle, die ihre Word-Fähigkeiten weiter ausbauen möchten - egal, ob für Beruf, Studium oder private Projekte.

Voraussetzungen: Word auf dem eigenen Rechner, zweiter Bildschirm ist notwendig!

Sigrid Müller

Dienstag 03.02.26, 18:00-19:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 20,- € (keine Ermäßigung)



● 20099

MS Word

Dokumente mit Grafik und Text gestalten

Gestalten Sie ansprechende und vielseitige Dokumente mit MS Word! In diesem Kurs lernen Sie, Zeichen- und Absatzformatierungen effektiv einzusetzen, Texte in Tabellen umzuwandeln und mit Formen zu arbeiten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Grafiken präzise positionieren, zuschneiden und bearbeiten. Ergänzt wird der Kurs durch kreative Elemente wie WordArt, Textfelder, Initialen und Fußnoten. Ideal für alle, die ihre Dokumente optisch und inhaltlich aufwerten möchten - ob für berufliche oder private Zwecke.

Voraussetzungen: Word auf dem eigenen Rechner, zweiter Bildschirm ist notwendig!

Sigrid Müller

Mittwoch 04.02.26, 18:00-19:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 20,- € (keine Ermäßigung)

● 20071

Barrierefreie Dokumentengestaltung mit MS Word

Für Details siehe Kurs Seite 65

Bettina Breton

Freitag 05.12.25, 13:00-16:00 Uhr

Online, ab 3 Personen, 39,- €

● 20073

Barrierefreiheit als Schlüssel für gute MS PowerPoint Präsentationen

Für Details siehe Kurs Seite 65

Bettina Breton

Freitag 12.12.25, 13:00-15:15 Uhr

Online, ab 3 Personen, 29,- €

● 20075

Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs Workflows zum neuen Barrierefreiheitsstärkungsgesetz

Für Details siehe Kurs Seite 66

Thorsten Bradt

Montag 13.10.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 20425 **neu!**

Musik erstellen mit KI Einführung in Suno

Für Details siehe Kurs Seite 60

Tatyana Sarasa

Dienstag 07.10.25, 18:00-20:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 20,- € (keine Ermäßigung)

● 20427 **neu!**

KI-Videos erstellen

Für Details siehe Kurs Seite 60

Tatyana Sarasa

Dienstag 18:00-21:00 Uhr, Beginn 28.10.25

3 Termine, online

ab 1 Person, 59,- € (keine Ermäßigung)

Internet



● 20101

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 Website.

Hartmut Nehme

Montag 10.11.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

17,- € (keine Ermäßigung)



● 20103 neu!

WordPress

Einfach genial & genial einfach

Der überwiegende Teil der Websites weltweit basiert auf WordPress - ein „einfach geniales“ Content-Management-System, da es sich in seiner praktischen Anwendung als „genial einfach“ präsentiert. Die eigentliche Herausforderung besteht also nicht oder nur bedingt in seiner technischen Handhabung, sondern vielmehr in einem zuverlässigen Ansatz zum Content Management sowie in einem gezielt strategischen Marketing.

WordPress ermöglicht insoweit eine zeitnahe Umsetzung verbindlicher Website-Strukturen (Form und Inhalt) einschlägiger Projekte. Dazu stehen u. a. diverse Editoren mit einer hohen Anzahl an interaktiven Elementen zur Verfügung. Das CMS eröffnet insbesondere eine effektive Suchmaschinenoptimierung bzw. Search Engine Optimization.

Thorsten Bradt

Samstag 11.10.25, 09:30-17:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 85,50 € (keine Ermäßigung)

● 20111

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 Website.

Hartmut Nehme

Montag 08.12.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 40202 neu!

Digitale Gesundheit für alle - Einfach, praktisch, nützlich

Alles rund um die elektronische Patientenakte und digitale Gesundheitsangebote

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie Ihre Gesundheitsversorgung verbessern können? Wir zeigen Ihnen, wie digitale Gesundheitsangebote Ihren Alltag erleichtern und Ihre Gesundheit unterstützen - ganz ohne komplizierte Technik!

Was erwartet Sie?

- Nie wieder Rezepte verlegen: Erleben Sie, wie einfach das E-Rezept funktioniert.
- Ihre Gesundheitsakte immer dabei: Beim nächsten Arztbesuch sind alle wichtigen Laborergebnisse, Befunde und Diagnosen bereits bei Ihrem Arzt.
- App auf Rezept: Entdecken Sie Digitale Gesundheitsanwendungen, die Ihnen z.B. bei Rückenschmerzen oder Schlafproblemen helfen können und sogar von Ihrer Krankenkasse bezahlt werden
- Arztbesuche von zu Hause: Wir zeigen Ihnen, wie eine Videosprechstunde funktioniert
- Verlässliche Gesundheitsinfos finden: Wir zeigen Ihnen, wie Sie schnell verlässliche Antworten auf Ihre Fragen finden

Egal, ob Sie Ihre Arzttermine besser organisieren, Ihre Medikamente im Blick behalten oder einfach mehr über Ihre Gesundheit erfahren möchten - dieser Kurs ist für Sie!

Laura Stahl, Sophia Wenzel

Donnerstag 23.10.25, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 4 Personen, kostenlos

Programmierersprachen

● 20301

Jetzt lerne ich programmieren mit Python Grundlagen

Anmeldung über die vhs Erlangen (Kurs-Nr.: 2 5W 40 14 27).

Python ist die Trend-Programmiersprache schlechthin. Sie ist einfach zu lernen und in kurzer Zeit erstellen Sie eigene Anwendungen. Python wird in verschiedenen Bereichen wie Datenanalyse, Künstliche Intelligenz und Webentwicklung eingesetzt und ist kostenlos auf vielen Systemen verfügbar (z.B. Windows, Mac, Linux und Raspberry Pi). Auch das leidige Thema der Fehlersuche und -behebung werden Sie nach diesem Kurs beherrschen. Schwerpunkte sind: grundlegender Aufbau von Python, Funktionen, Kontrollstrukturen, Module und Klassen, grafische Oberflächen und (Programmier-)Stil und Struktur.

Voraussetzungen: Laptop/Computer (Windows, macOS oder Linux) oder Tablet (Android, iOS)

Martin Haseneyer

Montag 20:30-21:30 Uhr, Beginn 06.10.25

8 Termine, online

ab 5 Personen, 160,- €

● 20303

Programmieren mit Python

Aufbaukurs: Datenanalyse mit Pandas

Anmeldung über die vhs Erlangen (Kurs-Nr.: 2 5W 40 14 28).

Bereiten Sie Daten effektiv mit Python und der Pandas-Bibliothek auf. Pandas ist die Nummer-eins-Bibliothek, mit der Sie Daten importieren, bereinigen, umformen und auswerten können. Erweitern Sie Ihre Python-Fähigkeiten und starten durch mit Datenanalyse und -visualisierung. Mit den Projekten aus diesem Kurs durchlaufen Sie Planung und Umsetzung einer Analyse und umschiffen die wichtigsten Stolperfallen.

Dieser Kurs besteht aus einer wöchentlichen Video-Konferenz, Lernmodulen zur freien Zeiteinteilung und Austausch per Mail und im Forum zwischen den Konferenzen.

Voraussetzungen: Laptop/Computer (Windows, macOS oder Linux) oder Tablet (Android, iOS)

Martin Haseneyer

Montag 20:30-21:30 Uhr, Beginn 12.01.26

4 Termine, online

ab 5 Personen, 80,- € (keine Ermäßigung)

● 20305

Java meets Gaming – Level 1

Coding mit einem Profi – geeignet für Teilnehmende ab 15 Jahren

Anmeldung über die vhs Erlangen (Kurs-Nr.: 2 5W 40 14 20).

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.

Simon Huber

Samstag 25.10.25, 10:00-16:00 Uhr

Online

ab 5 Personen, 57,20 € (keine Ermäßigung)

● 20307

Java meets Gaming – Level 2

Coding mit einem Profi – geeignet für Teilnehmende ab 15 Jahren

Anmeldung über die vhs Erlangen (Kurs-Nr.: 2 5W 40 14 21).

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.

Simon Huber

Samstag 10:00-16:00 Uhr, Beginn 15.11.25

4 Termine, online

ab 5 Personen, 57,20 € (keine Ermäßigung)

● 20309 **neu!**

Entwickeln von Android Apps

Grundlagen

Android ist eine mobile Plattform und wurde maßgeblich von Google entwickelt. In diesem Kurs lernen Sie die Möglichkeiten der Entwicklung von interaktiver Software mit dem App Inventor kennen. Der Kurs ist sehr gut geeignet für alle, die in die Welt der mobilen App-Entwicklung einsteigen möchten.

Inhalt: Einführung und Umgang mit dem App Inventor, Block-Editor, Projekt erstellen, Einsatz von Objekten wie Buttons, Bildern, Eigenschaften kennenlernen, App ausführen.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit PC, Windows und Internet. Der Kurs wird online abgehalten. Sie benötigen einen PC oder Laptop mit Internetzugang.

Detlef Drews

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.25

4 Termine, online

ab 5 Personen, 53,- €

● 20311 **neu!**

Entwickeln von Android Apps

Aufbaukurs

Android ist eine mobile Plattform und wurde maßgeblich von Google entwickelt. In diesem Kurs lernen Sie die Möglichkeiten der Entwicklung von interaktiver Software mit dem App Inventor kennen. Der Kurs ist sehr gut geeignet für alle, die in die Welt der mobilen App-Entwicklung einsteigen möchten.

Inhalt: Einführung und Umgang mit dem App Inventor, Einsatz von Objekten, Eigenschaften und Events kennenlernen, Logik programmieren mit Bedingungen und Schleifen etc., App entwickeln und testen.

Voraussetzungen: Besuch des Kurses „Entwickeln von Android Apps - Grundlagen“, sicherer Umgang mit PC, Windows und Internet. Der Kurs wird online abgehalten. Sie benötigen einen PC oder Laptop mit Internetzugang.

Detlef Drews

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.10.25

4 Termine, online

ab 5 Personen, 53,- €



Multimedia & Fotografie

● 20401 **neu!**

Fotos kreativ mit der Lightroom Mobile App bearbeiten

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Fotos direkt auf dem Smartphone mit der kostenlosen Adobe Lightroom Mobile App verwalten, bearbeiten und teilen können. Die App bietet nicht nur vielseitige Werkzeuge zur Bildoptimierung, sondern auch eine leistungsstarke Kamera mit manuellen Einstellungen. Nach einer theoretischen Einführung üben Sie das Gelernte in praktischen Übungen - von der Aufnahme über die Bearbeitung bis zur Veröffentlichung Ihrer besten Bilder.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: eigenen Smartphone oder Tablet mit installierter Lightroom-App

Thomas Dettweiler

Montag 27.10.25, 17:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.6
ab 4 Personen, 29,- €



© Thomas Dettweiler

● 20403 **neu!**

Magische Lichter Fotografieren in der Blauen Stunde und bei Nacht

Wenn die Sonne untergeht, beginnt eine besondere Zeit für Fotograf*innen: Die Blaue Stunde taucht die Stadt in sanftes Licht, während Laternen, Schaufenster und Straßenbeleuchtung neue Stimmungen erzeugen. In diesem Workshop erkunden wir die Möglichkeiten von Available Light, lernen die richtigen Kameraeinstellungen für die Dämmerung und die Nacht kennen. Der Workshop wird abgerundet mit einem kreativen Einstieg ins Lightpainting.

Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Kamera (Blende/ Verschlusszeit/ ISO manuell einzustellen), Stativ, voller Akku u. leere Speicherkarte, falls vorhanden: Fernauslöser

Thomas Dettweiler

Mittwoch 22.10.25, 17:00-21:00 Uhr
Fürth
ab 4 Personen, 39,- €, zzgl. 2,- € für Skript
(im Kurs zu zahlen)



© pexels

● 20405

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Sie möchten 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 Nutzer*innen bieten, und erfahren, wie Sie die Bilder verwalten und nachbearbeiten können. Tipps und praktische Übungen zur Bild- und Motivgestaltung helfen Ihnen zudem, die wichtigste Fähigkeit als Fotograf*in zu verbessern: Ihre eigene Kreativität. Beginnen Sie, Ihre Smartphone-Fotos auf ein neues Level zu heben! Weitere Inhalte finden Sie auf unserer Website.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, optional: Smartphone-Stativ

Thomas Dettweiler

Montag 13.10.25, 17:00-21:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 4 Personen, 39,- €, zzgl. 2,- € für Skript
(im Kurs zu zahlen)

● 20407 **neu!**

Fotografie in der Fränkischen Schweiz

Dieser Fotokurs kombiniert Landschafts-, Natur- und Architekturfotografie und bietet eine Einführung in die Bedienung der Kamera im manuellen Modus. Neben dem Verständnis für den Bildaufbau werden die gezielte Steuerung von Blende, ISO und Verschlusszeit praxisnah vermittelt. Der Kurs beginnt am Fuß der Ruine Neideck in der Fränkischen Schweiz. Auf einer kurzen Wanderung durch den Wald erschließen sich abwechslungsreiche Motive.

Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Die Kurszeiten sind ein grober Richtwert, diese können je nach Teilnehmerzahl und Witterung variieren.

Bitte mitbringen: Kamera (Modell und Hersteller sind egal), Wechselobjektive im Brennweitenbereich 24-200mm, Makroobjektiv, Stativ, Filter nach Bedarf (POL, ND)

Dominik Bauer

Samstag 20.09.25, 11:00-15:00 Uhr
Burgruine Neideck
ab 1 Person, 44,- €

● 20409 neu!

Architektur Fotografie rund um die Blaue Stunde

Dieser Fotokurs dreht sich rund um die Architektur-fotografie zur blauen Stunde und bietet eine Einführung in die Bedienung der Kamera im manuellen Modus. Neben dem Verständnis für den Bildaufbau werden die gezielte Steuerung von Blende, ISO und Verschlusszeit praxisnah vermittelt.

Der Kurs beginnt vor den Toren von Wolframs-Eschenbach. Die historische Altstadt mit ihren Fachwerkhäusern, Mauern und Brücken eignet sich optimal zur Fotografie zur blauen Stunde bis in den späten Abend hinein.

Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben. Die Kurszeiten sind ein grober Richtwert, diese können je nach Teilnehmerzahl und Witterung variieren.

Bitte mitbringen: Kamera (Modell und Hersteller sind egal), Wechselobjektive im Brennweitenbereich 24-200mm, Makroobjektiv, Stativ, Filter nach Bedarf (POL, ND)

Dominik Bauer

Samstag 11.10.25, 17:00-20:00 Uhr

Wolframs-Eschenbach

ab 1 Person, 44,- €

● 20411 neu!

Fotografie-Workshop: „Der Baum – Kreativität jenseits der Regeln“

In diesem besonderen Kurs dreht sich alles um eines der ältesten und zugleich ausdrucksstärksten Motive der Natur: den Baum. Doch statt klassischen Kompositionen und bekannten Techniken folgen wir einem anderen Ansatz - wir brechen mit fotografischen Konventionen, um neue, ungewohnte Perspektiven zu entdecken.

Vergiss die Drittelregel, perfekte Belichtung und symmetrische Komposition - wir stellen Sehgewohnheiten infrage und machen Platz für Intuition, Emotion und experimentelle Ausdrucksformen. Ob Bewegungsunschärfe, absichtliche Über- oder Unterbelichtung, unkonventionelle Blickwinkel oder bewusste Störungen: Alles ist erlaubt, solange es deine kreative Handschrift sichtbar macht.

Ziel des Workshops:

Weg vom technisch „richtigen“ Foto - hin zu Bildern, die berühren, irritieren oder überraschen. Du lernst, wie du mit der Kamera spielst, statt sie nur zu kontrollieren. Der Baum dient dabei als Ankerpunkt, als Symbol für Wandel, Wachstum und Vielfalt.

Für wen ist der Kurs gedacht?

Für alle, die sich photographisch weiterentwickeln wollen - jenseits von Technik und Regeln.

Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben. Die Kurszeiten sind ein grober Richtwert, diese können je nach Teilnehmerzahl und Witterung variieren.

Bitte mitbringen: Kamera (Modell und Hersteller sind egal), Wechselobjektive im Brennweitenbereich 24-200mm, Makroobjektiv, Stativ, Filter nach Bedarf (POL, ND)

Dominik Bauer

Samstag 25.10.25, 14:30-18:30 Uhr

Schernfeld

ab 1 Person, 44,- €

● 20413 neu!

Herbstfotografie im Wald

Dieser Fotokurs fokussiert sich auf Natur- und Makrofotografie im Herbst und vermittelt die Grundlagen der Fotografie im manuellen Modus. Themen wie der Bildaufbau sowie der gezielte Einsatz von Blende, ISO und Verschlusszeit werden praxisnah behandelt. Der Kurs findet bei Altdorf bei Nürnberg statt. In einem herbstlichen Wald begeben wir uns auf die Suche nach perfekten Motiven und lernen, diese richtig in Szene zu setzen.

Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben. Die Kurszeiten sind ein grober Richtwert, diese können je nach Teilnehmerzahl und Witterung variieren.

Bitte mitbringen: Kamera (Modell und Hersteller sind egal), Wechselobjektive im Brennweitenbereich 24-200mm, Makroobjektiv, Stativ, Filter nach Bedarf (POL, ND)

Dominik Bauer

Samstag 08.11.25, 11:00-15:00 Uhr

Altdorf

ab 1 Person, 44,- €

● 20415 neu!

Weihnachtliches Rothenburg ob der Tauber

Dieser Fotokurs dreht sich rund um die Architektur-fotografie und bietet eine Einführung in die Bedienung der Kamera im manuellen Modus. Neben dem Verständnis für den Bildaufbau werden die gezielte Steuerung von Blende, ISO und Verschlusszeit praxisnah vermittelt.

Der Kurs beginnt vor den Toren des weihnachtlichen Rothenburgs. Bei einem Spaziergang durch die festlich beleuchtete Altstadt gibt es viele Möglichkeiten, sich fotografisch auszuleben.

Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben. Die Kurszeiten sind ein grober Richtwert, diese können je nach Teilnehmerzahl und Witterung variieren.

Bitte mitbringen: Kamera (Modell und Hersteller sind egal), Wechselobjektive im Brennweitenbereich 24-200mm, Makroobjektiv, Stativ, Filter nach Bedarf (POL, ND)

Dominik Bauer

Sonntag 14.12.25, 14:00-18:00 Uhr

Rothenburg o.d. Tauber

ab 1 Person, 44,- €

● 20417 **neu!**

**Magischer Herbst
Kreative Fotografie in der Natur**

Wenn die Blätter in warmen Herbstfarben leuchten, beginnt die schönste Zeit für Naturfotograf*innen. In diesem Workshop erkunden wir die farbenprächtigen Parks und Flusslandschaften von Fürth und fangen die herbstliche Stimmung kreativ ein. Mit Licht, Farben und Bildkomposition gestalten wir ausdrucksstarke Herbstaufnahmen. Der Workshop bietet Inspiration und wertvolle Tipps für faszinierende Naturfotos.

Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Kamera (Blende/ Verschlusszeit/ ISO manuell einzustellen), Stativ, voller Akku u. leere Speicherkarte, Falls vorhanden: Fernauslöser, Teilnahme auch mit Smartphone möglich

Thomas Dettweiler

Samstag 11.10.25, 13:00-16:00 Uhr
Fürth

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

● 20419 **neu!**

**Porträtfotografie
Menschen ins richtige Licht setzen**

In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie mit natürlichem Licht, zusätzlichen Lichtquellen und einfachen Hilfsmitteln ein Modell in Szene setzen. Durch praktische Übungen mit einer Modellpuppe oder gegenseitigen Aufnahmen vertiefen wir das Gelernte. Dabei experimentieren wir mit verschiedenen Brennweiten, Hintergründen und Kameraeinstellungen. Der Workshop wird abgerundet mit hilfreichen Tipps zur Nachbearbeitung am Computer. Der Kurs richtet sich an Hobbyfotograf*innen mit grundlegenden Kenntnissen in der Fotografie.

Bitte mitbringen: Kamera (Blende/ Verschlusszeit/ ISO manuell einzustellen), Stativ, voller Akku u. leere Speicherkarte

Thomas Dettweiler

Samstag 22.11.25, 10:00-14:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.2
ab 4 Personen, 39,- €



© Thomas Dettweiler

● 20421 **neu!**

Fotoexkursion ins Fürthener Stadttheater

Erlebe das Fürthener Stadttheater aus einer einzigartigen Perspektive! Bei dieser exklusiven Fotoexkursion öffnen sich Türen zu verborgenen Räumen, die dem Publikum sonst nicht zugänglich sind. Ob mit Kamera oder Smartphone - alle Fotografiebegeisterten sind willkommen.

Begleitet von Fototrainer Thomas Dettweiler bekommst du spannende Einblicke und fotografische Tipps, um die Atmosphäre und Architektur des Theaters perfekt einzufangen.

Bitte mitbringen: Kamera (Blende/ Verschlusszeit/ ISO manuell einzustellen), Stativ, voller Akku u. leere Speicherkarte

Thomas Dettweiler

Montag 17.11.25, 15:00-18:00 Uhr
Stadttheater Fürth
ab 4 Personen, 34,- €

● 20423 **neu!**

**Herbstzauber mit dem Smartphone
einfangen**

Anmeldung über die vhs Erlangen (Kurs-Nr.: 2 5W 40 15 37).

Die goldene Jahreszeit verwandelt Erlangen in ein farbenprächtiges Fotomotiv - und mit dem Smartphone lassen sich diese Stimmungen eindrucksvoll einfangen! Auf dieser Exkursion durch Parks und Altstadt lernen die Teilnehmer, das Beste aus ihrer Smartphone-Kamera herauszuholen.

Wir beschäftigen uns mit Licht, Komposition und kreativen Effekten, um beeindruckende Herbstaufnahmen zu gestalten. Ideal für alle, die mit einfachen Mitteln bessere Bilder machen möchten.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone

Thomas Dettweiler

Sonntag 12.10.25, 13:00-16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Erlangen
ab 5 Personen, 28,- € (keine Ermäßigung)

● 20425 neu!

Musik erstellen mit KI **Einführung in Suno**

Der Kurs vermittelt Grundlagen der KI in der Musikproduktion und führt in die Funktionsweise von Suno ein. Es folgen eine Live-Demonstration der Plattform und praktische Übungen, bei denen die Teilnehmer ihr eigenes Musikstück mit KI erstellen. Abschließend wird über rechtliche und ethische Aspekte der KI-Musikproduktion diskutiert.

Neben theoretischem Wissen bieten wir die Möglichkeit, aktiv zu werden und die Potenziale von KI in der Musikproduktion zu erkunden.

Lassen Sie sich von den neuen kreativen Möglichkeiten inspirieren!

Bitte mitbringen: Smartphone oder Laptop für die praktischen Übungen

Tatyana Sarasa

Dienstag 07.10.25, 18:00-20:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 20,- € (keine Ermäßigung)

● 20427 neu!

KI-Videos erstellen

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Bildanimation! In diesem zweitägigen Intensivkurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) und der benutzerfreundlichen Video-Editing-App CapCut statische Bilder in atemberaubende Animationen verwandeln können. Keine Vorkenntnisse erforderlich - nur Ihre Kreativität und Neugier!

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit installierter CapCut-App (kostenlos verfügbar)

Tatyana Sarasa

Dienstag 18:00-21:00 Uhr, Beginn 28.10.25

3 Termine, online

ab 1 Person, 59,- € (keine Ermäßigung)

● 20441 neu!

Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features?

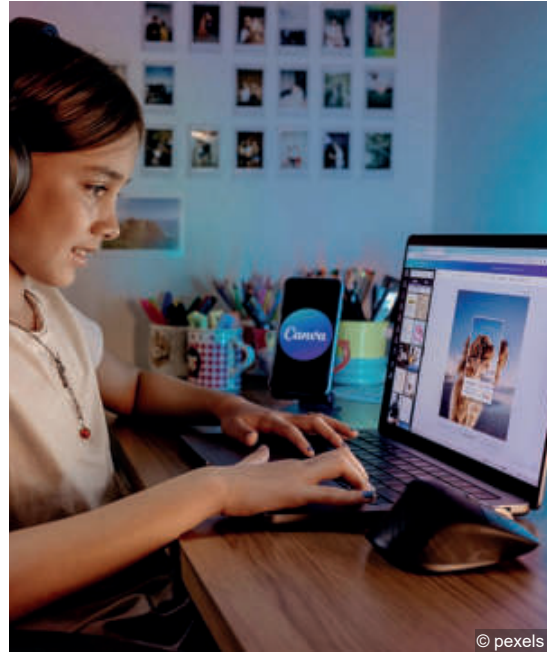
Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

Robin Weniger

Mittwoch 08.10.25, 17:30-20:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 44,- € (keine Ermäßigung)



© pexels

● 20443 neu!

Canva-Workshop: Social-Media und Videoerstellung

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

Robin Weniger

Dienstag 21.10.25, 17:30-20:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 44,- € (keine Ermäßigung)

● 20445 neu!

Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei stehen nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart.

Robin Weniger

Mittwoch 22.10.25, 17:45-20:00 Uhr

Online

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

● 57000

Foto-Exkursion: Lost Place „Schwandbunker“ – Kalter Krieg trifft Kamera

Ein seltener Blick hinter verschlossene Türen!

Für Details siehe Kurs Seite 206

Marcus Schram

Sonntag 28.09.25, 10:00-16:00 Uhr

Treffpunkt: Hochbunker Schwandweg

ab 7 Personen, 35,- €, Zur Erhaltung des Bunkers erhebt der betreuende Verein Untergrund Fürth e.V. eine Besichtigungsgebühr von 8,-€/Person, die vor Ort bar zu bezahlen ist (bitte passend mitbringen).

● 57001

Vom „Knipser“ zum Fotografen - Teil 1 Fotografie erleben

Für Details siehe Kurs Seite 206

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:00 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,

Beginn 10.10.25, 2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

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



© pixabay

● 57002

Vom „Knipser“ zum Fotografen - Teil 2 Mit der Fotografie auf Du und Du

Für Details siehe Kurs Seite 206

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:00 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,

Beginn 14.11.25, 2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

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

● 57010

Pixelshubsen - Bildoptimierung für Fotointeressierte

Für Details siehe Kurs Seite 207

Marcus Schram

Samstag 24.01.26, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 8 Personen, 39,- €, inkl. Skript 3,- €

Smartphone & Tablet

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 27.09.25, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 4 Personen, 62,- €

● 20503

Miriam Mersch

Samstag 15.11.25, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

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 252-20501/03 vermittelt. Dessen Besuch ist jedoch keine Voraussetzung für eine Teilnahme.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

Miriam Mersch

Samstag 13.12.25, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 4 Personen, 62,- €



© pexels

● 20507

Mac, iPhone und iPad Einzelbetreuung Einzelcoaching à 45 Minuten

iPhone & iPad: 45-Minuten-Einrichtungskurs - Machen Sie Ihr neues Apple-Gerät einsatzbereit. In dieser personalisierten Session lernen Sie die optimale Grundkonfiguration, AppStore-Nutzung, iCloud-Einrichtung, WLAN-Verbindungen, sowie effiziente Telefonie und Kommunikation. Nach dem Kurs bedienen Sie das Gerät sicher und nutzen alle Kernfunktionen selbstständig.

Mac: Individuelle 45-Minuten-Beratung - Erhalten Sie maßgeschneiderte Unterstützung von einer erfahrenen Expertin. Die Beratung deckt die Optimierung von macOS, effektive Datenorganisation und Backups, Cloud-Integration, produktive Arbeitsabläufe sowie Lösungen für spezifische Mac-Probleme ab. Jede Session ist auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

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 13.11.25, 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 Bildschirmstastatur 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 14.11.25, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 5 Personen, 59,- €



Komoot

Die Navigation für Outdoorsportler*innen

Sie sind häufiger mit dem Rennrad, dem MTB oder zu Fuß unterwegs und suchen eine einfach zu bedienende und doch vielseitige App zur Navigation? Auch offline und/ oder mittels Sprachnavigation?

Dieser Kurs gibt eine Einführung in die App Komoot und deren Funktionsweise am PC sowie in die Handhabung der App auf dem Smartphone.

Darüber hinaus werden wir über die Komoot-Homepage:

- eigene Touren erarbeiten
- Touren importieren
- Highlights/ Empfehlungen anderer Nutzer*innen ansehen und anwenden

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder Tablet (falls vorhanden)

● 20511

Wolfgang Grimm

Montag 20.10.25, 16:00-17:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 5 Personen, 13,- €

● 20513

Wolfgang Grimm

Montag 27.10.25, 16:00-17:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 5 Personen, 13,- €

● 20405

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Für Details siehe Kurs Seite 57

Thomas Dettweiler

Montag 13.10.25, 17:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 4 Personen, 39,- €, zzgl. 2,- € für Skript
(im Kurs zu zahlen)

● 20423 **neu!**

Herbstzauber mit dem Smartphone einfangen

Für Details siehe Kurs Seite 59

Thomas Dettweiler

Sonntag 12.10.25, 13:00-16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Erlangen

ab 5 Personen, 28,- € (keine Ermäßigung)

● 53025

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

Für Details siehe Kurs Seite 189

Nina Bohnacker

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 20.10.25

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 48,50 €, zzgl. 2,- € für Script (im Kurs zu zahlen)



● 53027

Digitales Zeichnen mit dem iPad und Procreate - für Fortgeschrittene

Für Details siehe Kurs Seite 189

Nina Bohnacker

Samstag 10:00-13:00 Uhr, Beginn 10.01.26

2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 48,50 €

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

● 20601

Dabei sein - Digitale Teilhabe für alle

Anmeldebeginn ab 01.09.2025

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 „Wischgesten“ 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.

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

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

Miriam Mersch, Alexander Biersack

Montag 14:00-17:00 Uhr, Beginn 10.11.25

3 Termine

Weitere Termine: 24.11.25, 01.12.25

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek,

Friedrichstr. 6a

ab 3 Personen, kostenlos



● 20603

Dranbleiben! - Themenkurs: Digitale Alltagshilfen

Anmeldebeginn ab 01.09.2025

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:

- 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.

Anmeldung erforderlich!

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 14:00-17:00 Uhr, Beginn 12.01.26

2 Termine, weiterer Termin: 19.01.26

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek,

Friedrichstr. 6a

ab 3 Personen, kostenlos

● 20605

Dranbleiben! - Themenkurs Gesundheit

Anmeldebeginn ab 01.09.2025

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.

Anmeldung erforderlich!

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 26.01.26, 14:00-15:30 Uhr

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek,

Friedrichstr. 6a

ab 3 Personen, kostenlos



● 20607

Dranbleiben! - Themenkurs Künstliche Intelligenz

Anmeldebeginn ab 01.09.2025

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

Anmeldung erforderlich!

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 02.02.26, 14:00-15:30 Uhr
Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a
ab 3 Personen, kostenlos

● 20609

Dranbleiben! - Themenkurs Einkaufen

Anmeldebeginn ab 01.09.2025

Dieser Themenkurs gibt Ihnen einen Einblick, wie sie sich sicher und selbstbewusst im Online-Shopping bewegen, seriöse Händler erkennen und geeignete Bezahlmethoden nutzen. Der Kurs zeigt praxisnah, wie man Warnzeichen unseriöser Anbieter identifiziert und sich vor Betrugsrisiken schützt.

Anmeldung erforderlich!

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

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Manuel Gelsen

Montag 09.02.26, 14:00-16:00 Uhr
Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a
ab 3 Personen, kostenlos



Digitale Barrierefreiheit

● 20071

Barrierefreie Dokumentengestaltung mit MS Word

Barrierefreie Dokumente sind in der heutigen Kommunikationslandschaft verpflichtend und unverzichtbar. Was sind barrierefreie Dokumente? Wie lautet die Rechtslage? Sie machen sich mit den grundlegenden Anforderungen für das Design vertraut, lernen den Umgang mit Formatvorlagen und die Beschreibung von Bildern etc. kennen. Wie wird ein barrierefreies PDF-Dokument aus einem Word-Dokument erstellt? Wo liegen die Grenzen von Word? Welche Prüfwerkzeuge gibt es? Was wird benötigt, um vollständig barrierefreie PDF-Dokumente zu erstellen? Erweitern Sie Ihre beruflichen Kompetenzen und machen Sie Ihre Dokumente für alle zugänglich! Der Workshop findet mit MS Word 2024 statt.

Voraussetzungen:

- gute Word-Kenntnisse
- MS Word 2019 oder höher
- Vorabinstallation Colour Contrast Analyzer (kostenlos) von:
www.tpgi.com/color-contrast-checker/
- Vorabinstallation PAC 2024 (kostenlos) von:
pac.pdf-accessibility.org/de

Bettina Breton

Freitag 05.12.25, 13:00-16:00 Uhr
Online, ab 3 Personen, 39,- €

● 20073

Barrierefreiheit als Schlüssel für gute MS PowerPoint Präsentationen

Welche Merkmale zeichnen eine gelungene PowerPoint-Präsentation aus? Welche positiven Aspekte bietet barrierefreies Design? Machen Sie sich mit den grundlegenden Anforderungen an die Gestaltung vertraut, indem Sie Barrieren erkennen und vermeiden. Sie erhalten ein genaues Verständnis dafür, wie wichtig eine korrekte Lesereihenfolge, passende Alternativtexte und eine semantisch richtige Auszeichnung von Überschriften, Listen etc. sind. Dadurch erreichen Sie ein breiteres Publikum, und alle profitieren von Übersichtlichkeit, Lesbarkeit und starken Kontrasten.

Der Workshop findet mit MS PowerPoint 2024 statt.

Voraussetzungen:

- gute Word-Kenntnisse
- MS Word 2019 oder höher
- Vorabinstallation Colour Contrast Analyzer (kostenlos) von:
www.tpgi.com/color-contrast-checker/
- Vorabinstallation PAC 2024 (kostenlos) von:
pac.pdf-accessibility.org/de

Bettina Breton

Freitag 12.12.25, 13:00-15:15 Uhr
Online, ab 3 Personen, 29,- €



vhs
Volkshochschule
Fürth

Erweitere deine digitale Kompetenz.

Jetzt anmelden

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

● 20075

Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs Workflows zum neuen Barrierefreiheitsstärkungsgesetz

Am 28.06.2025 tritt das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) in Kraft. Danach besteht unter anderem die Verpflichtung, blinden bzw. im Sehvermögen beeinträchtigten Menschen einen gleichberechtigten Zugang zu digitalen Inhalten im Sinne einer entsprechenden Teilhabe an Informationen zu ermöglichen. In der Kommunikation betrifft dies nicht zuletzt Office-Dokumente unterschiedlichster Dateitypen sowie PDF-Dokumente. Organisationen allgemein und besonders auch Unternehmen sind nun grundsätzlich dazu verpflichtet, ihre Dokumente nach einschlägigen technischen Standards zu optimieren. Bereits seit längerem ermöglichen etwa MS Outlook und Word diesbezügliche Prüfungen. Das entscheidende Werkzeug zur PDF-Optimierung stellt Adobe Acrobat dar.

Thorsten Bradt

Montag 13.10.25, 18:30-21:30 Uhr
Online

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

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 15.02.2026

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

Tobias Götz

Samstag 07.03.26, 09:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

95,- € (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.

Vorkenntnisse: keine

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.11.25

24 Termine, online

389,- €

Detaillierte Kursinhalte:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

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.

XPERT Business

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:

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

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

www.xpert-business.eu
xpertbusiness.vhs-bayern.de

Webinar-Demo



● 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.

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.11.25

22 Termine, online

369,- €

● 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.

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.11.25

20 Termine, online

339,- €

● 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.

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.11.25

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 04.11.25

20 Termine, online

339,- €

● 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.

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.11.25

20 Termine, online

339,- €

● 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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.11.25

22 Termine, online, 329,- €

● 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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.11.25
24 Termine, online
389,- €

● 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.

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.11.25
22 Termine, online
369,- €

● 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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.11.25
20 Termine, online
339,- €

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

● 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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.11.25
11 Termine, online
249,- €

XPERT Business

Informationen zu den Webinar-Kursen

Stornierung einer Kursbuchung:

Für Teilnehmende, die bis 14 Tage nach Beginn der Webinar-Reihe von ihrer Kursbuchung zurücktreten und die bis dahin maximal 1 Webinar besucht haben, fallen keine Kursgebühren an. Für erhaltene Lehrmaterialien fällt die entsprechende Gebühr an.

Techniktest für Teilnehmende

Vom 27.10. - 03.11.25 (Mo-Fr), jeweils von 8:30 Uhr bis 20:30 Uhr findet der Technik-Test statt (Zeitbedarf ca. 5-10 Minuten). Diesen Test müssen Sie nur einmal durchführen.

Technische Voraussetzungen:

- Rechner mit einer stabilen Internetverbindung (mind. 2Mbit/s)
- Möglichkeit der Audioausgabe
- Aktueller Browser

Wie läuft ein Webinar ab?





● 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.

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.11.25

16 Termine, online

299,- €

● 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 erstellen, 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.

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.11.25

16 Termine, online

299,- €

● 21031

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 Website.

Hartmut Nehme

Samstag 04.10.25, 10:00-12:30 Uhr

Online

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



● 21033

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 Website.

Hartmut Nehme

Samstag 11.10.25, 09:00-13:00 Uhr

Online

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

Detaillierte Kursinhalte:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge



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

● 21035

Investieren in Kryptowährungen

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese 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 Website.

Hartmut Nehme

Montag 13.10.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 21037

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 Website.

Hartmut Nehme

Montag 27.10.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 21039

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 Website.

Hartmut Nehme

Montag 17.11.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 21040 **neu!**

Kein Bock auf Geldsorgen?

Geld verstehen, Vermögen vermehren

Finanzen sind kompliziert und nur für Experten? Falsch! In diesem interaktiven Online-Seminar lernst du, wie du dein Geld clever nutzt, sinnvoll sparst und dein Vermögen aufbaust - verständlich, alltagstauglich und ohne Theorie. Wir besprechen einfache Methoden zum Vermögensaufbau, smarte Geldentscheidungen und häufige Fehler, die du vermeiden kannst. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, du erhältst praxisnahe Tipps, die du sofort umsetzen kannst.

Matthias Dahms

Freitag 10.10.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)



© pexels

Unternehmensführung

● 21101

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 Personalentwicklungsmethode ist oft die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Im Seminar erhalten Sie bewährte Gesprächsstrukturen, die eine zuverlässige Delegation ermöglichen.

Matthias Dahms

Dienstag 09.12.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

● 21103

Vom Mitarbeitenden zur Führungskraft

Es ist keine Seltenheit, dass neue Führungskräfte unvorbereitet in ihre neue Rolle geworfen werden - oft bleiben nur wenige Tage zur Vorbereitung. Doch gleichzeitig ändern sich die Aufgaben und Erwartungen drastisch. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeitenden, Delegation von Zielen und dem Umgang mit Fehlverhalten wird nun führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten angemessen war. Diese veränderten Anforderungen stellen die zentrale Herausforderung für neue Führungskräfte dar.

Unser Ziel ist es, diesen Rollenwechsel aktiv zu managen. Wir besprechen und trainieren schwierige Situationen, denen Führungskräfte in der Praxis begegnen. Zudem bieten wir Tipps und Anregungen für die individuellen Situationen der Teilnehmenden, um ihnen den Übergang zu erleichtern.

Matthias Dahms

Montag 18:30-21:30 Uhr, Beginn 17.11.25

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

● 21105 neu!

Talentmanagement:

Mitarbeiter gewinnen, binden u. motivieren

In diesem Onlineseminar lernen Sie, wie Sie Ihr Unternehmen effektiv präsentieren, langfristig motivierte und engagierte Mitarbeitende binden und einen inspirierenden Spirit im Unternehmen erzeugen können.

Es bietet praxisorientierte Ansätze, um ein leistungsstarkes und zufriedenstellendes Arbeitsumfeld zu schaffen, das die Motivation und Loyalität Ihrer Mitarbeitenden fördert. Sie erhalten bewährte Methoden und Techniken, um die Mitarbeiter*innenbindung nachhaltig zu verbessern. Nutzen Sie diese Chance, um Ihre Mitarbeiter*innenbindung zu optimieren und erfolgreiche Teams aufzubauen!

Matthias Dahms

Montag 09.02.26, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 75,- € (keine Ermäßigung)

● 21107

Nebenberuflich selbstständig Von der Idee bis zur Umsetzung

Sie träumen davon, Ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen, möchten dabei jedoch Ihre finanzielle Sicherheit nicht aufs Spiel setzen? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie den Weg in die nebenberufliche Selbstständigkeit erfolgreich meistern. Von der ersten Geschäftsidee bis zur praktischen Umsetzung begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Sie erhalten wertvolle Tipps zu rechtlichen Grundlagen, finanziellen Aspekten und Marketingstrategien. Profitieren Sie von praxisnahen Beispielen und erfahren Sie, wie Sie Ihr eigenes Unternehmen aufbauen können, ohne Ihren Hauptjob aufzugeben. Egal, ob Sie bereits eine Idee haben oder noch auf der Suche sind - dieses Seminar bietet Ihnen das nötige Wissen, um sicher und selbstbewusst in die Selbstständigkeit zu starten.

Matthias Dahms

Mittwoch 03.12.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

● 21109 neu!

Sitzungen und Meetings souverän und effizient leiten

Im diesem Seminar erlernen Sie als Leitungsperson, wie Sie Besprechungen strukturiert, effektiv und zielgerichtet gestalten. Gemeinsam reflektieren wir bewährte Methoden zur Gruppenführung in verschiedenen Umfeldern, wie dem Beruf, Vereinen oder Projekten. Die Erfahrungen der Teilnehmenden werden in den Lernprozess integriert, um praxisnahe Strategien zu entwickeln und Ihre Leitungsfähigkeiten zu stärken. Sie erhalten wertvolle Tipps für alle Phasen des Meetings: von der Vorbereitung über die Durchführung und Ergebnissicherung bis zur Nachbereitung. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie souverän vor Gruppen kommunizieren, Widerstand konstruktiv bewältigen und unterschiedliche Meinungen produktiv einbeziehen.

Matthias Dahms

Donnerstag 27.11.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

● 21111 neu!

Projektmanagement

Erfolgreiches Projektmanagement erfordert eine gute Planung, klare Kommunikation und strukturierte Umsetzung. In diesem Online-Seminar vermitteln wir die wesentlichen Grundlagen und Methoden des modernen Projektmanagements. Im Mittelpunkt stehen die effektive Planung, Steuerung und Kontrolle von Projekten sowie der Umgang mit typischen Herausforderungen und Risiken. Neben theoretischen Ansätzen werden praktische Beispiele und interaktive Übungen integriert, um einen direkten Bezug zur täglichen Praxis herzustellen. Das Seminar richtet sich an alle, die grundlegendes Wissen im Projektmanagement erwerben oder ihre bestehenden Kenntnisse vertiefen möchten. Es kombiniert fachlichen Input mit praxisnaher Anwendung und bietet eine fundierte Grundlage für den erfolgreichen Abschluss von Projekten.

Matthias Dahms

Mittwoch 17.12.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

● 21113 neu!

Kritikgespräche erfolgreich führen

Viele Menschen vermeiden Kritikgespräche und hoffen, dass sich Probleme mit der Zeit lösen. Dies führt jedoch oft zu wachsenden Konflikten und behindert persönliche und berufliche Entwicklung. Dieser Workshop lehrt, wie man kritische Rückmeldungen respektvoll und zielführend übermittelt. Teilnehmer*innen lernen, solche Gespräche strukturiert zu führen, sodass die Botschaft klar vermittelt wird, ohne die Mitarbeitenden zu demotivieren. Durch interaktive Übungen und Rollenspiele erproben sie verschiedene Techniken, um schwierige Themen sensibel anzusprechen und auf Widerstände angemessen zu reagieren. Das Seminar richtet sich an Führungskräfte und alle, die ihre Fähigkeit zur effektiven und wertschätzenden Gesprächsführung im beruflichen Umfeld verbessern möchten.

Matthias Dahms

Dienstag 16.12.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

● 21115 neu!

Delegationsgespräche erfolgreich führen

In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie Delegationsgespräche zielgerichtet und erfolgreich führen, um Vertrauen und Verlässlichkeit aufzubauen, Kompetenzen zu fördern und die Effizienz Ihres Teams zu steigern. Sie erfahren, welche Kommunikationsstrategien und Vorbereitungen notwendig sind, um Aufgaben klar zu übertragen und die Motivation Ihrer Mitarbeiter zu stärken. Durch gezielte Übungen und Rollenspiele entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten, Delegationsgespräche sicher und effektiv zu gestalten. Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Delegationskompetenzen verbessern und ihre Gesprächsführung trainieren möchten, und verspricht eine interaktive und lernintensive Veranstaltung für nachhaltigen Erfolg und ein motiviertes Team.

tionskompetenzen verbessern und ihre Gesprächsführung trainieren möchten, und verspricht eine interaktive und lernintensive Veranstaltung für nachhaltigen Erfolg und ein motiviertes Team.

