

Herbst/Winter 2026/27





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,

Volkshochschulen sind nicht nur räumlich sehr nah an ihren Kundinnen und Kunden, sondern auch inhaltlich – indem sie nämlich gesellschaftliche Entwicklungen beobachten, erklären, kommunizieren und somit in den öffentlichen Diskurs eingreifen. Angesprochen werden alle Menschen, die mit Offenheit und Freude am Lernen den eigenen Horizont erweitern möchten: unabhängig von Bildungsbiographie, Alter, Geschlecht oder Herkunft. In diesem Sinne sind Volkshochschulen zutiefst demokratisch.

Je enger die Bindung zwischen vhs und Bevölkerung ist, desto bedarfsgerechter und passgenauer werden die Programmangebote. Die Unterrichtsformate haben sich, nicht erst seit der Corona-Pandemie, nachhaltig geändert. Insbesondere die fortschreitende Digitalisierung ermöglicht online eine flächendeckende Erweiterung bekannter Lern-Settings, was gerade die jüngere Generation von einer zeitgemäßen Bildungseinrichtung erwartet.

Von diesen Veränderungen sind nicht nur Methodik und Didaktik, die digitaler und handlungsorientierter wurden, betroffen – auch der Raum ist ein entscheidender Faktor beim Lernen. Denn erweiterte Lernwelten eröffnen neue Erfahrungshorizonte. In diesem Sinne wird auch die vhs Fürth zum „Ermöglichungsraum“ oder – um einen Begriff des Soziologen Ray Oldenburg aufzugreifen – zu einem sogenannten „Dritten Ort“. Damit ist ein Ort gemeint, der weder Zuhause noch Arbeitsplatz oder Schule ist, sondern ein Wohlfühlraum, der niedrigschwellig und kostenfrei zugänglich ist, der zum Verweilen einlädt und an dem auch Lernen neu gedacht und erfahrbar werden kann.

Im Rahmen ihrer engen Zusammenarbeit mit dem Jugendrat der Stadt Fürth stellt unsere Einrichtung Schülerinnen und Schülern Räumlichkeiten zur Verfügung und schafft auf diese Weise einen attraktiven, nicht-kommerziellen und sicheren „Dritten Ort“, an dem sie allein oder in der Gruppe lernen, an Projekten arbeiten oder sich ungezwungen austauschen können.

Darüber hinaus können sich die Jugendlichen in gemeinsam mit der vhs konzipierten und organisierten Bildungs- und Diskussionsformaten, die explizit auf die Lebenswelten junger Menschen zugeschnitten sind, einbringen, thematische Schwerpunkte setzen – im Sommer war es eine Veranstaltung zur neuen Wehrpflicht – und so an gesellschaftlichem Leben und Demokratiebildung teilnehmen – individuell, unabhängig, selbstbestimmt.

Ob jung oder alt – ich wünsche Ihnen allen ein inspirierendes, vielfältiges und kreatives Herbst-/Wintersemester!

Ihr

Felice Balletta
Leiter der Volkshochschule

Vorneweg

- 1 Grußwort
- 3 Leitbild
- 4 Team
- 6 Semesterkalender
- 7 Gremien
- 8 Tag der offenen Tür

Gesellschaft - junge vhs

- 12 Politische Bildung
- 18 BNE (Bildung nachhaltige Entwicklung)
- 21 Studium Generale
- 22 vhs unterwegs
- 22 Informations- und Aktionskreise
- 22 Reiseberichte/Weltenbummler
- 23 Philosophie - Ethik - Menschenrechte
- 24 Psychologie - Selbsterfahrung
- 27 Naturwissenschaft und Technik
- 28 junge vhs
- 32 Vorsorge - Recht - Verbraucherfragen - Finanzen - Wohnen

Beruf - Neue Technologien

- 38 Digitale Medien
- 48 Künstliche Intelligenz
- 50 Betriebswirtschaft & Unternehmensführung
- 57 Fotografie
- 60 Persönlichkeitsbildung im Beruf
- 63 Berufliche Fortbildung
- 65 Berufsorientierung

Sprachen - Integration

- 68 Europäischer Referenzrahmen (GER)
- 69 Deutsch als Zweitsprache (DaZ)
- 72 Englisch
- 78 Französisch
- 80 Italienisch
- 84 Spanisch
- 86 Weitere Fremdsprachen
- 87 Online-Kurse