Matthias Dahms

Mittwoch 10.12.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

● 21117

Agiles Projektmanagement mit Scrum „Das“ Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte

Frameworks zum agilen Projektmanagement befördern eine flexible Anpassung des Ablaufgeschehens. Die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar. Scrum als führendes Framework durchläuft streng aufeinander abgestimmte „Formen der Zusammenarbeit“ und ermöglicht dennoch eine schnelle Abstimmung aller Beteiligten. Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte - jedoch ist Scrum nicht als Prozess im engeren Sinne zu verstehen. Dieser Kurs bietet eine zuverlässige Einführung in Scrum und dessen Einsatz in Ihren praktischen Anwendungsfällen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Thorsten Bradt

Samstag 06.12.25, 09:30-17:00 Uhr

Online, ab 1 Person, 85,50 € (keine Ermäßigung)

Marketing & Büro

● 21201 neu!

Social Media Marketing – Erfolgsstrategien

Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram & Co.

Social Media Marketing ist ein unverzichtbarer Bestandteil moderner Kommunikationsstrategien. Mit Milliarden aktiver Nutzer weltweit bieten Plattformen wie Instagram, Facebook, LinkedIn und TikTok Unternehmen einzigartige Möglichkeiten, ihre Ziel- bzw. Bedarfsgruppen gezielt zu erreichen. Effektive Kampagnen gehen dabei weit über bloße Werbung hinaus. Sie setzen auf Interaktion, Mehrwert und die Schaffung authentischer Erlebnisse, um Marken langfristig zu positionieren.

Ein entsprechender Erfolg hängt maßgeblich von einer klar definierten Strategie ab, die relevante Inhalte, kreative Ansätze und datengetriebene Entscheidungen kombiniert. Ob Markenbekanntheit, Kundengewinnung oder Produktverkäufe - Social Media ermöglicht es, maßgeschneiderte Lösungen für vielfältige Unternehmensziele zu entwickeln.

Thorsten Bradt

Montag 09:00-16:00 Uhr, Beginn 08.12.25

5 Termine, weitere Termine: 09.12.25, 10.12.25, 11.12.25, 12.12.25, online

ab 1 Person, 360,- € (keine Ermäßigung)

● 21231

Sketchnotes

Der schnelle Einstieg

Müde von endlosen Texten und langweiligen Präsentationen? Dann bringen Sketchnotes frischen Wind! In nur 90 Minuten lernen Sie, Informationen auf kreative und anschauliche Weise mit einfachen Bildern und praktischen Techniken zu visualisieren - auch wenn Sie der Meinung gar nicht zeichnen zu können. Schärfen Sie Ihre kreative Denkweise und machen Sie diesen Crashkurs zu Ihrem Start in eine neue, visuelle Welt der Kommunikation!

Sabine Müller-Martin

Montag 24.11.25, 18:00-19:30 Uhr

Online, ab 3 Personen, 14,- € (keine Ermäßigung)

● 21233

Einführung in die Welt der Sketchnotes Kreative Notizen, Präsentationen und Flipcharts

Erkunden Sie die kreative Welt der Sketchnotes und lernen Sie, Ihre Ideen auf spannende und visuelle Weise aufs Papier zu bringen. An fünf Kursabenden lernen Sie, mit wenigen einfachen Strichen Bildvokabeln und Figuren zu erschaffen und sie mit Containern, Pfeilen und Farben strukturiert darzustellen. So verwandeln sich Präsentationen, Notizen oder Flipcharts im Handumdrehen in echte Hingucker. Mit kleinen Tricks erwecken Sie Figuren zum Leben und setzen Objekte in Bewegung. Die Theorie ist kreativ versteckt, unterstützt durch zahlreiche Übungen und praxisorientierte Anwendungsbeispiele. Keine Sorge - zeichnerisches Talent ist dafür nicht erforderlich! Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, farbige Filzstifte (wenn möglich helle Farben)

Sabine Müller-Martin

Montag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 23.02.26

5 Termine, weitere Termine: 25.02.26, 02.03.26,

04.03.26, 09.03.26, Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 4 Personen, 124,- €, zzgl. 12,00 € für Workbook und ggf. Stifte (im Kurs zu zahlen)

● 21291

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 18.02.26

3 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 4 Personen, 140,- € (keine Ermäßigung)

Persönlichkeitsbildung im Beruf

● 22001

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

Mittwoch 05.11.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- €

(keine Ermäßigung)

● 22003

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

Freitag 05.12.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- €

(keine Ermäßigung)



● 22005

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 anzubahnen. 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

Donnerstag 13.11.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

● 22007

Rhetorik

Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen

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 15.12.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

● 22009

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 Impulsseminar bietet zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst.

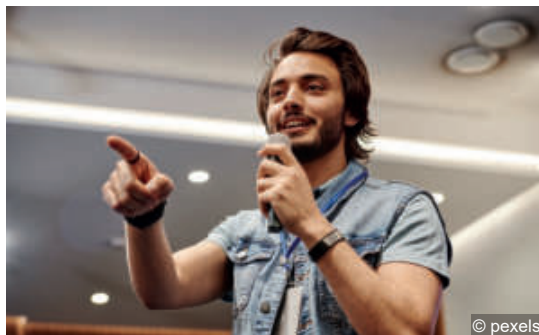
Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Schlagfertigkeit auf ein neues Level zu bringen.

Matthias Dahms

Freitag 12.12.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)



● 22011

Moderationstraining

Moderation ist mehr als nur die Leitung einer Gruppe - es geht darum, die Teilnehmenden 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

Donnerstag 20.11.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)



● 22015

Gelassen durch den Alltag Stress bewältigen und Resilienz stärken

Unser Online-Seminar vermittelt fundierte und praktische Techniken zur effektiven Stressbewältigung und mehr Gelassenheit im Alltag. Es bietet interaktive Methoden wie Atemübungen, Zeitmanagement und Achtsamkeitstechniken, um Stressoren zu erkennen und zu minimieren. Ein besonderer Fokus liegt auf der Resilienz, also dem konstruktiven Umgang mit negativen Erfahrungen und Misserfolgen. Das Seminar richtet sich an alle, die berufstätig sind, studieren oder andere Herausforderungen meistern und ihren Stresslevel nachhaltig senken möchten. Melden Sie sich jetzt an und beginnen Sie mit dem ersten Schritt in ein entspannteres Leben!

Matthias Dahms

Montag 10.11.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

● 22017

Selbstmarketing Von der Kunst ein exzellenter Mitarbeiter zu sein

Entdecken Sie die Geheimnisse beruflicher Exzellenz und lernen Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten gezielt vermarkten! In unserem Online-Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre beruflichen Ziele effektiv erreichen und sich in Ihrem Unternehmen fest verwurzeln und unverzichtbar machen. Dieses praxisorientierte Seminar bietet Ihnen wertvolle Einblicke in bewährte Methoden der attraktiven Positionierung und vermittelt Ihnen Techniken, um Ihre Stärken optimal zur Geltung zu bringen. Lernen Sie, wie Sie durch effektives Selbstmarketing Ihre Karrierechancen maximieren und sich als kompetenter und vertrauenswürdiger Mitarbeiter positionieren. Sie bekommen Gelegenheit, das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen und entscheidende Situationen zu trainieren.

Matthias Dahms

Donnerstag 30.01.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 75,- € (keine Ermäßigung)

● 22019

PowerRhetorik für Frauen

In unserem Workshop „PowerRhetorik für Frauen“ ist überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen der Schlüssel zum Erfolg. Wenn Sie aus dem Stegreif sicher und selbstbewusst argumentieren können, erreichen Sie Ihre Ziele leichter, auch in einer von Männern dominierten Welt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm. Dieses Seminar ist speziell für Frauen konzipiert und bietet eine Plattform, um in einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung zu lernen und zu wachsen. Wir bieten gezielte Strategien und Techniken, um spezifische Herausforderungen in der Kommunikation und Rhetorik erfolgreich zu meistern.

Matthias Dahms

Montag 19.01.26, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 75,- € (keine Ermäßigung)

● 22021

In 3 Jahren zum Erfolg So verdoppeln Sie Ihr Gehalt

Möchten Sie Ihr Gehalt innerhalb der nächsten drei Jahre verdoppeln? Unser Online-Seminar bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, Ihre Karriereziele zu erreichen. Unter der Anleitung eines renommierten Karrierecoachs entwickeln Sie einen maßgeschneiderten Plan zur Gehaltssteigerung. Dieses Seminar ist ideal für Berufstätige, die ihre finanzielle Situation verbessern möchten. Mit einem klaren 3-Jahres-Plan haben Sie ein konkretes Ziel vor Augen und können zielgerichtet auf Ihren Erfolg hinarbeiten. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Matthias Dahms

Dienstag 10.02.26, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 75,- € (keine Ermäßigung)



● 22023 neu!

Storytelling

Die Kunst des nachhaltigen Überzeugens

In unserem Online-Seminar „Erzählen mit Wirkung: Die Kunst des Storytellings für nachhaltige Überzeugungskraft“ lernen Sie, wie Sie Geschichten nutzen können, um Ihre Botschaften nachhaltig und überzeugend zu vermitteln. Unter Anleitung werden Sie Techniken und Werkzeuge des effektiven Geschichtenerzählens erlernen und anwenden. Im Fokus des Seminars stehen die Entwicklung eines reichen und präzisen Wortschatzes sowie das Training von Erzählfähigkeiten, die Ihre Zuhörer fesseln und inspirieren. Sie lernen, wie Sie Ihre Botschaften authentisch und klar in einer packenden Erzählstruktur verankern können. Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern möchten, sei es im beruflichen Kontext, in der Bildung oder im privaten Bereich.

Matthias Dahms

Dienstag 25.11.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

● 22025 neu!

Körpersprache Verstehen

Sicher auftreten, dynamisch wirken, Menschen entschlüsseln

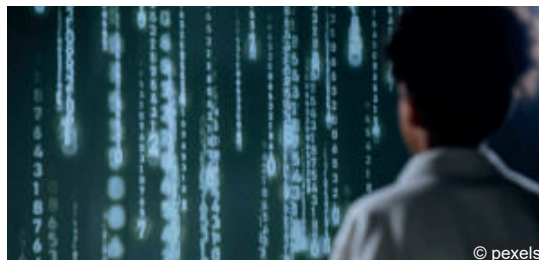
Haben Sie sich schon einmal gefragt, welchen Eindruck Sie hinterlassen, bevor Sie ein Wort gesagt haben? Die Körpersprache ist oft der Schlüssel zum Erfolg, sowohl beruflich als auch privat. In diesem Online-Seminar lernen Sie, Ihre Körpersprache gezielt einzusetzen und die Signale anderer besser zu verstehen. Dazu werden drei Perspektiven beleuchtet: 1. Sicher auftreten. 2. Dynamisch sein. 3. Menschen lesen. Praktische Übungen und Tipps helfen Ihnen, das Gelernte direkt umzusetzen. Das Seminar richtet sich an alle, die sicherer und dynamischer auftreten möchten.

Matthias Dahms

Montag 01.12.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)



© pexels

● 22027 neu!

Gewaltfreie Kommunikation

Der Schlüssel zu mehr Verständnis und weniger Streit

Worte können Brücken bauen oder Gräben vertiefen - mit gewaltfreier Kommunikation (GFK) lernen Sie, wertschätzend und zugleich klar zu kommunizieren. In diesem Seminar entdecken Sie die Grundlagen der GFK und setzen diese sofort in die Praxis um. Erwartet wird, dass Sie lernen, Ihre Bedürfnisse und Anliegen so zu formulieren, dass sie gehört und verstanden werden, und Ihre Fähigkeit zur Empathie in schwierigen Situationen verbessern. Zudem erfahren Sie, wie Sie Konflikte konstruktiv lösen und Spannungen abgebaut werden können, um Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten funktionieren. Praktische Übungen und interaktive Beispiele helfen, das Gelernte zu festigen.

Matthias Dahms

Donnerstag 06.11.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

● 22029

Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige 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 v. Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

Helmut Lange

Donnerstag 02.10.25, 19:00-21:30 Uhr

Online

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

● 22031

Superhirn – Kopfrechnen

Schneller als mit dem Taschenrechner

In diesem spannenden Kurs entdecken Sie erstaunliche Kopfrechentricks, die Ihnen helfen, schneller im Kopf zu rechnen als mit einem Taschenrechner. Mit etwas Übung haben Sie vielleicht sogar die Möglichkeit, schneller zu rechnen als Sie sprechen! Die Rechenmethoden aus Indien, bekannt als vedische Mathematik, sind in unserer Kultur bisher weniger bekannt, aber sie sind unglaublich spannend und steigern das Interesse an Mathematik enorm. Wir freuen uns, Sie bei diesem faszinierenden Lernprozess zu begleiten!

Helmut Lange

Donnerstag 09.10.25, 19:00-21:30 Uhr

Online

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

● 22033

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

Dienstag 21.10.25, 19:00-21:30 Uhr

Online

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

● 22035 **neu!**

Stressmanagement & Resilienz im Berufsalltag

Dauerstress, hoher Leistungsdruck und das Gefühl, nie genug zu tun - kennst du das? In diesem Kurs geht es nicht darum, wie du noch mehr in weniger Zeit schaffst, sondern darum, deine inneren Antreiber zu erkennen und einen gesunden Umgang mit Stress zu entwickeln. Lerne, dich weniger von äußeren und inneren Faktoren stressen zu lassen und deine Resilienz zu stärken.

Julia Dietze

Mittwoch 19:00-20:30 Uhr, Beginn 21.01.26

2 Termine, online

ab 4 Personen, 34,- €



Berufliche Fortbildung

● 23011

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 interne*r Berater*in in Fragen der ISO 9001:2015 unterstützen und das risikobasierte Denken fördern.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website

Maximilian Cerny-Probst

Montag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 22.09.25

4 Termine, online

ab 1 Person, 149,- € (keine Ermäßigung)

● 23012

Interner Auditor VHS

Jede Managementnorm (z. B. ISO9001, ISO14001, ISO50001, ...) fordert die Durchführung regelmäßiger interner Audits. Darüber hinaus dienen interne Audits dazu, Schwachstellen und Verbesserungspotenziale aufzudecken und die Mitarbeitenden auf externe Audits vorzubereiten. Diese Schulung bietet eine praxisorientierte Vorbereitung zur Durchführung effektiver interner Audits, die den Forderungen der Norm entsprechen und gleichzeitig Ihr Unternehmen weiterbringen. Der Fokus liegt dabei nicht auf dem klassischen „Abprüfen“, sondern es werden moderne Auditsätze aufgezeigt, die die Organisation in der Weiterentwicklung unterstützen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website

Der Kurs kann mit einer Zertifikatsprüfung „Interner Auditor VHS“ abgeschlossen werden. Hierzu ist eine Prüfung als Heimarbeit abzulegen.

Maximilian Cerny-Probst

Montag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 01.12.25

3 Termine, online

ab 1 Person, 149,- € (keine Ermäßigung)

Berufsorientierung



● 23001 neu!

LinkedIn – Tipps einer Recruiterin

Anmeldung über die vhs Erlangen (Kurs-Nr.: 2 5W 43 12 40).

LinkedIn ist das weltweit größte berufliche Netzwerk im Internet. Sie können über LinkedIn den passenden Job oder ein Praktikum finden, berufliche Beziehungen knüpfen und stärken und Kenntnisse für Ihren beruflichen Erfolg erlernen.

Dieser Workshop konzentriert sich auf die folgenden Themen:

- LinkedIn als Karriereinstrument kennenlernen
- einen Lebenslauf auf LinkedIn bauen
- die vielfältigen Möglichkeiten auf LinkedIn entdecken
- erfahren, wie man bei Headhunter-Suchen besser sichtbar wird
- verstehen, wie die Recruiter-Filter funktionieren

Die Teilnehmer*innen können während des Kurses direkt an ihren LinkedIn-Profilen arbeiten und sollten zu Kursbeginn möglichst bereits ein (leeres) LinkedIn-Konto eingerichtet haben.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone

Sibel Özüag

Samstag 31.01.26, 09:00-15:00 Uhr

Online

ab 5 Personen, 58,- € (keine Ermäßigung)

● 24001 neu!

Berufliche Neuorientierung

Der Weg zu einem erfüllten Berufsleben

Du fühlst dich in deinem Job nicht mehr wohl oder hast das Gefühl, dass da noch mehr für dich möglich ist? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

In zwei intensiven 90-Minuten-Sessions findest du heraus, was dich wirklich erfüllt, entwickelst eine klare Vision für deine Zukunft und erarbeitest konkrete Schritte, um dein Berufsleben aktiv zu gestalten.

Julia Dietze

Mittwoch 19:00-20:30 Uhr, Beginn 22.10.25

2 Termine, online

ab 4 Personen, 34,- €

● 24003 neu!

Job Crafting

Vom Job, den du hast, zum Job, den du willst

Du willst mehr Zufriedenheit im Job, ohne direkt den Arbeitgeber zu wechseln? Job Crafting hilft dir, deine Arbeit aktiv nach deinen Bedürfnissen zu gestalten - mit mehr Sinn, Motivation und Freude. In diesem 2-teiligen Workshop erfährst du, welche Stellschrauben du drehen kannst, um deine Stärken gezielt einzusetzen, deine Aufgaben anzupassen und eine bessere Work-Life-Balance zu schaffen.

Julia Dietze

Mittwoch 19:00-20:30 Uhr, Beginn 12.11.25

2 Termine, weiterer Termin: 26.11.25, online

ab 4 Personen, 34,- €

● 20065 neu!

KI meets Jobwelt

So profitierst du von der Zukunft!

Für Details siehe Kurs Seite 52

Julia Dietze

Mittwoch 10.12.25, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 4 Personen, 17,- €

Sprachkompetenzen

● 20057 neu!

Sprachen lernen mit Künstlicher Intelligenz

Modern, effektiv und selbstgesteuert

Für Details siehe Kurs Seite 51

Tatyana Sarasa

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.11.25

3 Termine, online

ab 1 Person, 59,- € (keine Ermäßigung)

● 30600

Mama lernt Deutsch für den Beruf! - B2.1 Berufsorientierter Deutschkurs für Frauen

Für Details siehe Kurs Seite 87

Sigrun Hassel

Mittwoch 08:45-12:00 Uhr, Beginn 24.09.25

30 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

● 30602

Mama lernt Deutsch für den Beruf! - B2.1 Berufsorientierter Deutschkurs für Frauen

Für Details siehe Kurs Seite 87

Simone Appoldt

Donnerstag 08:45-12:00 Uhr, Beginn 25.09.25

30 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 5 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

● 30604

Mama lernt Deutsch für den Beruf! - B2.2 Berufsorientierter Deutschkurs für Frauen

Für Details siehe Kurs Seite 87

Monika Reinwand

Montag 08:45-12:00 Uhr, Beginn 22.09.25

30 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 5 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

● 31214

A2 - Medical English für medizinische Fachangestellte und interessierte Laien

Für Details siehe Kurs Seite 90

Susanne Galsterer

Donnerstag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 13.11.25

2 Termine, weiterer Termin: 20.11.25

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 30,40 €, zzgl. 9,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

Gesundheitskompetenzen

● 40200 **neu!**

Stimm dich ein

Ein vierteiliger Kurs zur Entdeckung und Pflege deiner Stimme

Für Details siehe Kurs Seite 113

Tamara Goldfarb

Freitag 18:00-20:00 Uhr, Beginn 10.10.25

4 Termine

Weitere Termine: 24.10.25, 14.11.25, 21.11.25

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 4 Personen, 49,- €

● 40206

Online-Impuls-Vortrag: Stressmanagement gesund und leistungsfähig bleiben

Für Details siehe Kurs Seite 114

Dieter Dannhorn

Donnerstag 23.10.25, 19:00-20:30 Uhr, online

ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40207

Online-Impuls-Vortrag: Stressmanagement gesund und leistungsfähig bleiben

Für Details siehe Kurs Seite 114

Dieter Dannhorn

Donnerstag 05.02.26, 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 118

Ulrike Scholz

Dienstag 18:30-20:00 Uhr, Beginn 11.11.25

6 Termine, online

ab 6 Personen, 49,50 €

● 41004

Online-Kurs: Dehn- und Streckübungen mit Progressiver Muskelentspannung

Für Details siehe Kurs Seite 118

Karin Wagner

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr, Beginn 26.11.25

3 Termine, online

ab 6 Personen, 16,50 €



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



beraten
lernen
alphabetisieren

www.bla-fuerth.de



vhs-Lerntreff Fürth

Mathildenstraße 17

Entspannt lernen - gemeinsam wachsen



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.



Sprachen Integration

Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Englisch

Französisch

Italienisch

Spanisch

Weitere Fremdsprachen

Online-Kurse

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

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

- einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen z.B. auf Schildern und Plakaten
- Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

A1

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.

Detaillierte Informationen zu allen laufenden und geplanten Deutschkursen und -prüfungen finden Sie tagesaktuell unter: 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 berufsspezifisch 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.

„Deutschsprachförderverordnung“ (DeuFöV)

Mit der neuen „Deutschsprachförderverordnung“ (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 Berufsanerkenntungsverfahren 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) und an Frau Ines Deyerler, telefonisch (0911/974-1711) oder per Email (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.



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

* 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

Denys Nykyforets

Dienstag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 23.09.25
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.4
ab 8 Personen, 171,- €

● 30302

Deutsch als Zweitsprache - A1.2

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 ein Formular auszufüllen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 1“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

Sigrun Hassel

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.25
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.3
ab 8 Personen, 114,- €

Deutsch als Zweitsprache - A2*

● 30304

Deutsch als Zweitsprache - A2.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Deutschkenntnissen auf der Stufe A1. 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 3“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Sigrun Hassel

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.09.25
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.3
ab 8 Personen, 114,- €

● 37010

Online-Kurs: Deutsch als Zweitsprache - A2.1

Für Details siehe Kurs Seite 104

Eirini Chaliasou

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.25
15 Termine, online
ab 8 Personen, 114,- €

Deutsch als Zweitsprache - B1*

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

● 30308

Herbert Stahl

Montag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 29.09.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.3
ab 8 Personen, 114,- €

● 30310

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 5“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 6
Sigrun Hassel

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.09.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.1
ab 8 Personen, 114,- €



© Fotolia

● 37011

Online-Kurs: Prüfungsvorbereitung Zertifikat Deutsch B1

Für Details siehe Kurs Seite 105

Eirini Chaliasou

Montag 18:15-20:30 Uhr, Beginn 29.09.25
3 Termine, online
ab 8 Personen, 34,20 €

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

● 37012

Online-Kurs: Prüfungsvorbereitung Zertifikat Deutsch B1

Für Details siehe Kurs Seite 105

Eirini Chaliasou

Montag 18:15-20:30 Uhr, Beginn 10.11.25

3 Termine, online

ab 8 Personen, 34,20 €

● 37013

Online-Kurs: Prüfungsvorbereitung Zertifikat Deutsch B1

Für Details siehe Kurs Seite 105

Eirini Chaliasou

Montag 18:15-20:30 Uhr, Beginn 01.12.25

2 Termine, online

ab 8 Personen, 22,80 €

● 37014

Online-Kurs: Prüfungsvorbereitung Zertifikat Deutsch B1

Für Details siehe Kurs Seite 105

Eirini Chaliasou

Montag 18:15-20:30 Uhr, Beginn 12.01.26

3 Termine, online

ab 8 Personen, 34,20 €

Deutsch als Zweitsprache - B1+/B2*

● 30312

Deutsch als Zweitsprache - B2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, mit Deutschkenntnisse auf B1-Niveau. Wir vertiefen Gelerntes 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. 1

Herbert Stahl

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 29.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 8 Personen, 114,- €, zzgl. 2,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 30314

Deutsch als Zweitsprache - B2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihre allgemeinen und berufsbezogenen Deutschkenntnisse auf B2-Niveau verbessern wollen. Wir vertiefen Gelerntes 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. 12

Sigrun Hassel

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 7 Personen, 129,- €, zzgl. 2,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

Berufsorientierte Deutschkurse - B2*

Mama lernt Deutsch für den Beruf! - B2.1 Berufsorientierter Deutschkurs für Frauen

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Teilnehmerinnen, die das B1-Niveau erreicht haben und ihre allgemeinen und berufsbezogenen Deutschkenntnisse verbessern wollen. Wir vertiefen Gelerntes aus der Grundstufe, erlernen Wortschatz und Grammatik anhand von berufsbezogenen Szenarien und arbeiten an individuellen Bedürfnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf B2.1“ (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

● 30600

Sigrun Hassel

Mittwoch 08:45-12:00 Uhr, Beginn 24.09.25

30 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

● 30602

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf B2.1“ (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 5

Simone Appoldt

Donnerstag 08:45-12:00 Uhr, Beginn 25.09.25

30 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 5 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

● 30604

Mama lernt Deutsch für den Beruf! - B2.2 Berufsorientierter Deutschkurs für Frauen

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Teilnehmerinnen, die das B1-Niveau erreicht haben und ihre allgemeinen und berufsbezogenen Deutschkenntnisse verbessern wollen. Wir vertiefen Gelerntes aus der Grundstufe, erlernen Wortschatz und Grammatik anhand von berufsbezogenen Szenarien und arbeiten an individuellen Bedürfnissen, wie z.B. der B2-Prüfungsvorbereitung.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf B2.2“ (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Monika Reinwand

Montag 08:45-12:00 Uhr, Beginn 22.09.25

30 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 5 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachbereiches!

Englisch

Englisch - A1* - für Anfänger*innen

Englisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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 22.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 8 Personen, 114,- €

● 31002

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it!“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Rita Turner

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 8 Personen, 114,- €

● 31004

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it!“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Elif Häfner

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 31006

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it!“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Pia Winkler

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 114,- €



© pixabay

● 31008

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it!“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Elif Häfner

Samstag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 27.09.25

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 8 Personen, 114,- €

Englisch - A1* - weitere Kurse

Englisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it!“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 3/4

● 31100

Andrea Wölfel

Donnerstag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 25.09.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 8 Personen, 114,- €

● 31102

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it!“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 4

Pantea Jalalvandi Motlagh

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.25

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. 5

Vy Pham

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 5 Personen, 141,- €

● 31106

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Speakout Elementary“ A1 - A2 (Pearson Longman Verlag) Student's Book ab Lekt. 6

Ester Hadar

Mittwoch 10:30-12:00 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 5 Personen, 141,- €

● 37021

Online-Kurs: Englisch - A1 - Fortführungskurs

Für Details siehe Kurs Seite 105

Ilse Bayer

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 22.09.25
15 Termine, online
ab 8 Personen, 114,- €

● 37022

Online-Kurs: Englisch - A1 - Auffrischkurs

Für Details siehe Kurs Seite 105

Fatma Erol Krmela

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.25
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

Martina Holzwarth

Montag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 22.09.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.4
ab 8 Personen, 114,- €

● 31202

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it“ A2 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Erin Litke

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.2
ab 8 Personen, 114,- €

● 31204

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it“ A2 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 6

Preminder Chattha

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.4
ab 8 Personen, 114,- €

● 31206

Englisch - A2 Konversation

An evening conversation course for those with A2 level knowledge of English who want to expand their vocabulary and practise their speaking skills in a casual and relaxed atmosphere. We read texts and discuss various topics about work, travel and everyday life.

Erin Litke

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 22.09.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.3
ab 5 Personen, 141,- €

● 31208

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 23.09.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.2
ab 8 Personen, 114,- €

● 31210

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 23.09.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.7
ab 8 Personen, 114,- €

● 31212

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 24.09.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 8 Personen, 114,- €





● 31214

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 13.11.25
2 Termine, weiterer Termin: 20.11.25
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 8 Personen, 30,40 €, zzgl. 9,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 47304

Vietnamese Summer Rolls An easy-made and healthy dish

Für Details siehe Kurs Seite 166

Vy Pham

Samstag 27.09.25, 10:00-13:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.1
ab 6 Personen, 27,90 €, incl. 12,- € for ingredients.

● 47306 **neu!**

Vietnamese Spring Rolls An easy-made and healthy dish

Für Details siehe Kurs Seite 166

Vy Pham

Samstag 10:00-13:15 Uhr, Beginn 06.12.25
Hirschenstr. 27, Raum II.1
ab 6 Personen, 30,90 €, incl. 15,- € for ingredients.

Englisch - B1*

● 31300

Englisch - B1

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it!“ B1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 5

Joseph Raimond

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.25
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. 9

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 25.09.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.4
ab 8 Personen, 114,- €

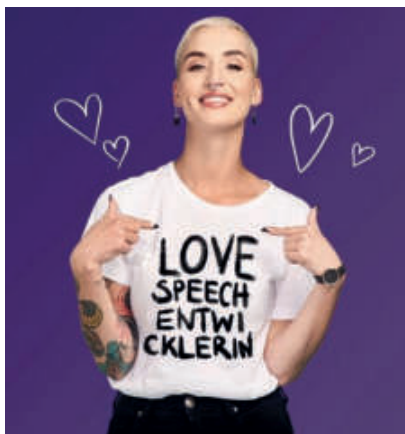
● 31304

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 23.09.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.7
ab 8 Personen, 114,- €



Englisch - B1+/B2*

● 31400

Englisch - 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“ Intermediate Second Edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 2 (ISBN: 978-3-19062953-4)

Andrea Wölfel

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 114,- €

● 31402

Englisch - 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. This course will take you from B1 to B1+.

Please bring the coursebook on the first day!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Straightforward“ Intermediate Second Edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 3/4 (ISBN: 978-3-19062953-4)

Andrea Wölfel

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 5 Personen, 141,- €

● 31404

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.

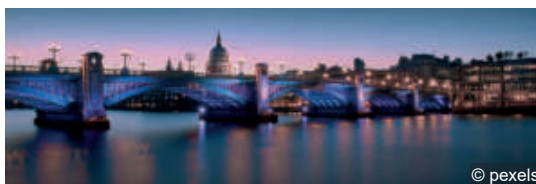
Come and join us! New members are welcome.

Ester Hadar

Mittwoch 08:45-10:15 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 5 Personen, 141,- €



© pexels

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. 9

Ursula Sperber-Drescher

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 8 Personen, 114,- €, zzgl. 3,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)



© pixabay

● 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.9

Ursula Sperber-Drescher

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 22.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 8 Personen, 114,- €, zzgl. 3,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 31504

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 23.09.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 8 Personen, 76,- €

● 31506

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 24.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 114,- € (keine Ermäßigung)

Englisch- B2/C1

● 31600

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.

Ester Hadar

Donnerstag 09:45-11:15 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 5 Personen, 141,- €

● 31602

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. 5-6 years of English is required - new members welcome!

Ester Hadar

Donnerstag 11:30-13:00 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 5 Personen, 141,- €

Englisch - C1*

● 31700

Englisch - C1

Far away from being perfect we are aiming high and want to improve our speaking abilities step by step. This course is tailor-made in terms of participants and speaking about current topics as well as revising tricky grammatical issues is our goal.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Straightforward“ Advanced Second Edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 2C

Christiane Scheer

Mittwoch 18:00-20:30 Uhr, Beginn 01.10.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 5 Personen, 211,50 €



● 31702

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 24.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 8 Personen, 114,- €, zzgl. 3,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

Kochen & Sprache

● 47304

Vietnamese Summer Rolls An easy-made and healthy dish

Für Details siehe Kurs Seite 166

Vy Pham

Samstag 27.09.25, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 27,90 €, incl. 12,- € for ingredients.

● 47306 **neu!**

Vietnamese Spring Rolls An easy-made and healthy dish

Für Details siehe Kurs Seite 166

Vy Pham

Samstag 10:00-13:15 Uhr, Beginn 06.12.25

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 30,90 €, incl. 15,- € for ingredients.

● 47401 **neu!**

Afternoon Tea a wonderful time for chit-chat

Für Details siehe Kurs Seite 169

Petra von Schwanenflug

Samstag 22.11.25, 12:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 39,90 €, inkl. Materialkosten 10,- €.

● 47402 **neu!**

Afternoon Tea (vegan) a wonderful time for chit-chat

Für Details siehe Kurs Seite 169

Petra von Schwanenflug

Samstag 10.01.26, 12:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 39,90 €, inkl. Materialkosten 10,- €.



* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachenbereiches!

Französisch

Französisch - A1* - für Anfänger*innen

Französisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Rencontres en français“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

● 32000

Annie Gabsteiger

Dienstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 07.10.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 5 Personen, 112,80 €

● 32002

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Perspectives - Allez-y“ A1 (Cornelsen Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

Marc Joel Messou

Donnerstag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 25.09.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 5 Personen, 141,- €

● 32004

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Perspectives - Allez-y“ A1 (Cornelsen Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

Marc Joel Messou

Samstag 09:00-13:15 Uhr, Beginn 27.09.25

6 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 5 Personen, 141,- €

Französisch - A1* - weitere Kurse

● 32100

Französisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Rencontres en français“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 3

Damienne Malloyer-Neeb

Donnerstag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 5 Personen, 141,- € (keine Ermäßigung)



● 32102

Französisch - A1 - Fortführungskurs

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (nach etwa einem Semester vhs oder vergleichbar), 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 abwechslungsreiche Übungen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Rencontres en français“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 5

Damienne Malloyer-Neeb

Dienstag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 23.09.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 5 Personen, 141,- € (keine Ermäßigung)

● 32104

Französisch - A1 - Fortführungskurs

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (nach etwa einem Semester vhs oder vergleichbar), die etwas mehr über Sprache, Land und Leute erfahren möchten, bietet dieser Kurs einen lebensnahen und kommunikativen (Wieder-) Einstieg in die Sprache. Sie kommen in kleinen Schritten voran, wobei das Sprechen immer im Vordergrund steht. Wiederholungen und abwechslungsreiche Übungen sowie Rollenspiele sorgen dafür, dass sich das Gelernte nachhaltig einprägt.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Rencontres en français“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 5/6

Damienne Malloyer-Neeb

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 5 Personen, 141,- €

● 32106

Französisch - A1 - Fortführungskurs

In diesem Kurs lernen Sie die französische Sprache mit Schwung und Spaß mit einem modernen Lehrwerk in entspannter Atmosphäre. Sie erwerben rasch die wichtigsten sprachlichen Mittel, um sich in Frankreich in Standardsituationen verständigen zu können und erwerben landeskundliches Wissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Chapeau!“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

Martina Brüser

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 01.10.25

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 5 Personen, 122,20 €

● 32108

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. 11B

Damienne Malloyer-Neeb

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 5 Personen, 141,- €

Französisch - A2*

● 32200

Französisch - A2

Flusion 2

Sprache erleben - ohne Grammatik zu pauken!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Flusion 2“ Arbeitsbuch und „roman-photos“ ab Cahier 3/3

Annie Gabsteiger

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 07.10.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 5 Personen, 122,20 €

● 37030

Online - Kurs: Französisch - A2

Flusion 2

Für Details siehe Kurs Seite 105

Pascale Clément

Mittwoch 18:00-20:00 Uhr, Beginn 24.09.25

10 Termine, online

ab 5 Personen, 125,30 €

Französisch - B1

● 32300

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.

Annie Gabsteiger

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 07.10.25

12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 5 Personen, 112,80 €

Französisch - B1 Konversation

Wir arbeiten mit Ecoute (auch digital), und Revue de la Presse oder lesen kleine Geschichten und sprechen darüber.

● 32302

Annie Gabsteiger

Mittwoch 10:30-12:00 Uhr, Beginn 08.10.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 5 Personen, 112,80 €

● 32304

Annie Gabsteiger

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 08.10.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 5 Personen, 112,80 €

Französisch - B1+/B2*

● 32400

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 25.09.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 8 Personen, 91,20 €, zzgl. € 3,- Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

Französisch C1

● 32500

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 06.10.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 5 Personen, 112,80 €

* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachenbereiches!

Italienisch

Italienisch - A1* - für Anfänger*innen

● 33000

Italienisch - A1 - für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Italienisch von Grund auf lernen möchten. Bewährte Lernmethoden werden durch den gezielten Einsatz künstlicher Intelligenz ergänzt, um das Lernen individueller, flexibler und praxisnaher zu gestalten.

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

Enrico Pasquale Marino

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 22.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 8 Personen, 114,- €

● 33002

Italienisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

Myriam Spanu

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 8 Personen, 114,- €



● 33004

Italienisch - A1 - für Anfänger*innen Kompaktkurs an 6 Samstagen

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

Gabriele Casu

Samstag 09:00-13:15 Uhr, Beginn 29.11.25

6 Termine, weitere Termine: 06.12.25, 13.12.25, 10.01.26, 17.01.26, 24.01.26

Hirschenstr. 27, Raum II.7

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. 4

● 33100

Gabriele Casu

Donnerstag 16:00-17:30 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 114,- €

● 33102

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 4

Myriam Spanu

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 33104

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 6

Nicolina Tessitore

Mittwoch 16:15-17:45 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 33106

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 6/7

Valeria Kocak

Donnerstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 114,- € (keine Ermäßigung)

● 33108

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 8

Astrid Rentería Gonzáles

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 8 Personen, 114,- € (keine Ermäßigung)

● 37041

Online-Kurs: Italienisch - A1 - Fortführungskurs

Für Details siehe Kurs Seite 105

Donatella Renn

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

● 37042

Online-Kurs: Italienisch - A1 - Fortführungskurs

Für Details siehe Kurs Seite 106

Donatella Renn

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine, Online

ab 8 Personen, 114,- €

● 37043

Online-Kurs: Italienisch - A1 - Fortführungskurs

Für Details siehe Kurs Seite 106

Donatella Renn

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

Italienisch - A2*

Italienisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

● 33200

Gabriele Casu

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 8 Personen, 114,- €

● 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 23.09.25

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

Gabriele Casu

Freitag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 26.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 114,- €

● 33206

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 3/4

Valeria Kocak

Dienstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 141,- €

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

● 33208

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Dieci lezioni d'italiano“ A2 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 5

Elisa Colombo

Freitag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 26.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 5 Personen, 141,- €

● 33210

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 6

Nicolina Tessitore

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 5 Personen, 141,- €

● 33212

Italienisch - A2

Kompaktkurs an 6 Samstagen

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 6

Gabriele Casu

Samstag 09:00-13:15 Uhr, Beginn 27.09.25

6 Termine, weitere Termine: 11.10.25, 18.10.25, 25.10.25, 15.11.25, 22.11.25

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 5 Personen, 141,- €

● 33214

Italienisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 7

Gabriele Casu

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 114,- €

● 33216

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 23.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 33218

Italienisch - A2

Laboratorio di italiano creativo

Sie haben schon erste Italienischkenntnisse und möchten Ihren Wortschatz auf ungewöhnliche Art und Weise einsetzen? Mit einfachen Übungen zum kreativen Schreiben haben Sie Spaß und entdecken Ihren schon vorhandenen Sprachschatz neu. Proviamo insieme!

Anna Bologna

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 09.10.25

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 5 Personen, 9,40 €

Italienisch - B1*

Italienisch - B1

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ B1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

● 33300

Gabriele Casu

Dienstag 16:00-17:30 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 5 Personen, 141,- €

● 33302

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Dieci lezioni d'italiano“ B1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 4

Elisa Colombo

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 5 Personen, 141,- €

● 33304

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ B1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 7

Gabriele Casu

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.25

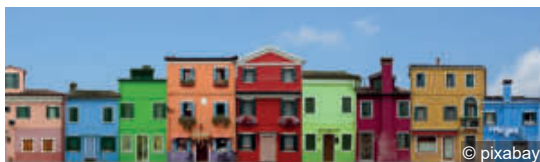
15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 114,- €



© pixabay



● 33306

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 25.09.25

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 23.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 5 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 17.10.25

5 Termine, weitere Termine: 21.11.25, 12.12.25,

16.01.26, 06.02.26

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 8 Personen, 38,- € (keine Ermäßigung)

* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachenbereiches!

Spanisch

Spanisch - A1* - für Anfänger*innen

Spanisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Impresiones“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

● 34000

Ana Maria Fröhling

Mittwoch 16:15-17:45 Uhr, Beginn 01.10.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 7 Personen, 129,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 34002

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 114,- €

● 34006

Spanisch - A1- für Anfänger*innen Schnupperkurs am Samstag

„¡España es diferente!“ - Dieser 3-tägige Intensivkurs ebenfalls! Er richtet sich an Teilnehmer*innen, die innerhalb kurzer Zeit einen schnellen und intensiven Einstieg in die spanische Sprache haben möchten. Im Mittelpunkt steht das Erlernen einfacher und praktischer Grundkenntnisse, die in Alltagssituationen nötig sind. Bitte bringen Sie das Lehrwerk am ersten Kurstag mit.

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

Arantza Estefania Aguirre

Samstag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 17.01.26

3 Termine, weitere Termine: 31.01.26, 07.02.26

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 8 Personen, 76,- €



● 34008

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.

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

Ana Maria Fröhling

Samstag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 29.11.25

2 Termine

Weiterer Termin: 06.12.25

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 8 Personen, 30,40 €, zzgl. 5,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 37090

Online-Kurs: Spanisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Details siehe Kurs Seite 107

Ilse Bayer

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine, online, ab 7 Personen, 129,- €

Spanisch - A1* - weitere Kurse

Spanisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 3/4

● 34100

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Dienstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 5 Personen, 141,- €

● 34102

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 4

Patricia Bensa Morales

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 12.03.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 8 Personen, 114,- €

● 34104

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 8

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 114,- €

● 34106

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Impresiones“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8/9

Martin Scherer

Montag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 22.09.25

10 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 34108

Spanisch - A1 - Fortführungskurs Kompaktkurs an 5 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.

Bitte beachten Sie, dass Nach- bzw. Vorbereitung zwischen den Wochenenden erforderlich ist.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 5/6

María Peño

Samstag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 27.09.25

5 Termine, weitere Termine: 11.10.25, 25.10.25,

22.11.25, 06.12.25

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 5 Personen, 141,- €

● 37091

Online-Kurs: Spanisch - A1 - Fortführungskurs

Für Details siehe Kurs Seite 107

Ana Werner

Montag 19:15-20:45 Uhr, Beginn 22.09.25

15 Termine, online, ab 5 Personen, 141,- €



© pixabay

Spanisch - A2*

● 34200

Spanisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 2

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 8 Personen, 114,- €, zzgl. 2,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 34202

Spanisch - A2 - Auffrischung Workshop

Dieser Workshop eignet sich hervorragend zur Wiederholung von A2-Kenntnissen und fördert darüber hinaus auch das freie Sprechen.

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

Maria Peño

Samstag 17.01.26, 09:00-14:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 5 Personen, 28,20 €, zzgl. 5,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 34204

Spanisch - A2 Vamos a charlar

Este curso va dirigido a quienes tienen el nivel A2 y quieren seguir desarrollando la fluidez en la comunicación a través de juegos, textos, música, etc. Ampliaremos los conocimientos gramaticales.

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

Ana Maria Fröhling

Samstag 24.01.26, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 5 Personen, 18,80 €, zzgl. 1,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 37092

Online-Kurs: Spanisch - A2 - Mi sábado de gramática: Los pasados en español ¡Ésa es la cuestión!

Für Details siehe Kurs Seite 107

Ana Maria Fröhling

Samstag 09:30-11:30 Uhr, Beginn 18.10.25

2 Termine, weiterer Termin: 25.10.25, online
ab 5 Personen, 25,- €

Spanisch - B1*

● 34300

Spanisch - B1

Kompaktkurs an 7 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. 10

Arantza Estefania Aguirre

Samstag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 27.09.25

7 Termine

Weitere Termine: 11.10.25, 25.10.25, 15.11.25, 06.12.25, 10.01.26, 24.01.26

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 8 Personen, 159,60 € (keine Ermäßigung)



● 34302

Spanisch - B1- ¿Hablamos? Workshop

Der Workshop richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die das freie Sprechen üben möchten. Dabei erweitern wir den Wortschatz und üben bei Bedarf grammatische Strukturen ein.

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

Maria Peño

Samstag 24.01.26, 09:00-14:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 5 Personen, 28,80 €, zzgl. 5,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 37093

Online-Kurs: Spanisch - B1

Für Details siehe Kurs Seite 108

Ana Werner

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine, online
ab 5 Personen, 141,- €

Spanisch - B1+

● 34400

Spanisch - B1+

Practicar el español con juegos teatrales.

Este taller, un poco diferente, promete mucha interacción y diversión; utilizaremos diversas técnicas teatrales para ganar más confianza y soltura al hablar. „Apúntate“.

Lucia Di Costanzo

Samstag 10:00-12:15 Uhr, Beginn 29.11.25
Hirschenstr. 27, Raum I.1
ab 5 Personen, 14,10 €

Spanisch - B2*

Spanisch - B2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 3

● 34500

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 23.09.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.3
ab 8 Personen, 114,- €

● 34502

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 4

Patricia Bensa Morales

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.6
ab 8 Personen, 114,- €

● 34504

Spanisch - B2 Konversation

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B2 (Klett Verlag)

Lucia Di Costanzo

Donnerstag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 25.09.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.2
ab 5 Personen, 141,- €

● 34506

Spanisch - B2 Konversation

En este curso nos enfocaremos en mejorar la fluidez y precisión al hablar, profundizando en temas de actualidad, cultura y situaciones cotidianas. También trabajaremos en la expansión del vocabulario y el uso adecuado de expresiones idiomáticas. ¡Prepárate para participar activamente y ganar confianza al hablar el español!

Maria Filio de Scherer

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.25
12 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.1
ab 8 Personen, 91,20 €

● 37094

Online-Kurs: Spanisch - B2

Für Details siehe Kurs Seite 108

Ana Werner

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.25
15 Termine, online
ab 5 Personen, 141,- €

* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachenbereiches!

Weitere Fremdsprachen

● 12801

Deutsche Gebärdensprache DGS I für Anfänger*innen

Dieser Kurs ist für Menschen mit Hörschädigung und deren Angehörige, Mitarbeiter*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.dgs-buch.de.

Bitte Buch bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

Thomas Holz

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.25
14 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.7
ab 8 Personen, 94,50 €

Anmeldung erforderlich



© Fotolia_Juan Aunión

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.dgs-buch.de.

Bitte Buch selbst mitbringen.

● 12803 neu!

Thomas Holz

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.25

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 94,50 €

● 12803Z

Thomas Holz

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.25

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 94,50 €

● 35042

Neugriechisch - A1 für Anfänger*innen

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Pamel!“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Stergios Oikonomou

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 06.10.25

13 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 5 Personen, 122,20 €

● 35041

Neugriechisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Ela!“ A1-A2 (Klett Verlag) Kursbuch mit Audios und Videos

Chrysi Katoudi

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 5 Personen, 141,- €

● 35043

Neugriechisch - B1

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt der Dozent zur Verfügung.

Stergios Oikonomou

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 06.10.25

13 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 5 Personen, 122,20 €

● 35060

Polnisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Witam! aktuell“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Magdalena Meyer

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 5 Personen, 141,- €

● 35061

Polnisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Witam! aktuell“ A2 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 3

Magdalena Meyer

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 5 Personen, 141,- €

● 35070

Portugiesisch - A1 - für Anfänger*innen

In diesem Kurs lernen Sie einfache und praktische Grundkenntnisse, die im Urlaub und in Alltagssituationen nötig sind und erfahren Wissenswertes über portugiesische Bräuche und Traditionen.

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Olá Portugal! neu“ Portugiesisch für Anfänger Kursbuch mit Audios A1-A2 (Klett Verlag) ab Lekt. 1

Irene Pais Brückl

Samstag 09:30-12:45 Uhr, Beginn 27.09.25

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 5 Personen, 94,- € (keine Ermäßigung)



● 35090

Russisch - A1 - für Anfänger*innen

In der Anfangsphase lernen wir das kyrillische Alphabet, Alltagsausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Das Lernmaterial empfiehlt die Kursleitung.

Tatyana Yakunina

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.09.25
15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 5 Personen, 141,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 35091

Russisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Jasno Neu“ A1-A2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 7

Tatyana Yakunina

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.25
15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 5 Personen, 141,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 35100

Tschechisch - A2 Konversation

Als Grundlage dient der Stoff des Lehrbuches, der um literarische Texte und aktuelle Zeitungsartikel ergänzt wird.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt“ Band 1 (Akropolis Verlag)

Maria Mucickova

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.25
15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 5 Personen, 141,- €

● 35102

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 17:00-19:30 Uhr, Beginn 12.12.25
Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 5 Personen, 14,10 €

Türkisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Kolay Gelsin A1-A2“ (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

● 35200

Özgür Cirak

Freitag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 5 Personen, 141,- €

● 35201

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Kolay Gelsin A1-A2“ (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Özgür Cirak

Samstag 09:00-13:15 Uhr, Beginn 15.11.25

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 5 Personen, 117,50 €



● 35400

Vietnamesisch - A1 - für Anfänger*innen

Bereit für ein neues Sprachabenteuer? Entdecken Sie die Faszination der vietnamesischen Sprache. Egal, ob Sie eine Reise nach Vietnam planen oder einfach nur neugierig auf eine neue Sprache sind: In diesem Kurs lernen Sie mit Leichtigkeit und Begeisterung die Grundlagen, um sich auf Vietnamesisch verständigen zu können.

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Einstieg Vietnamesisch“ A1 (Hueber Verlag) ab Lekt. 1

Vy Pham

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 01.10.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 5 Personen, 112,80 €, zzgl. 3,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 37070

Online-Kurs: Neugriechisch - A1 - für Anfänger*innen

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Pame!“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Marina Pirrone

Samstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 27.09.25

15 Termine, online

ab 5 Personen, 141,- €

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

● 37071

Online-Kurs: Neugriechisch - A2

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Pamel!“ A2 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 2

Marina Pirrone

Montag 19:00-20:30 Uhr, Beginn 22.09.25

15 Termine, online

ab 5 Personen, 141,- €

● 37080

Online-Kurs: Russisch - A1 - für Anfänger*innen

In der Anfangsphase lernen wir das kyrillische Alphabet, Alltagsausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu benutzen.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Das Lernmaterial empfiehlt die Kursleitung.

Tatyana Yakunina

Samstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.09.25

15 Termine, online

ab 5 Personen, 141,- €

● 37050

Online-Kurs: Japanisch - für Anfänger*innen

Für Details siehe Kurs Seite 106

Akiko Schmidt

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

● 37060

Online-Kurs: Koreanisch - A1+

Für Details siehe Kurs Seite 106

Cheongyun Seok

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, online

ab 5 Personen, 141,- €

● 37061

Online-Kurs: Koreanisch - A2

Für Details siehe Kurs Seite 106

Cheongyun Seok

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, online

ab 5 Personen, 141,- €



● 37062

Online-Kurs: Koreanisch - A2

Für Details siehe Kurs Seite 106

Cheongyun Seok

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.25

15 Termine, online

ab 5 Personen, 141,- €

● 37063

Online-Kurs: Koreanisch - A2+

Für Details siehe Kurs Seite 107

Cheongyun Seok

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 22.09.25

15 Termine, online

ab 5 Personen, 141,- €

* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachenbereiches!

Online-Kurse

● 37010

Online-Kurs: 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

Eirini Chaliasou

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

Online-Kurs: Prüfungsvorbereitung Zertifikat Deutsch B1

Anhand von Modelltests bereiten Sie sich auf die Zertifikat Deutsch B1 Prüfung von telc vor. Wir besprechen und trainieren verschiedene Aufgabentypen (Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlicher und mündlicher Ausdruck).

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

● 37011

Eirini Chaliasou

Montag 18:15-20:30 Uhr, Beginn 29.09.25

3 Termine, online

ab 8 Personen, 34,20 €

● 37012

Eirini Chaliasou

Montag 18:15-20:30 Uhr, Beginn 10.11.25

3 Termine, online

ab 8 Personen, 34,20 €

● 37013

Eirini Chaliasou

Montag 18:15-20:30 Uhr, Beginn 01.12.25

2 Termine, online

ab 8 Personen, 22,80 €

● 37014

Eirini Chaliasou

Montag 18:15-20:30 Uhr, Beginn 12.01.26

3 Termine, online

ab 8 Personen, 34,20 €

● 37021

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. 9

Ilse Bayer

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 22.09.25

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

● 37022

Online-Kurs: Englisch - A1 - Auffrischungskurs

Ideal für alle Lernenden, die ihre Englischkenntnisse in einem kompakten Online-Kurs auffrischen möchten: Wenn Sie früher einmal etwas Englisch gelernt haben, es aber länger nicht angewendet haben, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie Wortschatz und Grammatik, um anschließend auf Stufe A2 weiterlernen zu können.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Let's Enjoy English Review“ A1 (Klett Verlag) Student's Book ab Lekt.1
ISBN: 978-3-12-501636-1

Fatma Erol Krmela

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

● 37030

Online - Kurs: Französisch - A2 Flusion 2

Französisch anders lernen mit Flusion 2 (ab Kapitel 2). 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.

Mehr Infos über die Sprachmethode : www.flusion.de

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Link zum Kurs.

Die Kursteilnehmer*innen, die das Buch schon gekauft haben, bekommen die neue Auflage gratis.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch : FLUSION 2 neue Auflage 2025 (2 Arbeitsbücher, ein Fotoroman, ein Lösungs- und Wortschatzsheft) + Audio Dateien MP3

Das Kursmaterial können Sie direkt erwerben auf www.flusion.de

oder bei flusionmethode@gmail.com

Pascale Clément

Mittwoch 18:00-20:00 Uhr, Beginn 24.09.25

10 Termine, online

ab 5 Personen, 125,30 €

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. 3/4

● 37041

Donatella Renn

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €



© pixabay

● 37042

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Chiaro! Nuova edizione“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 7

Donatella Renn

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine, Online

ab 8 Personen, 114,- €

● 37043

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Chiaro! Nuova edizione“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 9

Donatella Renn

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

● 37050

Online-Kurs: Japanisch - für Anfänger*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu!

Bitte mitbringen: Lehrbuch:

„Marugoto Starter A1“ Katsudoo

ISBN 978-3875487077

und „Marugoto Starter A1“ Rikai

ISBN 978-3875487084

Akiko Schmidt

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

● 37060

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 die Grammatik systematisch und übst den schriftlichen sowie den mündlichen Ausdruck. Vorausgesetzt werden Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 1A“ oder einer ähnlichen Stufe (Verben im Präsens, Präteritum und Futur). Neue Teilnehmer*innen sind immer willkommen. Die Teilnahme erfolgt mit eingeschalteter Kamera.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Sogang Korean 1B

Student's Book“ 3rd Edition ab Lekt. 1

ISBN 9791167481627

Cheongyun Seok

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, online

ab 5 Personen, 141,- €

● 37061

Online-Kurs: Koreanisch - A2

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 die Grammatik systematisch und übst den schriftlichen und mündlichen Ausdruck. Vorausgesetzt werden Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 1B“ oder einer ähnlichen Stufe (Verben im Präsens, Präteritum, Futur, Honorativform, Komparativ, Superlativ). Neue Teilnehmer*innen sind immer willkommen. Die Teilnahme erfolgt mit eingeschalteter 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 ISBN 9788992491266

Cheongyun Seok

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, online

ab 5 Personen, 141,- €



● 37062

Online-Kurs: Koreanisch - A2

Du lernst schon seit ein paar Jahren Koreanisch und möchtest deine Kenntnisse vertiefen? Dann ist dieser Kurs perfekt für dich. In diesem Kurs erlernst du, in einer angemessenen Form mit Koreaner*innen zu kommunizieren. Du vertiefst die Grammatik systematisch und übst die schriftliche und mündliche Ausdrucksweise. Vorausgesetzt werden Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 2A“ (Lektion 1 bis 3) oder vergleichbare Kenntnisse. Neue Teilnehmer*innen sind immer willkommen. Die Teilnahme erfolgt mit eingeschalteter 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. 4

Cheongyun Seok

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.25

15 Termine, online

ab 5 Personen, 141,- €

● 37063

Online-Kurs: Koreanisch - A2+

Suchst du einen Kurs, in dem du langfristig und systematisch deine Koreanischkenntnisse vertiefen und das freie Sprechen üben kannst? Dann bist du hier genau richtig. Der Kurs bereitet auf TOPIK 1 vor und vertieft die Grammatikkenntnisse. Es werden die Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Koreanisch 2B“ (Lektionen 1 bis 4) oder gleichwertige Vorkenntnisse vorausgesetzt. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind immer willkommen. Die Teilnahme erfolgt mit eingeschalteter Kamera.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „New Sogang Korean 2B student's book“ ISBN: 9788992491327 ab Lekt. 5 und Complete Guide to the TOPIK 1 Basic ISBN: 9788927732914

Cheongyun Seok

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 22.09.25
15 Termine, online
ab 5 Personen, 141,- €



● 37070

Online-Kurs: Neugriechisch - A1 - für Anfänger*innen

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Pamel!“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Marina Pirrone

Samstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 27.09.25
15 Termine, online
ab 5 Personen, 141,- €

● 37071

Online-Kurs: Neugriechisch - A2

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Pamel!“ A2 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 2

Marina Pirrone

Montag 19:00-20:30 Uhr, Beginn 22.09.25
15 Termine, online
ab 5 Personen, 141,- €

● 37080

Online-Kurs: Russisch - A1 - für Anfänger*innen

In der Anfangsphase lernen wir das kyrillische Alphabet, Alltagsausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu benutzen.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Das Lernmaterial empfiehlt die Kursleitung.

Tatyana Yakunina

Samstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.09.25
15 Termine, online
ab 5 Personen, 141,- €

● 37090

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

Ilse Bayer

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 23.09.25
15 Termine, online, ab 7 Personen, 129,- €

● 37091

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. 4

Ana Werner

Montag 19:15-20:45 Uhr, Beginn 22.09.25
15 Termine, online, ab 5 Personen, 141,- €

● 37092

Online-Kurs: Spanisch - A2 - Mi sábado de gramática: Los pasados en español ¡Ésa es la cuestión!

Has aprendido o estás aprendiendo español. Te toca hablar en pasado, ¿entras en pánico al pensar en los tiempos perfecto, imperfecto e indefinido? Si es así, este curso es perfecto para ti. Con ayuda de ejercicios dinámicos haremos un viaje en el tiempo y repasaremos la conjugación de los tiempos así como sus irregularidades y usos.

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 09:30-11:30 Uhr, Beginn 18.10.25
2 Termine, weiterer Termin: 25.10.25, online
ab 5 Personen, 25,- €

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

● 37093

Online-Kurs: Spanisch - B1

¡Bienvenidos! En este curso continuaremos avanzando en el nivel B.

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. 8

Ana Werner

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine

Online

ab 5 Personen, 141,- €

● 37094

Online-Kurs: Spanisch - B2

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. 7

Ana Werner

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine, online

ab 5 Personen, 141,- €

● 20057 **neu!**

Sprachen lernen mit Künstlicher Intelligenz

Modern, effektiv und selbstgesteuert

Für Details siehe Kurs Seite 51

Tatyana Sarasa

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.11.25

3 Termine, online

ab 1 Person, 59,- € (keine Ermäßigung)

Je 1.000 Euro Finanzierungssumme 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



Ehrenamtsportal

Einfach engagiert!

Das Online-Portal für
Ehrenamtliche in Grundbildung
und Integration

www.vhs-ehrenamtsportal.de



AlphaDekade
2016 - 2026

GEFÖRDEBT VOM
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Überall Regional

Mit dem **Deutschlandticket**
zur vhs Fürth und gleichzeitig
mobil im ganzen Land!
Flexibel, günstig und
besser für die Umwelt.



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



FÜR UNSERE
STADT
AM WERK

infrafürth

Ihr Taktgeber für ein lebendiges Fürth.

www.infra-fuerth.de/deutschlandticket

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.

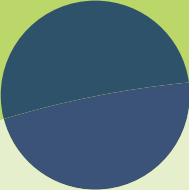
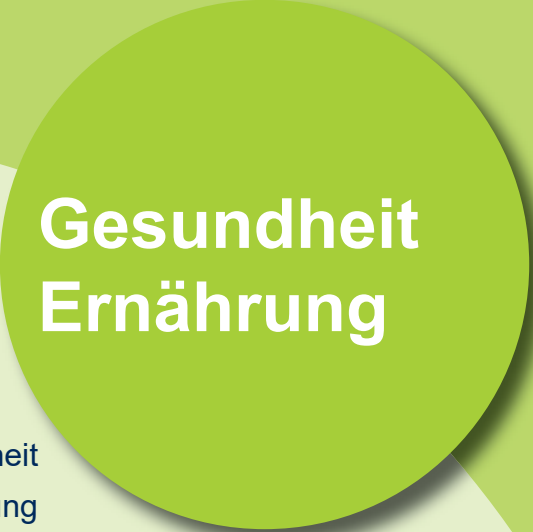
Hörunterstützung

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

Aktionstag Gesundheit

● 40100

Panofit

Inhalt siehe Kurs 44206.

Bitte mitbringen: bequeme dem Wetter entsprechende Kleidung, Windjacke, Outdoor-Sportschuhe mit Profil

Jutta Hagel-Zeder

Samstag 13.09.25, 10:00-11:00 Uhr

Karlsteg, 90762 Fürth (unterhalb Stadttheater)

ab 4 Personen, kostenlos

● 40101

Yoga hält jung und fit!

Yoga für Anfänger*innen, Ungeübte und Menschen mit Handicap

Inhalt siehe Kurs 42042.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Birgit Birchner

Samstag 13.09.25, 10:00-10:50 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 4 Personen, kostenlos

● 40102

Vinyasa-Yoga

Inhalt siehe Kurs 42017.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Jule Kohler

Samstag 13.09.25, 10:00-10:50 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 4 Personen, kostenlos

● 40103

Progressive Muskelentspannung (PME)

Inhalt siehe Kurs 41005.

Hinweis: Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (13.09.25) siehe Kurs 40103.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Kathrin Böhm

Samstag 13.09.25, 10:00-10:50 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 4 Personen, kostenlos

● 40104

Full Body Fit

Inhalt siehe Kurs 44205.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Angelina Dobler

Samstag 13.09.25, 11:00-11:50 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 4 Personen, kostenlos

Aktionstag Gesundheit am 13.09.2025

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“!

● 40105

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Inhalt siehe Kurs 41107.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Elke Rosenzweig

Samstag 13.09.25, 11:00-11:50 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 4 Personen, kostenlos

● 40106

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 13.09.25, 11:00-11:50 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 8 Personen, kostenlos

● 40108 **neu!**

Core-Training meets HIIT

Gezielte Kräftigung der Körpermitte

Inhalt siehe Kurse 44204 und 44215.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Monica Guglietta

Samstag 13.09.25, 14:00-14:50 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 4 Personen, kostenlos

● 40109 **neu!**

Modern Linedance

Tanzen ohne Partner*in

Inhalt siehe Kurs 45210.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Udo Drescher

Samstag 13.09.25, 14:00-14:50 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 4 Personen, kostenlos

● 40110

Shiatsu

Berührung für Körper, Geist und Seele

Inhalt siehe Kurs 42300.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Vera Smitt

Samstag 13.09.25, 15:00-15:50 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 4 Personen, kostenlos

● 40111 **neu!**

Kundalini-Yoga für Schwangere

Inhalt siehe Kurs 42093.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Adriane Janoschka

Samstag 13.09.25, 15:00-15:50 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 4 Personen, kostenlos

Gesundheitskurse kennenlernen

● 40151

Fit ab 50 mit Tanz und Bewegung

Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

Inhalt siehe Kurs 45070.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Lisa Popp

Mittwoch 01.10.25, 16:30-17:45 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 5,60 € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

Gesundheitsbildung

● 40200 **neu!**

Stimm dich ein

Ein vierteiliger Kurs zur Entdeckung und Pflege deiner Stimme

In dieser praxisnahen Kursreihe steht die Stimme als Ausdruck im Mittelpunkt. In vier Einheiten widmen wir uns verschiedenen Aspekten der Stimmphysiologie - mit Fokus auf den Kehlkopf, die Zunge, das Ohr und die Stimmhygiene.

Der Kurs bietet dir die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe mit gezielten Übungen, sensomotorischen Impulsen und achtsamer Wahrnehmung deine Stimme neu zu entdecken.

Im Mittelpunkt steht nicht das „Richtigmachen“, sondern das Zulassen, Lauschen und Staunen: Welche Schwingungen entstehen, wenn ich weniger „mache“? Wie fühlt sich Klang an, wenn ich mich überraschen lasse?

Themen der Einheiten:

- Kehlkopf - Zentrum für Klang und Bewegung
- Zunge - Artikulator und Klangraumgestalterin
- Ohr - Lauschen als Grundlage stimmlicher Selbstregulation
- Stimmhygiene - Pflege, Balance und Alltags-transfer

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Stimme erforschen, pflegen oder neu erleben möchten - ob im Berufsalltag oder für sich selbst.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Theraband (falls vorhanden)

Tamara Goldfarb

Freitag 18:00-20:00 Uhr, Beginn 10.10.25
4 Termine

Weitere Termine: 24.10.25, 14.11.25, 21.11.25
Hirschenstr. 27, Raum I.2
ab 4 Personen, 49,- €

● 40202 **neu!**

Digitale Gesundheit für alle - Einfach, praktisch, nützlich

Alles rund um die elektronische Patientenakte und digitale Gesundheitsangebote

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie Ihre Gesundheitsversorgung verbessern können? Wir zeigen Ihnen, wie digitale Gesundheitsangebote Ihren Alltag erleichtern und Ihre Gesundheit unterstützen - ganz ohne komplizierte Technik!

Was erwartet Sie?

- Nie wieder Rezepte verlegen: Erleben Sie, wie einfach das E-Rezept funktioniert.
- Ihre Gesundheitsakte immer dabei: Beim nächsten Arztbesuch sind alle wichtigen Laborergebnisse, Befunde und Diagnosen bereits bei Ihrem Arzt.
- App auf Rezept: Entdecken Sie Digitale Gesundheitsanwendungen, die Ihnen z.B. bei Rückenschmerzen oder Schlafproblemen helfen können und sogar von Ihrer Krankenkasse bezahlt werden
- Arztbesuche von zu Hause: Wir zeigen Ihnen, wie eine Videosprechstunde funktioniert
- Verlässliche Gesundheitsinfos finden: Wir zeigen Ihnen, wie Sie schnell verlässliche Antworten auf Ihre Fragen finden

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie, wie digitale Gesundheitsangebote Ihr Leben leichter machen können. Egal ob Sie Ihre Arzttermine besser organisieren, Ihre Medikamente im Blick behalten oder einfach mehr über Ihre Gesundheit erfahren möchten - dieser Kurs ist für Sie!

Laura Stahl, Sophia Wenzel

Donnerstag 23.10.25, 17:00-18:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 4 Personen, kostenlos (keine Ermäßigung)

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

Online-Impuls-Vortrag: Ganzheitlich gesund - selbst aktiv werden!

Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus

Gesundheit ist (überwiegend) eine Frage des Lebensstils. Unsere moderne Lebensweise und der meist stressbetonte Alltag fordern nach einer gewissen Zeit oft Ihren Tribut, meist in Form von sogenannten „Zivilisationskrankheiten“.

Die gute Nachricht - Sie können selbst einiges für Ihre Gesundheit tun!

So können Sie sich Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden, Ihre Lebensfreude, Motivation und Leistungsfähigkeit erhalten.

Der Vortrag gibt einen ersten Überblick zu einigen Möglichkeiten. Starten Sie jetzt - übernehmen Sie selbst Verantwortung für Ihr Wohlbefinden!

Hinweise: Der Kurs findet über Zoom statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetverbindung sowie Mikrofon und Kamera.

● 40203

Dieter Dannhorn

Donnerstag 09.10.25, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40204

Dieter Dannhorn

Donnerstag 29.01.26, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

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.

● 40206

Dieter Dannhorn

Donnerstag 23.10.25, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40207

Dieter Dannhorn

Donnerstag 05.02.26, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40211

Online-Impuls-Vortrag: Nordic Walking - Nordic Fitness

Belohnung für Körper und Geist

Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus

Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining. Es kann die Gesundheit verbessern und die Lebensqualität steigern. Bestens geeignet als Ausgleich zu einem stressbetonten Alltag. Im Vortrag erhalten Sie einen ersten Einstieg zu den Themen: Historie - gesundheitliche Effekte und richtige Technik - Gewichtsregulierung und neues Körpergefühl - Stressabbau und verbesserte Leistungsfähigkeit - Ausrüstung und Praxistipps.

Hinweise: Der Kurs findet über Zoom statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetverbindung sowie Mikrofon und Kamera.

Dieter Dannhorn

Dienstag 30.09.25, 19:00-20:00 Uhr

Online

ab 3 Personen, 15,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



© Michaela Schmidt

Gesünder leben

Einzelberatung à 60 Minuten

Gesundheit ist auch eine Frage des Lebensstils. 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, um ganzheitlich gesund zu bleiben.

Bitte beachten Sie, dass die mitgeteilten Anregungen keinesfalls die Betreuung durch Ihren Arzt, Heilpraktiker oder Psychologen ersetzen!

● 40212

Dieter Dannhorn

Freitag 24.10.25, 17:45-18:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40213

Dieter Dannhorn

Freitag 24.10.25, 19:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40214

Dieter Dannhorn

Freitag 30.01.26, 17:45-18:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40215

Dieter Dannhorn

Freitag 30.01.26, 19:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

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 10.10.25, 17:45-18:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40217

Dieter Dannhorn

Freitag 10.10.25, 19:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40218

Dieter Dannhorn

Freitag 05.12.25, 17:45-18:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40219

Dieter Dannhorn

Freitag 05.12.25, 19:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40220

Dieter Dannhorn

Freitag 23.01.26, 17:45-18:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40221

Dieter Dannhorn

Freitag 23.01.26, 19:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



© pixabay

Natürliche Gesundheitsverfahren

● 40231 **neu!**

Feine Ringelblumenblütensalbe

Wir stellen eine feine Ringelblumenblütensalbe - wer möchte, auch mit Schafgarbe - her.

Die Salbe pflegt empfindliche, raue 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.

Renate Koch

Freitag 23.01.26, 17:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 20,- €, inkl. Materialkosten 5,- €.



● 40232

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

Freitag 06.02.26, 17:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 20,- €, inkl. Materialkosten 5,- €.

vhs *erleben*
Gesundheit
gemeinsam



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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe

Claudia Böschel

Dienstag 15:45-16:45 Uhr, Beginn 23.09.25

12 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 62,- €

● 42215

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 aufnehmen und Ihre geistige Beweglichkeit optimieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Birgit Birchner

Donnerstag 14:30-16:00 Uhr, Beginn 25.09.25

10 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.4
ab 6 Personen, 79,80 €

FiMo - der fitte Montag an der vhs

Offener Treff zum Thema Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte

Ab Oktober 2025 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 06.10.25 jeden ersten Montag im Monat von 14:00 - 15:30 Uhr

Was? **06.10.25 Demenz oder „normale Altersvergesslichkeit“?**
Demenzformen, Diagnostik und Prävention
Miriam Lüken

10.11.25 Humor und Alter
Lachen ist die beste Medizin
Rudolf Koch

01.12.25 Gesund im Alter
Fit und aktiv bleiben
Dr. med. Peter Neumeier

12.01.26 Essen - früher und heute
Eine Reise in die Essvergangenheit
Dorothea Willberg

02.02.26 Was ist Qigong
Was kann es und wo sind die Grenzen?
Frank Hartmann

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
oder der **fübs** unter Tel.: 0911 974-1785

Die Veranstaltungen sind kostenlos.
Aus organisatorischen Gründen wird um verbindliche Anmeldung gebeten.

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 Körperzustände, 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 23.09.25

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 44,50 €

● 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 02.12.25

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 44,50 €

● 41003

Online-Kurs: Mentale Power gegen Stress Zur Ruhe kommen mit Autogenem Training (AT)

Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus

Schlechter Schlaf, innere Unruhe, keine Energie? Dein Körper braucht kein „mehr“ - sondern weniger: weniger Anspannung, weniger Stress. Mit Autogenem Training kannst du genau das erreichen. Erfahre in diesem Kurs, wie du durch die Kraft deiner Gedanken zur Ruhe kommen, abschalten und neue Energie tanken kannst. In nur wenigen Minuten kannst du dich in einen Zustand tiefer Entspannung versetzen - jederzeit und überall und das ohne Apps, Musik oder andere Hilfsmittel. 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. Der Kurs umfasst neben dem Erlernen der einzelnen Formeln des Autogenen Trainings 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 18:30-20:00 Uhr, Beginn 11.11.25

6 Termine, online

ab 6 Personen, 49,50 €

● 41004

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 schmerzfrei 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 26.11.25

3 Termine, online

ab 6 Personen, 16,50 €

Die Kursangebote der Volkshochschule verstehen sich immer in der Praxis der Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung - Therapie (Behandlung) kann hier nicht stattfinden.

● 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 wohltuende 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 (13.09.25) siehe Kurs 40106.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen oder Nackenrolle

Kathrin Böhm

Donnerstag 18:00-19:15 Uhr, Beginn 23.10.25

6 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 41,90 €

● 41006

Online-Praxisvortrag: Körperliche und seelische Resilienz stärken

Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus

Finden Sie in diesem Online-Vortrag mit Praxisübungen heraus, wie Sie Ihre körperliche und seelische Resilienz mit Hilfe verschiedener Entspannungsmethoden stärken können. Sie erhalten zudem drei Übungseinheiten für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Atemtechniken sowie ein Skript.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Karin Wagner

Freitag 10.10.25, 19:00-20:15 Uhr

Online

ab 6 Personen, 8,90 €



© MadDin

Weitere Methoden der Entspannung / Körpererfahrung

● 41102

Ruhe im Kopf, Entspannung im Körper Achtsamkeits- und Atementspannung

Du hast alles in dir, was du brauchst, um entspannter und gelassener durch den Alltag zu gehen und dir selbst etwas Gutes zu tun. Erlebe und erlerne diese Fähigkeiten zusammen mit deinem Atem und anhand von Techniken der Achtsamkeitsentspannung. Entwickle in diesem Workshop einen achtsamen Blick auf Situationen, die dir Stress verursachen. Finde für dich kleine Tricks und deinen eigenen Weg, um das Gelernte für dich zu nutzen, um gelassener und mit klarem Kopf zu leben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Kathrin Böhm

Samstag 15.11.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 19,- €



© pixabay

● 41103

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Geübte Achtsamkeit kann dazu verhelfen, die Selbstempfindung 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 13.12.25, 13:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 19,- €

● 41105

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 28.11.25, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 15,40 €

● 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 13.01.26

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.

Hinweis: Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (13.09.25) siehe Kurs 40105.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Elke Rosenzweig

Samstag 10.01.26, 09:30-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 19,90 €

● 41108 **neu!**

Unser Atem Quelle der Lebenskraft

Tauche ein in die Kraft deines Atems - mit einem ausgewogenen Mix aus Wissen, Praxis und Achtsamkeit:

- Eine Einführung in die bewusste Atmung: Verstehe die Grundlagen und entdecke, wie der Atem als Brücke zwischen Körper und Geist wirkt.
- Praktische Atemtechniken: Einfach umsetzbare Übungen für mehr Entspannung, Energie und innere Klarheit.
- Atem & Emotionen: Erkenne, wie dein Atem direkt mit deinem emotionalen Erleben verbunden ist - und wie du ihn gezielt einsetzen kannst, um dein Wohlbefinden zu stärken.
- Geführte Atemmeditation: Komm zur Ruhe, finde in die Tiefe und erfahre, wie regenerierend bewusste Atempausen sein können.

Geeignet für alle, die ihre Atmung bewusst nutzen möchten, um mehr Balance und Energie in ihr Leben zu bringen.

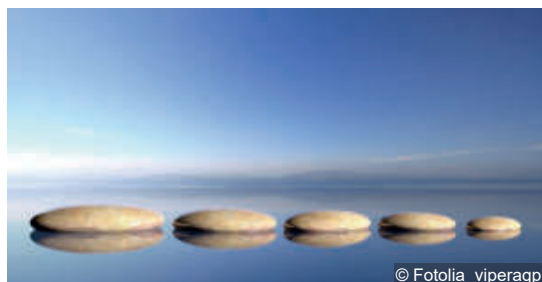
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Annette Nagel

Samstag 17.01.26, 10:00-11:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 8,90 €



● 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: Am 16.12. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Ursula Brenner

Dienstag 17:25-18:55 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 115,- €

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

● 41170

Petra Vetter

Samstag 18.10.25, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 14,30 €

● 41171

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Petra Vetter

Samstag 13.12.25, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 14,30 €

● 41172

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 neurogene Zittern eingeladen, loszulassen und zu entspannen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Korken / Waschlapen oder etwas anderes zum Draufbeißen

Petra Vetter

Samstag 18.10.25, 13:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 18,90 €

● 41173

Zeit für die Augen

von der Anspannung in die Entspannung

Die Augen sehen den Tag über in die Nähe und in die Ferne. Durch unseren Alltag oft ohne viel Spielraum und Pausen, wenn viel gelesen, in Bildschirme oder auf Smartphones geschaut wird.

Mit den TRE®-Übungen und anderen einfachen Methoden lernen Sie, der Verspannung behutsam zu begegnen und sich Ihren Augen zuzuwenden.

Sie bekommen Impulse für die Integration in Ihren Alltag, kleine Übungen und Ideen öfter mal die Augen zu verwöhnen oder dahin schauen zu lassen was ihnen gefällt. Über das neurogene Zittern kann der Augenbereich auch entspannen und sich erfrischen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Petra Vetter

Samstag 13.12.25, 13:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 18,90 €



● 41174

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

Petra Vetter

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 12.01.26

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 46,50 €

● 41180

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 Verspannungen gelöst und der Geist zur Ruhe gebracht werden können.

Du wirst verschiedene dynamische Meditationstechniken kennenlernen, darunter Schüttelbewegungen, Atemtechniken, Gehmeditation, Fantasiereisen sowie Spannungs- und Entspannungsübungen. 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, T-Shirt zum Wechseln, warmer Pulli, dicke Socken

Stefanie Fugmann

Dienstag 19:30-20:30 Uhr, Beginn 23.09.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 5 Personen, 65,- €



● 15401

Mit allen Sinnen im Wald Den Fürther Stadtwald erleben

Für Details siehe Kurs Seite 20

Anna Wölfel

Freitag 14:30-16:30 Uhr, Beginn 26.09.25

Treffpunkt: Parkplatz Wachendorfer Weg,
90768 Fürth

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 16350 **neu!**

Entspannendes Zittern für Kinder: Ruckeln und zuckeln willkommen TRE® - Entspannungsübungen für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Für Details siehe Kurs Seite 40

Petra Vetter

Montag 16:30-17:30 Uhr, Beginn 12.01.26

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 33,40 €

● 22015

Online-Kurs: Gelassen durch den Alltag Stress bewältigen und Resilienz stärken

Für Details siehe Kurs Seite 76

Matthias Dahms

Montag 10.11.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

● 40206

Online-Impuls-Vortrag: Stressmanagement gesund und leistungsfähig bleiben

Für Details siehe Kurs Seite 114

Dieter Dannhorn

Donnerstag 23.10.25, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

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

● 40207

**Online-Impuls-Vortrag:
Stressmanagement
gesund und leistungsfähig bleiben**

Für Details siehe Kurs Seite 114

Dieter Dannhorn

Donnerstag 05.02.26, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40211

**Online-Impuls-Vortrag: Nordic Walking -
Nordic Fitness
Belohnung für Körper und Geist**

Für Details siehe Kurs Seite 114

Dieter Dannhorn

Dienstag 30.09.25, 19:00-20:00 Uhr

Online

ab 3 Personen, 15,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42015

**Vinyasa Yoga
fließend in den Ausgleich kommen**

Für Details siehe Kurs Seite 129

Lisa Lehmann

Mittwoch 17:30-18:45 Uhr, Beginn 08.10.25

12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 76,90 €



● 42250 **neu!**

**Yin und Yang
Mit speziellen Übungen zur inneren Balance**

Für Details siehe Kurs Seite 141

Kordula Schneider

Samstag 31.01.26, 11:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 11,90 €

● 42310

**Shinrin Yoku - Waldbaden
Durchatmen, loslassen, ankommen**

Für Details siehe Kurs Seite 140

Alexandra Thiele

Samstag 10:30-13:15 Uhr, Beginn 18.10.25

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 16,90 €

● 42311

**Shinrin Yoku - Waldbaden
Entspannen, Energie tanken und durchatmen**

Für Details siehe Kurs Seite 140

Alexandra Thiele

Samstag 10:30-12:45 Uhr, Beginn 24.01.26

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 13,90 €

● 42312 **neu!**

Waldbaden mit den smovey® Ringen

Für Details siehe Kurs Seite 141

Susanne Falk

Samstag 10:00-12:00 Uhr, Beginn 11.10.25

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter

Parkplatz

ab 6 Personen, 12,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42320

Buddhistische Meditation

Für Details siehe Kurs Seite 141

Angela Hiltner

Dienstag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 94,- €

● 42321

**Bewegte Herz-Chakra-Meditation nach
Osho**

Meditation der 4 Himmelsrichtungen

Für Details siehe Kurs Seite 141

Kordula Schneider

Samstag 11.10.25, 11:00-12:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 8,90 €

● 42322 **neu!**

**Meditations Workshop
Was? Wie? Warum?**

Für Details siehe Kurs Seite 142

Martin Amendt

Samstag 15.11.25, 10:00-13:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 21,50 €

● 42324

Einführung in die Meditation

Für Details siehe Kurs Seite 142

Rose Bradfield

Samstag 11.10.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 22,50 €

● 42325

Einführung in die Meditation

Für Details siehe Kurs Seite 142

Rose Bradfield

Samstag 31.01.26, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 22,50 €

● 43125

Lass es dir gut gehen - tue etwas für deinen Rücken

Für Details siehe Kurs Seite 145

Eike Söhnlein

Samstag 18.10.25, 13:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 19,90 €

● 44344 **neu!**

Auszeit im Freien

Wandern, Durchatmen, Auftanken mit den smovey®-Ringen

Für Details siehe Kurs Seite 154

Susanne Falk, Nicole März

Samstag 09:30-11:30 Uhr, Beginn 14.02.26

Treffpunkt: Sportanlage ASV Vach, Am Sportpl. 11, 90765 Fürth

ab 6 Personen, 28,- €

● 45061

TanzDichGanz

Ein Tanzworkshop

Für Details siehe Kurs Seite 156

Alexandra Thiele

Samstag 07.02.26, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 18,50 €

● 45062

Tanz zu dir selbst!

Körpererfahrung durch Tanz und Bewegung

Für Details siehe Kurs Seite 157

Ulrike Scholz

Samstag 11.10.25, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 12,30 €

● 53070

Zentangle®

Strich für Strich zu deinem Kunstwerk

Für Details siehe Kurs Seite 189

Katharina Neumann

Samstag 18.10.25, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 22,- €, zzgl. 10,- € Materialgeld für ein kleines Zentangle®-Set (im Kurs zu zahlen)

● 53071

Zentangle®

Strich für Strich zu deinem Kunstwerk

Für Details siehe Kurs Seite 189

Katharina Neumann

Samstag 29.11.25, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 22,- €, zzgl. 10,- € Materialgeld für ein kleines Zentangle®-Set (im Kurs zu zahlen)



© Katharina Neumann

● 53072 **neu!**

Zentangle® Weihnachtsspecial

Strich für Strich zu deinem festlichen Motiv

Für Details siehe Kurs Seite 190

Katharina Neumann

Freitag 05.12.25, 17:00-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 22,- €, zzgl. 10,- € Materialgeld für ein kleines Zentangle®-Set (im Kurs zu zahlen)

● 53073 **neu!**

Zentangle®, Renaissance-Kacheln und Zendalas

Kreative Vertiefung

Für Details siehe Kurs Seite 190

Katharina Neumann

Samstag 17.01.26, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 22,- €, zzgl. 15,- € Materialgeld für ein Zentangle®-Set (im Kurs zu zahlen)

● 55103 neu!

Musikalisches Embodiment: Rhythmus, Stimme, Bewegung

Für Details siehe Kurs Seite 202

Tatjana van de Weyer

Samstag 15.11.25, 14:00-17:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 7 Personen, 19,- € (keine Ermäßigung)

● 55105 neu!

Musikalisches Embodiment: Rhythmus, Stimme, Bewegung

Für Details siehe Kurs Seite 202

Tatjana van de Weyer

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.01.26

3 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 8 Personen, 28,50 € (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 15.11.25, 10:00-13:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 22,90 €

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. An einigen Abenden werden die Übungen durch Partnerarbeit ergänzt.

Hinweis: Der Kurs findet am 06.10., 27.10. und 17.11. nicht statt.

Bitte mitbringen: bequeme warme Alltagskleidung, rutschfeste warme Socken, ein Handtuch

Anke Rickertsen

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.25

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 88,- €

● 41302

Die Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung

Inhalt siehe Kurs 41301.

Hinweis: Der Kurs findet am 29.10. nicht statt.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, rutschfeste, warme Socken, ein Handtuch

Anke Rickertsen

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 103,95 €



© Yoga-MaxPixel.freegreatpicture.com

Die Franklin-Methode®

● 41400

Entspannte Schultern - gelöster Nacken mit der Franklin-Methode®

Bringen Sie Ihre Schulterverspannungen 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.

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

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 bei.

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 29.11.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 18,50 €

● 41401

Gut zu Fuß – Dynamische Basis mit der Franklin-Methode®

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang und auch sie lieben es im Mittelpunkt zu stehen. In diesem Workshop werden wir die Anatomie der Füße verstehen und praktische Ball- und Band-Übungen für gesunde, bewegliche Füße unterstützen uns dabei. Entdecken Sie, wie Sie mit Hilfe von Bildern Ihre Füße neu kennenlernen und (wieder) wie auf Wolken laufen.

Die Franklin-Methode® ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Wir haben zum Ziel, die Körperwahrnehmung zu verbessern und das eigene Bewegungsverhalten zu mehr Leichtigkeit und Effizienz anzuregen.

Ein Kurs für alle jeden Alters, 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 17.01.26, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 18,50 €

Fernöstliche Gesundheitsverfahren



© pixabay

Yoga

● 16311

NAMASTE

Familien-Wohlfühl-Yoga

Keine Vorkenntnisse nötig

Inhalt siehe Kurs 16310 (Seite 45).

Hinweise: Die Teilnahme ist für Kinder ab 5 Jahren ausschließlich in Begleitung eines Erwachsenen möglich.

Martina Spangler

Freitag 30.01.26, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

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

Anmeldung erforderlich

● 42000 **neu!**

Rücken- und Faszienyoga

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 und die Faszien rund um unseren Rücken zu dehnen und zu stärken. Wir nutzen Yoga, um gezielt entlang der Wirbelsäule, dem Nacken, der Schultern usw. - solo, mit Faszienrollen oder Bällen zu üben. Wir lernen uns bewusst zu bewegen, zu atmen, loszulassen und am Ende der Stunde wunderbar zu entspannen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Eike Söhnlein

Montag 10:00-11:00 Uhr, Beginn 06.10.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 75,- €



© pexels

● 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 gesamte 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, beq. Kleidung, Socken

Rose Bradfield

Montag 10:15-11:30 Uhr, Beginn 06.10.25

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 95,90 €

● 42002 **neu!**

Anusara-Yoga

Dieser Kurs lädt sowohl Anfänger*innen als auch Yoginis und Yogis mit ersten Vorkenntnissen herzlich ein. Im Zentrum steht eine achtsame, herzöffnende Yogapraxis, die auf den universellen Ausrichtungsprinzipien des Hatha Yoga basiert. Mit einem liebevollen Blick für präzise Ausrichtung, fließende Bewegungsabläufe und bewusste Atmung entsteht eine Übungspraxis, die Körper, Geist und Herz in Einklang bringt.

Die Asanas fördern Beweglichkeit, Kraft und Stabilität - während der Geist zur Ruhe kommen und neue Klarheit finden darf.

Der Aufbau der Stunden:

- Sanfte Impulse zur Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge
- Behutsame Mobilisation und wohltuendes Aufwärmen
- Aufbauende Asana-Sequenzen in Verbindung mit dem Atem

- Ausgleichsübungen und tiefe Entspannung zum Ausklang

Ziel ist es, eine gesunde und individuelle Yogapraxis zu entwickeln, die nachhaltig nährt und inspiriert.

In einem geschützten und wertschätzenden Raum darf jede*r frei von Erwartungen den eigenen Yoga-Weg erkunden - bewusst, individuell und mit Freude am Sein.

Bitte mitbringen: Handtuch, beq. Kleidung, Socken

Doris Dittmer

Montag 19:45-20:45 Uhr, Beginn 13.10.25

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 42,- €

● 42003

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 Sonnengrößen, 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 07.10.25

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 75,- €

● 42004

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 17:30-18:45 Uhr, Beginn 07.10.25

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum 29.2

ab 6 Personen, 89,50 €

● 42005

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: Am 16.12. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Ursula Brenner

Dienstag 19:15-20:45 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 115,- €

● 42006

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 24.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 115,- €

Yoga in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine einzigartige und besondere Zeit. Yoga kann dich dabei unterstützen die Veränderungen deines Körpers anzunehmen, dein Körpergefühl zu fördern und eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu spüren.