Gesundheit - Ernährung

- 94 Gesundheitsbildung
- 98 Gedächtnistraining & Bewegung für die grauen Zellen
- 99 Entspannung & Körpererfahrung
- 106 Fernöstliche Gesundheitsverfahren
- 119 Funktionelle Gymnastik
- 125 Fitness & Bewegung
- 130 Tanz
- 133 Küche & Genuss

Kunst - Kultur - Kreativität

- 145 Lesungen
- 148 Ausstellungen - Vernissagen
- 150 Kunst vor Ort
- 151 Kunst- und Kulturgeschichte
- 151 Künstlerisches Gestalten
- 163 Literatur - Kreatives Schreiben
- 165 Musik
- 166 Theater
- 167 Freizeit aktiv gestalten
- 168 Body & Outfit
- 169 Naturkosmetik - natürliche Reinigungsmittel

Grundbildung

- 174 Nachholen von Schulabschlüssen
- 174 Prüfungstraining für Schüler*innen
- 174 Lesen und Schreiben
- 175 Einbürgerungen

und außerdem

- 178 Dozent*innen
- 183 Inserate / Impressum
- 184 Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)
- 186 Datenschutzerklärung / Widerrufsbelehrung
- 189 Für Ihre Notizen
- 191 Anmeldeschein

Der Auftrag

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

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

Die Volkshochschule Fürth erfüllt ihren Auftrag durch

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

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

Die Volkshochschule Fürth verpflichtet sich in ihrer Arbeit auf

- parteipolitische und weltanschauliche Neutralität,
- Unabhängigkeit von Gruppeninteressen,
- Markt-, aber nicht 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



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



Jutta Kautenburger
Anmeldung und Service
Tel.: 0911/974-1700
jutta.kautenburger@vhs-fuerth.de



Linda Wagner
Anmeldung und Service
Tel.: 0911/974-1700
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	21	22	23	24	25	26	27
Oktober	28	29	30	01	02	03	04
	05	06	07	08	09	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	01
November	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
Dezember	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
Januar	28	29	30	31	01	02	03
	04	05	06	07	08	09	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
Februar	01	02	03	04	05	06	07
	08	09	10	11	12	13	14

Schulferien / unterrichtsfreie Tage

03.10.26	Tag der Deutschen Einheit
13.10.26	Kirchweihdienstag
02.11.26 - 08.11.26	Herbstferien
18.11.26	Buß- und Bettag
21.12.26 - 10.01.27	vhs Weihnachtsferien
08.02.27 - 14.02.27	Winterferien

Nächstes Semester

Das nächste Programm erscheint Ende Januar 2027.
Semesterbeginn: Montag, 22.02.27

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.

Tag der offenen Tür am 12. September 2026

Reinkommen. Mitmachen. Weiterlernen.

Unter diesem Motto lädt die vhs Fürth am Samstag, 12. September, zum Tag der offenen Tür ein. Lernen Sie unsere Kursleitungen kennen, entdecken Sie neue Interessen und gewinnen Sie im Rahmen kostenloser Mitmach-Angebote Einblicke in das neue Semesterprogramm. Ob Sprachen, Gesundheit, Kultur, Gesellschaft, Beruf oder digitale Bildung – an diesem Tag können Sie die vhs Fürth in ihrer ganzen Vielfalt erleben.

Egal, ob Sie bereits Kurse an der vhs besuchen oder zum ersten Mal bei uns sind: Kommen Sie vorbei, machen Sie mit und lassen Sie sich inspirieren! Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, um die Kurse zu Ihrer Zufriedenheit durchführen zu können.

Studium Generale & Gesellschaft

262-81005 | 12.00 - 12.45 Uhr

Studium Generale - Infoveranstaltung

Raum: III.3

Von Geschichte bis Naturwissenschaft:

Wie funktioniert eigentlich das Studium Generale an der vhs Fürth und welche Themen werden im neuen Semester behandelt?

Beruf & Neue Technologien

262-82000 | 11.00 - 15.00 Uhr

Offene Techniksprechstunde

Raum: I.6

Das SeniorenNet Franken e.V. hilft Ihnen bei Ihrem PC-, Tablet- oder Handyproblem. Bringen Sie einfach Ihre Geräte mit.