Bewegungen (Asanas) und Atempraxis (Pranayama) fördern sowohl die Kräftigung als auch die Dehnung und Entspannung. Die Meditation kreiert die Balance, um auch auf mentaler Ebene in die Ruhe zu finden. Die Yogapraxis soll dich dabei unterstützen Vertrauen in dich und deinen Körper zu spüren.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

● 42009 **neu!**

Jeanette Lienert

Mittwoch 15:15-16:15 Uhr, Beginn 24.09.25

6 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 38,50 €

● 42010 **neu!**

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Jeanette Lienert

Mittwoch 15:15-16:15 Uhr, Beginn 12.11.25

5 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 32,- €

● 42011 **neu!**

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Jeanette Lienert

Mittwoch 15:15-16:15 Uhr, Beginn 07.01.26

6 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 38,50 €



© pexels

Yoga für innere Balance

In der heutigen Zeit ist es oft nicht einfach seine innere Balance zu bewahren.

In dieser Stunde bewegen wir uns durch kraftvolle und ausgleichende Körperhaltungen, verbunden mit dem Fluss des Atems.

Dies unterstützt dich im Finden deiner inneren Mitte und schafft eine harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Das entschleunigte Tempo und der Fokus auf den Atem beruhigt die Gedanken und fördert die Achtsamkeit. So lernen wir uns besser zu spüren und im Moment zu verweilen. Das resultierende Gefühl der Entspannung und Gelassenheit hilft bei der Bewältigung des Alltags.

Die Yogastunde ist für Einsteiger*innen und Menschen mit Yogaerfahrungen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

● 42013

Heidmarie Hann

Mittwoch 15:30-16:30 Uhr, Beginn 24.09.25

11 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 84,50 €

● 42014

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Heidmarie Hann

Mittwoch 15:30-16:30 Uhr, Beginn 07.01.26

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 38,30 €

● 42015

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 gedehnt. 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 08.10.25

12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 76,90 €

● 42016 **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 08.10.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 95,30 €

● 42017

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 Aktionstag Gesundheit (13.09.25) siehe Kurs 40102.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Jule Kohler

Donnerstag 19:30-21:00 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 115,- €

● 42018

Hatha-Vinyasa-Yoga

Yoga kann Achtsamkeit, Konzentration, Koordination, Ausdauer und Balance, sowie die Stabilität und Beweglichkeit der Gelenke fördern.

Durch präzise Ausrichtung der Gelenke in den einzelnen Yogahaltungen (Asanas) wird gezielt Muskulatur für gesunde Körperstrukturen aufgebaut. Yoga kann helfen, ein besseres Verständnis für den eigenen Körper zu entwickeln, konzentrierter und ruhiger zu werden und so letztlich mehr Energie, Lebendigkeit und Leistungsfähigkeit zu erleben. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit Yoga gemacht haben.

Geübt wird mal fließend, mal statisch, mal kräftig, mal sanft. Jede Unterrichtseinheit beinhaltet spezifische Übungssequenzen mit wechselndem Fokus, wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Balance oder mentale Themen wie Atemtechnik (Pranayama) oder Meditation. Ein Mix aus Anstrengung, Mobilisierung und Regenerierung mit abschließender Entspannung (Shavasana).

Hinweise: Der Kurs findet am 30.10. nicht statt. Der Kurs richtet sich an Personen, die die Grundlagen des Yoga bereits kennen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Vanessa Glaser

Donnerstag 17:45-19:15 Uhr, Beginn 25.09.25
15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 115,- €

● 42019 **neu!**

Yoga

Flow to Yin

Yoga kann Achtsamkeit, Konzentration, Koordination, Ausdauer und Balance, sowie die Stabilität und Beweglichkeit der Gelenke fördern.

In der ersten Hälfte des Kurses wirst du dich mit allen Muskeln bewegen und dich dabei mit deiner Atmung verbinden. Danach runden wir die Stunde mit länger gehaltenen Haltungen (Asanas), die für deine Regeneration und Entspannung sorgen, ab. Wir fließen gemeinsam dynamisch in die Yin Yoga Praxis. Erlaube dir in der dunklen Jahreszeit Momente der Stille. Ein Mix aus Mobilisierung und Regenerierung mit abschließender Entspannung (Shavasana).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Vanessa Glaser

Donnerstag 19:30-20:30 Uhr, Beginn 13.11.25
6 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 39,- €

● 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

Stella Kibinger-Schmid

Freitag 05.12.25, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 13,90 €

● 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 06.12.25, 11:00-13:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 16,90 €

● 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

Stella Kibinger-Schmid

Freitag 13.02.26, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 13,90 €

vhs **Gesundheit** *erleben*
gemeinsam



● 42025 **neu!**

lyengar-Yoga am Wochenende

In diesem Workshop üben wir gemeinsam lyengar-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 14.02.26, 11:00-13:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 16,90 €

● 42030

Aktiv entspannen mit lyengar-Yoga auch für Anfänger*innen

Zum Ausklang der Woche bietet lyengar-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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Thomas Eckert

Freitag 15:30-17:00 Uhr, Beginn 19.09.25
12 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 10 Personen, 92,40 €

● 42031

Aktiv entspannen mit lyengar-Yoga auch für Anfänger*innen

Inhalt siehe Kurs 42030.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Thomas Eckert

Freitag 15:30-17:00 Uhr, Beginn 09.01.26
6 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 10 Personen, 46,20 €

● 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 wohlthuende 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 19.09.25
12 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 10 Personen, 92,40 €

● 42033

Yoga für Männer Kraft, Beweglichkeit, Ruhe

Inhalt siehe Kurs 42032.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Thomas Eckert

Freitag 17:15-18:45 Uhr, Beginn 09.01.26
6 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 10 Personen, 46,20 €



© Fotolia Studio Romantico

● 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.

Hinweis: Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (13.09.25) siehe Kurs 40101.

Bitte mitbringen: dicke Socken oder Hallenschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

Birgit Birchner

Donnerstag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 25.09.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 100,90 €

● 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 und 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 24.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 89,90 €

● 42060

Yoga und Krebs

für Menschen mit Krebserkrankung

Geeignet, während und nach Krebsterapie 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 Körperübungen, 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 Wesentlichen 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 07.02.26, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 22,50 € (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 von ruhigen, fließenden Bewegungen aus dem Yoga und 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, schlanke, straffe Muskeln, sowie eine aufrechtere 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

● 42070

Marianne Weinbuch

Freitag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 26.09.25

11 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 94,60 €

● 42071

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Marianne Weinbuch

Freitag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 09.01.26

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 43,- €

● 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch, Getränk

Jutta Hagel-Zeder

Freitag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 26.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 75,- €

Yin-Yoga mit Yang- Elementen Sanftheit und Stabilität

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 bis 5 Minuten gehalten. Die meisten Positionen werden im Sitzen oder im Liegen ausgeführt. Der Yin- Übungsstil bietet die Möglichkeit, die Dauer und Intensität nach eigenem Empfinden für sich selbst zu bestimmen. Ergänzend kommen einige Yang- Elemente in Form von bewegten und stabilisierenden Yogaübungen dazu.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

● 42075

Heidemarie Hann

Mittwoch 14:00-15:15 Uhr, Beginn 24.09.25

11 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 84,50 €

● 42076

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Heidemarie Hann

Mittwoch 14:00-15:15 Uhr, Beginn 07.01.26

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 38,30 €



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 Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

● 42077

Heidemarie Hann

Mittwoch 16:35-17:50 Uhr, Beginn 24.09.25

11 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 84,50 €

● 42078

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Heidemarie Hann

Mittwoch 16:35-17:50 Uhr, Beginn 07.01.26

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 38,30 €

● 42080 **neu!**

Der Sonnengruß **Energie und Harmonie durch Bewegung** **Praxis Workshop**

Erlerne die kraftvolle und zugleich meditative Abfolge des Sonnengrußes (Surya Namaskar) - eine Praxis, die Körper und Geist gleichermaßen belebt. In diesem Workshop tauchen wir tief in die fließende Bewegung ein, begleitet von achtsamer Atmung und präziser Ausrichtung.

Was dich erwartet:

- Eine detaillierte Einführung in die einzelnen Asanas - verständlich erklärt und sorgfältig aufgebaut
- Die Verbindung von Atem und Bewegung zu einem harmonischen, meditativen Flow
- Individuelle Korrekturen und Tipps für eine gesunde, stimmige Ausführung
- Eine geführte Abschlussentspannung, um die Wirkung der Praxis ganz im Körper ankommen zu lassen

Egal ob du den Sonnengruß neu entdecken oder deine Praxis vertiefen möchtest - dieser Workshop lädt dich ein, in die Essenz des Yoga einzutauchen: bewusst, fließend, lebendig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Annette Nagel

Freitag 16:30-12:00 Uhr, Beginn 09.01.26
2 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 18,90 €



● 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 21.11.25, 18:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 17,90 €

● 42082

Aroma-Yoga **Antistressprogramm** **Praxis-Workshop**

Erlebe, wie Aroma-Yoga dir helfen kann, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken! In der ersten Stunde fokussieren wir uns auf Stressreduktion und positive Energie. Wir beginnen mit einer Anti-Stress-Methode, gefolgt von einer belebenden Yoga-Praxis mit einem speziell abgestimmten ätherischen Öl. Zum Abschluss genießt du eine Klangmeditation. Die zweite Stunde zielt auf die Reduzierung von Unruhe und die Förderung von Konzentration und Klarheit ab. Beginne mit einer Quick-Fix Anti-Stress-Methode und erlebe eine Yoga-Einheit, die dir dabei helfen kann im Flow zu bleiben. Ideal für alle, die Klarheit finden und Stress nachhaltig reduzieren möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Michaela Wittmann

Samstag 22.11.25, 09:30-12:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 19,90 €

● 42083

Aroma-Yoga **Herzöffnung und Erdung** **Praxis-Workshop**

Erlebe die harmonische Verbindung von Yoga und ätherischen Ölen! In der ersten Stunde öffnest du dein Herz mit einer Herzmeditation und einer herzöffnenden Yoga-Praxis. Unterstützt von einem abgestimmten Öl, können nicht nur emotionale Blockaden gelöst, sondern auch Muskeln entspannt und Verspannungen gelöst werden. In der zweiten Stunde, die mit einer Erdungsmeditation beginnt, führt dich eine beruhigende Yoga-Einheit zurück zu innerer Stabilität und Ruhe. Das passende Öl kann ausgleichend für das Nervensystem wirken und fördert innere Harmonie. Beide Stunden schließen mit einer Klangmeditation, die dich in tiefe Entspannung führen kann. Bringe Herz und Seele in Einklang und entdecke die heilsame Verbindung von Aroma u. Yoga!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Michaela Wittmann

Samstag 22.11.25, 13:30-16:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 19,90 €

● 42084

Partneryoga

Wenn Sie sich und Ihrer Beziehung - egal, ob zu Partner*in, Freund*in oder Familienangehörigen - etwas Gutes tun möchten, gehen Sie nicht mehr alleine auf die Yogamatte, sondern zu zweit! Denn Partneryoga, eine neue Variante des Yoga, soll die Verbindung zwischen zwei Menschen stärken, Achtung und Vertrauen aufbauen sowie die Selbstwahrnehmung stärken und Körper und Seele in Einklang bringen.

Partneryoga ist für alle geeignet, die bereit sind, sich darauf einzulassen. Es gibt bei dieser Art von Yoga keine Altersbeschränkung oder sonstige Ausschlusskriterien. Es geht - wie in jeder Form des Yoga - nicht um Leistung.

Yoga zu zweit, in dem die klassischen Asanas mit einem Partner geübt werden, ein tolles Erlebnis für Körper, Geist und Seele!

Hinweis: Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Martina Spangler

Freitag 12.12.25, 18:00-19:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 10,70 €



● 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 26.09.25, 18:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 17,90 €

● 42086

Yin- und Faszien-Yoga

Wie ein Netzwerk durchziehen Faszien unseren Körper von Kopf bis Fuß, stabilisieren ihn, verleihen ihm seine Form und verbessern unsere Körperwahrnehmung und die Koordination. Sie verkleben, wenn wir sie nicht trainieren und das äußert sich dann durch Verspannungen und Schmerzen im ganzen Körper. Finden Sie ganzheitlich zu einem gesunden, geschmeidigen und kraftvollen Körper: In dem Workshop stärken und straffen wir sanft, aber hoch wirksam unsere Faszien und entspannen bei einer wohligen Klangschaalenmeditation. Anstelle von Faszienrolle werden auch Faszienbälle verwendet. Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber hilfreich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Eike Söhnlein

Samstag 06.12.25, 13:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 19,90 €

● 42087 neu!

iRest® Yoga Nidra

iRest® Yoga Nidra ist eine alltagsnahe Meditations- und Entspannungspraxis, die Erkenntnisse aus non-dualen Yogatraditionen und moderner Neurophysiologie verbindet. In einem strukturierten 10-Schritte-Prozess unterstützt iRest® nachweislich bei Stress, Angst, Schlafproblemen und chronischen Schmerzen - und kann zugleich inneres Wohlbefinden und Lebensfreude fördern.

Die Praxis erfolgt meist im Liegen oder Sitzen und hilft uns, durch achtsames Spüren und Annehmen unsere innere Ganzheit wiederzuentdecken - mit Ressourcen, die bereits in uns angelegt sind. Im Kurs wechseln sich kurze Impulse und Schreiberegungen mit 5 - 6 Praxisphasen (bis ca. 35 Minuten) ab. Ergänzend gibt es kleine, optionale Bewegungseinheiten zum Ausgleich.

iRest® ist frei von religiösen Bindungen und lässt sich mit jeder anderen Methode gut verbinden.

Hinweis: Eine kostenlose, von der Kursleitung geführte iRest®-Meditation zum Reinschnuppern, findest du auf <https://www.yogaphil.de/> unter „iRest“.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterial

Julia Götz

Samstag 09:00-13:00 Uhr, Beginn 22.11.25
2 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 49,- €



● 42089 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 06.02.26, 18:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 17,90 €

● 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, langärmeliges Shirt und körpernahe Sporthose, Uhren und Schmuck bitte zu Hause ablegen

Beate Nähring

Samstag 27.09.25, 10:00-13:00 Uhr
Bewegungsmuster, Ludwig-Quellen-Straße 20, 90762 Fürth
ab 5 Personen, 45,50 €

● 42091

Kundalini-Yoga

Stärke deine Aura

Kundalini Yoga ist eine kraftvolle Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen kann. Mit dynamischen Übungen, Atemtechniken und Meditationen kann das Energiefeld - die Aura - gestärkt werden.

Eine starke Aura kann dich vor negativen Einflüssen schützen und die innere Klarheit fördern. Ideal für alle, die Ihre Ausstrahlung und Kraft verbessern möchten.

Hinweis: Matten und Decken stehen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Adriane Janoschka

Freitag 10.10.25, 17:00-18:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 9,90 €

● 42092

Partneryoga

Yoga gemeinsam erleben

Zu zweit werden Sie mit viel Vergnügen Yoga in einer neuen Dimension erfahren. Durch die gemeinsame Bewegung entsteht eine neuartige Körperwahrnehmung. Dabei können Vertrauen und Kommunikation miteinander verbessert und vertieft werden. Partneryoga erweitert Ihren Horizont, Ihr Selbstvertrauen und bringt unglaublich viel Spaß.

Hinweis: Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Handtuch

Lucia Stoll

Samstag 15.11.25, 14:00-15:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 10,70 €

● 42093 neu!

Kundalini-Yoga für Schwangere

der Weg zu einer bewussten Schwangerschaft

Eine besondere Yoga-Stunde für Schwangere - eine liebevolle Einladung, deine Schwangerschaft achtsam und im Einklang mit deiner Intuition zu erleben. Mit sanften Bewegungen, nährenden Atemübungen und kraftvollen Mantrien stärkst du nicht nur deinen Körper und Geist, sondern vertiefst auch die innige Verbindung zu deinem Baby.

In einem geschützten Raum darfst du ganz bei dir ankommen, deine weibliche Kraft spüren und dich getragen fühlen von Vertrauen und innerer Ruhe. Erlebe diese besondere Zeit bewusst - mit Hingabe, Gelassenheit und tiefem Kontakt zu dir selbst.

Hinweis: Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (13.09.25) siehe Kurs 40111.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Adriane Janoschka

Samstag 06.12.25, 10:00-11:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 9,90 €

● 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 kann dir dabei helfen, 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 kann die Durchblutung gefördert, das Nerven- und Immunsystem gestärkt und das Drüsensystem ausgeglichen werden.

Hinweis: Matten und Decken stehen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Adriane Janoschka

Samstag 10.01.26, 10:00-11:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 9,90 €

● 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 Hauptenergiekörper 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 31.01.26, 10:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 19,90 €



● 16310

NAMASTE

Familien-Wohlfühl-Yoga

Für Details siehe Kurs Seite 45

Martina Spangler

Freitag 14.11.25, 17:00-18:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 4 Personen, 10,- €, pro Erwachsener / 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 121

Ursula Brenner

Dienstag 17:25-18:55 Uhr, Beginn 23.09.25
15 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 10 Personen, 115,- €

● 41201

Thai-Yoga-Massage entspannen und wohlfühlen

Für Details siehe Kurs Seite 125

Lucia Stoll

Samstag 15.11.25, 10:00-13:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 22,90 €

● 43125

Lass es dir gut gehen - tue etwas für deinen Rücken

Für Details siehe Kurs Seite 145

Eike Söhnlein

Samstag 18.10.25, 13:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 19,90 €

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 01.10.25 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 16:15-17:15 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 91,90 €

Qigong

● 42202 **neu!**

Was ist Qigong, was kann es und wo sind seine Grenzen?

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Grundlagen des Qigong und - soweit für das Verständnis und Üben notwendig - in die Grundlagen der TCM (traditionelle chinesische Medizin), wollen wir im gemeinsamen Üben ausgewählter, einfacher Übungen die praktische Wirkung des Qigong erfahren. Vorgestellt und gemeinsam geübt werden neben 'kleinen', in sich abgeschlossene Übungen auch Ausschnitte aus komplexen Übungsfolgen, um einen Einblick in die Vielfalt der Qigong-Übungen zu geben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe oder dicke Socken, Getränk

Frank Hartmann

Samstag 27.09.25, 10:00-12:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 14,90 €

● 42203 **neu!**

Qigong Workshop

Basics kennenlernen und vertiefen

Du wolltest immer einmal Qigong kennenlernen, wieder einsteigen oder grundlegende Aspekte vertiefen? Mit theoretischen Inputs und vielen praktischen

Übungen erforschen wir in diesem Vormittagsworkshop achtsam und spielerisch die faszinierende Welt dieser uralten Bewegungskunst: Atmung, stabiler Stand, fließende Bewegungen sowie die Kraft unserer Vorstellung. Wie wirkt sich dies auf unseren Körper und Geist aus? Einzelne Übungen können im Anschluss selbstständig in den Alltag integriert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe, Getränk, ggf. Schreibmaterial für eigene Notizen

Julia Klaas

Samstag 25.10.25, 09:30-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 21,50 €

● 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 09.10.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 143,50 €

● 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 Gesundheit, 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 06.10.25

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 115,60 €

● 42214

Qigong - Rückkehr zur Jugend (Fanhuangong)

„Fitnessstraining“ 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 sowie Geist und 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe mit heller Sohle oder Gymnastikschuhe mit Ledersohle

Frank Hartmann

Donnerstag 19:30-20:45 Uhr, Beginn 09.10.25
15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 123,90 €

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

Montag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 06.10.25
8 Termine, online
ab 6 Personen, 72,- €

● 42217

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte

Dieter Dannhorn

Montag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 19.01.26

8 Termine, online

ab 6 Personen, 72,- €

Online-Impuls-Vortrag: Qigong

Zur Ruhe kommen und beweglich bleiben

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.

Im Vortrag erhalten Sie einen ersten Einstieg zu den Themen:

- Was ist Qigong und Historie
- gesundheitliche Effekte
- Einordnung in der TCM
- Qigong Formen und Praxistipps zum Üben.

Hinweis: Für den passenden Praxiskurs siehe Kurs 42216 mit Beginn am 06.10.25.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte

● 42218 **neu!**

Dieter Dannhorn

Montag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 29.09.25

Online

ab 3 Personen, 15,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42219 **neu!**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte

Dieter Dannhorn

Montag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 12.01.26

Online

ab 3 Personen, 15,- € (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.

Japanische Gesundheitsverfahren

● 42300

Shiatsu

Berührung für Körper, Geist und Seele

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.

Shiatsu wird erdnah auf einer Matte auf dem Boden praktiziert.

Hinweis: Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (13.09.25) siehe Kurs 40110.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke

Vera Smitt

Dienstag 20:00-21:30 Uhr, Beginn 11.11.25

3 Termine

Shiatsu Praxis Vera Smitt, Siemensstr. 35, 90766 Fürth

ab 6 Personen, 29,90 €

● 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 und 18 mal atmen wirken wie ein Hausputz für Ihren Organismus. Nach dem Workshop können Sie die Übungen einfach zu Hause weitermachen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Vera Smitt

Dienstag 20:00-21:30 Uhr, Beginn 13.01.26

3 Termine

Shiatsu Praxis Vera Smitt, Siemensstr. 35, 90766 Fürth

ab 6 Personen, 29,90 €

● 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 10:30-13:15 Uhr, Beginn 18.10.25

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 16,90 €



● 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 10:30-12:45 Uhr, Beginn 24.01.26

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 13,90 €

● 42312 **neu!**

Waldbaden mit den smovey® Ringen

Waldbaden, auch Shinrin Yoku genannt, 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 smovey® das Waldbaden. Körper, Geist und Seele können zur Ruhe kommen, da hier die natürlichen Bewegungen und der Atem zusammenfinden. Die Übungen sind einfach mitzumachen und später selbst anzuwenden.

Hinweise: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Ringe ausleihen möchten, da nur eine begrenzte Anzahl smoveys zur Auswahl steht. Leihgebühr 2,00 € pro Kurstermin (bei Beginn bei der Kursleiterin vor Ort zu zahlen).

Der Kurs findet bei jedem Wetter außer bei Gewitter und Sturm statt.

Bitte mitbringen: Outdoor-Sportschuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung, Sitzunterlage, Getränk

Susanne Falk

Samstag 10:00-12:00 Uhr, Beginn 11.10.25
Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 12,90 €

Anmeldung erforderlich

Meditation

● 42250 **neu!**

Yin und Yang

Mit speziellen Übungen zur inneren Balance

Stress, Ärger und belastende Emotionen gehören für viele zum Alltag - und wirken sich nicht nur auf unsere Seele, sondern auch auf unsere körperliche Gesundheit aus. Nach der Lehre der fünf Elemente in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stehen unsere wichtigsten Organe in direkter Verbindung mit unseren Gefühlen.

Ziel ist es, die positiven Emotionen zu stärken und durch gezielte, harmonisierende Übungen wieder zu innerer Ausgeglichenheit zu finden - selbst inmitten des hektischen Lebens.

Denn: Ausbalancierte Gefühle sind die Quelle von Energie, Wohlbefinden und Gesundheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Kordula Schneider

Samstag 31.01.26, 11:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 11,90 €



● 42320

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 kommen. 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Angela Hiltner

Dienstag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 23.09.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 94,- €

● 42321

Bewegte Herz-Chakra-Meditation nach Osho

Meditation der 4 Himmelsrichtungen

Meditation in 6 Abschnitten: Beginnend mit sanften und einfachen Bewegungen, begleitet von bewusster Atmung.

Es folgt eine Meditation im Sitzen. Den Abschluss bildet eine Meditation im Liegen mit Klängen von tibetischen Klangschalen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Kordula Schneider

Samstag 11.10.25, 11:00-12:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 8,90 €

● 42322 **neu!**

Meditations Workshop **Was? Wie? Warum?**

Was ist Meditation? Wie übt man? Warum lohnt es sich zu üben?

Ein Vormittagsworkshop zum Kennenlernen, Anknüpfen oder Vertiefen dieser achtsamkeitsfördernden Methode. Mit Übungen, theoretischen Hintergründen und Bewegung zwischendurch. Anleitung zum eigenständigen Üben zu Hause und im Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Martin Amendt

Samstag 15.11.25, 10:00-13:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 21,50 €

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

● 42324

Rose Bradfield

Samstag 11.10.25, 10:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 22,50 €

● 42325

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Rose Bradfield

Samstag 31.01.26, 10:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 22,50 €



© pexels

Besondere Funktionelle Gymnastik

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik



© Fotolia - C. Schuessler

● 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 werden 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Monica Aurelio Brinkmann

Montag 08:30-09:30 Uhr, Beginn 22.09.25
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 12 Personen, 70,- €

● 43002

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe Kurs 43001.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Monica Aurelio Brinkmann

Montag 09:45-10:45 Uhr, Beginn 22.09.25
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 12 Personen, 70,- €

● 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 22.09.25
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 12 Personen, 70,- €

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 22.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €

● 43007

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch

Brigitte Armbruster

Dienstag 18:25-19:25 Uhr, Beginn 23.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €

● 43008

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe auch Kurs 43001. Der Kurs eignet sich auch für Einsteiger*innen. Einstieg jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Jutta Hagel-Zeder

Freitag 10:30-11:30 Uhr, Beginn 26.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €

● 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 24.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 70,- €

● 43012 **neu!**

Starker Rücken - Starker Tag Ganzkörpertraining mit dem Theraband

Stärke deinen Rücken und dein Wohlbefinden mit einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining! Mit gezielten Übungen und Unterstützung durch Therabänder bauen wir Muskulatur auf, verbessern die Flexibilität und beugen nicht nur bestehenden Beschwerden vor, sondern setzen auch auf präventiven Schutz.

Der Kurs ist für alle Alters- und Fitnesslevels geeignet - egal ob Einsteiger, Senioren oder Fortgeschrittene. Der Fokus liegt auf der Stärkung der Rückenmuskulatur, doch auch Schultern, Brust und Bauch werden gezielt trainiert, um deinen Körper insgesamt zu kräftigen.

Starte jetzt in einen stärkeren, gesünderen Tag!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

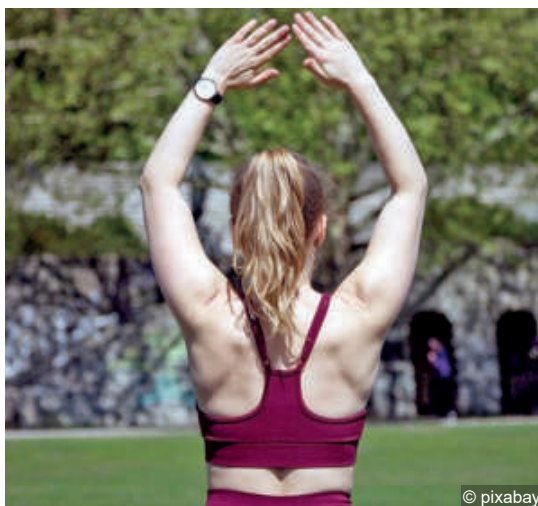
Michael Braun

Mittwoch 09:15-10:15 Uhr, Beginn 24.09.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 46,90 €



● 43013 **neu!**

Starker Rücken - Starker Tag Ganzkörpertraining mit dem Theraband

Inhalt siehe Kurs 43012.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Michael Braun

Mittwoch 09:15-10:15 Uhr, Beginn 07.01.26

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 23,50 €



● 43014 neu!

Fit & Stark

Rücken & Ganzkörpertraining für alle!

Möchtest du deinen Körper stärken, flexibler werden und dich rundum wohlfühlen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

Gemeinsam mit motivierender Musik trainieren wir alle Muskelgruppen, dehnen unsere Muskeln und arbeiten gezielt an Problemzonen. Der Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters und Fitnesslevels geeignet - egal, ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger.

Der Fokus liegt auf einem ausgewogenen Ganzkörpertraining, das Rücken, Schultern, Beine, Arme und Bauch kräftigt. Den Abschluss bildet eine kurze, spannende Einheit, um Körper und Geist in Balance zu bringen.

Lass dich von der positiven Atmosphäre anstecken und starte mit uns in ein gesünderes, stärkeres Ich!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Michael Braun

Mittwoch 10:30-11:30 Uhr, Beginn 24.09.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 46,90 €

● 43015 neu!

Fit & Stark

Rücken & Ganzkörpertraining für alle!

Inhalt siehe Kurs 43014.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Michael Braun

Mittwoch 10:30-11:30 Uhr, Beginn 07.01.26

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 23,50 €

● 43018

Rückenfit

Inhalt siehe Kurs 43011.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Handtuch, Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Jeanette Fusch

Donnerstag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine, Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177,

Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 €

● 43020

Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik zur Vermeidung von Wirbelsäulenschädigungen, als Gesundheitsvorsorge. Durch gezielte Übungen sollen Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskeln gekräftigt und verkürzte Muskelpartien vorsichtig gedehnt werden. Eingestreute 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 Duobälle

Simone Söllner

Montag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 22.09.25

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 Duobälle

Simone Söllner

Montag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 22.09.25

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Monica Aurelio Brinkmann

Montag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 22.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 70,- €

● 43109

Wirbelsäulengymnastik 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 23.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €

● 43120

Wirbelsäulengymnastik

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 26.09.25

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

ab 12 Personen, 70,- €

● 43121

Wirbelsäulengymnastik

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 26.09.25

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

ab 12 Personen, 70,- €

● 43125

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 18.10.25, 13:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 19,90 €

● 43150

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

Monica Aurelio Brinkmann

Samstag 18.10.25, 10:00-11:45 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 4 Personen, 9,90 €

● 43151

Rücken und Rhythmus nur für Frauen

Inhalt siehe Kurs 43150.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Monica Aurelio Brinkmann

Samstag 07.02.26, 10:00-11:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 4 Personen, 9,90 €

● 43215

Fit mit GESTALT fit und aktiv bleiben

Für Details siehe Kurs Seite 150

Norbert Luszczuk, Elena Sophia Hillen

Donnerstag 14:30-16:00 Uhr, Beginn 25.09.25

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 4 Personen, 40,- €

Funktionelle Gymnastik

● 43209 neu!

Nahrung für den Rücken

Für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Die Wirbelsäule lebt von Bewegung - durch ihren Aufbau und ihre Struktur ist sie darauf angewiesen. Doch im Alltag kommt diese Bewegung oft zu kurz. Was können wir also tun?

In unserem Kurs stärken wir gezielt die Rücken- und Bauchmuskulatur mit vielfältigen Übungen. Dabei mobilisieren und dehnen wir alle großen Muskelgruppen, um einer Verkürzung - besonders im Bereich der Beintrückseite und der Hüfte - aktiv entgegenzuwirken.

Ein besonderer Fokus liegt auf dem bewussten und tiefen Atemfluss - denn auch die Atmung hat einen direkten Einfluss auf die Gesundheit der Wirbelsäule. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und sind sowohl effektiv als auch alltagstauglich. Wir üben überwiegend im Stehen oder auf dem Hocker - ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Aufmerksamkeit für Körper und Atem.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Annette Nagel

Donnerstag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 30.10.25

4 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 20,- €

Faszien- und Mobility-Training

Entdecke mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden durch unser Faszien- und Mobility-Training! In diesem Kurs lernst du, wie du durch gezielte Übungen deine Faszien (das Bindegewebe, das Muskeln und Organe umgibt) stärken, bereits verfilztes Gewebe lösen und so Schmerzen lindern kannst. Der Fokus liegt auf der Verbesserung deiner Flexibilität, Stabilität und allgemeinen Beweglichkeit.

Hinweis: Der Kurs findet am 23.10. nicht statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk, eigene Faszienrolle

● 43210

Annette Nagel

Donnerstag 16:15-17:15 Uhr, Beginn 09.10.25

8 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 49,90 €

● 43211

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk, eigene Faszienrolle

Annette Nagel

Donnerstag 16:15-17:15 Uhr, Beginn 08.01.26

6 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 37,50 €

● 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränk

Sylvia Gulz

Montag 16:45-17:45 Uhr, Beginn 06.10.25

15 Termine

Turnhalle Unterfarnbach, Ligusterweg 10

ab 10 Personen, 70,- €

● 43380

Deine Füße

Die Basis für einen gesunden Körper

Unsere Füße tragen uns durch das Leben, doch oft schenken wir ihnen kaum Beachtung. In diesem Kurs lernst du, wie wichtig deine Füße für dein körperliches Wohlbefinden sind und wie du sie gezielt stärken und mobilisieren kannst, um eine bessere Körperhaltung, mehr Stabilität und weniger Beschwerden zu erreichen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Annette Nagel

Dienstag 16:00-17:00 Uhr, Beginn 02.12.25

3 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 14,90 €

Deine Füße

Die Basis für einen gesunden Körper

Unsere Füße tragen uns durch das Leben, doch oft schenken wir ihnen kaum Beachtung. In diesem Workshop lernst du, wie wichtig deine Füße für dein körperliches Wohlbefinden sind und wie du sie gezielt stärken und mobilisieren kannst, um eine bessere Körperhaltung, mehr Stabilität und weniger Beschwerden zu erreichen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

● 43381

Annette Nagel

Samstag 11.10.25, 14:00-15:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 5,90 €

● 43382

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Annette Nagel

Samstag 07.02.26, 14:00-15:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 5,90 €

Ausgleichs-Gymnastik

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-Kreislauf-System an.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

● 43403

Liliane Wittenbeck

Donnerstag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 25.09.25

11 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 12 Personen, 51,50 €

● 43404

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Liliane Wittenbeck

Donnerstag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 08.01.26

5 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 12 Personen, 23,30 €

Ausgleichs-Gymnastik

Inhalt siehe auch Kurs 43403.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

● 43405

Liliane Wittenbeck

Donnerstag 10:15-11:15 Uhr, Beginn 25.09.25

11 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 12 Personen, 51,50 €

● 43406

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Liliane Wittenbeck

Donnerstag 10:15-11:15 Uhr, Beginn 08.01.26

5 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 12 Personen, 23,30 €



Atem und Bewegung



● 43530

Atem und Meditation

Wir werden in diesem Kurs Atem und Meditation verbinden um in Kontakt mit wohlthuender Stille und Entspannung zu kommen und unser Energielevel aufzuladen.

Die Konzentration auf den Körper und Atem zu richten, hilft uns in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren und das Denken und die Emotionen zu beruhigen.

Durch das bewusste Aus- und Einatmen ohne Anstrengung, lösen wir uns von alltäglichen, energieraubenden Gedankenmustern hin zu Wahrnehmung der Atembewegung und Körperempfindung, wodurch sich der Geist beruhigen und sich innere Ruhe und Gelassenheit einstellen kann.

Das Stresslevel wird gesenkt, Puls und Herzschlag beruhigen sich, die Lungenkapazität wird verbessert, das Immunsystem gestärkt.

Leichte Körperübungen wie Dehnen, Ausstreichen sowie Tönen mit der Stimme im Liegen und Sitzen, können den Atemfluss anregen.

Durch die achtsame Wahrnehmung der Atembewegung im Körper, dem Ausdehnen und Zurückschwingen der Körperwände, bekommen wir Zugang zu unserem inneren räumlichen Empfinden, welches einhergeht mit mehr Selbstbewusstsein sowie innerer und äußerer Präsenz.

Dies kann unsere Resilienz stärken, sodass wir mit den Höhen und Tiefen des Lebens besser umgehen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Angela Hiltner

Dienstag 16:30-17:30 Uhr, Beginn 23.09.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 50,90 €

● 55109

Präsenz stärken durch Körper und Stimme

Für Details siehe Kurs Seite 203

Elke Wollmann

Samstag 17.01.26, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 43,50 € (keine Ermäßigung)

Bewegung - Gymnastik - Fitness

Pilates-Training

● 44020

Pilates mit Vorkenntnissen

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 22.09.25

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 €

Primärprävention gemäß § 20, SGB V – Förderung durch Krankenkassen

Die vhs Fürth gGmbH bietet keine Veranstaltungen nach § 20, SGB V an.

Unsere hochwertigen Gesundheitskurse, Seminare, Vorträge und sonstigen Gesundheitsveranstaltungen sind grundsätzlich den Zielen der Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung verpflichtet. Unsere Philosophie zielt auf ständige Weiterentwicklung. Wichtig ist uns das Eingehen auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden, Abwechslungsreichtum und die Möglichkeit für Teilnehmende, regelmäßig und konstant etwas für ihre Gesundheit zu tun unter dem Stichwort:

Lebenslanges Lernen.

Einzelmaßnahmen und „Interventionen“, wie sie der Leitfaden Prävention zum § 20, SGB V vorsieht, gehen nicht mit unseren Zielen konform, daher sind unsere Kurse auch nicht bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) registriert. Als gemeinnützige Einrichtung bieten wir unsere Veranstaltungen zu sozialverträglichen Preisen an. Die vhs Fürth gGmbH praktiziert ein anerkanntes Qualitätsmanagement-System (EFQM, Zertifikat: Recognised for Excellence, 5 star) und orientiert sich im Programmbereich Gesundheit u.a. am Qualitätsmanagement Gesundheitsbildung des Bayerischen Volkshochschulverbandes.

● 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 22.09.25

15 Termine

Bewegungsraum Feuerwache, Kapellenstr. 33, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 84,50 €

● 44023

Pilates mit Vorkenntnissen

Inhalt siehe auch Kurs 44020.

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

Jeanette Fusch

Montag 19:00-20:00 Uhr, Beginn 22.09.25

15 Termine

Bewegungsraum Feuerwache, Kapellenstr. 33, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 84,50 €

● 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 24.09.25

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 €

Teilnahmebescheinigungen:

Gerne stellen wir auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung gemäß den allgemeinen Geschäftsbedingungen aus, insofern Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben (die Kosten dafür betragen 3,- €). Dies erfolgt ohne Bestätigung einer Prüfung nach § 20 SGB V, da unsere Kurse nicht bei der ZPP registriert sind. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie deshalb direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Formulare von und für Krankenkassen füllen wir nicht aus.

Bonusprogramme:

Für einen Eintrag (Stempelaufdruck) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft gehen Sie bitte mit Ihrer vhs-Anmeldebescheinigung (Teilnahmekarte) zur Krankenkasse.



© pexels

● 44025

Pilates mit Vorkenntnissen

Das effektive Training bringt schnelle Erfolge

Inhalt siehe Kurs 44020.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

Jeanette Fusch

Donnerstag 17:30-18:30 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 €

● 44026

Pilates für alle

Pilates 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 19:05-19:50 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 63,50 €

● 42072

Yoga-Pilates für Körper & Geist

Für Details siehe Kurs Seite 133

Jutta Hagel-Zeder

Freitag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 26.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 75,- €

Die Kursangebote der Volkshochschule verstehen sich immer in der Praxis der Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung - Therapie (Behandlung) kann hier nicht stattfinden.

Gymnastik und Figur

● 44105

Step-Mix

Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, werden wir im Fettverbrennungsbereich auf dem Step leichte Schrittkombinationen einstudieren. In dieser Stunde wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System 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 23.09.25

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 €

Tanzfitness Move and Groove

Wenn du Spaß an Bewegung zu aktueller Musik hast und dich fit halten möchtest, ist dieser Kurs genau der richtige für dich! Unsere Stunde beginnt 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!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Jazztanzschuhe (falls vorhanden) oder Tennissocken, Handtuch oder Isomatte, Getränk

● 44166

Birgit Reuter

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 17.09.25

7 Termine, weitere Termine: 24.09.25, 15.10.25, 22.10.25, 29.10.25, 19.11.25, 26.11.25

Tanzzentrale, Kaiserstraße 177/Aufgang B, 2. Stock, Ballettsaal, ab 6 Personen, 59,10 €

● 44167

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Jazztanzschuhe (falls vorhanden) oder Tennissocken, Handtuch oder Isomatte, Getränk

Birgit Reuter

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 14.01.26

4 Termine, Tanzzentrale, Kaiserstraße 177/Aufgang B, 2. Stock, Ballettsaal

ab 6 Personen, 33,80 €

Zumba®

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 los tanzen. 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: Der Kurs findet am 17.10., 21.11. und 28.11. nicht statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

● 44170

Claudia Zinner

Freitag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 26.09.25

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 48,10 €

● 44171

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

Claudia Zinner

Freitag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 09.01.26

6 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 36,10 €

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 Luszczuk, Elena Sophia Hillen

Donnerstag 14:30-16:00 Uhr, Beginn 25.09.25

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 4 Personen, 40,- €

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.

Hinweis: Der Kurs findet am 08.12. und am 15.12. nicht statt.

Bitte mitbringen: saubere Hallenschuhe, Handtuch, Getränk, Sport-BH bei Frauen

● 44200

Beate Nähring

Montag 17:30-18:30 Uhr, Beginn 22.09.25

15 Termine

Bewegungsmuster, Ludwig-Quellen-Straße 20, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 166,35 €



● 44202

Bitte mitbringen: saubere Hallenschuhe, Handtuch, Getränk, Sport-BH bei Frauen

Beate Nähring

Freitag 16:00-17:00 Uhr, Beginn 10.10.25

4 Termine

Bewegungsmuster, Ludwig-Quellen-Straße 20, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 44,35 €

● 44203

Bitte mitbringen: saubere Hallenschuhe, Handtuch, Getränk, Sport-BH bei Frauen

Beate Nähring

Freitag 16:00-17:00 Uhr, Beginn 06.02.26

4 Termine

Bewegungsmuster, Ludwig-Quellen-Straße 20, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 44,35 €



● 44204

Core-Training meets HIIT Gezielte Kräftigung der Körpermitte

Du möchtest deinen Körper ganzheitlich stärken, Rückenschmerzen vorbeugen, deine Leistungsfähigkeit und Ausdauer steigern? Dann ist dieses Workout aus Core-Training und HIIT genau das Richtige für dich!

Nach einem kurzem Aufwärmen, wechseln wir in einen intensiven Aktiv-Slot mit moderaten Phasen sowie Pausen. Ein Intervall besteht aus einer 20-50 sekündigen Powerphase und einer Pause von 10-30 Sekunden.

Nach einem 30-minütigen Intervalltraining gehen wir nahtlos in das Core-Training über und stärken unsere Körpermitte, d.h. die Kernmuskulatur also Bauch, Hüfte, Becken und unterem Rücken. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Trainingseinheit ab.

Hinweis: Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (13.09.25) siehe Kurs 40108.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk, Isomatte

Monica Guglietta

Montag 18:30-19:45 Uhr, Beginn 29.09.25

15 Termine

Turnhalle Fachoberschule, Dambacher Straße 27
ab 10 Personen, 117,- €

● 44205 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 Fitnesslevel geeignet, da sich die Übungen einfach variieren lassen.

Hinweis: Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (13.09.25) siehe Kurs 40104.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Angelina Dobler

Montag 19:45-20:45 Uhr, Beginn 22.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 75,- €

● 44206 neu!

Panofit

Panofit ist ein einzigartiges Fitnessprogramm, das die Elemente „Panorama“ und „Fitness“ verbindet und sich auf ein ganzheitliches Kraftausdauertraining in der freien Natur konzentriert. Der Kurs zielt vorrangig auf die Verbesserung der Kraft, insbesondere der Rumpfstabilität und der Kraftausdauer ab. Das Training kann muskulären Dysbalancen entgegenwirken und die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems verbessern. Durch den Einsatz großer Muskelgruppen kann der Kalorienverbrauch gesteigert und der Körper gezielt gekräftigt werden. Das Training in der freien Natur kann dabei helfen, Stress abzubauen sowie das Wohlbefinden zu steigern. Die reine Walkingstrecke beträgt in etwa 2,5 km.

Hinweise: Das Training findet bei Gewitter, Sturm oder Starkregen nicht statt. Bitte so wenig Gepäck wie möglich mitnehmen. Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (13.09.25) siehe Kurs 40100.

Bitte mitbringen: bequeme dem Wetter entsprechende Kleidung, Windjacke, Outdoor-Sportschuhe mit Profil

Jutta Hagel-Zeder

Mittwoch 10:00-11:00 Uhr, Beginn 24.09.25

8 Termine

Treffpunkt: Karlsteg, 90762 Fürth (unterhalb Stadttheater)

ab 10 Personen, 45,- €

● 44207

Body Power

Body Power ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei welchem die Hauptmuskulgruppen 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 24.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 75,- €

● 44208

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.

Hinweis: Am 11.12., 18.12. und 08.01.26 findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Beate Nähring

Donnerstag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 25.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 59,20 €



● 44215

High Intensity Interval Training (HIIT)

HIIT steht für hochintensives Intervalltraining und vereint zwei der effektivsten Trainingsmethoden miteinander. Zum einen das Training mit nahezu maximaler Intensität (high intensity), welches zur Muskeler-schöpfung und der maximalen Sauerstoffaufnahme in den Muskel führt. Zum anderen Intervalltraining, welches sich aus kurzen Belastungsphasen mit hoher Intensität und Regenerationspausen mit niedriger bis mittlerer Intensität zusammensetzt.

Ziel dieser Methode ist es, mit kurzer Trainingszeit maximal viel Fett zu verbrennen und gleichzeitig das Muskelwachstum anzuregen.

Nach einem kurzem Aufwärmen (Warm-up) wechseln wir in einen hochintensiven Aktiv-Slot mit moderaten Phasen sowie Pausen. Ein Intervall besteht aus einer 20-50 sekundigen Powerphase und einer Pause von 10-30 Sekunden.

Eine schweißtreibende Angelegenheit!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

Monica Guglietta

Samstag 18.10.25, 10:00-11:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 6,- €

● 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränk

Sylvia Gulz

Montag 17:55-18:55 Uhr, Beginn 06.10.25

15 Termine

Turnhalle Unterfarnbach, 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 Körperaufbau, 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 24.09.25

14 Termine

Turnhalle TV Vach,

Gymnastikraum,

Malvenweg 2, 90768 Fürth

ab 8 Personen, 86,- €



Nordic Walking - Nordic Fitness

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!

● 44332

Dieter Dannhorn

Samstag 09:30-11:00 Uhr, Beginn 11.10.25

6 Termine

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 80,40 €

● 44333

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 24.01.26

6 Termine

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 80,40 €

● 44334 **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 06.12.25

2 Termine, weiterer Termin: 13.12.25

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 3 Personen, 45,- €

Smovey®-Walking

● 44340 **neu!**

Einfach bewegen mit smovey® Outdoor-Walking-Schnupperkurs

Das neue Walking-Erlebnis mit den smovey®-Vibrations-Schwingringen. Ein Sport-Tool für die Hände für ein sanftes bis kraftvolles und effizientes Ganzkörpertraining geeignet für Anfänger*innen bzw. Wiedereinsteiger*innen oder bei leichten Beeinträchtigungen.

Der Allrounder stärkt u. a. das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur, fördert die Konzentration und die Koordination und wirkt sich positiv auf das Immun- und Lymphsystem aus. Auch für die Osteoporose-Vorsorge und zur Lösung von Verspannungen geeignet.

Perfekt für Walking-Neulinge, da keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind.

Es wird einfach der natürliche Armschwung genutzt und los geht's.

Hinweise: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Ringe ausleihen möchten, da nur eine begrenzte Anzahl smoveys zur Auswahl steht. Leihgebühr 2,00 € pro Kurstermin (bei Beginn bei der Kursleiterin vor Ort zu zahlen).

Der Kurs findet bei jedem Wetter außer bei Gewitter und Sturm statt.

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Outdoor-Sportschuhe

Susanne Falk

Mittwoch 10:00-11:00 Uhr, Beginn 08.10.25

4 Termine

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 24,90 €

Einfach bewegen mit smovey® Outdoor-Walking-Kurs

Das neue Walking-Erlebnis mit den smovey®-Vibrations-Schwingringen. Ein Sport-Tool für die Hände für ein sanftes bis kraftvolles und effizientes Ganzkörpertraining geeignet für Anfänger*innen bzw. Wiedereinsteiger*innen oder bei leichten Beeinträchtigungen.

Der Allrounder stärkt u. a. das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur, fördert die Konzentration und die Koordination und wirkt sich positiv auf das Immun- und Lymphsystem aus. Auch für die Osteoporose-Vorsorge und zur Lösung von Verspannungen geeignet.

Perfekt für Walking-Neulinge, da keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind.

Es wird einfach der natürliche Armschwung genutzt und los geht's.

Hinweise: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Ringe ausleihen möchten, da nur eine begrenzte Anzahl smoveys zur Auswahl steht. Leihgebühr 2,00 € pro Kurstermin (bei Beginn bei der Kursleiterin vor Ort zu zahlen).

Der Kurs findet bei jedem Wetter außer bei Gewitter und Sturm statt.

Findet auch am Buß- und Bettag 19.11. statt.

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Outdoor-Sportschuhe

● 44341 neu!

Susanne Falk

Mittwoch 10:00-11:00 Uhr, Beginn 12.11.25

6 Termine

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 37,50 €

● 44342 neu!

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Outdoor-Sportschuhe

Susanne Falk

Mittwoch 10:00-11:00 Uhr, Beginn 07.01.26

7 Termine

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 43,50 €

● 44344 neu!

Auszeit im Freien

Wandern, Durchatmen, Auftanken mit den smovey®-Ringern

Lass dich auf eine ganz besondere Reise ein, die sanft deinen Körper, deinen Geist und deine Seele berührt.

Umgeben von der beruhigenden grünen Pracht des Waldes atmetst du tief die frische Luft der Natur ein - bei jedem Schritt spürst du, wie der Stresspegel sinkt und innere Ruhe in dir einzieht. Die Luft schmeckt nach Moos und Freiheit, das Licht tanzt durch die Baumkuppel und deine Sinne erwachen neu.

Begleitet von leichten smovey®-Bewegungen und achtsamen Impulsen findest du zurück zu deinem natürlichen Rhythmus. Dein Herz beginnt ruhiger, aber kraftvoller zu schlagen, dein Körper wird beweglicher und dein Geist klarer. Deine Konzentration, Koordination und dein Immunsystem stärken sich ganz von selbst - einfach, weil du hier bist und ganz im Moment bleibst.

Wir laden dich herzlich ein, mit uns auf eine kleine Wanderung zu gehen, die eine große Wirkung hat - wir freuen uns sehr darauf, dich kennenzulernen!

Hinweise: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Ringe ausleihen möchten, da nur eine begrenzte Anzahl smoveys zur Auswahl steht. Leihgebühr 2,00 € (bei Beginn bei der Kursleiterin vor Ort zu zahlen).

Der Kurs findet bei jedem Wetter außer bei Gewitter und Sturm statt.

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, (leichte) Wanderschuhe, Sitzunterlage

Susanne Falk, Nicole März

Samstag 09:30-11:30 Uhr, Beginn 14.02.26

Treffpunkt: Sportanlage ASV Vach, Am Sportpl. 11, 90765 Fürth

ab 6 Personen, 28,- €

Laufkurse

Laufkurs für (Wieder-)Einsteiger*innen

Laufschuhe gekauft oder vor langer Zeit mal gelaufen - wie war das doch gleich nochmal? In den Kurs-terminen kommen wir gemeinsam dem Laufen (wieder) näher. Es gibt eine anfangersfreundliche Hinführung zu einer guten Lauftechnik, Tipps für ein erfolgreiches und freudvolles Trainieren und die Grundlagenausdauer wird gemeinsam verbessert. Für komplette Einsteiger*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

Montag 18:30-19:30 Uhr, Beginn 15.09.25

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 12.11.25

6 Termine, Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 27,- € (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

Montag 18:30-20:00 Uhr, Beginn 15.09.25

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 12.11.25

6 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 27,- € (keine Ermäßigung)



● 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.

Hinweise: Der Kurs findet auch in den Ferien statt. 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

Jonas Baumgartner

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 15.10.25

10 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 45,- € (keine Ermäßigung)

● 44364

Laufen Winterkurs

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, das dich den ganzen Winter über begleitet und fit hält. Deine Trainer holen dich dort ab, wo du gerade sportlich stehst. Neben dem Spaß beim Training steht die 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 bringen. Da der Kurs in ein weiteres Lauftraining integriert ist, gibt es für jedes Tempo - vom absoluten Anfänger bis zum Profi - eine*n Trainingspartner*in. Wenn du nach dem Kurs noch nicht genug hast, kannst du fließend in eines der anderen Trainingsangebote wechseln.

Hinweise: Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Kein Kurs am 24.12., 31.12. und 07.01.26. 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

Jonas Baumgartner

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 01.10.25

17 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 76,50 € (keine Ermäßigung)

Wandern

● 44380 **neu!**

Bergwandern für Einsteiger*innen **Touren sicher planen und vorbereiten**

Im Workshop lernst du alles, was für lange Touren in den Bergen wichtig ist. Wir beschäftigen uns mit der sorgfältigen Routenplanung, der richtigen Ausrüstung und den besten Methoden zur Orientierung. Nachhaltigkeit - von der Anreise bis zur Müllvermeidung - ist ebenso Thema wie praktische Tipps speziell für Alle, die solo wandern möchten.

Neben Übungen zur körperlichen Fitness, Kraft und Ausdauer widmen wir uns auch der mentalen Vorbereitung, damit du deine Wanderziele sicher und selbstbewusst erreichst.

Bitte mitbringen: Wanderschuhe und -kleidung, Rucksack mit Verpflegung für ca. 2 Stunden im Fürther Stadtwald

Kathrin Kriesch

Samstag 09:30-11:30 Uhr, Beginn 18.10.25

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 9,90 €

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, Leggings o.ä., Ballett- oder Gymnastikschläppchen

Julia Vitez

Donnerstag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 25.09.25

17 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 141,90 €



© pixabay

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, Leggings o.ä., Ballett- oder Gymnastikschläppchen

Julia Vitez

Dienstag 11:30-12:30 Uhr, Beginn 23.09.25

16 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 133,50 €

● 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.

Kreativer Tanz

● 45061

TanzDichGanz **Ein Tanzworkshop**

TanzDichGanz bietet einen bewegenden und bewegten Vormittag mit Musik und Klängen, Poesie und Farben sowie kreativen und vielgestaltigen Impulsen. Die eigene Bewegungsvielfalt wird bewusst wahrgenommen, erweitert und wiedergewonnen.

Der Kreative Tanz bietet den passenden Rahmen, um mit Bewegung, Körper und Ausdruck zu experimentieren sowie sich spielerisch auszuprobieren und zu erforschen. Das Angenehme dabei ist, es gibt kein falsch und richtig, kein schön, muss und schlecht, losgelöst von den üblichen Bewertungen und Tabus, darf alles sein. Der Kreative Tanz ist frei von Leistungsdruck, festgelegten Schrittkombinationen oder standardisierten Formen. Statt jede Bewegung einzeln zu erlernen, wird im Kreativen Tanz das Bewegungsprinzip Raum, Zeit, Kraft erfasst. Durch bewusstes Wahrnehmen dieser Qualitäten tanke deine ureigenen Kraftquellen auf.

Hinweis: Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Pausen nach Absprache.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Alexandra Thiele

Samstag 07.02.26, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 18,50 €

● 45062

Tanz zu dir selbst!

Körpererfahrung durch Tanz und Bewegung

In diesem Workshop geht es nicht um Perfektion oder das Erlernen von Tanzschritten. Denn Tanzen ist nicht nur etwas für Profis, es ist ein Schlüssel zu mehr Selbstbewusstsein und Lebensfreude. Unser Alltag drückt uns meist in feste Muster und wir verbringen viel zu viel Zeit in unserem Kopf und zu wenig Zeit in unserem Körper. Tanz und Bewegung können dabei helfen, diese Muster zu durchbrechen und dich neu zu entdecken, Gefühle in den Ausdruck zu bringen, Belastendes abzuschütteln, dein Wohlbefinden zu fördern und deinen Selbstausdruck zu stärken.

Zeit zum Loslassen, Innehalten, Entspannen, in Kontakt kommen in einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre. Sei neugierig auf Neues und mach doch mal mit! Kopf aus, Musik an.

Hinweis: Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Ulrike Scholz

Samstag 11.10.25, 10:00-12:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 12,30 €

Fit mit Tanzen

● 45070

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Lisa Popp

Dienstag 10:00-11:00 Uhr, Beginn 07.10.25
8 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 49,30 €

● 55103 **neu!**

Musikalisches Embodiment: Rhythmus, Stimme, Bewegung

Für Details siehe Kurs Seite 202

Tatjana van de Weyer

Samstag 15.11.25, 14:00-17:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 7 Personen, 19,- € (keine Ermäßigung)

● 55105 **neu!**

Musikalisches Embodiment: Rhythmus, Stimme, Bewegung

Für Details siehe Kurs Seite 202

Tatjana van de Weyer

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.01.26
3 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 8 Personen, 28,50 € (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.

Hinweis: Paarweise Anmeldung erforderlich!

Falls vorhanden, Tanz-Schuhe mit glatter Sohle.

Hinweis: Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (13.09.25) siehe Kurs 40106.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Schuhe mit glatten Sohlen

Silke Adam-Hientz

Samstag 18.10.25, 13:15-16:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro
ab 8 Personen, 18,40 €



© pixabay

● 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 25.10.25, 13:15-16:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro
ab 8 Personen, 18,40 €

● 45112

Tango-Argentino-Workshop Aufbau II

Inhalt siehe Kurs 45111.

Hinweise: Paarweise Anmeldung erforderlich!
Falls vorhanden, Tanz-Schuhe mit glatter Sohle.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Schuhe mit glatten Sohlen

Silke Adam-Hientz

Samstag 15.11.25, 13:15-16:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro
ab 8 Personen, 18,40 €

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 uvm.) 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: Wir bitten darum, keine eigenen Getränke mitzubringen. Alkoholfreie Getränke zu fairen Preisen vor Ort.

Schnuppertermin am Aktionstag Gesundheit (13.09.25) siehe Kurs 40109.

Bitte mitbringen: saubere Schuhe zum Wechseln (keine hohen Absätze)



● 45210

Udo Drescher

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 18.09.25
5 Termine, Tanzstudio dance.base, Jahnstraße 31,
90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 40,- €

● 45211

Bitte mitbringen: saubere Schuhe zum Wechseln (keine hohen Absätze)

Udo Drescher

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 13.11.25
5 Termine, Tanzstudio dance.base, Jahnstraße 31,
90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 40,- €

● 45212

Bitte mitbringen: saubere Schuhe zum Wechseln (keine hohen Absätze)

Udo Drescher

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 15.01.26
5 Termine, Tanzstudio dance.base, Jahnstraße 31,
90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 40,- €

● 45214 neu!

Bachata - Crashkurs

Tanzen ist eine Sprache, die alle verstehen - ganz ohne Worte. In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam, wie Tanzen Menschen verbindet und dabei Körper und Seele guttut. Freuen Sie sich auf einen Vormittag mit viel Freude, Musik und Bewegung! Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und alle, die die Grundlagen von Bachata kennenlernen möchten. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundschrte, einfache Figuren und Bewegungen, die leicht umzusetzen sind.

Vorkenntnisse sind nicht nötig - nur Lust auf Tanzen und gute Laune!

Hinweis: Es ist keine Anmeldung mit Tanzpartner*in notwendig.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Turnschuhe (kein Absatz, keine Straßenschuhe)

Rainer Buchholz

Samstag 27.09.25, 10:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 18,40 €

● 45215

Bachata Mittelstufe

Durch Tanzen wird Begegnung möglich - und dies in einer Sprache, die alle Menschen verbindet. Es erwarten Sie unterhaltsame Abende mit Spaßfaktor und positiven Auswirkungen auf Körper und Geist. In diesem Kurs werden anspruchsvollere Figuren und Schrittkombinationen unterrichtet. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Thema Musicality - also dem bewussten Tanzen im Einklang mit der Musik. Außerdem werden grundlegende Führungstechniken des Bachata Sensual, sowie dazu passende Body Waves, vermittelt.

Sie sollten den Grundschrift sicher beherrschen und idealerweise schon einen Anfängerkurs in Bachata gemacht haben. Einzelpersonen und Paare sind herzlich willkommen.

Der Kurs ist als offenes Format konzipiert - ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Hinweis: Es ist keine Anmeldung mit Tanzpartner*in notwendig, da man durch das regelmäßige Durchwechseln im Kurs am besten die Technik erlernen kann.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Turnschuhe (kein Absatz, keine Straßenschuhe)

Rainer Buchholz

Mittwoch 20:00-21:15 Uhr, Beginn 24.09.25

8 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 69,- €

● 45220 **neu!**

Flamenco

Tauchen Sie ein in die leidenschaftliche und mitreißende Welt des Flamencos!

Dieser Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, die Freude und den Spaß an Bewegung zu erleben, während Sie die Grundlagen des Flamencos erlernen. Gemeinsam entdecken wir die richtige Körperhaltung, die elegante Führung von Armen und Hüfte, Drehtechniken und die kraftvolle Fußarbeit - alles mit einem Lächeln und viel guter Laune. Zusätzlich entwickeln wir gemeinsam eine mitreißende Choreografie zu den lebhaften Rhythmen von Flamenco-Rumba und Tangos.

Freuen Sie sich auf ein inspirierendes Tanzerlebnis, das Körper und Seele in Schwung bringt! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Hinweis: Keine Paaranmeldung notwendig.

Bitte mitbringen: langer, weiter Rock (falls vorhanden)

Pinar Cereb-Roth

Freitag 19:30-20:30 Uhr, Beginn 26.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 105,- €

Essen & Trinken

Gesunde Vielfalt

● 15406

Das wilde Kraut im Herbst Kräuterwanderung mit Kräuterpädagogin

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!

Freue dich auf spannende Geschichten über die Pflanzen, praktische Alltagstipps und köstliche kulinarische Verwendungsmöglichkeiten!

Hinweis: Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV)

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung

Ida Richter

Dienstag 15:00-16:30 Uhr, Beginn 07.10.25

Treffpunkt: Stadtpark Fürth

ab 3 Personen, 2,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



● 47000 **neu!**

Feurige Brennessel

Brennessel-Chips & Brennessel-Tzatziki

Wir bereiten eine ausgezeichnete Vorspeise für Gäste zu:

Brennesselblätter in Bierteig, kombiniert mit einer fränkisch-griechischen Spezialität: Brennessel-Tzatziki.

Alle verwendeten Zutaten sind in Bio-Qualität.

Renate Koch

Freitag 26.09.25, 17:00-19:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 16,50 €, inkl. Materialkosten 6,- €.

● 47001 neu!

Löwenzahn-Cocktail mit Kräuter-Knabberstangen

Wir bereiten aus der gerösteten Löwenzahnwurzel einen wunderbaren Likör zu. Dieser braucht 8 Wochen, um seine volle Aromenpracht zu entfalten. Ich freue mich, eine leckere Kostprobe mitzubringen, damit Sie ihn auch selbst genießen können.

Mit Wodka, Sahne, Muskat und zerstoßenem Eis wird der Likör zum köstlichen White-Lions-Cocktail verwandelt. Er ist das perfekte Geschenk für die Weihnachtsfeiertage!

Zu diesem besonderen Getränk passen selbst gebackene Knabberstangen aus Dinkelmehl und Kräutern. Lassen Sie uns gemeinsam diese leckeren Snacks zubereiten!

Bitte mitbringen: Kleine Fläschchen (250 ml oder größer), kleine Tüten

Renate Koch

Freitag 24.10.25, 17:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 21,20 €, inkl. Materialkosten 8,- €.



● 47002 neu!

Schokolade nachhaltiges Genussabenteuer

Tauchen Sie ein in die Welt der Schokolade - aber auf eine ganz besondere Art und Weise! In unserem Schokoladen-Seminar erfahren Sie nicht nur alles über den köstlichen Genuss von purer Feinschmecker-Schokolade, sondern auch über die Geschichte und Botanik von Kakao sowie die Bedeutung von fairen und umweltfreundlichen Produktionsmethoden. Nach einer kurzen Einführung werden die Basics rund um Kakao vermittelt. Besonderes Augenmerk liegt hierbei auf fair gehandeltem Kakao und dessen Bedeutung sowie dem Konzept der Ursprungs-Schokolade.

Natürlich darf eine Verkostung einschließlich Sensorik-Beurteilung nicht fehlen.

Abschließend bleibt Zeit für Ihre Fragen.

Sebastian Kobylak

Mittwoch 10.12.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 10,- €



● 47003

Schokoseminar im Welthaus

Bean-to-Bar - Faszination Schokolade! An kalten Tagen heißen Kakao mit Sahne schlemmen, Nougat-creme lieben, Pralinen selber machen und köstliche Schokosorten erkunden. Mit 50 oder 72 oder 85 Prozent Kakao oder lieber mit Kakaobutter?

Kakao und Schokolade entführen in eine vielfältige Aromenwelt. Wie entdecke ich aber gute Schokolade, wie entsteht Qualität, die auch soziale Verantwortung mit einschließt und was ist beim Einkauf zu beachten? Solche Fragen versuchen wir im Warenkunde-seminar zu klären. Umfangreiche Kostproben diverser Schoko-Spezialitäten dürfen dabei natürlich nicht fehlen.

Andreas Schneider betreut das Food-Sortiment im Welthaus und ist seit 1989 unter anderem für die Zusammenstellung des Schokoladen-Sortiments zuständig.

Andreas Schneider

Montag 10.11.25, 18:30-21:00 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 6 Personen, 25,- €

● 47004 neu!

Brennnessel-Tartelette

Wir backen feine Tartelettes aus Dinkelmehl mit kraftspendenden Wildpflanzen wie z.B. Brennnesseln und Spitzwegerich.

Dazu kochen wir uns einen Brennnesseltee, der deine Nierenfunktion anregen und entgiftend wirken kann.

Alle Zutaten in Bio-Qualität!

Renate Koch

Freitag 14.11.25, 17:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 18,20 €, inkl. Materialkosten 5,- €.

● 47007 neu!

Spitzwegerich-Gnocchi mit Knospen-oder Champignonbutter

Der große pflanzliche Wundheiler Spitzwegerich überrascht mit köstlichem Champignon-geschmack. Alle Zutaten in Bio-Qualität!

Bitte mitbringen: Kleine Fläschchen (250 ml oder größer), kleine Tüten

Renate Koch

Freitag 21.11.25, 17:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 19,20 €, inkl. Materialkosten 6,- €.



● 47009 **neu!**

Löwenzahnblüten-Oxymel & Löwenzahn-Muckefuck

Oxymel, bzw. Sauerhonig ist eine ideale Verfeinerung für Salate und Saucen.

Die Inhaltsstoffe der Löwenzahnblüten regen den Stoffwechsel an, die Essigsäurebakterien sind ausgezeichnetes Futter für die Darmbakterien.

Naturreiner Honig (diesen gibt jeder selbst nach 4 Wochen Ziehzeit dazu) bringt weitere gesunde Inhaltsstoffe.

Löwenzahn-Muckefuck aus Löwenzahnwurzeln ist ein koffeinfreier, stoffwechsel- und verdauungsanregender Kaffee, der überraschend gut schmeckt und einfach selbst geröstet werden kann. Probieren Sie es aus!

Alle Zutaten in Bio-Qualität!

Bitte mitbringen: 2 saubere Schraubgläser (1 kleines, 1 Glas mit 500 ml oder größer)

Renate Koch

Freitag 12.12.25, 17:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 18,20 €, inkl. Materialkosten 5,- €.

● 15403

Grünes Glück mitten in der Stadt Auf Entdeckungstour durch Fürths urbane Gärten

Für Details siehe Kurs Seite 20

Yana Laber

Samstag 27.09.25, 10:30-12:00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Welthaus Fürth, Gustavstr. 31, 90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Ernährungsvielfalt

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. Wer möchte, kann aber auch mehrere Brezen backen und dann mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben

● 47005

Matthias Gietl

Mittwoch 01.10.25, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 13,90 €, inkl. Materialkosten 2,- €.

● 47006

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben

Matthias Gietl

Mittwoch 04.02.26, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 13,90 €, inkl. Materialkosten 2,- €.



● 47008 **neu!**

Italienisches Menü mal anders!

Lust auf ein Menü, ganz ohne Fleisch, aber voller Geschmack?

In diesem Kochkurs zaubern wir uns ein 4 Gänge Menü. Rote Beete Carpaccio, Buchweizen Penne, Saltimbocca aus Sellerie und eine süße Kreation zum Abschluss.

Ein Italienisches Menü, für Freunde, Familie, zu Weihnachten und anderen Festen.

Selbstgemacht kommt immer gut an.

Hinweis: Alle verwendeten Lebensmittel sind in Bioqualität.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

Steffi Dannhorn

Dienstag 18.11.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 34,80 €, inkl. Materialkosten und Skript 19,- €.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

● 47010 neu!

Brunch mal anders

köstliche Alternativen ohne Kompromisse

Luftige Waffeln, knuspriges Brot und cremige Aufstriche...

In diesem Kurs zeigen wir, dass Unverträglichkeiten keine Einschränkung bedeuten müssen: ein köstlicher Brunch geht auch ganz ohne Weizenmehl, Ei und Kuhmilch! Wir entdecken kreative, glutenfreie und teilweise vegane Alternativen, die nicht nur bekömmlich, sondern auch unwiderstehlich lecker sind.

Auf unserem Brunch-Buffer erwarten dich:

- Glutenfreie Semmeln - knuspriger Klassiker zum Frühstück
- Herzhafter Dip - perfekt als Brotaufstrich oder Gemüsebegleiter
- Bananenwaffeln - süß & fluffig
- Hausgemachte Nutella - aus nur vier veganen Zutaten
- Knusper-Granola - selbstgemacht, ohne Zusatzstoffe
- Nusstörtchen - nussig, saftig und einfach köstlich

Lass dich inspirieren, entdecke neue Lieblingsrezepte und starte genussvoll in den Tag.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben, Kaltgetränke, Kaffee oder Tee

Laura Popp

Samstag 18.10.25, 09:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 39,70 €, inkl. Materialkosten € 20,-.



● 47011 neu!

In der Weihnachtsbäckerei – vegan, glutenfrei, genussvoll!

Knusprige Zimtsterne, saftiger Stollen, unwiderstehliche Cookies... all das geht auch glutenfrei und vegan! In diesem geselligen Kurs entdecken wir, wie klassische Rezepte mit cleveren Alternativen gelingen, ohne dass der Genuss auf der Strecke bleibt. Mehr als nur Ersatz: Lerne, wie du traditionelle Zutaten austauschst und dabei ganz neue Geschmackserlebnisse kreierst.

Praxisnah & genussvoll: Nach einer kurzen Einführung mit Verkostung geht es direkt ans Backen, Probieren und Genießen.

Perfekt für den Alltag: Einfach umsetzbare Rezepte - ideal zum Nachmachen zu Hause.

Freu dich auf eine kreative, duftende Weihnachtsbäckerei und genieße die Festtage ohne Kompromisse!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben, Kaltgetränke

Laura Popp

Samstag 29.11.25, 14:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 31,50 €, inkl. Materialkosten € 17,-.



Zusammen is(s)t man weniger allein Kochkurs für Witwer

In diesem Kochkurs möchten wir gemeinsam kochen und essen, Gourmetköche sind nicht gefragt. Die Rezepte sind ohne viel Aufwand für sich alleine oder für ein Essen mit Freunden „nachkochbar“. Natürlich ist dabei auch das Gespräch mit Menschen in ähnlicher Lebenssituation und mit ähnlichen Erfahrungen möglich.

Hinweise: In Kooperation mit dem Seniorenrat der Stadt Fürth. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie Lebensmittelunverträglichkeiten haben oder sich vegetarisch ernähren.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

● 47013 neu!

Joachim Pflaum

Donnerstag 04.12.25, 17:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 3 Personen, 12,- €, inkl. Materialkosten

● 47014 neu!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

Joachim Pflaum

Donnerstag 18.12.25, 17:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 3 Personen, 12,- €, inkl. Materialkosten

● 47016 neu!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

Joachim Pflaum

Donnerstag 08.01.26, 17:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 3 Personen, 12,- €, inkl. Materialkosten

● 47210

Lunch im Glas

Mittagessen to go

Machen Sie Schluss mit langweiligem Essen zur Mittagspause. Erleben Sie wie viel Freude selbstgemachtes Essen machen kann. Probieren Sie es aus und bringen Sie frischen Wind in Ihre Mittagspause. Freuen Sie sich auf kreative Rezepte wie: Couscous-Fenchel-Oliven-Salat, Bohnen-Chorizo-Salat oder Rotkohl-Linsensalat mit Orange.

Mit einem Süßen to go kann auch das Mittagstief einpacken.

Hinweise: Alle verwendeten Lebensmittel sind in Bioqualität.

Bitte mitbringen: Ein Schraubglas (500 ml), Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze,

Steffi Dannhorn

Mittwoch 15.10.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 34,80 €, inkl. Materialkosten und Skript 19,- €.

Vegetarisch & vegan

● 47012

Tofu

So schmeckt er auch dir

Bist du neugierig auf pflanzliche Genüsse und möchtest deine Kochkünste auf das nächste Level heben? Dann ist mein Tofu Kochkurs genau das Richtige für dich! Egal, ob du bereits ein erfahrener Tofu-Liebhaber bist oder noch nie zuvor Tofu zubereitet hast, dieser Kurs bietet für jeden etwas.

Warum Tofu? Weil Tofu nicht nur gesund ist, sondern auch unglaublich vielseitig und lecker sein kann. In diesem Kochkurs lernst du, wie du Tofu richtig zubereitest, um seinen vollen Geschmack und seine Textur zu entfalten. Ich zeige welche unterschiedlichen Tofusorten es gibt und wie du sie in herzhaften Hauptgerichten oder leckeren Desserts zubereitest.

Was erwartet dich in diesem Tofu Kochkurs?

- Tipps und Tricks zur Auswahl von hochwertigem Tofu (inkl. Tofu-Tasting)
- Kreative Rezepte für Tofu-Gerichte, die deinen Gaumen verwöhnen
- Praktische Kochdemonstrationen und Hands-on-Erfahrung

Hinweis: Bitte Getränke selbst mitbringen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Regina Balda

Dienstag 28.10.25, 17:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 35,- €, inkl. Materialkosten 14,- €.



© Fotolia_Stockwerk-Fotodesign

● 47015 neu!

Des schmeckt fei goud!

Die vegetarische und vegane Küche Frankens

Teil 2: Herbst und Winter

Franken hat eine bunte Vielfalt an regionalen Gemüsesorten zu bieten. Aus Wirsing, Kraut, Spargel, Wurzel- und Knollgemüse werden köstliche Gerichte gezaubert. Aber auch mit Kürbis, Pilzen, Kren bereiten wir einfach raffiniertes Kürbisragout, Pfifferlingsknödel, Gemüseauflauf mit Kren.

Kochen wir uns glücklich mit regionalem Gemüse und Erzeugnissen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Martina Owolaju

Donnerstag 27.11.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 30,80 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

● 47010 neu!

Brunch mal anders

köstliche Alternativen ohne Kompromisse

Für Details siehe Kurs Seite 162

Laura Popp

Samstag 18.10.25, 09:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 39,70 €, inkl. Materialkosten € 20,-.

● 47011 neu!

In der Weihnachtsbäckerei – vegan, glutenfrei, genussvoll!

Für Details siehe Kurs Seite 162

Laura Popp

Samstag 29.11.25, 14:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 31,50 €, inkl. Materialkosten € 17,-.

● 47303

Indiens vegetarische Küche

Für Details siehe Kurs Seite 165

Rohine Schneider

Donnerstag 22.01.26, 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 Sommerkäse 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 15.10.25, 18:00-20:00 Uhr

Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,
90762 Fürth

ab 8 Personen, 49,90 €, inkl. Materialkosten 30,- €. (keine Ermäßigung)

● 47101

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 05.11.25, 18:00-20:00 Uhr

Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,
90762 Fürth

ab 8 Personen, 54,90 €, inkl. Materialkosten 35,- €. (keine Ermäßigung)

● 47102

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 03.12.25, 18:00-20:00 Uhr

Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,
90762 Fürth

ab 8 Personen, 49,90 €, inkl. Materialkosten 30,- €. (keine Ermäßigung)

● 47103

Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Schafs- und Ziegenkäse

An diesem Abend verkosten wir verschiedene Schafs- und Ziegenkäse von jung bis gereift, von weich bis hart mit dazu passenden Weinen.

Anton Langer

Mittwoch 21.01.26, 18:00-20:00 Uhr

Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,
90762 Fürth

ab 8 Personen, 49,90 €, inkl. Materialkosten 30,- €. (keine Ermäßigung)

● 47104

Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Norditalien

An diesem Abend probieren wir Käse aus den italienischen Regionen Piemont, Lombardei, Venetien und Trentino und die passenden einheimischen Weine dazu.

Anton Langer

Mittwoch 18.02.26, 18:00-20:00 Uhr

Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,
90762 Fürth

ab 8 Personen, 49,90 €, inkl. Materialkosten 30,- €. (keine Ermäßigung)

Käse selbst machen

Weichkäseworkshop mit kleiner Verkostung

Interessiert an einem leckeren DIY-Käse-Erlebnis? Ich lade Sie herzlich ein, gemeinsam mit mir Käse aus hochwertiger regionaler Kuhmilch herzustellen. Es ist einfacher als gedacht und gelingt gut in der eigenen Küche.

Unter Anleitung dürfen Sie Ihren eigenen Käse zaubern. Währenddessen verkosten Sie verschiedene Käsearten. Zum Schluss können Sie Ihre eigene Kreation mit nach Hause nehmen, 1-2 Tage pflegen und anschließend nach Belieben mit Kräutern verfeinern.

Bitte mitbringen: Flasche oder Behältnis (1 Liter oder mehr), 2 Gefrierbeutel (1,5 Liter oder mehr), Schürze, Geschirrtuch, Iso-Tüte zum Warmhalten des Käse auf dem Heimweg

● 47110 **neu!**

Andrea Steinbrecher

Mittwoch 26.11.25, 18:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 35,90 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

● 47111 **neu!**

Bitte mitbringen: Flasche oder Behältnis (1 Liter oder mehr), 2 Gefrierbeutel (1,5 Liter oder mehr), Schürze, Geschirrtuch, Iso-Tüte zum Warmhalten des Käse auf dem Heimweg

Andrea Steinbrecher

Mittwoch 11.02.26, 18:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 35,90 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

Internationale Küche

● 47300 **neu!**

A tavola!

Italienisch kochen wie bei Mamma

Was kommt in italienischen Familien mittags auf den Tisch? Häufig sind es traditionelle Gerichte, die man leider nur sehr selten auf den Speisekarten der Restaurants findet. In ihrer Vielfalt spiegeln sie regional und saisonal die unterschiedlichen Landschaften Italiens wider.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Helga Balletta

Freitag 17.10.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 27,80 €, inkl. Materialkosten 12,- €.

vhs **Gesundheit** erleben
gemeinsam

● 47301

Kulinarische 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.

Hinweise: Alle verwendeten Zutaten sind in Bio-Qualität. Getränke müssen selbst mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Rohine Schneider

Donnerstag 20.11.25, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 38,40 €, inkl. Materialkosten 20,- €.

● 47302 **neu!**

Nordische Genussreise

Traditionelle & moderne norwegische Küche

Norwegen ist bekannt für seine frischen, hochwertigen Zutaten aus dem Meer und vom Acker und für seine aromatischen Milchprodukte und köstlichen Süßspeisen.

In diesem Kochkurs kombinieren wir bewährte Rezepte mit innovativen Zubereitungsmethoden. Entdecken Sie Raspeball, Fiskekaker, Julebrod, Rømmegrøt (sämiger Sauerrahmbrei) Brunost (norwegischer Karamellkäse) & Skyr als besondere Zutaten

Gemeinsam kochen und genießen wir Köstlichkeiten mit skandinavischen Flair.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Martina Owolaju

Dienstag 11.11.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 30,80 €, 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.

Hinweise: Alle verwendeten Zutaten sind in Bio-Qualität. Getränke müssen selbst mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Rohine Schneider

Donnerstag 22.01.26, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 36,40 €, inkl. Materialkosten 18,- €.



● 47304

Vietnamese Summer Rolls **An easy-made and healthy dish**

Join our hands-on workshop to create fresh, home-made Vietnamese Summer Rolls from scratch and also sharpen your English culinary vocabulary. Level A2 required.

Vy Pham

Samstag 27.09.25, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 27,90 €, incl. 12,- € for ingredients.

● 47305

Cajun und Creole **Soul-Food aus Louisiana und New Orleans**

Tauche ein in die kulinarische Welt Louisianas! Die Cajun- und kreolische Küche begeistert mit intensiven Gewürzen, außergewöhnlichen Aromen und einer Mischung aus französischen, spanischen, afrikanischen und indianischen Einflüssen.

Während Cajun mehr „country style“ ist, gilt die kreolische Küche als „city food“. So verwenden kreolische Rezepte statt Schweineschmalz (Cajun) Butter und Sahne oder raffinierte Zutaten wie z.B. Bourbon zum Verfeinern. Das kreolische „Red Jambalaya“ wird im Gegensatz zur Cajun-Variante mit Tomaten zubereitet.

Wir gehen kulinarisch auf die Suche nach den Unterschieden. Welche wird dein persönlicher Favorit?

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Martina Owolaju

Dienstag 21.10.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 30,80 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

● 47306 **neu!**

Vietnamese Spring Rolls **An easy-made and healthy dish**

Let's discover the lightness and freshness of Vietnamese cuisine! In this workshop, you'll learn how to prepare traditional spring rolls, the typical dish Vietnamese people cook for almost every festive meal. We'll create delicious little Vietnamese treats to enjoy together and take home.
Level A2 required.

Vy Pham

Samstag 10:00-13:15 Uhr, Beginn 06.12.25

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 30,90 €, incl. 15,- € for ingredients.

● 47307

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“ (Käsebrod 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 23.10.25, 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, danach 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 11.12.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 32,80 €, inkl. Materialkosten 17,- €.

● 47310

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“ (Käsebrod 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 15.01.26, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 32,80 €, inkl. Materialkosten 17,- €.

● 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 17.01.26, 13:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 35,- €, inkl. Materialkosten 14,- €.



● 47311

Kulinarische Reise durch Griechenland: Vegetarische Herbstküche

In Griechenland werden im Herbst zahlreiche Rezepte mit beliebten, saisonalen Zutaten, wie Zitrusfrüchte, Champignons, Kürbis, Kartoffeln, Kastanien zubereitet. Sowohl herzhaft als auch süß wärmen sie auch die Seelen! Zu den 6 Gerichten, die wir zubereiten werden gehören unter anderem Kritharaki (= Reismudeln)-Suppe, Blätterteig mit Champignons, Käse und Kräutern, Maisbrot und aromatischem Orangenkuchen mit Sirup!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Kalliopi Tzikouli

Donnerstag 25.09.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 34,70 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

● 47312

Kulinarische Reise durch Griechenland: Griechische Inseln

Wunderbare Köstlichkeiten aus den malerischen griechischen Inseln werden wir gemeinsam zubereiten und kosten! Die zahlreichen Käsearten stellen ausgezeichnete Käsesorten her! Zu dem 6-gängigen Menü gehören unter anderem folgende Rezepte: Tarte mit Feta-Käse, Tomaten und Oliven, Salat mit Johannisbrot-Dakakia (eine Art Zwieback) und Xinotiri (=Sauerkäse), griechisches Omelett und Nudelsuppe.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Kalliopi Tzikouli

Donnerstag 30.10.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 34,70 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

● 47313 **neu!**

Kulinarische Reise durch Griechenland: Winterküche

In der kalten Jahreszeit verwöhnt man sich in Griechenland gerne mit herzhaften und wärmenden Speisen. Besonders beliebt ist ein aromatischer Hackbraten aus Rinderhack und Feta, der zusammen mit Kartoffeln und einer köstlichen Zitronen-Oregano-Soße im Ofen gebacken wird. Dazu reichen wir knusprigen Blätterteig, gefüllt mit zwei verschiedenen, fein abgestimmten Cremes. Natürlich darf auch ein frischer, bunter Salat nicht fehlen - ebenso wenig wie selbstgebackenes, rustikales Landbrot. Als süßen Abschluss gibt es ein Überraschungsrezept, das für ein zusätzliches Lächeln sorgt!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Kalliopi Tzikouli

Freitag 28.11.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 34,70 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

● 47314

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 Vasilopita (Neujahrskuchen) natürlich nicht fehlen.

In der traditionellen Vasilopita wird eine Münze versteckt und mitgebacken - als Zeichen des Glücks und Segens für das kommende Jahr.

Zu Neujahr schneidet das Familienoberhaupt den Kuchen feierlich an. Das erste Stück ist Christus gewidmet, das zweite dem Haus. Danach erhält jedes Familienmitglied ein Stück. Wer die Münze in seinem Stück findet, darf sich auf ein glückliches Jahr freuen! Und wenn sie sich in einem der ersten beiden Stücke verbirgt, gilt der Segen für alle.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Kalliopi Tzikouli

Samstag 13.12.25, 09:30-13:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 34,70 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

Wir haben uns den anderen Volkshochschulen angepasst und die **Materialkosten** in das Gesamtentgelt **integriert**. Dies dient zum einen der Arbeitserleichterung für unsere Dozent*innen, zum anderen müssen diese nun nicht mehr für die Materialkosten aufkommen, wenn angemeldete Teilnehmer*innen nicht im Kurs erscheinen. Bitte haben Sie für diese Maßnahme Verständnis.

Bitte beachten:

Bei Rücktritten gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (siehe Anhang AGB).
Bei Rücktritten weniger als 5 Tage vor Kursbeginn fällt zusätzlich das Materialgeld in voller Höhe an.

● 47315

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 Tipps, 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

Donnerstag 16.10.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 39,70 €, inkl. Materialkosten 20,- €.

● 47316

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

Donnerstag 05.02.26, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 39,70 €, inkl. Materialkosten 20,- €.



● 47317

Kulinarische Reise durch Griechenland: Das Festland

Auf dem Festland Griechenlands erfreuen sich bestimmte Gerichte großer Beliebtheit - und das aus gutem Grund! Knusprige Grissini mit würzigem Feta, frischen Tomaten und aromatischen Oliven eröffnen das kulinarische Erlebnis. Ein echter Klassiker ist die Tiropita mit handgemachtem Teig - goldbraun gebacken und herrlich herzhaft. Wärmend und voller Geschmack ist der Kartoffel-Oregano-Eintopf, der an kalten Tagen besonders gut tut. Zum süßen Abschluss servieren wir eine verführerische Schokoladentorte. Natürlich darf ein knackig-frischer Salat nicht fehlen - und als besonderes Highlight wartet noch ein Überraschungsrezept!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Kalliopi Tzikouli

Freitag 16.01.26, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 34,70 €, inkl. Materialkosten 15,- €.



● 47318 neu!

Traditionelle Dorfküche Griechenlands

In den griechischen Dörfern wird mit Liebe und Hingabe gekocht - und das schmeckt man! Besonders beliebt sind Gerichte wie Tiropitakia, kleine dreieckige Blätterteigtaschen mit herzhafter Füllung, sowie das klassische Pastitzio - ein köstlicher Auflauf aus Makkaroni, Rinderhackfleisch und einer cremigen Béchamelsoße. Ein echtes Highlight ist die Kok-Torte, unsere traditionelle Torte zu Taufen - süß, festlich und unvergesslich. Begleitet wird das Menü von einem frischen, aromatischen Salat, einer rustikalen, hausgemachten Suppe und - wie immer - einer liebevoll zubereiteten Rezept-Überraschung!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Kalliopi Tzikouli

Donnerstag 12.02.26, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 34,70 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

Kochen & Sprache

● 47401 **neu!**

Afternoon Tea a wonderful time for chit-chat

Is there anything nicer than eating good food in the company of lovely people and having a good natter? Not much, I'd say. Let's meet and make sandwiches, scones, cakes and other delicacies typical for a British Afternoon Tea and then sit down and savour everything while chatting the time away.

Don't worry about your English proficiency levels - if you enjoy speaking English just come along and have a good afternoon.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

Petra von Schwanenflug

Samstag 22.11.25, 12:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 39,90 €, inkl. Materialkosten 10,- €.

● 47402 **neu!**

Afternoon Tea (vegan) a wonderful time for chit-chat

Is there anything nicer than eating good food in the company of lovely people and having a good natter? Not much, I'd say. Let's meet and make sandwiches, scones, cakes and other delicacies typical for a British Afternoon Tea and then sit down and savour everything while chatting the time away.

Don't worry about your English proficiency levels - if you enjoy speaking English just come along and have a good afternoon.

Notice: All recipes are vegan.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

Petra von Schwanenflug

Samstag 10.01.26, 12:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 39,90 €, inkl. Materialkosten 10,- €.



Spirituosen & Co.



● 48000 **neu!**

Whisky Seminar The dark side of Whisky

Echte „dark-Sherryfaßlagerungen“ sind sehr selten und teuer geworden.

Die Whisky's die wir heute verkosten sind naturbelassen und natürlich ungefärbt.

Sherry hat eine lange Tradition und dessen Premi-umfässer sind begehrt.

Ich erkläre Ihnen die Sherry- und Whisky-Geschichte und auch die Problematik und seltene Verfügbarkeit dieser Fassreifungen im Whiskybereich.

Eine spezielle kleine Sensorikschulung gehört natürlich auch dazu.

Entdecken Sie mit mir zusammen 4 Sherryfass-ge-reifte Premium-Whiskies und 1 Premium-Sherry.

Für Freunde von Sherry und Sherryfaß gelagertem Whisky.