262-82004 | 11.00 - 11.45 Uhr

Vorsicht Falle!

Raum: I.4

Wie man Internetbetrug erkennt und sich vor Phishing, Fake-Mails und anderen Betrugsmaschen schützen kann.

262-82002 | 12.00 - 13.00 Uhr

Zauberei mit KI

Raum: I.4

Wir vermitteln Ihnen die Grundlagen künstlicher Intelligenz und zeigt anhand "magischer" Tricks, wie moderne KI-Werkzeuge im Alltag und Beruf genutzt werden können.

262-82003 | 13.00 - 13.45 Uhr

Das Smartphone als Alltagshelfer

Raum: I.4

Sie erlernen praktische Smartphone-Funktionen, die den Alltag erleichtern und von vielen Usern bislang kaum genutzt werden.

262-82006 | 14.00 - 14.45 Uhr

Faszination Fotografie

Raum: I.3

Wie mit einem geschulten Blick und einfachen Techniken besondere Fotografien entstehen – ohne Photoshop und KI.

262-82005 | 15.00 - 15.45 Uhr

Digitale Souveränität

Raum: I.4

Warum wir die Kontrolle über unser digitales Leben zurückgewinnen müssen – und wie das konkret gelingen kann.

Sprachen

262-83002 | 10.00 - 10.45 Uhr

Tschechisch für Anfänger*innen

Raum: II.4

Ein spielerischer Einstieg in die tschechische Sprache mit ersten Erfolgserlebnissen.

262-83001 | 11.00 - 11.45 Uhr

Travel Smart: Hotel Check-in

Raum: II.8

Praxisnahes Englisch für den Hotel-Check-in mit nützlichen Redewendungen und realistischen Dialogen.

262-83003 | 12.15 - 13.00 Uhr

Italienisch lernen mit KI-Power

Raum: II.8

Erleben Sie praktisch, wie KI-gestütztes Lernen Ihnen hilft, schneller italienisch zu sprechen.

262-83004 | 13.00 - 13.45 Uhr

Train Your Brain

Raum: II.6

The workshop strengthens memory and language skills with fun and relaxed practice.

262-83000 | 14.00 - 14.45 Uhr

„Magie de la langue“

Raum: II.5

L'atelier explore les expressions idiomatiques françaises et leur sens culturel, humoristique et surprenant.

262-83005 | 14.00 - 14.45 Uhr

Book Discussion: „My Friends“

Raum: II.4

Book discussion on Fredrik Backman's My Friends, focusing on themes of trauma, healing, and friendship.

Gesundheit

262-84001 | 10.00 - 10.50 Uhr

Stärke deinen Körper mit Pilates

Raum: 29.2

Pilates stärkt Körper und Haltung durch gezielte Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

262-84002 | 10.00 - 10.50 Uhr

SeelenSport®

Raum: III.6

SeelenSport® unterstützt mit achtsamer Bewegung und Entspannung in belastenden Lebenssituationen.

262-84003 | 11.00 - 11.50 Uhr

Balance finden

Raum: DG.1

Lernen Sie einfache Entspannungstechniken kennen, kommen Sie zur Ruhe und tanken Sie neue Kraft.

262-84004 | 11.00 - 11.50 Uhr

Faszien Fit

Raum: 29.2

Faszien-Yoga löst Verspannungen, fördert Beweglichkeit und unterstützt Wohlbefinden, Haltung und innere Ruhe.

262-84005 | 11.00 - 11.50 Uhr

Was ist Qigong?

Raum: III.6

Tauchen Sie ein in die Welt des Qigong und entdecken Sie mit praktischen Übungen die Vielfalt der TCM.

262-84006 | 12.00 - 12.50 Uhr

Slow Yoga

Raum: 29.2

Slow Yoga verbindet sanfte, fließende Bewegungen mit Atem und Achtsamkeit für mehr Körperbewusstsein und Ruhe.

262-84008 | 12.00 - 12.50 Uhr

Fit & Stark

Raum: III.6

Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Beweglichkeit und Entspannung – geeignet für alle Fitnesslevel.

262-84010 | 12.00 - 12.50 Uhr

Singalong

Raum: Bistro

Singalong lädt zum gemeinsamen Singen einfacher Lieder ein und verbindet Musik, Rhythmus und Bewegung mit viel Freude.

262-84007