Andreas Herti

Dienstag 07.10.25, 19:00-21:30 Uhr

Scotch Broth Whisky & Spirits, Königstr. 33, 90762 Fürth

ab 6 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €. (keine Ermäßigung)

● 48001 **neu!**

Tasting-Seminar „Sensorik“ Whisky riechen und schmecken lernen

Whisky-Sensorik. Geeignet für Fortgeschrittene oder die, die es werden möchten.

Sensorik ist erlernbar. Mit Aromarad und Geruchskasten sowie verschiedenen Geruchs- und fünf passenden Whisky-Trinkproben werden Sie ganz leicht an das Thema herangeführt.

Es werden sich Ihnen ganz neue Geruchs und Geschmackswelten eröffnen.

Entdecken Sie mit mir die Welt der Aromen !

Andreas Herti

Dienstag 11.11.25, 19:00-21:30 Uhr

Scotch Broth Whisky & Spirits, Königstr. 33, 90762 Fürth

ab 6 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €. (keine Ermäßigung)

Bier

● 48005

Bierbrauen für Einsteiger*innen Helles Bier selbst gebraut

Wir brauen gemeinsam im traditionellen Verfahren und selbstverständlich nach dem Deutschen Reinheitsgebot ein helles Bier. 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 Fachsimpeln 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

Michael Thoma

Samstag 15.11.25, 09:30-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 56,90 €, inkl. Materialkosten € 10,-

● 48006

Bierbrauen für Einsteiger*innen Hefeweißbier selbst gebraut

Wir brauen gemeinsam im traditionellen Verfahren und selbstverständlich nach dem Deutschen Reinheitsgebot ein Hefeweißbier. 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 Fachsimpeln 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

Michael Thoma

Samstag 24.01.26, 09:30-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 56,90 €, inkl. Materialkosten € 10,-

Wein



Wein - Ein Grundlagenseminar Warum Wein schmeckt wie er schmeckt

Wir werfen einen Blick darauf, wie Wein gemacht wird und was die bekanntesten Rebsorten auszeichnet. Auch die Unterschiede zwischen konventioneller und nachhaltig-handwerklicher Produktion werden wir kennenlernen. Dabei blicken wir kritisch auf das Etikett, räumen mit Mythen und Legenden auf und selbstverständlich verkosten wir auch professionell. Für beginnende Weinfreundinnen und -freunde, aber generell auch für alle, die Ihren (Wein)-Horizont erweitern möchten.

Hinweis: Bitte Wasser (still oder wenig Kohlensäure) selbst mitbringen.

● 48007 **neu!**

Mathias Weinert

Donnerstag 13.11.25, 18:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 29,90 €, inkl. Materialkosten 12,- €.

● 48008 **neu!**

Mathias Weinert

Mittwoch 03.12.25, 18:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 29,90 €, inkl. Materialkosten 12,- €.

Tee

● 48010

Kleines Teeseminar im Welthaus „Man trinkt Tee, damit man den Lärm der Welt vergisst“

Tee gilt nach Wasser als das „älteste Getränk der Welt“. Tee fasziniert durch Aromenvielfalt und Geschmack. Teeanbau und Teeegenuss sind Ausdruck faszinierender Teekultur. In den Tee-Anbauländern hat sich diese seit Jahrtausenden entwickelt und Kultur und Leben dort geprägt. Dieses kleine Teeseminar - verbunden mit einigen Teeproben - bietet einen ersten kurzen Überblick zu Anbau, Warenkunde, Zubereitung und Tee-Handel. Es versteht sich als grundlegende Einführung in das Thema. Und das sowohl für Teefreunde, wie auch für all die, die es noch werden wollen.

Andreas Schneider betreut das Food-Sortiment im Welthaus und ist seit 1989 unter anderem für die Zusammenstellung des Tee-Sortiments zuständig.

Andreas Schneider

Montag 12.01.26, 18:30-21:00 Uhr
Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock), Gustavstr. 31, Fürth
ab 6 Personen, 25,- €

Olivenöl



● 48011

Extra Vergine! Crash-Kurs Olivenöl

Olivenöl ist ein Milliardenbusiness. Wirklich gutes Olivenöl hingegen eine Marktnische. Denn Panscherei, Etikettenschwindel und Betrug zaubern mit mafiöser Energie vermeintlich gutes Öl in Massen in den Handel. Aber wie findet sich gutes Olivenöl? Wem kann man trauen? Wie kann ich es am Geschmack erkennen? Warum ist (nur qualitativ hochwertiges) Olivenöl gesund? Ist trübes Öl besser? Darf ich Olivenöl erhitzen? Wie entsteht Qualität (vom Anbau bis zur Ernte)? Finde ich so etwas im Urlaub? Und was soll und muss ich als Verbraucher*in dafür tatsächlich ausgeben?

Diesen Fragen möchte der Kurs in aller Kürze in Theorie (Vortrag) und Praxis (Verkostung) nachgehen. Proben aus dem aktuellen Jahrgang (Ernte 2025) und aus dem Handel dienen dabei zum Vergleich (Kostproben zur gemeinsamen Qualitätsbeurteilung können dafür gerne mitgebracht werden). Zudem bietet der Kurs einen Einblick in die faszinierende mediterrane Ölbaumkultur und erzählt von Anbau, Herstellung und dem Leben mit der Olive und dem flüssigen Gold.

Andreas Schneider betreut das Food-Sortiment im Welthaus und ist für Einkauf, wie auch Zusammenstellung des Olivenöl-Sortiments zuständig.

Andreas Schneider

Montag 09.02.26, 18:30-21:00 Uhr
Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock), Gustavstr. 31, Fürth
ab 6 Personen, 30,- €, inkl. Materialkosten 20,- €. (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

Online-Kurse

● 40203

Online-Impuls-Vortrag: Ganzheitlich gesund - selbst aktiv werden!

Für Details siehe Kurs Seite 114

Dieter Dannhorn

Donnerstag 09.10.25, 19:00-20:30 Uhr
Online
ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

● 40204

Online-Impuls-Vortrag: Ganzheitlich gesund - selbst aktiv werden!

Für Details siehe Kurs Seite 114

Dieter Dannhorn

Donnerstag 29.01.26, 19:00-20:30 Uhr
Online
ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

● 40206

Online-Impuls-Vortrag: Stressmanagement gesund und leistungsfähig bleiben

Für Details siehe Kurs Seite 114

Dieter Dannhorn

Donnerstag 23.10.25, 19:00-20:30 Uhr
Online
ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

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

● 40207

Online-Impuls-Vortrag: Stressmanagement gesund und leistungsfähig bleiben

Für Details siehe Kurs Seite 114

Dieter Dannhorn

Donnerstag 05.02.26, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40211

Online-Impuls-Vortrag: Nordic Walking - Nordic Fitness Belohnung für Körper und Geist

Für Details siehe Kurs Seite 114

Dieter Dannhorn

Dienstag 30.09.25, 19:00-20:00 Uhr

Online

ab 3 Personen, 15,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 41003

Online-Kurs: Mentale Power gegen Stress Zur Ruhe kommen mit Autogenem Training (AT)

Für Details siehe Kurs Seite 118

Ulrike Scholz

Dienstag 18:30-20:00 Uhr, Beginn 11.11.25

6 Termine, online

ab 6 Personen, 49,50 €

● 41004

Online-Kurs: Dehn- und Streckübungen mit Progressiver Muskelentspannung

Für Details siehe Kurs Seite 118

Karin Wagner

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr, Beginn 26.11.25

3 Termine, online

ab 6 Personen, 16,50 €

● 41006

Online-Praxisvortrag: Körperliche und seelische Resilienz stärken

Für Details siehe Kurs Seite 119

Karin Wagner

Freitag 10.10.25, 19:00-20:15 Uhr

Online

ab 6 Personen, 8,90 €

● 41106

Online-Kurs: Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewussten Atem

Für Details siehe Kurs Seite 120

Elke Rosenzweig

Dienstag 18:30-20:00 Uhr, Beginn 13.01.26

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 132

Marianne Weinbuch

Freitag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 26.09.25

11 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 94,60 €

● 42071

Hybrid-Kurs: Yoga-Pilates-Mix für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Für Details siehe Kurs Seite 132

Marianne Weinbuch

Freitag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 09.01.26

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 43,- €



● 42216

Online-Kurs: Qigong Die 8 Brokate

Für Details siehe Kurs Seite 139

Dieter Dannhorn

Montag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 06.10.25

8 Termine, online

ab 6 Personen, 72,- €

● 42217

Online-Kurs: Qigong Die 8 Brokate

Für Details siehe Kurs Seite 139

Dieter Dannhorn

Montag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 19.01.26

8 Termine, online

ab 6 Personen, 72,- €



● 42218 **neu!**

Online-Impuls-Vortrag: Qigong Zur Ruhe kommen und beweglich bleiben

Für Details siehe Kurs Seite 139

Dieter Dannhorn

Montag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 29.09.25

Online

ab 3 Personen, 15,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42219 **neu!**

Online-Impuls-Vortrag: Qigong Zur Ruhe kommen und beweglich bleiben

Für Details siehe Kurs Seite 139

Dieter Dannhorn

Montag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 12.01.26

Online

ab 3 Personen, 15,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

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

Web: www.zahn-und-haut.de



www.facebook.com/grummtlindl

Sprachkurs?

**Musik-
unterricht?**

aktuell ☒
übersichtlich ☒
vor Ort ☒

bildungsportal-fuerth.de

**Kinder-
garten?**

Beratung?

**Schul-
abschluss?**





Kunst / Kultur Kreativität

Lesungen
Ausstellungen
Exkursionen - Ausstellungsfahrten
Kunst vor Ort
Kunst- und Kulturgeschichte
Künstlerisches Gestalten
Literatur - Kreatives Schreiben
Musik
Theater
Fotografie
Freizeit aktiv gestalten
Body & Outfit
Naturkosmetik - natürliche
Reinigungsmittel

Lesungen

● 50001

„Mit dir, da möchte ich im Himmel Kaffee trinken“ - Lesung mit Sarah Lorenz

„Siehst du, Mascha, ich bin deinem Rat gefolgt: Ich war klug und hielt mich an Wunder.“ Und es ist ja auch ein Wunder, dass Elisa ihr katastrophales Leben bisher immer noch gemeistert hat. Sie erzählt der von ihr so bewunderten Dichterin Mascha Kaleko leicht von schwierigen Dingen, von ihrer Zeit im Heim, obdachlos auf der Kölner Domplatte, immer auf der Suche nach Geborgenheit, die sie lange nur in Büchern fand.

Eine literarische Liebeserklärung an eine große Dichterin und an all die Wunder, die das Leben bereithält. Sarah Lorenz wurde 1984 in Eckernförde geboren, lebt und schreibt auf St. Pauli. Sie ist gelernte Buchhändlerin und studiert zurzeit Soziale Arbeit. Seit 2023 schreibt sie in der taz die Kolumne PMS-Ultras. Im Internet bringt sie unter dem Pseudonym Buchi Schnubbel allabendlich eine Kleinstadt an Menschen zu Bett. „Mit dir, da möchte ich im Himmel Kaffee trinken“ ist ihr Debutroman.

Die Veranstaltung wird moderiert von vhs-Leiter Felice Balletta.

In Kooperation mit der Volksbücherei Fürth, unterstützt von Bayern liest e.V.

Sarah Lorenz

Donnerstag 02.10.25, 20:00-22:00 Uhr
Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek,
Friedrichstr. 6a
10,- €

Anmeldung erforderlich



© Charlotte Schreiber



● 50003 **neu!**

„Licht und Schatten“ - Musikalische Lesung mit Jo Seuß und Heinrich Hartl Ein 90-minütiger Streifzug mit einem Wechselbad der Gefühle zu besonderen Orten

Orte mit dem gewissen Etwas spürt der Autor Jo Seuß mit Leidenschaft auf. Der in Fürth lebende Journalist, der über 35 Jahre für die Nürnberger Nachrichten tätig war, hat in drei Büchern in der Reihe „111 Orte, die man gesehen haben muss“ des Kölner emons:-Verlags den mittelfränkischen Großraum intensiv unter die Lupe genommen - die Stadt Fürth plus Umgebung ist darin gut vertreten.

Kostproben aus seinen Büchern serviert Jo Seuß bei musikalischen Lesungen mit dem vielfach ausgezeichneten Pianisten und Komponisten Heinrich Hartl. Das Duo bietet individuelle Streifzüge, bei denen die Musik als eine Art Soundcollage die Texte vertieft. Das aktuelle Programm trägt den Titel „Licht und Schatten“, bei dem ein Wechselbad der Gefühle winkt. Zuerst wird es nachdenklich, wenn die Spuren der NS-Zeit und die bis heute spürbaren Folgen beleuchtet werden. In der zweiten Halbzeit stehen mehr skurrile Orte im Mittelpunkt, die launig seziert werden - es darf gelacht werden!

Zum Programm gehören Exkurse ins Reich des Radfahrens, insbesondere mit Blick auf das Fahrradbuch „REINTRETEN!“, das Jo Seuß 2022 in seinem Verlag Edition ElfzuEins veröffentlicht hat. Es erhielt 2023 einen Zukunftspreis der Stadt Fürth, 2024 erschien die 2. aktualisierte Auflage.

Weitere Infos über Jo Seuß und seinen Verlag unter: www.edition-elfzueins.de

Jo Seuß, Heinrich Hartl

Freitag 24.10.25, 19:00-21:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro
10,- €

Anmeldung erforderlich

● 50004 **neu!**

**6.500 km auf dem Weg zu mir selbst
Ein Vortrag von Johannes Ernst mit Bildern,
Geschichten und Erfahrungen auf seinem
Pilgerweg**

Im Juli 2021 ist Johannes Ernst dem Ruf seines Herzens gefolgt und hat sich auf den Jakobsweg zu Fuß von seiner Haustüre in Nürnberg bis nach Santiago de Compostela und weiter bis nach Porto begeben. Nach einer knapp 14-monatigen Pilgerreise kam Johannes im September 2022 wieder in Großgründlach an.

Auf seiner Reise erlebte er Phasen voller Freude und Erfüllung, aber auch Phasen, in denen er an seine persönlichen Grenzen stieß und fast aufgegeben hätte. Immer wieder durfte er erfahren, wie offen, hilfsbereit und großzügig Menschen sind. Oft traf er die richtigen Menschen genau dann, wenn es am nötigsten war. Auf dem Weg ist er sich selbst nähergekommen, hat seiner Angst in die Augen geblickt und seine persönlichen Grenzen überwunden.

Sein Vortrag soll Menschen inspirieren, begeistern und ihnen neue Perspektiven vermitteln. Er soll Handlungskompetenzen vermitteln und Menschen motivieren, mehr Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen.

Johannes Ernst

Mittwoch 29.10.25, 18:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

10,- €

Anmeldung erforderlich



© Johannes Ernst



© Andreas Riedel

● 50005 **neu!**

**„Lore und die letzten Tage“ - Lesung mit
Killen McNeill**

Fränkische Geschichte, hautnah erzählt - ein bewegender Roman über Liebe, Verlust und die Schatten der Vergangenheit.

Als Lore im Januar 1945 ihre Familie bei einem Bombenangriff verliert, flieht sie aufs Land - in das scheinbar friedliche Dorf Seilar. Dort trifft sie den Hitlerjungen Anton wieder, ihre erste große Liebe. Doch der Krieg ist längst nicht vorbei, und das Dorf wird zum Schauplatz tragischer Entscheidungen zwischen Widerstand und Pflicht, Loyalität und Verrat. Jahrzehnte später beginnt Lore, die offizielle Geschichte zu hinterfragen - war alles vielleicht ganz anders?

Killen McNeill, nordirischer Autor mit fränkischer Wahlheimat, liest aus seinem bewegenden Roman über das Ende des Zweiten Weltkriegs in Franken. Eine moderierte Lesung, die das Publikum einlädt, gemeinsam über die Kraft der Erinnerung, den Umgang mit Schuld und die Frage, was uns als Gesellschaft zusammenhält, zu diskutieren.

Ein unterhaltsamer Abend mit Mehrwert - eindringlich, aktuell und überraschend nah.

Killen McNeill

Donnerstag 30.10.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

10,- €

Anmeldung erforderlich





© Katja_Wehling

● 50007 **neu!**

Wurzelreich - Lesung mit David Spencer **Über die gemeinsame Evolution von Pflanze und Mensch**

David Spencer unternimmt eine faszinierende Reise auf den Spuren der pflanzlichen Erfolgsgeschichte. Und er macht deutlich, welches Potenzial wir verschenken, wenn wir die Intelligenz der Pflanzen nicht anerkennen und unsere Ökosysteme ausbeuten, anstatt sie partnerschaftlich und respektvoll gemeinsam zu gestalten.

Dr. David Spencer, geboren 1991, ist Pflanzenbiologe. Als Science Slammer bringt er seinem Publikum die Themen der modernen Pflanzenforschung näher. Er ist Vorstandsmitglied der Umwelt-NGO »Öko-Progressives Netzwerk e.V.« und sucht den Dialog mit der Öffentlichkeit u. a. über seinen YouTube-Kanal »Krautnah«. 2022 wurde seine Arbeit im Bereich Wissenschaftskommunikation mit dem SciComm Award der Deutschen Botanischen Gesellschaft ausgezeichnet.

Die Lesung wird gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV)

Dr. David Spencer

Mittwoch 26.11.25,
19:00-21:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
kostenlos

Anmeldung erforderlich



● 50009

Tatort vhs – Krimi live erleben und miträtseln

Ein mysteriöser Fall. Mehrere Verdächtige. Und Sie mitten im Geschehen: Der Fürther Privatdetektiv Philipp Marlein ermittelt - und braucht Ihre Unterstützung!

Krimiautor Josef Rauch liest eine eigens verfasste, szenische Kriminalgeschichte und liefert Ihnen dabei alle wichtigen Hinweise. Wer hat das stärkste Gespür für Motive, Alibis und falsche Fährten? Am Ende wird aufgelöst - und wer richtig liegt, hat die Chance auf einen kleinen Preis. Ein spannender Abend für alle, die gerne zuhören, kombinieren und mitraten.

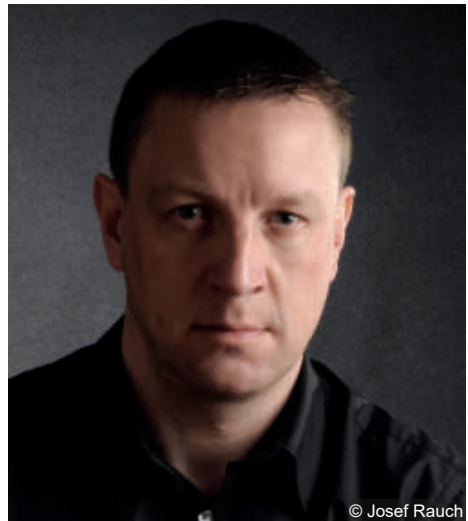
Josef Rauch

Freitag 28.11.25, 19:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

10,- €

Anmeldung erforderlich



© Josef Rauch

● 50011

Das literarische Café

137. 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 Advent- 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 13.12.25, 16:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

10,- €, inkl. 1 Tasse Glühwein

Anmeldung erforderlich

● 50013

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 Anderssein, vom Alltag und vom Aufbruch in neue Welten.

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, untermalt die Geschichten oder kontrastiert. Seine musikalischen Zwischenspiele geben Zeit zum Träumen und Nachdenken.

Cordelia Schuster, Philip Tröger

Samstag 24.01.26, 15:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

10,- €

Anmeldung erforderlich



© Sylke Siekmann



© Hans Scherhauser

● 50015

„Drei Schwestern“ - Lesung mit Christian Baron

Im Westdeutschland der 1980er-Jahre träumen Mira, Juli und Ella - so unterschiedlich sie sind - von einem selbstbestimmten Leben. Doch Herkunft, Erwartungen und gesellschaftliche Hürden stehen ihnen im Weg: Mit großer erzählerischer Kraft schildert Christian Baron den Kampf dreier Frauen aus einfachen Verhältnissen um Freiheit, Aufbruch und Hoffnung.

Christian Baron, 1985 in Kaiserslautern geboren, lebt als freier Autor in Berlin. Mit seinem vielfach ausgezeichneten Debüt „Ein Mann seiner Klasse“ (2020) wurde er einem breiten Publikum bekannt; die ARD verfilmte das Buch 2024. Sein dritter Roman „Drei Schwestern“ (2025) bildet den Abschluss seiner autobiografisch inspirierten „Kaiserslautern-Trilogie“. Die Veranstaltung wird moderiert von vhs-Leiter Felice Balletta.

In Kooperation mit der Volksbücherei Fürth, unterstützt von Bayern liest e.V.

Christian Baron

Donnerstag 29.01.26, 20:00-22:00 Uhr

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek,

Friedrichstr. 6a

10,- €

Anmeldung erforderlich



● 56007

Premiere „Nipple Jesus“ Humorvolles Solostück von Nick Hornby

Der Theaterrenner nun auch am Stadttheater Fürth - und die Premiere in den Räumen der vhs Fürth! Kunstskandal oder Meisterwerk? Für den ehemaligen Türsteher Dave ist das zunächst völlig egal. Job ist Job. Als frisch gebackener Museumswärter soll er ein Exponat bewachen, das hinter verschlossenen Türen lauert - Zutritt ab 18. Was ihn dort erwartet? Ein Jesus am Kreuz, kunstvoll zusammengesetzt aus unzähligen weiblichen Brustwarzen aus Pornomagazinen...

Hornbys messerscharfer Blick entblößt mit trockenem Humor die Abgründe des Kunstbetriebs. Was ist Kunst? Wer bestimmt ihren Wert? Und wann werden die Betrachter*innen mit ihrer eigenen Wahrnehmung selbst zum unfreiwilligen Teil einer Installation?

Ein faszinierender Monolog über Provokation, Wahrnehmung und die Frage, wer hier eigentlich wen zum Narren hält: ein cleveres Spiel mit Erwartungen!

Freitag 17.10.25, 19:00-21:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

Karten nur über das Stadttheater Fürth/22,- €



© Meltem Balkaya

● 56011

Aufführung „Nipple Jesus“ Humorvolles Solostück von Nick Hornby

Inhalt s. Kurs Nr. 56007

Freitag 23.01.26, 19:00-21:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

Karten nur über das Stadttheater Fürth/22,- €

Ausstellungen

● 59001

Vernissage zur Ausstellung: „Schokolade für die Augen“ von Marcus Schram

Die Bilder von Marcus Schram wollen „Schokolade für die Augen“ sein - manchmal süß, manchmal zart-bitter, aber immer ein besonderer Genuss. Statt auf Hochglanz und Effekte setzt er auf den Reiz des Alltäglichen. Seine Fotografien zeigen, was oft übersehen wird: spannende Details, besondere Momente und stille Schönheit, die im Trubel des Alltags leicht untergeht.

Dabei verzichtet er bewusst auf künstliche Bildmanipulation - ganz ohne KI und mit möglichst wenig Photoshop. Seine Aufnahmen entstehen mit Geduld, einem wachen Blick und echter Begeisterung für das Motiv. Dabei lässt sich Marcus Schram fotografisch nicht in eine Schublade stecken: Ob Natur, Street- oder Porträtfotografie, ob ungewöhnliche Perspektiven, Lost Places oder nostalgische Motive - sein Spektrum ist vielseitig, sein Stil zeigt eine eigene Handschrift.

Lassen Sie sich von seinen Bildern inspirieren - und entdecken Sie, wie viel Schönheit in scheinbar alltäglichen Dingen stecken kann.

Detaillierte Infos zum Fotograf und seinen Fotokursen finden Sie unter:

www.schokolade-fuer-die-augen.de

Marcus Schram

Donnerstag 25.09.25, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

Eintritt frei



© Marcus Schram



● 59003

**Vernissage zur Ausstellung:
„Den Puls der Stadt spüren“ von Birgit
Maria Götz**

Wo impressionistische Bilder in leuchtenden Farben das Alltagsleben in Fürth feiern, war wieder Birgit Maria Götz diesen Sommer lang in der Stadt unterwegs, um sie in großformatigen, lichtdurchfluteten Stadtansichten einzufangen.

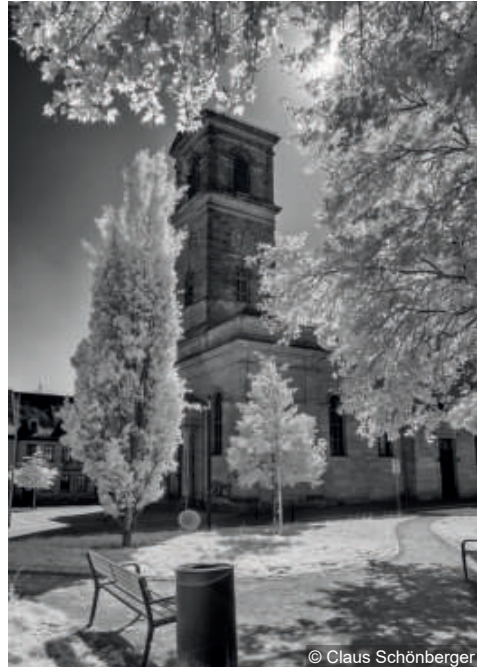
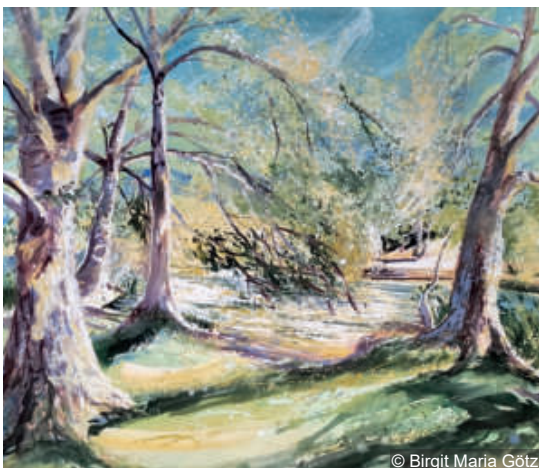
Hier sehen Sie Momente, die jeder kennt - vom entspannten Café-Besuch bis zum Parkbummel. Und die Bilder sind so dynamisch, dass sie fast selbst einen Kaffee bestellen könnten! Sie laden einen ein, die schönen Momente hier vor der eigenen Haustür zu genießen und zu schätzen!

Birgit Maria Götz

Donnerstag 13.11.25, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

Eintritt frei



● 59005

**Vernissage zur Ausstellung:
„Fürth in Infrarot“ von Claus Schönberger**

Der Fotograf Claus Schönberger lädt Sie ein zu einer besonderen Reise: Mit seinen Infrarotfotografien, die eigens für diese Ausstellung entstanden sind, zeigt er bekannte Orte der Kleeblattstadt aus einer ungewohnten Perspektive - jenseits dessen, was unser Auge normalerweise wahrnimmt.

Die Infrarotfotografie macht sichtbar, was dem menschlichen Auge verborgen bleibt. Dabei handelt es sich nicht um Wärmebilder, sondern um Aufnahmen mit Lichtwellen, die außerhalb des sichtbaren Spektrums liegen. Durch diese Technik erscheint Blattgrün strahlend weiß, da Chlorophyll im infraroten Bereich transparent ist und somit das Licht am in der Pflanze enthaltenen Wasser reflektiert wird - ein Effekt, der auch als „Wood-Effekt“ bekannt ist - während der Himmel ungewöhnlich dunkel erscheint. So entsteht eine surreale Bildwirkung, die vertraute Stadtansichten wie verzaubert wirken lässt.

Für diese besonderen Aufnahmen verwendet Claus Schönberger eine speziell umgebaute Kamera, die den sogenannten nahen Infrarotbereich erfassen kann.

Lassen Sie sich überraschen - und sehen Sie Fürth, wie Sie es noch nie gesehen haben!

Claus Schönberger

Donnerstag 15.01.26, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

Eintritt frei

Exkursionen - Ausstellungsfahrten

● 10118

Das Altmühltal – auf den Spuren der Geschichte Tagesfahrt

Für Details siehe Kurs Seite 24

Joachim Reinwald

Samstag 18.10.25

Abfahrt: 08:00 Uhr, Fürth, Bahnhofplatz vor dem Hauptbahnhof, Rückkehr: ca. 18:30 Uhr
ab 15 Personen, 39,- €, zzgl. Eintritte ca. 6,00 €
(vor Ort zu zahlen) (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



● 10129

Erkundungen in Stadt und Umgebung Exkursionen am Vormittag

Für Details siehe Kurs Seite 24

Sibylle Kirchgäßner

Dienstag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 30.09.25

7 Termine

Treffpunkt: 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

Wie schön, dass sich vor unserer Haustür ein international renommiertes Museum befindet! Seine Exponate und Sonderausstellungen anzuschauen, genau anzuschauen und darüber zu reden, macht immer wieder Freude.

In diesem Semester geht es u. a. um die Ausstellung „Nürnberg global. 1300 bis 1600“, um Nürnberg als internationales Zentrum von Handel, Kunst und Ideen.

Barbara Ohm

Dienstag 10:15-12:00 Uhr, Beginn 11.11.25

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 13.11.25

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 14.11.25

3 Termine

Treffpunkt: GNM Nürnberg, Foyer
ab 12 Personen, 19,- €, zzgl. Eintritt
(vor Ort zu zahlen)

Kunst- und Kulturgeschichte

Vorträge

● 52005 neu!

Die Bedeutung der bildenden Kunst im Nationalsozialismus

Als ein zentral gesteuertes Mittel zur Durchsetzung und Legitimation ihrer Staats-, Rassen- und Gesellschafts-Ideologie war die bildende Kunst ein wichtiger politischer Baustein im Dritten Reich. Sie diente der Propaganda, der Ausgrenzung und Verfolgung Andersdenkender und war für die totalitäre Kontrolle von Gesellschaft und Kultur unverzichtbar. Ihre Aufgaben waren, das Idealbild des „arischen“ Menschen zu vermitteln und die Überlegenheit der „nordisch-arischen Rasse“ zu spiegeln. Sie diente vor allem dazu, die Einheit „Führer, Volk und Reich“ zu unterstützen. Im Vortrag werden kunst-ideologische Positionen vorgestellt sowie ihre geistigen Urheber benannt. Die Ablehnung und Bekämpfung moderner und abstrakter Kunst gipfelte 1937 in der Ausstellung „Entartete Kunst“. Mit zahlreichen Bild-Beispielen und Berichten von Schicksalswegen von Künstler*innen soll im Vortrag in das dunkle Kapitel deutscher Kunstgeschichte eingeführt werden.

Die Kunsthistorikerin Ingeborg Neubert arbeitet seit vielen Jahren in der Kunstvermittlung, u.a. in der vhs Fürth. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Kunst des 19. und 20. Jahrhunderts. Sie ist Mitglied im Deutschen Verband für Kunstgeschichte.

Dr. Ingeborg Neubert

Freitag 14.11.25, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 7 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

● 56003 neu!

Was für ein Theater!? Schule, Macht, Theater

Ein literarischer Workshop zur Uraufführung von „Von allen Geistern“

Für Details siehe Kurs Seite 204

Pia Winkler

Freitag 26.09.25, 18:00-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 17,- €

Anmeldung erforderlich

● 56005 neu!

Was für ein Theater!? Kunst, Kitsch, Kontroverse

Ein literarischer Workshop zur Aufführung von „Nipple Jesus“

Für Details siehe Kurs Seite 205

Pia Winkler

Freitag 10.10.25, 18:00-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 6 Personen, 17,- €

Anmeldung erforderlich

● 56009 neu!

Was für ein Theater!? Musik, Erinnerung, Überleben

Ein literarischer Workshop zur Aufführung von „Alice – Spiel um dein Leben“

Für Details siehe Kurs Seite 205

Pia Winkler

Freitag 16.01.26, 18:00-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 6 Personen, 17,- €

Anmeldung erforderlich



Künstlerisches Gestalten

Wie Kunst entsteht

● 51153 **neu!**

Kreativer Künstler-Workshop mit Inkyu Park Kunst aus Prospekten

Kunst ist mehr als ein fertiges Werk - sie ist ein Prozess, eine Auseinandersetzung mit Material, Umwelt und sich selbst. In diesem Workshop mit Inkyu Park haben Sie die Möglichkeit, Kunst unmittelbar zu erleben und selbst kreativ zu arbeiten. Gehen Sie in den Austausch: Wie entsteht Kunst? Und wie verändert der künstlerische Blick unseren Alltag?

Tauchen Sie ein in den künstlerischen Schaffensprozess, entdecken Sie neue Perspektiven auf Material und Umwelt - und gestalten Sie Ihr eigenes Kunstwerk. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Neugier und Lust am Ausprobieren!

Mit Inkyu Park, 2. Platz des NN-Kunstpreises 2024, verwandeln Sie Wegwerfmaterialien wie Supermarktprospekte in ein 3D-Objekt in malerischer Anmutung - eine spielerische Reflexion über Konsum, Umwelt und Stadtlandschaften.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Kunst nicht nur anschauen, sondern selbst erleben möchten. Keine Vorkenntnisse nötig - nur Offenheit für den kreativen Prozess!

Bitte mitbringen: Schere

Inkyu Park

Samstag 10:00-15:00 Uhr, Beginn 22.11.25

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 7 Personen, 30,50 €, In der Gebühr sind 5,-€ Materialkosten enthalten. (keine Ermäßigung)



© Inkyu Park



© Sabine Neubauer

● 51155 **neu!**

Kreativität neu entdecken: Hals Kragen oder Kragen Hals?

Halskrausen neu gedacht und gestaltet

Kreativität neu entdecken: Workshop mit der Künstlerin Sabine Neubauer

Gestaltung ist mehr als ein fertiges Werk - sie ist ein Prozess, eine Auseinandersetzung mit Material, Umwelt und sich selbst. In diesem Workshop mit Sabine Neubauer haben Sie die Möglichkeit, Gestaltung unmittelbar zu erleben und selbst kreativ zu arbeiten. Halskrausen waren in der Renaissance und im Frühbarock nicht nur ein modisches Statement, sondern auch ein Symbol für Status und gesellschaftliche Zugehörigkeit. Am Beispiel modischer Vorbilder um 1600 wird die vorherrschende Modepraxis veranschaulicht und inhaltlich diskutiert.

Unter Anleitung der Künstlerin experimentieren die Teilnehmenden im Anschluss mit dem Material Papier/Textil und Technologie. Ziel ist zum einen die Gestaltung und Umsetzung eines ganz individuellen Entwurfs zum Thema Halskragen, zum anderen das Erleben von Tradition und Moderne als sich befruchtende Aspekte.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Gestaltung nicht nur anschauen, sondern selbst erleben möchten.

Vorkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sollten vorhanden sein, ansonsten reicht Offenheit für den kreativen Prozess!

Bitte mitbringen: Klebstoff, Papier und Stifte für die Skizzen, Nähadeln, Nähfaden, Papierschere, Stoffschere

Sabine Neubauer

Samstag 09:00-16:15 Uhr, Beginn 17.01.26

2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 7 Personen, 84,50 €, in der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 10 € (Stoff/Gaze/Papier/Nähgarn) enthalten. (keine Ermäßigung)

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, Gرافit, 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 12.11.25

7 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 9 Personen, 51,30 €, zzgl. 10,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)



● 53001

Zeichen- und Maltechniken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs 53000.

Robert Baloiu

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 12.11.25

7 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 9 Personen, 51,30 €, zzgl. 10,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 53002

Feder und Tusche Kreative Möglichkeiten der Federzeichnung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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 15.11.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 36,- €, zzgl. 8,- € Materialgeld
(im Seminar zu zahlen)

● 53003

Wer hat Angst vorm schwarzen Blatt? Zeichnen mit Stiften auf Tonpapier

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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 Farbtupfer 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 17.01.26, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 36,- €, zzgl. 8,- € Materialgeld
(im Seminar zu zahlen)

● 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 23.09.25

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 15,- € (keine Ermäßigung)

● 53006

Akt- und Portraitszeichnen 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 Portraitszeichnung 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 29.09.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 7 Personen, 128,70 €, zzgl. ca. 50,- € Modellgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 53007 neu!

Aktzeichnen intensiv – Vom ersten Strich zur freien Komposition

Lassen Sie sich vom menschlichen Körper inspirieren - Sie besitzen selbst einen!

In diesem intensiven Kompaktkurs entdecken Sie den Akt als künstlerisches Ausdrucksmittel und entwickeln Ihre eigene Handschrift. Sie beginnen mit der systematischen Beobachtung von Proportion und Körperhaltung und lernen, Plastizität und Lichtsituationen zu erfassen und darzustellen. Im weiteren Verlauf experimentieren Sie mit verschiedenen Zeichen- und Maltechniken am Akt und erproben deren Ausdrucksmöglichkeiten. Durch großformatiges Arbeiten, Musik und Bewegungsabläufe (aus dem Arm arbeiten) wird die Dynamik im Bild verstärkt. Schließlich eröffnet die Arbeit mit einem Paar-Akt neue Perspektiven für Bildaussage und Komposition.

Durch individuelle Korrekturen und den Austausch in der Gruppe erhalten Sie wertvolle Impulse für Ihre künstlerische Entwicklung. Vier charismatische Modelle und ein Paar stehen live Akt, das Modellgeld fällt zusätzlich zur Kursgebühr an.

Ein Aktmodell ist im Kurs anwesend.

Bitte mitbringen: DIN A3 Block, weicher Bleistift, weitere Materialien eigener Wahl gerne mitbringen

Birgit Maria Götz

Freitag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 09.01.26

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 7 Personen, 72,80 €, zzgl. ca. 25,- bis 35,- € Modellgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53008

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 herzhaftes Lachen sind auch Bestandteil des kreativen Prozesses.

Bitte mitbringen: Lieblingsmaterial

Uschi Faltenbacher

Donnerstag 18:00-20:15 Uhr, Beginn 25.09.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 9 Personen, 131,80 €



● 53009

Fotorealistisch zeichnen mit Buntstiften Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Buntstifte sind einfach zu handhaben und bieten trotzdem die Möglichkeit, fotorealistisch zu arbeiten. Am Anfang stehen die Grundlagen des Buntstiftzeichnens: Wie mischt man Farben, mit welchen Tricks erzeugt man Oberflächen, etc.? Danach machen wir uns gemeinsam an eine (oder mehrere) kleine fotorealistische Zeichnungen. Künstlerfarbstifte stehen im Kurs gegen eine Gebühr zur Verfügung.

Bitte mitbringen: gute Buntstifte (wenn vorhanden), dickeres Zeichenpapier, Bleistifte, Spitzer, Radierer

Susanne Habermann

Samstag 29.11.25, 10:00-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 6 Personen, 38,50 €, zzgl. 3,- € Material-/Kopiergeld (im Kurs zu zahlen)

● 53010 neu!

Kunst trifft Krabbelwelt

Faszinierende Insekten mit Ölkreide gestalten

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Freude am Gestalten genügt.

Insekten sind klein, doch in Form, Farbe und Vielfalt absolut beeindruckend. In diesem Malkurs widmen Sie sich einem Insekt, das Sie persönlich anspricht - sei es ein leuchtender Käfer, ein zarter Schmetterling oder eine filigrane Libelle.

Unter Anleitung der Kursleitung erarbeiten Sie Schritt für Schritt die technische Umsetzung mit Ölkreiden und ergänzend mit Farbstiften. Von der Motivwahl bis zum fertigen Bild werden Teilschritte anschaulich erklärt und individuelle Impulse gegeben, um Details und Strukturen wirkungsvoll herauszuarbeiten. Ganz nebenbei schärft der Blick auf die ästhetische Vielfalt der Insekten auch das Bewusstsein für deren Bedeutung im ökologischen Gleichgewicht - ein kleiner kreativer Beitrag zur Wertschätzung von Biodiversität.

Eigene Vorlagen oder Bilder können gerne mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Ölkreide, Buntstifte, Bleistift, Radiergummi, Mappe für das Bild (A4)

Rascha Doudieh

Freitag 17.10.25, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 13,50 €

● 53011 **neu!**

Lichter der Nacht Großstadtfenster künstlerisch festhalten mit Buntstiften

Es sind keine Vorkenntnisse oder künstlerischen Fähigkeiten erforderlich!

Die Stadt schläft nie - und genau das macht ihren nächtlichen Charme aus. In diesem Malkurs setzen Sie eine urbane Szene bei Nacht farbtintensiv um: Ein beleuchtetes Fenster, Schatten an der Hauswand, Reflexionen und Kontraste - all das wird mit Buntstiften eindrucksvoll eingefangen. Die Kursleitung begleitet Sie Schritt für Schritt von der Motivwahl über die Flächenanlage bis hin zu feinen Details. Sie lernen, wie Lichtquellen zum Leuchten gebracht und dunkle Schattenräume stimmungsvoll gestaltet werden. Gearbeitet wird nach Fotovorlagen, die Sie entweder selbst mitbringen oder aus einer Auswahl im Kurs wählen können. Ob realistisches Nachtbild oder stilisierte Szenerie - am Ende halten Sie ein einzigartiges Kunstwerk in Händen und haben ganz nebenbei Ihren Blick für Licht, Farbe und Komposition geschärft. Eigene Fotovorlagen sind willkommen.

Bitte mitbringen: Buntstifte, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Folienstift, Mappe für das Bild (A4)

Rascha Doudieh

Samstag 17.01.26, 10:00-15:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.4
ab 6 Personen, 30,50 €



© Caroline_Gerngroß

● 53012

Figuren in Bewegung zeichnen lernen Lass deine Figuren lebendig werden!

Auch für Anfänger*innen geeignet.

Deine Figuren sind statisch und steif auf dem Papier? Die Bewegung sieht nicht echt aus? Dann hilft dir dieser Kurs weiter! Lerne die Bewegung der menschlichen Figur frei aus dem Kopf zu zeichnen. Entdecke die Tricks, die dahinter stecken. Ich zeige Dir anhand einfacher Techniken den Aufbau der bewegten Figur! Im Handumdrehen sorgst du in deinen Zeichnungen für natürliche und erzählerische Bilder!

Bitte mitbringen: Zeichenblock (A4), Bleistifte in versch. Härten (HB - B2 - B4 - B6), Lineal, Radiergummi, Spitzer, Farbstifte

Caroline Gerngroß

Freitag 18:00-20:00 Uhr, Samstag 10:00-15:00 Uhr
Beginn 10.10.25, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 6 Personen, 43,80 €, zzgl. 2,- € für Arbeits- und Übungsblätter (im Kurs zu zahlen)

● 53013

Farbenpracht mit Stiften auf Papier Einführung in die Grundlagen der professionellen Farbstiftzeichnung

Mit Farbe erzählen wir ein Bild ganz anders! Aber wie kann ein Farbstift mehr sein, als nur das Pigment in seiner Mine? Ich zeige Ihnen die Geheimnisse der Farbstift-Zeichnung, wie Sie Farbstifte richtig „mischen“ und damit einzigartige Farbtiefe erreichen. Dadurch entstehen fast fotorealistische Effekte für Wasser, Fell, Haare und Hautfarbe.

Wir üben gemeinsam verschiedene Motive wie Gesichter, Landschaften und Tiere farbig und plastisch darzustellen, dazu erhalten Sie wertvolle Tipps zum Darstellen von Mustern, Strukturen und Schatteneffekten mit weiteren Hilfsmaterialien.

Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet.

Caroline Gerngroß

Donnerstag 15:00-17:00 Uhr, Beginn 23.10.25
5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 56,55 €, Material wird gestellt. Nutzungsgebühr 5,- € (im Kurs zu zahlen)

● 53014 **neu!**

Die Kunst einen Drachen zu zeichnen Schuppen, Federn und Haare zeichnen lernen Auch für Anfänger*innen geeignet.

Hier ist jeder richtig, der sich bisher nicht an Fell, Federn, Haare und Co. seiner Figuren getraut hat!

Lerne Fell in kurz & lang zu zeichnen, beeindruckende Schuppenpanzer zu gestalten und majestätische Adlerschwinge zu kreieren. Das trainieren wir an einem fabelhaften Beispiel!

Erschaffe eine einzigartige Figur mit Fell, Federn & Schuppen!

Caroline Gerngroß

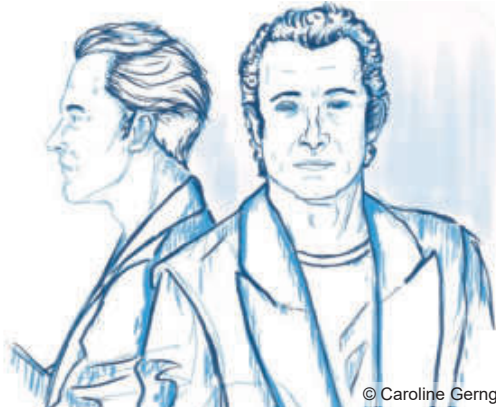
Freitag 15:00-17:00 Uhr, Beginn 31.10.25
5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 56,55 €, Material wird gestellt 2,- €. Nutzungsgebühr (im Kurs zu zahlen). Optional kann ein Kursheft erstanden werden für 12,- €.



Mehr Bildung. Mehr Inspiration. Ihre Volkshochschule



© Caroline Gerngroß

● 53015

Portrait und Gesichter zeichnen lernen (Teil 1)

Für Anfänger*innen

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 an Vorlagenbildern 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

Freitag 18:00-21:00 Uhr, Beginn 31.10.25

4 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 7 Personen, 71,10 €, zzgl. 2,- € für Arbeits- und Übungsblätter (im Kurs zu zahlen)

● 53016 **neu!**

Perspektive zeichnen lernen 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 An-

fänger*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

Samstag 10:00-15:00 Uhr, Beginn 22.11.25

2 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 7 Personen, 58,20 €, zzgl. 4,- € für Arbeits- und Übungsblätter (im Kurs zu zahlen)

● 53017

Emotionen im Gesicht

Zähne, Lachfalten & geöffneter Mund und vieles mehr!

Für Anfänger*innen geeignet.

Gar nicht so leicht, das Gesicht auf dem Blatt freundlich lächeln zu lassen! Und diese Piranha-Zähne beim Lachen?! Wie kriege ich die weg??

Wir tauchen ein in die Welt des bewegten Gesichts und befassen uns mal ganz intensiv mit den Gesichtsausdrücken, die deine Person zum Leben erwecken.

Wie zeichnet man fotogene Zahnreihen und wie wird aus dem gestellten Lachen ein echtes? Das und mehr erfährst Du in diesem Kurs!

Bitte mitbringen: Zeichenblock (A4), Bleistifte in versch. Härten (HB - B2 - B4 - B6), Lineal, Radiergummi, Spitzer, Farbstifte

Caroline Gerngroß

Freitag 18:00-20:00 Uhr, Samstag 10:00-14:00 Uhr

Beginn 05.12.25, 2 Termine

Weiterer Termin: 06.12.25

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 7 Personen, 36,75 €, zzgl. 2,- € für Arbeits- und Übungsblätter (im Kurs zu zahlen)

● 53018

Figuren zeichnen für Einsteiger*innen Menschen zeichnen lernen von Grund auf

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus dem Kopf und ohne ein Modell eine menschliche Figur zeichnen.

Wir lernen die Proportionen und Schraffiertchnik für den richtigen Schattenwurf. Unsere Figuren bekommen zudem Kleider, Haare und Objekte zur Interaktion. Dazu kommen wertvolle Tipps zur Bewegung der Figur und die Darstellung von verschiedenen Ansichten. Im Laufe des Kurses trainieren wir, individuelle figürliche Zeichnungen zu erstellen.

Der Kurs ist für Einsteiger*innen geeignet.

Caroline Gerngroß

Donnerstag 18:00-21:00 Uhr, Beginn 15.01.26

4 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 7 Personen, 71,10 €, Material wird gestellt 2,- € Nutzungsgebühr (im Kurs zu zahlen). Optional kann ein Kursheft erstanden werden für 12,- €.

● 53025

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

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 20.10.25

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 48,50 €, zzgl. 2,- € für Skript (im Kurs zu zahlen)



Der Kurs ist folgendermaßen aufgebaut: Sie erstellen schnelle Skizzen auf dem Tablet; zeichnen digital Hintergründe / Landschaften; illustrieren einen einfachen Charakter mit Hintergrund und fügen dann Animationen ein.

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 10.01.26

2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 48,50 €

● 53070

Zentangle®

Strich für Strich zu deinem Kunstwerk

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 18.10.25, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 22,- €, zzgl. 10,- € Materialgeld für ein kleines Zentangle®-Set (im Kurs zu zahlen)



● 53027

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 Kreative, 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 Umformenwerkzeug und eine gute Auswahl an Pinsel sind Ihnen bereits bekannt.

● 53071

Zentangle®

Strich für Strich zu deinem Kunstwerk

Inhalt siehe Kurs 53070

Katharina Neumann

Samstag 29.11.25, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 22,- €, zzgl. 10,- € Materialgeld für ein kleines Zentangle®-Set (im Kurs zu zahlen)

● 53072 neu!

Zentangle® Weihnachtsspecial **Strich für Strich zu deinem festlichen Motiv**

In diesem Workshop tauchen wir ein in die Zentangle®-Welt und kombinieren sie mit dem Zauber der Adventszeit. Wir lassen zwei weihnachtliche Motive auf dem Papier entstehen und gestalten die festlichen Motive nach den 8 Schritten der Zentangle®-Methode. Die Motive eignen sich zum Gestalten von Weihnachtskarten, Lesezeichen oder auch als Bordüre auf dem Geschenkpapier. Und nebenbei schenkst du dir Momente der Achtsamkeit und Leichtigkeit in der meist viel zu hektischen Vorweihnachtszeit. Gönn dir eine kreative Auszeit in gemütlicher Adventsstimmung!

Dieser Kurs eignet sich für alle, die Striche, Kreise und geschwungene Linien zeichnen können. Perfekt also auch für Anfänger*innen - es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Katharina Neumann

Freitag 05.12.25, 17:00-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 22,- €, zzgl. 10,- € Materialgeld für ein kleines Zentangle®-Set (im Kurs zu zahlen)



© Katharina Neumann

● 53073 neu!

Zentangle®, Renaissance-Kacheln und **Zendalas** **Kreative Vertiefung**

Tauche ein in die faszinierende Welt des Zentangle®! In diesem Workshop für Fortgeschrittene erweitern wir deine Kenntnisse und Techniken, um die nächsten Schritte auf deiner Zentangle®-Reise zu gehen. Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits ihre ersten Zentangle®-Kunstwerke gezeichnet haben und Striche, Kreise und geschwungene Linien zeichnen können.

Inhalte des Workshops:

Vertiefung der Zentangle®-Techniken:

- Wiederholung der grundlegenden Prinzipien und Muster
- Einführung in fortgeschrittene Tangles und deren Kombination

Renaissance-Kacheln:

- Entdecke die Schönheit der beigen Renaissance-Kacheln, die mit braunen, schwarzen und weißen Stiften gestaltet werden.
- Gestaltung einer beigen Kachel mit gezieltem Einsatz von Licht und Schatten, um dem Kunstwerk noch mehr Tiefe zu verleihen.

Zendala-Kacheln:

- Erforsche die kreative Freiheit, die Zendalas bieten.
- Gestaltung einer runden Zendala-Kachel im Mandala-Stil mit verschiedenen Zentangle®-Mustern.
- Tipps zur symmetrischen Anordnung und Harmonisierung von Mustern.

Bitte mitbringen: soweit vorhanden Lieblings-Zentangle® Zubehör

Katharina Neumann

Samstag 17.01.26, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 22,- €, zzgl. 15,- € Materialgeld für ein Zentangle®-Set (im Kurs zu zahlen)

● 15027 neu!

Positive Psychologie trifft **Zeichenmethode** **Mit dem NeuroBaum Ihre Stärken sichtbar** **machen**

Für Details siehe Kurs Seite 32

Maryse Walther-Mappes

Donnerstag 15.01.26, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 16,90 €

● 21231

Sketchnotes

Der schnelle Einstieg

Für Details siehe Kurs Seite 74

Sabine Müller-Martin

Montag 24.11.25, 18:00-19:30 Uhr

Online, ab 3 Personen, 14,- € (keine Ermäßigung)

● 21233

Einführung in die Welt der Sketchnotes Kreative Notizen, Präsentationen und Flipcharts

Für Details siehe Kurs Seite 74

Sabine Müller-Martin

Montag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 23.02.26

5 Termine, weitere Termine: 25.02.26, 02.03.26,

04.03.26, 09.03.26, Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 4 Personen, 124,- €, zzgl. 12,00 € für Workbook
und ggf. Stifte (im Kurs zu zahlen)



Aquarell und Acryl



● 53022

Blumen - die „Juwelen der Natur“

Mal-Workshop für Anfänger*innen und Geübte

Der Höhepunkt des Frühlings sind die Blumen mit ihren bezaubernden Farben und Formen. Dieser Workshop bietet Ihnen die Chance, die „Juwelen der Natur“ (M. Chagall) auf Papier und Leinwand zu zaubern. Sie lernen Tricks und bekommen Hilfen bei der Umsetzung des Natureindrucks zu einem schönen Bild in Acryl, Aquarell oder Pastell. Technik, Struktur, Komposition und Bildbesprechung gehören dazu.

Bitte mitbringen: Bevorzugte Farben, Skizzenblock A4, Aquarellpapier oder Leinwände mindestens 30 x 40, Pinsel Spitzhaar und Borste ab Gr.12, Farbstifte, Bleistift, kleine weiße Kerze, Föhn und nach Lust, Blumen oder Vorlagen.

Klemens Wuttke

Samstag 11.10.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 7 Personen, 42,- €

● 53023

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 22.11.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 7 Personen, 42,- €

● 53024

Maltag: Die Spachteltechnik in der Malerei Mal-Seminar für Anfänger*innen und Geübte

Die Spachteltechnik ist durch ihre überraschenden Ergebnisse sehr reizvoll. Sie erlernen die Grundlagen, um ein spannendes abstraktes Bild zu gestalten. Dabei lernen Sie auch die besondere Technik des Malers Gerhard Richter kennen. Mit gezieltem Einsatz der Farb- und Formkomposition können Sie durch Kontraste und Spachtelbewegung Spannung in Ihr abstrahiertes Bild bringen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, großen Borstenpinsel, harte Malpappen, Skizzenblock, Malblock 30x40 cm oder Leinwand, Cutter, Krepprolle, Malpappen, diverse Gummispachteln und Schürze, alte Tageszeitung, Föhn

Klemens Wuttke

Samstag 10.01.26, 10:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.7
ab 7 Personen, 42,- €

● 53030

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 23.09.25
14 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.7
ab 8 Personen, 20,10 € (keine Ermäßigung)

● 53031

Aquarell-Treff am Vormittag

Als Arbeitskreis von ehemaligen Teilnehmer*innen der Aquarellkurse, die selbstständig ihr Grundwissen erweitern und vertiefen, ihre Malerfähigkeiten 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 24.09.25
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.7
ab 8 Personen, 24,- € (keine Ermäßigung)



● 53033 **neu!**

Aquarell

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Aquarellmalerei! Entdecken Sie die Leichtigkeit und Vielseitigkeit des Aquarells.

Als Erstes schauen wir aufs Material, denn das macht viel aus. Warum ist echtes Aquarellpapier wichtig? Welche Papiere eignen sich für welche Effekte? Wie wählt man die richtigen Farben und Pinsel aus? Wie mischt man Farben, schafft Kontraste und arbeitet mit Transparenz? Welche Hilfsmittel kann ich nutzen?

Wir sprechen über Tipps zur Planung und Umsetzung eines Bildes, den Umgang mit kleinen Missgeschicken und haben Zeit zum Ausprobieren und Experimentieren.

Bitte mitbringen: vor allem Neugier und Experimentierfreude, sowie Aquarellfarben, -pinsel & -papier (gern 300 g schwer und 30x40 cm groß). Eine Materialempfehlungsliste wird vorab gern bereitgestellt. Es kann auch eine kleine Auswahl an Material ausgeben oder erworben werden.

Daniela Wettlaufer

Samstag 07.02.26, 10:00-14:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.7
ab 8 Personen, 29,40 €

● 53035 **neu!**

Mehr Zeit für Aquarell

Für Teilnehmer*innen mit ersten Vorkenntnissen und Geübte

In diesem Kurs vertiefen wir die Grundlagen der Aquarelltechnik und probieren neue Ansätze aus. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Maltechniken wie Lasieren, Lavieren und dem bewussten Einsatz von Kontrasten. Dabei geht es auch um Bildaufbau, Farbwahl und den kreativen Umgang mit Fehlern. Gemeinsam schauen wir uns an, wie man eine Bildidee Schritt für Schritt in ein Aquarell umsetzt. Es gibt Raum für eigene Motive und Projekte, aber auch Anregungen und kleine Übungen zum Weiterlernen und Ausprobieren. Wer möchte, kann auch unvollendete Werke mitbringen.

Bitte mitbringen: vor allem Neugier und Experimentierfreude, sowie Aquarellfarben, -pinsel & -papier (gern 300 g schwer und 30x40 cm groß). Eine Materialempfehlungsliste wird vorab gern bereitgestellt. Es kann auch eine kleine Auswahl an Material ausgeben oder erworben werden.

Daniela Wettlaufer

Samstag 14.02.26, 10:00-14:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.7
ab 8 Personen, 29,40 €

Kunsth Handwerk

● 53095 **neu!**

Natürliche Weihnachtsdeko selbst gestalten

Kreativer Loop-Kranz mit Tanne, Zweigen und Trockenblumen

Gestalten Sie Ihre eigene stilvolle Winterdekoration! In diesem Workshop kreieren Sie aus einem Holzring, duftenden Tannenzweigen, zarten Trockenblumen und liebevoll ausgewählten Dekoelementen einen einzigartigen Kranz! Perfekt für Ihre Haustür, den Wohnbereich oder als persönliches Weihnachtsgeschenk.

Unter fachkundiger Anleitung entdecken Sie, wie harmonische Arrangements entstehen und wie Sie Naturmaterialien wirkungsvoll kombinieren. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die kreative Auszeit in entspannter Atmosphäre.

Alle Materialien werden von der Dozentin gestellt.

Bitte mitbringen: Gute Laune und Lust auf Kreativität!

Julia Blahout

Dienstag 11.11.25, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 14,- €, zzgl. 15,- bis 25 € Materialkosten pro Loop, je nach Verbrauch, es können mehrere Objekte gefertigt werden (im Kurs zu zahlen)



© Julia Blahout

● 53097

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 06.12.25, 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).



© Margaretha Maria Mayr

● 53098 **neu!**

Bunte Mosaik Welt

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Mosaikunst in unserem dreiteiligen Kurs „Bunte Welten aus Mosaik“.

Am ersten Abend machen wir ein schönes Mosaik auf einen von Ihnen gewählten flachen Betonrohling. Am zweiten Abend wagen wir uns an die Gestaltung einer dreidimensionalen Skulptur. Sie erlernen die verschiedenen Techniken des Mosaiklegens und setzen Ihre Ideen in die Realität um.

An unserem letzten Abend werden die beiden Werke mit einer sorgfältigen Verfüllung in den gewünschten Farben abgeschlossen. Ihre Mosaikobjekte sind nicht nur einzigartig, sondern auch robust und können problemlos den Garten oder Balkon verschönern.

Dieser Workshop regt Ihre Fantasie an und gibt Ihnen die Gelegenheit, mit einer Vielzahl von Materialien und Werkzeugen zu experimentieren. Egal, ob Sie Anfänger*in sind oder bereits Erfahrung haben: unsere Dozentin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und hilft Ihnen, Ihre kreativen Ideen umzusetzen. Der Kurs findet in einer gemütlichen und inspirierenden Atmosphäre statt. Es stehen vielfältigste Formen zur Auswahl.

Hinweis: Bei Fragen oder Wünschen kontaktieren Sie bitte vorab die Kursleitung unter: ednahavenga@googlemail.com.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.

Edna Havenga

Donnerstag 18:30-21:00 Uhr, Beginn 22.01.26

3 Termine, Kutzerstr. 29, 90765 Fürth

ab 6 Personen, 44,- €, zzgl. 40,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen).



● 53099

Ikebana

Ikebana bedeutet, Blumen und Pflanzenteile so anzuordnen, 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-Ulbrich

Samstag 14.02.26, 10:00-15:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 52,30 €, inkl. 20,- € Materialgeld

● 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 01.10.25, 17:30-21:15 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 27,50 €, zzgl. 30,- bis 70,- € Materialgeld nach Verbrauch; die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises (im Kurs zu zahlen)



● 53131

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 Edtsilber-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 Instrukturin.

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk, kleines Schraubglas, Pinsel, evtl. frische kleine Blätter mit interessanter Rückseitenstruktur, Modellierwerkzeug falls vorhanden

Renate Brandel-Motzel

Samstag 18.10.25, 09:30-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.7
ab 5 Personen, 55,- €, zzgl. Materialgeld je Schmuckstück ab ca. 43,- € nach Verbrauch, die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises und Werkzeug-/Brennpauschale 8,- € (im Kurs zu zahlen)

● 53132

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.

Renate Brandel-Motzel

Mittwoch 22.10.25, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 27,50 €, zzgl. Materialgeld je Stapelringe ab 12,- € / Spielringe ab 60,00 € / Galeriespitze 12,- € bis 38,- € nach Verbrauch, die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises (im Kurs zu zahlen)



© Renate Brandel-Motzel

● 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 Freund*innen. 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 Hammer-schlag-Oberflächenstruktur versehen werden. Auch Beschriftungen sind möglich.

Renate Brandel-Motzel

Mittwoch 26.11.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 23,50 €, zzgl. Materialgeld für Freundschaftsringe 12,- bis 58,- €, für Wickelringe 47,- bis 58,- € nach Verbrauch; die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises (im Kurs zu zahlen)



© Beatrice Mörlé-Heynisch

● 53515

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-Knüpferfahrung: Sie lernen alles von Anfang an. Mit Knüpftchniken gestalten wir an einem Abend zusammen ein Windlicht.

Bitte mitbringen: Schere, Maßband / Zollstock, leeres Gurkenglas

Beatrice Mörlé-Heynisch

Dienstag 21.10.25, 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)

● 53532 **neu!**

Nadel trifft Wort - Nähmalen

Für Details siehe Kurs Seite 198

Julia Harth

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 13:00-17:15 Uhr

Beginn 24.10.25, 2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 7 Personen, 44,50 €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)



© Michaela Schmidt

Keramik

● 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 22.09.25
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 25.09.25
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 23.09.25
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 23.09.25
8 Termine
Hirschenstr. 27, Raum U.1
ab 8 Personen, 90,30 €, zzgl. Material- und Brenngeld (im Kurs zu zahlen)

Textiles Gestalten



● 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 24.09.25
6 Termine
Weitere Termine: 22.10.25, 26.11.25, 17.12.25, 14.01.26, 11.02.26
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 8 Personen, 49,20 €

● 53512

Modernes Sticken

Vergessen Sie den Kreuzstich, lernen Sie modernes Sticken. 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 Verziern.

Bitte mitbringen: kleine Schere, Schreibutensilien (falls vorhanden Stickgarn und Sticknadel)

Beatrice Mörlé-Heynisch

Samstag 11.10.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 7 Personen, 35,- €, zzgl. ca. 15,- € für eine kleine Stickausrüstung, die Sie mit nach Hause nehmen können (im Kurs zu zahlen)



© Beatrice Mörlé-Heynisch

● 53513

Herbstliche Stickideen – Kreativer Stickabend

Grundkenntnisse im Sticken werden vorausgesetzt. Für eine erfolgreiche Teilnahme empfehlen wir den vorherigen Besuch des Kurses Modernes Sticken (Inhalt siehe Kurs 53512).

Sie haben Lust auf einen gemütlichen Abend mit Nadel, Faden und herbstlichen Motiven? Dann sind Sie hier genau richtig! In entspannter Runde lassen wir stimmungsvolle Stickprojekte entstehen - von bestickten Servietten und Geschirrhandtüchern über kleine Geschenksäckchen bis hin zu dekorativen Mini-Kunstwerken im Stickrahmen.

Dieser offene Kursabend richtet sich an alle, die bereits erste Stickkenntnisse haben und Lust auf neue Ideen und gemeinsames Gestalten haben. Die Kursleitung steht Ihnen bei Bedarf mit Tipps und Tricks zur Seite - ganz ohne Druck, aber mit viel Kreativität.

Bringen Sie bitte eigenes Stickmaterial mit. Stickgarne, wasserlösliche Vorlagen und bestickbare Materialien (wie z.B. Servietten, Stoffbeutel oder kleine Anhänger im Stickrahmen) können auch vor Ort gegen eine kleine Materialgebühr erworben werden

Bitte mitbringen: kleine Schere, Schreibutensilien, Stickgarn und Sticknadel

Beatrice Mörlé-Heynisch

Dienstag 11.11.25, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 5 Personen, 20,- €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

● 53514

Winterliche Stickideen – Kreativer Abend im Advent

Grundkenntnisse im Sticken werden vorausgesetzt. Für eine erfolgreiche Teilnahme empfehlen wir den vorherigen Besuch des Kurses Modernes Sticken (Inhalt siehe Kurs 53512), da an diesem Abend keine theoretische Einführung erfolgt.

Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit in der Vorweihnachtszeit! An diesem gemütlichen Kursabend entstehen winterliche und weihnachtliche Stickprojekte - ideal als liebevolle Geschenke oder zur stimmungsvollen Dekoration. Ob Stoffbeutel, Geschenksäckchen, Mini-Stickrahmen oder festliche Textilien für die Weihnachtstafel - Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Sie arbeiten eigenständig und ganz in Ihrem Tempo. Bei Bedarf steht Ihnen die Kursleitung mit Tipps und Anregungen zur Seite.

Bringen Sie bitte eigenes Stickmaterial mit. Stickgarne, wasserlösliche Vorlagen und bestickbare Materialien (wie z.B. Servietten, Stoffbeutel oder kleine Anhänger im Stickrahmen) können auch vor Ort gegen eine kleine Materialgebühr erworben werden

Bitte mitbringen: kleine Schere, Schreibutensilien, Stickgarn und Sticknadel

Beatrice Mörlé-Heynisch

Dienstag 02.12.25, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 5 Personen, 20,- €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (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.

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 22.09.25

12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 139,- €

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs 53524.

Hinweis: Nähmaschinenkenntnisse sind wünschenswert!

● 53525

Marianne Oberhofer

Montag 17:30-19:45 Uhr, Beginn 22.09.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 139,- €

● 53526

Marianne Oberhofer

Dienstag 17:30-19:45 Uhr, Beginn 23.09.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 139,- €



● 53530 **neu!**

Nähen - Stich für Stich zum Lieblingsstück

Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Sie möchten das Nähen von Grund auf lernen oder Ihre eingeschlafenen Fertigkeiten wiederbeleben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Unter Anleitung einer erfahrenen Schneiderin machen Sie sich zunächst mit der Nähmaschine vertraut und üben grundlegende Techniken an einem kleinen Projekt wie einer Kosmetiktasche oder einem Beutel. Schritt für Schritt erlernen Sie den Umgang mit Schnittmustern, Stoffen und wichtigen Verarbeitungstechniken, bis Sie schließlich Ihr erstes individuelles Kleidungsstück - zum Beispiel einen einfachen Rock oder eine Bluse - umsetzen können.

In einer unterstützenden Umgebung erhalten Sie wertvolle Tipps zu Materialwahl, Schnittanpassung und Verarbeitung, sodass Sie sicher und mit Freude Ihr neues Hobby entdecken oder wiederaufnehmen können.

Bitte mitbringen: Zum ersten Termin bitte nur das Material (fester Stoff, Nähgarne, Schere, Kreidestift) für das Einstiegsstück (z. B. Kosmetiktasche oder Beutel) mitbringen. Welche weiteren Stoffe und Materialien benötigt werden, wird gemeinsam mit der Kursleiterin besprochen und abgestimmt.

Julia Harth

Mittwoch 18:00-21:15 Uhr, Beginn 24.09.25

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 7 Personen, 95,- €

● 53532 **neu!**

Nadel trifft Wort - Nähmalen

Beim Näh-Malen ersetzen Nadel und Faden den Stift - und der Stoff wird zur Leinwand. In diesem Workshop lernen Sie, mit der Nähmaschine Buchstaben, Worte oder kleine Motive auf Stoff zu bringen. Dabei bewegen Sie nicht die Nadel, sondern das Textil selbst, um Ihre individuellen Schriftbilder zu gestalten.

Der Workshop richtet sich an Anfänger*innen, auch ohne Vorkenntnisse an der Nähmaschine. Unter der fachkundigen Anleitung unserer Kursleiterin - einer erfahrenen Schneiderin mit eigenem Atelier - erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen dieser besonderen Technik.

Bitte mitbringen: Stoff, normale Nähgarne zum Üben und Maschinestickgarne, Stecknadeln, Schere, Kreidestift

Julia Harth

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 13:00-17:15 Uhr

Beginn 24.10.25, 2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 7 Personen, 44,50 €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 51155 **neu!**

Kreativität neu entdecken: Hals Kragen oder Kragen Hals? Halskrausen neu gedacht und gestaltet

Für Details siehe Kurs Seite 184

Sabine Neubauer

Samstag 09:00-16:15 Uhr, Beginn 17.01.26

2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 7 Personen, 84,50 €, in der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 10 € (Stoff/Gaze/Papier/Nähgarn) enthalten. (keine Ermäßigung)

Druck

● 16207 **neu!**

Tierisch kreativ!

Linoldruck-Workshop für Kinder ab 10 Jahren mit einer Begleitperson

Für Details siehe Kurs Seite 43

Rascha Doudieh

Samstag 15.11.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 58,- €, zzgl. Materialkosten: 15 € pro Erwachsenen-Kind-Paar für 2 Linol-, Linolfarbe und Nutzung der Walzen (im Kurs zu zahlen)

Kalligraphie und Handlettering

● 53075 **neu!**

Handlettering - Grüße und Geschenke mit persönlicher Note nicht nur zu Weihnachten

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Handgeschriebene Grüße zu Weihnachten sind etwas Besonderes! Gerade in der Weihnachtszeit gibt es viele Möglichkeiten, mit Buchstaben zu spielen und sich und anderen damit eine Freude zu machen! Wir bringen gemeinsam Wörter in die richtige Form, jeder auf seine Art: geschwunden und ausladend oder eckig und klar. In diesem Kurs lernen wir spezielle Schriftarten und winterliche Designideen kennen. Gemeinsam gestalten wir ganz persönliche und individuelle Geschenkanhänger, Einladungen, Weihnachtsbriefe oder Tischkarten. Das macht doppelt Spaß: beim Schreiben und beim Verschenken! Dank einfacher Hilfsmittel und ein paar Tricks kann jeder mitmachen und Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Stifte & Farben, was vorhanden ist, gern in weihnachtlichen Farbtönen. Bleistift, Radiergummi und liniertes Papier sind als Hilfsmittel von Vorteil. Stärkeres Papier von 120-200 g/qm ist ideal, um gleich fertige Karten zu gestalten.

Daniela Wettlaufer

Samstag 06.12.25, 10:00-13:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.7
ab 6 Personen, 20,30 €

Verschiedene Techniken



© Beatrice Mörl-Heynisch

● 53096

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 und jeden etwas dabei sein, egal ob mit Wasserfarbe, Karton, Draht oder Garn.

Bitte mitbringen: Schere, Notizmaterial

Beatrice Mörl-Heynisch

Dienstag 09.12.25, 18:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 5 Personen, 20,- €, zzgl. ca. 10,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 51153 **neu!**

Kreativer Künstler-Workshop mit Inkyu Park

Kunst aus Prospekten

Für Details siehe Kurs Seite 184

Inkyu Park

Samstag 10:00-15:00 Uhr, Beginn 22.11.25

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 7 Personen, 30,50 €, In der Gebühr sind 5,-€ Materialkosten enthalten. (keine Ermäßigung)

● 51155 **neu!**

Kreativität neu entdecken: Hals Kragen oder Kragen Hals?

Halskrausen neu gedacht und gestaltet

Für Details siehe Kurs Seite 184

Sabine Neubauer

Samstag 09:00-16:15 Uhr, Beginn 17.01.26

2 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 7 Personen, 84,50 €, In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 10 € (Stoff/Gaze/Papier/ Nähgarn) enthalten. (keine Ermäßigung)

Literatur - Kreatives Schreiben

● 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:

- 30.10.2025: Thomas Mann: „Beim Propheten“ - aus Anlass des Thomas Mann-Jubiläumsjahres 2025 (150. Geburtstag)
- 27.11.2025: Aktuelles vom Literaturfestival LESEN!
- 18.12.2025: Heinrich Böll: „Nicht nur zur Weihnachtszeit“ - Eine Weihnachtssatire
- 15.01.2026: Daniel Kehlmann: „Schnee“ - Kapitulation vor den Naturgewalten
- 12.02.2026: Franz Kafka: „Ein Hungerkünstler“ - Ein literarischer Auftakt zur Fastenzeit.

Die Bücher müssen nicht gekauft und die Texte vorab nicht gelesen werden.

Dr. Frauke Bayer

Donnerstag 19:15-21:15 Uhr, Beginn 30.10.25

5 Termine, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a, 90762 Fürth, ab 9 Personen, 49,- €

● 54004

Mordmäßig spannend Der Gesprächskreis für Krimi-Liebhaber*innen

Ob klassische Whodunits, hardboiled Detective Stories oder psychologische Thriller - in diesem Literaturkreis dreht sich alles um die Faszination Kriminalliteratur. Autor Josef Rauch gibt in jeder Sitzung Einblicke in die Vielfalt des Genres, stellt prägende Werke und Autor*innen vor und lädt zum Austausch über Lieblingskrimis ein. Gemeinsam wählen wir ein Buch aus, das gelesen und in der Runde diskutiert wird. Ein Angebot für alle, die gern lesen, miträtseln und sich über spannende Literatur austauschen möchten.

Josef Rauch

Montag 19:00-21:00 Uhr, Beginn 10.11.25
5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.1
ab 9 Personen, 49,- €

● 54008

Den perfekten Krimi planen Schreibwerkstatt mit Josef Rauch

Was macht einen Kriminalroman fesselnd? Wie entwickelt man eine überzeugende Ermittlerfigur, ein packendes Verbrechen und eine schlüssige Auflösung? In dieser praxisorientierten Schreibwerkstatt erarbeiten Sie unter Anleitung des Krimiautors Josef Rauch ein erstes Konzept für Ihren eigenen Krimi. Theoretische Impulse wechseln sich mit praktischen Übungen ab: Sie erproben, wie Spannung entsteht, was eine gute Figurenzeichnung ausmacht - und wie man Leser*innen von der ersten bis zur letzten Seite bei der Stange hält.

Vorkenntnisse im Schreiben sind nicht erforderlich - nur die Lust, mit Worten auf Spurensuche zu gehen.

Josef Rauch

Samstag 13.12.25, 09:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 6 Personen, 52,50 €

● 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 Schreibfahrung 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 21.10.25
6 Termine, weitere Termine: 18.11.25, 02.12.25, 16.12.25, 13.01.26, 27.01.26
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 8 Personen, 59,40 €

● 54012

Schreibwerkstatt „Kreatives Schreiben“

Inhalt siehe Kurs 54010.

Dr. Frauke Bayer

Dienstag 15:30-17:30 Uhr, Beginn 28.10.25
6 Termine
Weitere Termine: 11.11.25, 25.11.25, 09.12.25, 20.01.26, 03.02.26
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 8 Personen, 59,40 €

● 14003 **neu!**

Philosophie, literarisch verpackt

Für Details siehe Kurs Seite 27

Prof. Dr. Peter Bernhard, Sonja Pohl

Montag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 06.10.25
4 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.2
ab 8 Personen, 34,- €
Anmeldung erforderlich

● 14005 **neu!**

Was für ein Theater? Was macht den Menschen zum Herdentier? Der Autor Elias Canetti über Masse, Macht und (Un-)Moral

Für Details siehe Kurs Seite 27

Sonja Pohl

Mittwoch 12.11.25, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 7 Personen, 10,- €
Anmeldung erforderlich

● 50001

„Mit dir, da möchte ich im Himmel Kaffee trinken“ - Lesung mit Sarah Lorenz

Für Details siehe Kurs Seite 176

Sarah Lorenz

Donnerstag 02.10.25, 20:00-22:00 Uhr
Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek,
Friedrichstr. 6a
10,- €
Anmeldung erforderlich

● 50003 **neu!**

„Licht und Schatten“ - Musikalische Lesung mit Jo Seuß und Heinrich Hartl Ein 90-minütiger Streifzug mit einem Wechselbad der Gefühle zu besonderen Orten

Für Details siehe Kurs Seite 176

Jo Seuß, Heinrich Hartl

Freitag 24.10.25, 19:00-21:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro
10,- €
Anmeldung erforderlich

● 50005 **neu!**

„Lore und die letzten Tage“ - Lesung mit Killen McNeill

Für Details siehe Kurs Seite 177

Killen McNeill

Donnerstag 30.10.25, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
10,- €

Anmeldung erforderlich



● 50009

Tatort vhs – Krimi live erleben und miträtseln

Für Details siehe Kurs Seite 178

Josef Rauch

Freitag 28.11.25, 19:00-21:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro
10,- €

Anmeldung erforderlich

● 50011

**Das literarische Café
137. Alle Jahre wieder: „Glühwein, bitte!“**

Für Details siehe Kurs Seite 178

Ernst Dietrich Hollmann

Samstag 13.12.25, 16:00-17:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro
10,- €, inkl. 1 Tasse Glühwein

Anmeldung erforderlich

● 50013

Geschichten aus dem Koffer mit Klavier

Für Details siehe Kurs Seite 179

Cordelia Schuster, Philip Tröger

Samstag 24.01.26, 15:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro
10,- €

Anmeldung erforderlich

● 50015

„Drei Schwestern“ - Lesung mit Christian Baron

Für Details siehe Kurs Seite 179

Christian Baron

Donnerstag 29.01.26, 20:00-22:00 Uhr
Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek,
Friedrichstr. 6a
10,- €

Anmeldung erforderlich



● 56003 **neu!**

Was für ein Theater!? Schule, Macht, Theater

Ein literarischer Workshop zur Uraufführung von „Von allen Geistern“

Für Details siehe Kurs Seite 204

Pia Winkler

Freitag 26.09.25, 18:00-20:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 6 Personen, 17,- €

Anmeldung erforderlich

● 56005 **neu!**

Was für ein Theater!? Kunst, Kitsch, Kontroverse

Ein literarischer Workshop zur Aufführung von „Nipple Jesus“

Für Details siehe Kurs Seite 205

Pia Winkler

Freitag 10.10.25, 18:00-20:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.4
ab 6 Personen, 17,- €

Anmeldung erforderlich

● 56007

Premiere „Nipple Jesus“

Humorvolles Solostück von Nick Hornby

Für Details siehe Kurs Seite 180

Freitag 17.10.25, 19:00-21:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro

Karten nur über Stadttheater Fürth/22,- €

● 56009 **neu!**

Was für ein Theater!? Musik, Erinnerung, Überleben

Ein literarischer Workshop zur Aufführung von „Alice – Spiel um dein Leben“

Für Details siehe Kurs Seite 205

Pia Winkler

Freitag 16.01.26, 18:00-20:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.4
ab 6 Personen, 17,- €

Anmeldung erforderlich

● 56011

Aufführung „Nipple Jesus“

Humorvolles Solostück von Nick Hornby

Für Details siehe Kurs Seite 180

Freitag 23.01.26, 19:00-21:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro

Karten nur über Stadttheater Fürth/22,- €

● 57500 **neu!**

Dungeon. Drama. Dialog.
Die Schreibwerkstatt für Spieler*innen – und alle, die es werden wollen

Für Details siehe Kurs Seite 42

Bernd Straußberger

Mittwoch 19:00-20:30 Uhr, Beginn 24.09.25

3 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 31,50 € (keine Ermäßigung)

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 Chorklang. Sie sollten Freude am Singen haben; Vorkenntnisse in der Chorarbeit sind nicht erforderlich.

Christine Ulrich

Mittwoch 16:00-17:30 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 18 Personen, 52,60 €, zzgl. 1,50 € Kopiergeld
(im Kurs zu zahlen)

● 55103 **neu!**

Musikalisches Embodiment: Rhythmus, Stimme, Bewegung

Dieser Workshop verbindet die kraftvolle Wirkung von Bodypercussion mit der Freude am gemeinsamen Singen. Durch einfache rhythmische Bewegungen im Kreis entsteht ein tragender Grundrhythmus, der ein achtsames Erleben der Gruppendynamik fördert. Klatschen und andere spielerische Körperklänge machen den eigenen Körper als Instrument erlebbar.

Das gemeinschaftliche Singen kann sich aus kurzen, spontan erfundenen Melodien (Circle Singing) oder leicht zugänglichen Liedern zusammensetzen. Dieser intuitive musikalische Ausdruck, verbunden mit körperlicher Bewegung, fördert Entspannung, Resilienz und das Gefühl von Verbundenheit.

Das Zusammenspiel von Rhythmus, Stimme und Bewegung ist ein Beispiel für Musikalisches Embodiment - eine ganzheitliche Erfahrung, bei der Musik nicht nur gehört oder erzeugt, sondern im Körper unmittelbar gespürt wird. Ziel ist es, im Hier und Jetzt anzukommen und ein positives Körper- und Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln.



Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: saubere Hallenschuhe

Tatjana van de Weyer

Samstag 15.11.25, 14:00-17:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 7 Personen, 19,- € (keine Ermäßigung)

● 55105 **neu!**

Musikalisches Embodiment: Rhythmus, Stimme, Bewegung

Inhalt siehe Kurs 55103

Tatjana van de Weyer

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.01.26

3 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 8 Personen, 28,50 € (keine Ermäßigung)

● 55107 **neu!**

Mit Klassik ins Wochenende
Eine kleine Hörreise in zwei Terminen

Klassische Musik - das klingt nach großen Gefühlen, nach Herzklopfen und Gänsehaut. Aber auch nach alten Namen, langen Konzerten und etwas, das man sich vielleicht nicht sofort zutraut. Dabei ist sie vor allem eines: zum Hören da. Wer sich einlässt, entdeckt eine Welt voller überraschender Klänge, starker Emotionen und ganz persönlicher Aha-Momente. In zwei abwechslungsreichen Terminen tauchen wir ein in die Welt der klassischen Musik. Gemeinsam hören wir ausgewählte Werke, sprechen darüber, was wir wahrnehmen, wie man hören kann und was die Musik mit uns macht. Ganz nebenbei lernen wir wichtige Komponist*innen, Stile und Hintergründe kennen - und entdecken vor allem unseren ganz eigenen Zugang zur Musik.

Es geht nicht darum, alles zu „verstehen“, sondern die Musik auf sich wirken zu lassen und den eigenen Geschmack zu entdecken. Dabei geht es weniger um richtig oder falsch, sondern um die persönliche Wahrnehmung. Je mehr wir hören, desto mehr öffnen sich uns neue Klangwelten und eine tiefere Wertschätzung für die Musik.

Dr. Matthias Schindler

Freitag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 16.01.26

2 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 20,- €



● 55109

Präsenz stärken durch Körper und Stimme

Die Stimme und der Körper sind für die Schauspielerinnen und Sängerinnen Elke Wollmann ihr „Handwerkszeug“. In ihrer 40-jährigen Bühnenerfahrung hat sie nicht nur viele Rollen gespielt, sondern durch ihre Arbeit mit Körper und Stimme auch ihr eigenes Wohlbefinden verbessert. In diesem Workshop lernen Sie konkrete Stimm-, Atem- und Körperübungen, die dieses „Handwerkszeug“ nicht nur stabilisieren, sondern gleichzeitig sowohl Ihre Selbstwahrnehmung als auch Ihre Ausstrahlung positiv beeinflussen können. Durch die Erfahrung, sich selbst im Hier und Jetzt zu fühlen und zu erleben, stärken Sie Ihre Präsenz.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und flache Schuhe (hallenbodengeeignet) oder dicke Socken

Elke Wollmann

Samstag 17.01.26, 10:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 43,50 € (keine Ermäßigung)



● 55111

Afrikanisches Trommeln

Afrikanisches Trommeln ist Lebensfreude und Ausdruckskraft. Wir lernen und spielen gemeinsam die Rhythmen der Agbadja und Tomba aus meiner Heimat Benin / Westafrika. Als Instrumente nutzen wir Djembe, Percussioninstrumente, Basstrommeln und den eigenen Körper. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Egbe yegnin aza (Heute ist ein Fest)!

Bitte mitbringen: Trommel. Falls keine vorhanden: bitte Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen (Telefonnummer über vhs erfragen).

Alexis Madokpon

Samstag 24.01.26, 13:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 6 Personen, 21,40 €, zzgl. 5,- € Leihgebühr
(im Seminar zu zahlen) (keine Ermäßigung)

Eine Musikschule für Alle: Weil Können Spaß macht



- Elementare Musikerziehung
- Instrumental- und Vokalunterricht
- Ensembles, Bands und Chöre
- Konzerte



MUSIKSCHULE FÜRTH E.V.

Südstadtpark 1 • 90763 Fürth • 0911 - 706 848
info@musikschule-fuerth.de • www.musikschule-fuerth.de





● 55113

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 07.02.26, 13:45-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 18,40 €, zzgl. 5,- € Leihgebühr (im Seminar zu zahlen) (keine Ermäßigung)

● 20425 **neu!**

Musik erstellen mit KI

Einführung in Suno

Für Details siehe Kurs Seite 60

Tatyana Sarasa

Dienstag 07.10.25, 18:00-20:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 20,- € (keine Ermäßigung)

Theater

● 56001

Seniorentheaterclub Fürth

In diesem Kurs geht es um das Entdecken der vielfältigen Möglichkeiten des Theaterspiels und der Improvisation.

Alle, die Interesse daran haben, sich auf der Bühne auszuprobieren, neue Charaktere zu erschaffen, Geschichten zu erfinden und sich spielerisch in unbekannte Situationen zu begeben, sind herzlich eingeladen.

Wir arbeiten mit Übungen für Körper und Stimme und tauchen in die Welt der Improvisation ein, indem wir alltägliche und ungewöhnliche Szenarien auf kreative Weise gestalten. Gemeinsam erforschen wir verschiedene Spielstile, entwickeln kleine Szenen und lassen uns von der Gruppe inspirieren. Lachen, Ausprobieren und das Arbeiten an abwechslungsreichen Themen stehen dabei im Vordergrund.

Der Kurs richtet sich an alle, die das Theaterspielen kennenlernen möchten - unabhängig von Vorkenntnissen. Ob Neueinsteiger*innen oder erfahrene Theaterbegeisterte aus den vergangenen Semestern, alle sind willkommen!

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 26.09.25

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 14 Personen, 70,30 €

● 56003 **neu!**

Was für ein Theater!? Schule, Macht, Theater

Ein literarischer Workshop zur Uraufführung von „Von allen Geistern“

Vom 25. bis 27. September 2025 bringt das Stadttheater Fürth die Uraufführung von Theresia Walsers Stück „Von allen Geistern“ auf die Bühne. Im Zentrum steht der Schulalltag an einem Gymnasium, das unter dem Einfluss einer rechtsextremen Landesregierung zunehmend zum politischen Brennpunkt wird. Ein Lehrerpaa gerät zwischen die Fronten - gefangen zwischen radikalisierten Schülern, inneren Widersprüchen und dem bröckelnden Fundament ihrer Überzeugungen.

In diesem Workshop nehmen wir die künstlerische Handschrift der Autorin unter die Lupe: Alle Rollen werden von nur zwei Schauspieler*innen gespielt - ein Konzept, das absurde und bisweilen groteske Szenen entstehen lässt. Welche Wirkung entfaltet diese Zuspitzung? Wie erzählt Theater in politisch aufgeheizten Zeiten? Und was bedeutet es, wenn Fiktion der Realität plötzlich näher ist, als uns lieb ist?

Gemeinsam reflektieren wir die inhaltlichen und ästhetischen Ebenen des Stücks - mit Blick auf aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen und die Rolle von Theater als Spiegel und Mahner zugleich.

Pia Winkler

Freitag 26.09.25, 18:00-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 17,- €

Anmeldung erforderlich

● 56005 **neu!**

Was für ein Theater!? Kunst, Kitsch, Kontroverse

Ein literarischer Workshop zur Aufführung von „Nipple Jesus“

Am 17. Oktober feiert das Solostück „Nipple Jesus“ von Bestsellerautor Nick Hornby seine Premiere - im Bistro der vhs Fürth! In dieser bissigen wie unterhalt-samen Monologperformance steht ein Museums-wächter im Mittelpunkt, der plötzlich mit einem Kunst-werk konfrontiert wird, das Jesus am Kreuz aus lau-ter weiblichen Brustwarzen zeigt. Seine Reaktion? Zwischen Empörung, Verunsicherung und Aha-Mo-ment.

Hornby nimmt uns mit auf eine scharfsinnige Reise durch die Welt moderner Kunst, ihrer Provokationen - und ihrer Wirkung auf ganz normale Menschen. Im Workshop fragen wir uns: Was darf Kunst eigent-lich - und warum will sie manchmal unbedingt an-ecken? Welche gesellschaftlichen, religiösen oder moralischen Grenzen geraten dabei ins Wanken? Und wie gehen wir persönlich mit provozierenden Kunstwerken um?

Der Workshop bereitet inhaltlich auf das Stück im Stadttheater vor. Ein gemeinsamer Theaterbesuch ist nicht Teil des Angebotes.

Pia Winkler

Freitag 10.10.25, 18:00-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 6 Personen, 17,- €

Anmeldung erforderlich



© Meltem Balkaya

● 56009 **neu!**

Was für ein Theater!? Musik, Erinnerung, Überleben

Ein literarischer Workshop zur Aufführung von „Alice – Spiel um dein Leben“

Am 20. und 21. Januar 2026 zeigt das Stadttheater Fürth das musikalische Theaterstück „Alice - Spiel um dein Leben“. Die Produktion erzählt die Lebens-geschichte der jüdischen Pianistin Alice Herz-Som-mer, die das Ghetto Theresienstadt überlebt hat - durch Musik, innere Stärke und Menschlichkeit.

Die Schauspielerin Natalie O'Hara übernimmt in die- sem Ein-Personen-Stück nicht nur viele Rollen, son- dern begleitet sich selbst am Klavier - mit Musik aus ganz unterschiedlichen Epochen und Stilrichtungen. Im vorbereitenden Workshop widmen wir uns der spannungsvollen Verbindung von künstlerischem Ausdruck und historischem Grauen: Wie wirkt Musik als Überlebensstrategie? Welche Rolle spielt die per- sönliche Biografie auf der Bühne - und was können solche Darstellungen zur Erinnerungskultur beitra- gen?

Gemeinsam diskutieren wir, was es bedeutet, Ge- schichte über Kunst erfahrbar zu machen - und warum es gerade heute wichtig ist, solche Geschich- ten zu erzählen.

Pia Winkler

Freitag 16.01.26, 18:00-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 6 Personen, 17,- €

Anmeldung erforderlich



Stadttheater Fürth

● 14005 **neu!**

Was für ein Theater? Was macht den Menschen zum Herdentier?

Der Autor Elias Canetti über Masse, Macht und (Un-)Moral

Für Details siehe Kurs Seite 27

Sonja Pohl

Mittwoch 12.11.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 7 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

● 55109

Präsenz stärken durch Körper und Stimme

Für Details siehe Kurs Seite 203

Elke Wollmann

Samstag 17.01.26, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 43,50 € (keine Ermäßigung)

Fotografie

● 57000

Foto-Exkursion: Lost Place „Schwandbunker“ – Kalter Krieg trifft Kamera

Ein seltener Blick hinter verschlossene Türen!

Entdecken Sie einen außergewöhnlichen Ort fernab ausgetretener Pfade: Der „Schwandbunker“, ein dreigeschossiger Hochbunker aus der Zeit des Kalten Krieges, öffnet für Sie seine Türen. Normalerweise nicht öffentlich zugänglich, ist dieser authentisch eingerichtete Schutzraum ein echtes Highlight für alle Fotografiebegeisterten und Lost-Place-Fans.

Bei dieser Foto-Exkursion können Sie sich frei im Bunker bewegen, in aller Ruhe fotografieren und die einzigartige Atmosphäre auf sich wirken lassen. Kein Kurs, kein Zeitdruck - dafür viel Raum für Kreativität. Der Dozent, selbst erfahrener Fotograf, steht Ihnen während der gesamten Exkursion für Fragen und individuelle Tipps zur Verfügung.

Voraussetzung: Sie sollten mit der eigenen Kamera bereits einigermaßen vertraut sein und die wichtigsten Funktionen überblicken.

Bitte beachten Sie:

- Im Bunker gibt es keine sanitären Einrichtungen.
- Für gelungene Aufnahmen ist ein Stativ erforderlich.
- Zur Erhaltung des Bunkers erhebt der betreuende Verein Untergrund Fürth e.V. eine Besichtigungsgebühr von 8,-€/Person, die vor Ort bar zu bezahlen ist (bitte passend mitbringen).
- Die Veranstaltung findet in Begleitung eines freundlichen Hundes statt.

Bitte mitbringen: Stativ (!), Kamera mit aufgeladenem Akku, ggf. Kamerahandbuch, gute Laune

Marcus Schram

Sonntag 28.09.25, 10:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Hochbunker Schwandweg
ab 7 Personen, 35,- €, Zur Erhaltung des Bunkers erhebt der betreuende Verein Untergrund Fürth e.V. eine Besichtigungsgebühr von 8,-€/Person, die vor Ort bar zu bezahlen ist (bitte passend mitbringen).

● 57001

Vom „Knipser“ zum Fotografen - Teil 1 Fotografie erleben

Ob Smartphone oder Profi-Kamera, die Grundlagen der Fotografie sind immer die gleichen. In den 4 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 kein/e absolute/r Anfänger/in, verwenden aber meist die Vollautomatik, weil es Ihnen jenseits davon zu schwierig erscheint? Sie möchten schöne Aufnahmen machen, haben eine anspruchsvolle Kamera und brauchen noch einen Kurs, in dem ein Einstieg in die Grundlagen der Fotografie vermittelt wird?

Wie erziele 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 und gute Laune

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:00 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,
Beginn 10.10.25, 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.

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 18:00-21:00 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,
Beginn 14.11.25, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script z. Download 3,- €

● 57010

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-Fotograf*innen ausgerichtet. Die gezeigten Bearbeitungsschritte sind eine Anleitung, um sich zuhause mit relativ günstiger Software an eine solide Bildoptimierung der eigenen Fotos heranzuarbeiten.

Marcus Schram

Samstag 24.01.26, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 8 Personen, 39,- €, inkl. Skript 3,- €



© Marcus Schram

● 20403 **neu!**

Magische Lichter

Fotografieren in der Blauen Stunde und bei Nacht

Für Details siehe Kurs Seite 57

Thomas Dettweiler

Mittwoch 22.10.25, 17:00-21:00 Uhr

Fürth

ab 4 Personen, 39,- €, zzgl. 2,- € für Skript
(im Kurs zu zahlen)

● 20405

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Für Details siehe Kurs Seite 57

Thomas Dettweiler

Montag 13.10.25, 17:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 4 Personen, 39,- €, zzgl. 2,- € für Skript
(im Kurs zu zahlen)

● 20407 **neu!**

Fotografie in der Fränkischen Schweiz

Für Details siehe Kurs Seite 57

Dominik Bauer

Samstag 20.09.25, 11:00-15:00 Uhr

Burgruine Neideck

ab 1 Person, 44,- €

● 20409 **neu!**

Architektur Fotografie rund um die Blaue Stunde

Für Details siehe Kurs Seite 58

Dominik Bauer

Samstag 11.10.25, 17:00-20:00 Uhr

Wolframs-Eschenbach

ab 1 Person, 44,- €

● 20411 **neu!**

Fotografie-Workshop: „Der Baum – Kreativität jenseits der Regeln“

Für Details siehe Kurs Seite 58

Dominik Bauer

Samstag 25.10.25, 14:30-18:30 Uhr

Schernfeld

ab 1 Person, 44,- €

● 20413 **neu!**

Herbst Fotografie im Wald

Für Details siehe Kurs Seite 58

Dominik Bauer

Samstag 08.11.25, 11:00-15:00 Uhr

Altdorf

ab 1 Person, 44,- €

● 20415 **neu!**

Weihnachtliches Rothenburg ob der Tauber

Für Details siehe Kurs Seite 58

Dominik Bauer

Sonntag 14.12.25, 14:00-18:00 Uhr
Rothenburg o.d. Tauber
ab 1 Person, 44,- €

● 20417 **neu!**

Magischer Herbst Kreative Fotografie in der Natur

Für Details siehe Kurs Seite 59

Thomas Dettweiler

Samstag 11.10.25, 13:00-16:00 Uhr
Fürth
ab 4 Personen, 34,- €, zzgl. 2,- € für Skript
(im Kurs zu zahlen)

● 20419 **neu!**

Porträtfotografie Menschen ins richtige Licht setzen

Für Details siehe Kurs Seite 59

Thomas Dettweiler

Samstag 22.11.25, 10:00-14:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.2
ab 4 Personen, 39,- €

● 20421 **neu!**

Fotoexkursion ins Fürther Stadttheater

Für Details siehe Kurs Seite 59

Thomas Dettweiler

Montag 17.11.25, 15:00-18:00 Uhr
Stadttheater Fürth
ab 4 Personen, 34,- €

● 20423 **neu!**

Herbstzauber mit dem Smartphone einfangen

Für Details siehe Kurs Seite 59

Thomas Dettweiler

Sonntag 12.10.25, 13:00-16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Erlangen
ab 5 Personen, 28,- € (keine Ermäßigung)

● 20427 **neu!**

KI-Videos erstellen

Für Details siehe Kurs Seite 60

Tatyana Sarasa

Dienstag 18:00-21:00 Uhr, Beginn 28.10.25
3 Termine, online
ab 1 Person, 59,- € (keine Ermäßigung)

Freizeit aktiv gestalten

● 57500 **neu!**

Dungeon. Drama. Dialog. Die Schreibwerkstatt für Spielleiter*innen – und alle, die es werden wollen

Du leitest Pen-&Paper-Runden oder willst es endlich mal ausprobieren? Du hast Lust, bessere Rätsel zu bauen, coole Karten zu designen oder deine NPCs unvergesslich zu machen? Dann ist diese interaktive Schreibwerkstatt genau dein Ding.

An drei Abenden bekommst du Input aus der Praxis, Einblicke in überraschende wissenschaftliche Hintergründe - und ganz viel Raum, um selbst auszuprobieren. Egal ob du Anfänger*in oder alter Hase bist: Hier bekommst du Ideen, Austausch, Inspiration und die Chance, dein Spiel aufs nächste Level zu bringen.

Das erwartet dich:

Charaktere & Figuren - Der Großteil aller Abenteuer wird von einem Auftraggeber initiiert, hat einen Gegenspieler oder Helferfiguren und vielleicht die eine oder andere witzige Einlage. Charaktere und Figuren halten die Geschichte am laufen, machen sie in vielen Fällen überhaupt erst interessant - und lenken die Spieler in die richtige Richtung, wenn sie nicht weiterwissen.

Karten & Dungeons - Als DM benutzt du vor allem ein Medium: Sprache. Gute Karten können erfrischende Abwechslung ins Spiel bringen und die Aufmerksamkeit der Spieler um einen Gegenstand auf dem Tisch zentrieren. Aber das ist nicht alles: Auch beschriebene Architektur, Landschaften usw. können Geschichten erzählen. Wir sehen uns Letzteres am Fallbeispiel 'Elden Ring' an.

Rätsel & Mystery - Manchmal lösen Spieler Rätsel auf Antrieb, und manchmal verzweifeln sie vor ihnen. Das lässt sich verhindern, indem man nicht nur den Schwierigkeitsgrad des Rätsels abwägt, sondern auch, wie viel Flexibilität in seinem Design stecken kann.

Jeder Abend beginnt mit einem kurzen Einstieg, gefolgt von interaktivem Input, praktischen Übungen und lockerer Diskussion. Der Fokus liegt auf einem inspirierenden, wertschätzenden Miteinander - keine Frontalbeschallung, keine langen Theorieblöcke. Auch und besonders für Einsteiger*innen geeignet! Kursleitung: Ein erfahrener Spielleiter mit Sinn für gute Stories - und gute Memes.

Bernd Straußberger

Mittwoch 19:00-20:30 Uhr, Beginn 24.09.25
3 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 6 Personen, 31,50 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 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, was einen guten Bridgespieler ausmacht und wie man mit der Zeit das Bridgespiel lernen und beherrschen kann.

Der Kursleiter ist zertifizierter Übungsleiter des Deutschen Bridge-Verbands.

Ralf Gebhardt

Samstag 10:00-12:30 Uhr, Beginn 11.10.25

2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 57503 **neu!**

Schafkopf Grundlagen

Jeder kennt es, immer weniger „karteln“ - lernen Sie an einem Abend die wichtigsten Regeln

Alle kennen es, nur immer weniger spielen es: Schafkopf.

Das „Karteln“ ist eine Wissenschaft für sich, macht aber großen Spaß, wenn man erst mal die Grundregeln verstanden hat.

In diesem Kurs lernen Sie spielerisch und zunächst mit offenen Karten diese Regeln, gemeinsam üben wir einfache Grundzüge und Spiele. Dabei werden aus dem Wirtshaus bekannte Sprüche wie auch Merkgeregeln vermittelt und Sie lernen, wie ein „Rufspiel“ funktioniert, wie wichtig das richtige Zählen der Punkte ist und wann man besser ein „Solo“ lassen sollte. Ein besonderes Augenmerk wird auf die „ungeschriebenen Gesetze“ gelegt, die viele Spieler unterschiedlich interpretieren.

Auf jeden Fall werden Sie viel Spaß an dem Spiel haben und mitspielen können!

Der Dozent kartelt seit einigen Jahrzehnten leidenschaftlich gerne und vermittelt das Spiel in einem systematisch angeordneten Kurs in kleiner Runde. Dabei kommen Humor, Spaß und fränkische Gemütlichkeit nicht zu kurz.

Frauen sind ausdrücklich willkommen!

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine „Bedienungsanleitung“, die künftig hilft, mitzureden und natürlich mitzuspielen.

Dittmar Adelhard

Montag 27.10.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 30,- € (keine Ermäßigung)

● 57505 **neu!**

Schafkopf Aufbaukurs

Wiederholen Sie an einem Abend die wichtigsten Regeln und bauen neues Wissen auf

Sie kennen die Grundregeln, haben bereits Schafkopf gespielt und möchten Ihr Wissen auffrischen? Oder haben Sie den Grundlagenkurs besucht und möchten nun Ihr Können vertiefen, neue Taktiken erlernen und Sonderspiele ausprobieren? Dann kommen Sie zu diesem Kurs!

Wir wiederholen zunächst die Grundlagen und erfahren bzw. „erspielen“ dann weitere Besonderheiten und Taktiken des Schafkopfspiels. Es werden speziellere Regeln erklärt, z.B. „Davonlaufen“ oder Merksätze wie „mit 'nem Unter gehst net unter“. Und wir werden die „no risk no fun“-Variante probieren, die einen besonders hohen Spaßfaktor bei Erfolg beinhaltet.

Vertiefen Sie Ihre Kartelkenntnisse an diesem Abend und überraschen andere mit klugen Spielen und frechen Sprüchen. Eventuell ergeben sich auch nette, gesellige Kartelrunden?

Frauen sind ausdrücklich willkommen!

Dittmar Adelhard

Montag 24.11.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 30,- € (keine Ermäßigung)



© pixabay

● 57507 neu!

Schafkopf Vertiefungskurs **Ist das Glück oder Können? Mit Intelligenz und der richtigen Strategie scheinbar unmögliche Spiele gewinnen.**

Voraussetzung: Absolvierter Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse.

Sie spielen schon etwas länger Schafkopf und möchten Ihr Können weiter ausbauen, mathematische Ansätze und Merktechniken kennenlernen? Dann kommen Sie zu diesem Vertiefungskurs!

Denn Schafkopf ist kein Glückspiel - mit etwas Intelligenz und der richtigen Strategie kann man auch scheinbar „unmögliche“ Spiele gewinnen.

Ablauf:

Wir wiederholen gemeinsam Besonderheiten und Taktiken des Schafkopfspiels.

Wir analysieren die Karten anhand mathematischer Ansätze und versuchen, diese in unser Spiel zu integrieren.

Wir üben verschiedene Merktechniken, welche Karte wann wer gespielt hat.

Frauen sind ausdrücklich willkommen!

Wer alle drei Schafkopfkurse besucht, erhält ein „Karteldiplom“.

Dittmar Adelhard

Montag 15.12.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 30,- € (keine Ermäßigung)

● 55101

Gemeinsam singen **Singkreis am Nachmittag**

Für Details siehe Kurs Seite 202

Christine Ulrich

Mittwoch 16:00-17:30 Uhr, Beginn 24.09.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 18 Personen, 52,60 €, zzgl. 1,50 € Kopiergeld
(im Kurs zu zahlen)

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 wohlfühlen! Schon kleine Kniffe können große Wirkung zeigen. Abgestimmt auf Gesichts- und Körperform erfahren Sie eine Fülle von Tipps und Tricks. Im Mittelpunkt stehen hier die optimalen Schnitte, Längen, Kragenformen, Muster, Schmuck- und Brillenformen sowie die für Ihre Gesichtsförmung 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

Dienstag 07.10.25, 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 12.11.25, 17:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 4 Personen, 40,- €, 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 Schminkefarben 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

Montag 15.12.25, 17:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

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

Freitag 06.02.26, 17:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 4 Personen, 40,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Seminar zu zahlen)

Naturkosmetik - natürliche Reinigungsmittel

● 58050

Pumpkin Spice - Naturseife mit sanftem Gewürzduft

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. Kaltrührverfahren diese besonders milde Naturseife aus unraffiniertem Kokosöl, mildem Olivenöl und hautschützendem Bienenwachs herstellen. Die Seife duftet unverwechselbar nach Gewürzen wie Vanille, Zimt, Kardamom und Nelke. Durch die gewählte Unterlaugung von 8% in unserer Naturseife trocknet die Haut auch nach vielen Anwendungen nicht aus und wird sanft gepflegt. Palmölfrei, naturnah, pflegend und selbstgemacht, leisten unsere Naturseifen einen wertvollen Beitrag zur Müllvermeidung. Im Kurs werden ca. 12 Stück Seife hergestellt. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese dann zur Verwendung bereit.

Hinweise: Es werden ca. 12 St. Seife hergestellt. Sie erhalten schriftliche Unterlagen, um Ihre eigene Naturseife kreieren zu können.

Bitte mitbringen: Schutzbrille (falls vorhanden), Block- oder Einzelformen für insgesamt ca. 1,1 Liter (bitte aus Silikon oder Plastik), leere Eis-Margarinedosen sind absolut ausreichend. Außerdem einen Korb oder Karton für den Transport der Seife nach Hause.

Susanne Heumann

Samstag 11.10.25, 09:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 30,50 €, zzgl. 34,- € Materialgeld (im Workshop zu zahlen)

● 58051

Naturseife - weihnachtliches Special mit üppiger Deko

Naturseifenherstellung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene ab 16 Jahren!

Weihnachtsspezial mit winterlichen Düften, Farben und Zutaten: Für alle Hauttypen geeignet, vegan und palmölfrei.

Sie wollten schon immer wissen, wie handgesiedete 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, Peelingzusätze, 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 siedern unter Anleitung Ihre eigene Naturseife.

Hinweise: Es werden ca. 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 Margarine Dosen mit Deckel. Korb und altes Handtuch für den Transport der Seife nach Hause.

Susanne Heumann

Samstag 11.10.25, 13:30-17:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 30,50 €, zzgl. 34,- € Materialgeld (im Workshop zu zahlen)



© Susanne Heumann

● 58052

Naturseife - Waldmorgen mit 100% naturreinen ätherischen Ölen

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. Kaltrührverfahren diese besonders milde Naturseife aus unraffiniertem Kokosöl, mildem Olivenöl, pflegendem Distelöl und hautschützendem Bienenwachs herstellen (vegane Alternative Candelillawachs). Besondere Zutat ist diesmal eine Mischung 100% naturreiner ätherischer Öle. Die Seife duftet unverwechselbar nach der klaren Luft im Wald an einem Wintermorgen. Durch die gewählte Unterlaugung in unserer Naturseife trocknet die Haut auch nach vielen Anwendungen nicht aus und wird sanft gepflegt. Palmölfrei, naturnah, pflegend und selbstgemacht leisten unsere Naturseifen einen wertvollen Beitrag zur Müllvermeidung. Das Bienenwachs kann auf Wunsch durch eine vegane Alternative ersetzt werden. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese dann zur Verwendung bereit.

Hinweise: Es werden ca. 12 St. Seife hergestellt. Sie erhalten schriftliche Unterlagen, um Ihre eigene Naturseife kreieren zu können.

Bitte mitbringen: Schutzbrille falls vorhanden, Block- oder Einzelformen für insgesamt ca. 1,2 Liter (bitte aus Silikon oder Plastik), leere Eis-Margarinedosen sind absolut ausreichend. Außerdem einen Korb oder Karton für den Transport der Seife nach Hause.

Susanne Heumann

Samstag 07.02.26, 09:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 30,50 €, zzgl. 34,- € Materialgeld
(im Workshop zu zahlen)

● 58053

Naturseife - Katsika mit frischer Ziegenmilch und viel Olivenöl

Naturseifenherstellung für Fortgeschrittene ab 16 Jahren!

Wir setzen voraus, dass Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung bereits vertraut sind. In diesem Fortgeschrittenenkurs lernen Sie, eine besonders milde und cremige Milchseife herzustellen. Wir verwenden frische Ziegenmilch und besprechen ausführlich die Möglichkeiten der Verarbeitung von Milch- und Milchprodukten bei der Naturseifenherstellung.

Unsere Ziegenmilchseife ist eine Komposition ohne Farb- und Duftzugaben, das Rezept wurde bewusst schlicht gehalten: 40% bestes Olivenöl, feines Kokosöl und pflegende Sheabutter. Reichlich frische Ziegenmilch wird ergänzt mit Natriumlaktat, dem Salz der Milchsäure für eine Haut, die sich nach dem Waschen rundum wohl fühlt. Die Seife ist zur Verwendung auch für empfindliche Kinderhaut geeignet und ist palmölfrei.

Hinweise: Es werden ca. 10 St. Seife hergestellt. Sie erhalten schriftliche Unterlagen, um Ihre eigene Naturseife kreieren zu können.

Bitte mitbringen: Schutzbrille falls vorhanden, 10 bis 16 Plastik- oder Silikonboxen/ Muffinformen am besten mit Deckel (je 60 bis 100 ml Inhalt), auch kleine Joghurtbecher sind geeignet. Bitte keine großen Formen, sondern Einzelformen. Karton und/ oder Korb für den Transport der Seife nach Hause sowie Kühlakkus.

Susanne Heumann

Samstag 07.02.26, 13:30-17:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 30,50 €, zzgl. 36,- € Materialgeld
(im Workshop zu zahlen)



Jetzt auf Instagram folgen, um nichts mehr zu verpassen!

vhs.fuerth Volkshochschule Fürth gGmbH

https://www.instagram.com/vhs_fuerth/



Grundbildung

Nachholen von Schulabschlüssen
Prüfungstraining für Schüler*innen
Lesen und Schreiben
Einbürgerungen

Nachholen von Schulabschlüssen



● 61101

Informationsabend zum Quali Abendlehrgang 2025/26

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 23.09.25, 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 21.10.25
250,- € (pro Semester)

Prüfungstraining für Schüler*innen

● 21291

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 18.02.26
3 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.6
ab 4 Personen, 140,- € (keine Ermäßigung)



Lesen und Schreiben

● 61100

vhs-Lerntreff

Der „vhs-Lerntreff“ ist ein offenes Lernangebot für Erwachsene, die Schwierigkeiten haben, richtig zu lesen und zu schreiben.

Unsere qualifizierten Lernbegleiter*innen helfen Ihnen in angenehmer Atmosphäre, die Herausforderungen des alltäglichen und beruflichen Lebens besser zu bewältigen.

Zudem vermitteln wir bei Bedarf grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Endgeräten oder im Umgang mit Lernplattformen im Internet und der Teilnahme an Online-Bildungsangeboten.

Der Lerntreff kann ohne Anmeldung besucht werden und ist kostenfrei.

Öffnungszeiten:

Montag: 16.00 - 18.15 Uhr

Dienstag: 13.30 - 16.30 Uhr

Donnerstag: 13.30 - 16.30 Uhr

Während der Schulferien ist der vhs-Lerntreff geschlossen.

Anissa Benaïd, Cheongyun Seok, Miriam Mersch

● 62001

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 22.09.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 6 Personen, 20,50 € (keine Ermäßigung)

● 62003

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 (Tel. 0911 9741704 od. goetz@vhs-fuerth.de) zur Verfügung.

Anissa Benaïd

Montag 08:30-10:45 Uhr, Beginn 22.09.25

36 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 3 Personen, kostenlos



© pixabay

Einbürgerungen

Zertifikat Deutsch B1*

● 63102

Prüfung: Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 24.10.2025. 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 finden Sie auch Übungsmaterial zur Vorbereitung.

<https://www.telc.net/sprachpruefungen/deutsch/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1/>

Eine weitere Übungsmöglichkeit bietet unser Online-Prüfungsvorbereitungskurs 252-37012.

Es gelten die Prüfungsordnung und die AGB der telc gGmbH: www.telc.net/agb

Tatjana Stöckel, Eirini Chaliasou

Freitag 28.11.25, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 175,- €

● 63103

Prüfung: Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 07.11.2025.

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 finden Sie auch Übungsmaterial zur Vorbereitung.

<https://www.telc.net/sprachpruefungen/deutsch/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1/>

Eine weitere Übungsmöglichkeit bietet unser Online-Prüfungsvorbereitungskurs 252-37013.

Es gelten die Prüfungsordnung und die AGB der telc gGmbH: www.telc.net/agb

Eirini Chaliasou, Kunda Loghinescu

Freitag 12.12.25, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 175,- €

● 63104

Prüfung: Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 29.12.2025.
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 finden Sie auch Übungsmaterial zur Vorbereitung.

<https://www.telc.net/sprachpruefungen/deutsch/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1/>

Eine weitere Übungsmöglichkeit bietet unser Online-Prüfungsvorbereitungskurs 252-37014.

Es gelten die Prüfungsordnung und die AGB der telc gGmbH: www.telc.net/agb

N.N.

Freitag 30.01.26, 09:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 10 Personen, 175,- €

Einbürgerungstest - "33 Fragen"

Prüfung: Einbürgerungstest - 33 Fragen

Für diese Prüfung ist eine persönliche Anmeldung in der vhs Fürth erforderlich.

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 10.10.2025.

● 63001A

Andreina Casu

Freitag 14.11.25, 09:00-10:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 63001B

Andreina Casu

Freitag 14.11.25, 10:30-11:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 63001C

Andreina Casu

Freitag 14.11.25, 12:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

Prüfung: Einbürgerungstest - 33 Fragen

Für diese Prüfung ist eine persönliche Anmeldung in der vhs Fürth erforderlich.

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 07.11.2025.

● 63002A

Andreina Casu

Freitag 05.12.25, 09:00-10:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 63002B

Andreina Casu

Freitag 05.12.25, 10:30-11:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 63002C

Andreina Casu

Freitag 05.12.25, 12:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

Prüfung: Einbürgerungstest - 33 Fragen

Für diese Prüfung ist eine persönliche Anmeldung in der vhs Fürth erforderlich.

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 07.01.2026.

● 63003A

Andreina Casu

Freitag 06.02.26, 09:00-10:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 63003B

Andreina Casu

Freitag 06.02.26, 10:30-11:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 63003C

Andreina Casu

Freitag 06.02.26, 12:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)



© pixabay



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

A		
Abdin, Ramy	10070	
Adam-Hientz, Silke	40106, 45110, 45111, 45112	
Adelhard, Dittmar	57503, 57505, 57507	
Amendt, Martin	42322	
Andrä-Landgraf, Christine	15471, 15473	
Anke-Ulbrich, Kerstin	53099	
Appoldt, Simone	30602	
Armbruster, Brigitte	43004, 43005, 43007, 43109	
Aurelio Brinkmann, Monica	43001, 43002, 43105, 43150, 43151	
Axtmann, Anna	53203, 53204	
B		
Balda, Regina	47012	
Balletta, Helga	47300, 47309, 53510	
Baloiu, Robert	53000, 53001, 53002, 53003	
Baron, Christian	50015	
Bartsch, Erwin	10009	
Bauer, Dominik	20407, 20409, 20411, 20413, 20415	
Baumgartner, Jonas	44350, 44351, 44355, 44356, 44360, 44364	
Bayer, Dr. Frauke	54002, 54010, 54012	
Bayer, Ilse	37021, 37090	
Becker, Bernd	20009	
Benaiad, Anissa	61100, 61102, 61103, 62003	
Bensa Morales, Patricia	34102, 34502	
Bernhard, Prof. Dr. Peter	14003	
Biersack, Alexander	20601, 20603	
Birchner, Birgit	40101, 42042, 42215	
Blahout, Julia	53095	
Böhm, Kathrin	40103, 41005, 41102	
Bohnacker, Nina	53025, 53027	
Bologna, Anna	33218, 33500	
Böschel, Claudia	40606	
Bradfield, Rose	42001, 42060, 42324, 42325	
Bradt, Thorsten	20005, 20021, 20023, 20025, 20027, 20075, 20103, 21117, 21201	
Brandel-Motzel, Renate	53130, 53131, 53132, 53133	
Braun, Michael	43012, 43013, 43014, 43015	
Brenner, Karin	53201	
Breton, Bettina	20015, 20017, 20071, 20073	
Brodka, Anna	16550	
Brucksch, Eva	15006, 15030	
Brunnbauer, Andreas	10019, 10021	
Brüser, Martina	32106	
Buchholz, Rainer	45214, 45215	
C		
Casu, Andreina	63001A, 63001B, 63001C, 63002A, 63002B, 63002C, 63003A, 63003B, 63003C	
Casu, Gabriele	33004, 33100, 33200, 33204, 33212, 33214, 33300, 33304, 33400	
Cereb-Roth, Pinar	45220	
Cerny-Probst, Maximilian	23011, 23012	
Chaliasou, Eirini	302054, 302055, 302056, 37010, 37011, 37012, 37013, 37014, 63102, 63103	
Chattha, Perminder	31204	
Cirak, Özgür	35200, 35201	
Clément, Pascale	37030	
Colombo, Elisa	33208, 33216, 33302, 33306	
D		
Dahms, Matthias	21040, 21101, 21103, 21105, 21107, 21109, 21111, 21113, 21115, 22001, 22003, 22005, 22007, 22009, 22011, 22015, 22017, 22019, 22021, 22023, 22025, 22027	
Dannhorn, Dieter	40203, 40204, 40206, 40207, 40211, 40212, 40213, 40214, 40215, 40216, 40217, 40218, 40219, 40220, 40221, 42216, 42217, 42218, 42219, 44332, 44333, 44334	
Dannhorn, Steffi	47008, 47210	
Dettweiler, Thomas	20011, 20013, 20401, 20403, 20405, 20417, 20419, 20421, 20423	
Di Costanzo, Lucia	34400, 34504	
Dietze, Julia	20065, 22035, 24001, 24003	
Dittmer, Doris	42002	
Dobler, Angelina	40104, 44205	
Dollhofer-Veleta, Helga	58001, 58002, 58003, 58004	
Doudieh, Rascha	16207, 53010, 53011	
Drescher, Udo	40109, 45210, 45211, 45212	
Drews, Detlef	20309, 20311	
E		
Eckert, Thomas	42030, 42031, 42032, 42033	
Ernst, Johannes	50004	
Erol Krmela, Fatma	37022	
Escher, Georg	10016, 10017, 10018	
Estefania Aguirre, Arantza	34006, 34300	
Estrada Alvarez, Maria del Pilar	34002, 34100, 34104, 34200, 34500	
Europäische Janusz Korczak Akademie	10064, 10066	
F		
Falk, Susanne	42312, 44340, 44341, 44342, 44344	
Faltenbacher, Uschi	53008	
Filio de Scherer, Maria	34506	
Fladerer, Simone	15015	
Friedberger, Friederike	31504	
Fröhling, Ana Maria	34000, 34008, 34204, 37092	
Fugmann, Stefanie	41180	
Fusch, Jeanette	43018, 44020, 44022, 44023, 44024, 44025, 44105	

G

Gabsteiger, Annie 32000, 32200, 32300, 32302,
32304, 32500
Galsterer, Susanne 15008, 15013, 31214
Gebert, Andrea 20093, 21291
Gebhardt, Ralf 57501
Gehm, Jan 10070
Gelsen, Manuel 20609
Gerngroß, Caroline 53012, 53013, 53014, 53015,
53016, 53017, 53018
Gietl, Matthias 47005, 47006
Glaser, Vanessa 42018, 42019
Gloger-Kaiser, Dagmar 61103
Goldfarb, Tamara 40200
Gottwald-Kaschinski, Theresa 15009, 15011
Götz, Birgit Maria 53007, 59003
Götz, Julia 42087
Graßer-Reitzner, Elke 10023
Grimm, Wolfgang 20091, 20511, 20513
Guglietta, Monica 40108, 44204, 44215
Gulz, Sylvia 43212, 44230

H

Habermann, Susanne 53009
Hadar, Ester 31106, 31404, 31600, 31602
Häfner, Elif 31004, 31008
Hagel-Zeder, Jutta 16301, 16302, 16303, 40100,
42072, 43008, 43010, 44206
Hann, Heidemarie 42013, 42014, 42075, 42076,
42077, 42078
Harth, Julia 53530, 53532
Hartl, Heinrich 50003
Hartmann, Frank 42202, 42210, 42212, 42214
Haseneyer, Martin 20067, 20069, 20301, 20303,
20605, 20607
Hassel, Sigrun 30302, 30304, 30310, 30314,
30600
Havenga, Edna 16205, 53098
Heck, Frank 62001
Hertl, Andreas 48000, 48001
Heumann, Susanne 58050, 58051, 58052, 58053
Hiltner, Angela 42320, 43530
Hollmann, Ernst Dietrich 50011
Holz, Thomas 12801, 12803
Holzwarth, Martina 31200
Huber, Simon 20305, 20307

J

Jalalvandi Motlagh, Panteha 31102
Janoschka, Adriane 40111, 42091, 42093, 42096,
42097
Jenkins, Dr. John 31702
John, Ulrike 20507, 20509

K

Kalothia, Arpan 47315, 47316
Katoudi, Chrysi 35041
Kibinger-Schmid, Stella 42022, 42023, 42024,
42025
Kirchgäßner, Sibylle 10129
Klaas, Julia 42203
Klaus-Iliencko, Kateryna 15391
Klein, Markus 42106
Kobylak, Sebastian 47002
Kocak, Valeria 33106, 33202, 33206
Koch, Renate 40231, 40232, 47000, 47001,
47004, 47007, 47009
Kohler, Jule 40102, 42017
Kondert, Tanja 15331, 15332
Kriesch, Kathrin 44380
Kriete, Monika 47315, 47316
Kröniger, Gernot 15405

L

Laber, Yana 15403, 15471, 15473
Lange, Helmut 22029, 22031, 22033
Langer, Anton 47100, 47101, 47102, 47103, 47104
Last, Doris 15019, 15301
Lehmann, Lisa 42015
Lienert, Jeanette 42009, 42010, 42011
Litke, Erin 31000, 31202, 31206, 31208
Lödermann, Josef 61103
Lorenz, Sarah 50001
Luszczuk, Norbert 43215
Lutz, Johannes 15025

M

Madokpon, Alexis 55111, 55113
Malloyer-Neeb, Damienne 32100, 32102, 32104,
32108
Marino, Enrico Pasquale 33000
Maron, Bernd 10102, 10103
Martin, Lisa 44250
März, Nicole 44344
Mayr, Margaretha Maria 53097
McNeill, Killen 50005
Mersch, Miriam 20501, 20503, 20505, 20601,
20603, 61100
Messou, Marc Joel 32002, 32004
Metschl, Henriette 53202
Meyer, Magdalena 35060, 35061
Milewski, Marlena 42006, 42055
Mohi, Thomas 53006
Moritz, Simon 10013, 10014, 10015, 10081,
10082, 10083
Mörle-Heynisch, Beatrice 53096, 53512, 53513,
53514, 53515
Mucickova, Maria 35100
Müller, Sigrid 20095, 20097, 20099
Müller-Martin, Sabine 21231, 21233
Munk, Gisela 15393, 15395, 15397

Dozent*innen

N		Schmidt, Akiko	37050
Nagel, Annette	41108, 42080, 43209, 43210, 43211, 43380, 43381, 43382	Schmidt, Dr. Alexander	10131
Nähring, Beate	42090, 44200, 44202, 44203, 44208	Schmitt, Wolfgang M.	10090
Nehme, Hartmut	20053, 20055, 20101, 20111, 21031, 21033, 21035, 21037, 21039	Schneider, Andreas	47003, 48010, 48011
Neubauer, Sabine	51155	Schneider, Kordula	41001, 41002, 41103, 42250, 42321
Neuberger, Christian	15371	Schneider, Rohine	47301, 47303
Neubert, Dr. Ingeborg	10100, 10105, 10106, 10107, 52005	Scholz, Ulrike	41003, 45062
Neumann, Katharina	53070, 53071, 53072, 53073	Schön, Rita	41400, 41401
Nykyforets, Denys	30300	Schönberger, Claus	59005
O		Schram, Marcus	57000, 57001, 57002, 57010, 59001
Oberhofer, Marianne	53524, 53525, 53526	Schulze, Dr. Frank	14007
Oesterle, Leonhard	15001	Schuster, Cordelia	50013, 56001
Ohm, Barbara	10068, 51001, 51003, 51005	SeniorenNet, EDV-Arbeitskreis	20091
Oikonomou, Stergios	35042, 35043	Seok, Cheongyun	37060, 37061, 37062, 37063, 61100
Owolaju, Martina	47015, 47302, 47305	Seuß, Jo	50003
Ö		Smitt, Vera	40110, 42300, 42302
Özüag, Sibel	23001	Söhnlein, Eike	42000, 42003, 42016, 42086, 43125
P		Söllner, Simone	43020, 43021, 43120, 43121
Pais Brückl, Irene	35070	Sondershaus, Ingrid	12501
Park, Inkyu	51153	Spangler, Martina	16310, 16311, 41105, 42081, 42084, 42085, 42089
Peño, María	34108, 34202, 34302	Spanu, Myriam	33002, 33102
Pflaum, Joachim	47013, 47014, 47016	Specht, Joachim	61103
Pham, Vy	31104, 35400, 47304, 47306	Spencer, Dr. David	50007
Pirrone, Marina	37070, 37071	Sperber-Drescher, Ursula	31500, 31502
Pleier, Ia	47307, 47308, 47310	Stahl, Herbert	30308, 30312
Pohl, Sonja	14003, 14005	Stahl, Laura	40202
Popp, Laura	47010, 47011	Steinbrecher, Andrea	47110, 47111
Popp, Lisa	40151, 45070, 45071	Stoll, Lucia	41201, 42092
R		Stolz, Dr. Silvia	10005
Raimond, Joseph	31210, 31300, 31304	Straußberger, Bernd	57500
Raub, Barbara	10133	T	
Rauch, Josef	15303, 50009, 54004, 54008	Tessitore, Nicolina	33104, 33210
Reinwald, Joachim	10118	Thiel, Dr. Ivana	35102
Reinwand, Monika	30604	Thiele, Alexandra	42310, 42311, 45061
Renn, Donatella	37041, 37042, 37043	Thoma, Michael	48005, 48006
Rentería Gonzáles, Astrid	33108	Tröger, Philip	50013
Reuter, Birgit	44166, 44167	Trohel, Denis	32400
Richter, Ida	15406	Turner, Rita	31002
Richter, Lea	42004	Tzikouli, Kalliopi	47311, 47312, 47313, 47314, 47317, 47318
Rickertsen, Anke	41301, 41302	U	
Röhrs, Dr. Bernhard	15021, 15022, 16020	Ulrich, Christine	55101
Rosenow-Schreiner, Elke	16501, 16502, 16503	Umhauer, Ruth	12504
Rosenzweig, Elke	40105, 41106, 41107	V	
Rudolf, Werner	15505	van de Weyer, Tatjana	55103, 55105
S		Vetter, Petra	16350, 41170, 41171, 41172, 41173, 41174
Sarasa, Tatyana	20057, 20425, 20427	Vitez, Julia	45001, 45003
Scheer, Christiane	31700	von der Weth, Martina	15002, 15003, 15004, 15017, 15314
Scherer, Martin	34106	von Schwanenflug, Petra	47401, 47402
Schimmelpfennig, Arno	20051		
Schindler, Dr. Matthias	55107		

W

Wache, Vera	15455
Wagner, Karin	41004, 41006
Wallfahrer, Gerhard	20001, 20003, 20041
Walther-Mappes, Maryse	15027
Washington, Lisa	15491
Weinbuch, Marianne	42070, 42071
Weinert, Mathias	48007, 48008
Weniger, Robin	20059, 20061, 20063, 20441, 20443, 20445
Wenzel, Sophia	40202
Werner, Ana	37091, 37093, 37094
Weth, Prof. Dr. Thomas	15501, 15503
Wettlaufer, Daniela	53033, 53035, 53075
Winkler, Pia	31006, 31212, 31302, 31506, 56003, 56005, 56009
Wittenbeck, Liliane	43403, 43404, 43405, 43406
Wittmann, Michaela	42082, 42083
Wölfel, Andrea	31100, 31400, 31402
Wölfel, Anna	15401, 15407
Wollmann, Elke	55109
Wuttke, Klemens	53022, 53023, 53024

Y

Yakunina, Tatyana	35090, 35091, 37080
Yurchenko, Oksana	44026, 44207

Z

Zinner, Claudia	44170, 44171
Zur Wahrheit und Freundschaft, Freimaurerloge	14001

„Mit der Volkshochschule bin ich erfolgreich.“



vhs | Qualifizierung für Fach- und Führungskräfte

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

Inserate

Bildungsportal Fürth.....	174
bla beraten - lernen - alphabetisieren Fürth.....	181
Diakonisches Werk Fürth e.V.	38
infra Fürth.....	109
LernTreff.....	82
Musikschule Fürth.....	203
Sozialpsychiatrischer Dienst.....	29
Sparkasse Fürth.....	108
Stadtmuseum Fürth	24
Volksbücherei Fürth.....	8
WBG Fürth	36
Zahn & Haut - Grummt Lindl Grummt	173

Umschlag

Stadttheater Fürth.....	2
Jüdisches Museum Franken.....	3
boesner Nürnberg.....	4

Impressum

Herausgeber:

vhs Fürth gGmbH

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Felice Balletta

Fotoquelle Titelbild:

Michaela Schmidt

Anzeigen:

vhs Fürth gGmbH

martin.heid@vhs-fuerth.de

Druck:

Distler Druck & Medien GmbH

Talblick 26

90513 Zirndorf

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.

Bankinzug 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 ermäßigbare 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.

Stand: Juni 2016

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 Kontaktdaten 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.

Speicherzeitraum

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger 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 Ihren 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)

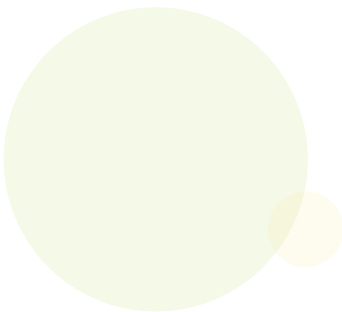
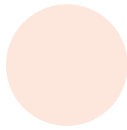
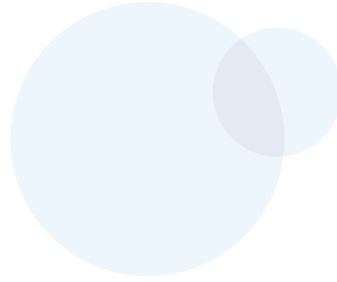
Widerrufsrecht

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) 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 oder unter 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.



An:

Volkshochschule
Fürth gGmbH

Hirschenstr. 27
90762 Fürth

Tel.: 0911 974-1700
Fax: 0911 974-1706
anmeldung@vhs-fuerth.de



Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung im Programmheft (oder unter 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

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.

- ① 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)

- ① Für Inlandsbankverbindungen genügt die IBAN, falls nicht bekannt, geben Sie bitte wie bisher BLZ und Kontonummer an.

Datum

Unterschrift



vhs

Volkshochschule
Fürth gGmbH



**EIS
BERG
RETT
ERIN**

**Jetzt
anmelden**

**Lerne klimafreundlich
zu handeln.**

An:

Volkshochschule
Fürth gGmbH

Hirschenstr. 27
90762 Fürth

Tel.: 0911 974-1700
Fax: 0911 974-1706
anmeldung@vhs-fuerth.de



Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung im Programmheft (oder unter 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

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.

- ① 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)

- ① Für Inlandsbankverbindungen genügt die IBAN, falls nicht bekannt, geben Sie bitte wie bisher BLZ und Kontonummer an.

Datum

Unterschrift



Hier geht es in die vhs.cloud: 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!

JÜDISCHES
MUSEUM
FRANKEN

Geschichte
und Gegenwart
jüdischen
Lebens



Lust auf Kunst?



Alles, was Kunst braucht.

- Mehr als 40.000 Artikel aus allen kreativen Bereichen zu dauerhaft günstigen Preisen auf 2.000 m²
- Bilderrahmen und individuelle Einrahmungen
- Bücher und Medien zu allen Themen der Kunst
- Kostenlose Parkplätze direkt vor dem Haus

boesner GmbH · Nürnberg

Sprottauer Str. 37 · 90475 Nürnberg
Tel.: 0911/98862-0
nuernberg@boesner.com

Öffnungszeiten:

Mo. – Sa. 9:30 – 18:00 Uhr
Mittwoch 9:30 – 20:00 Uhr

boesner
KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER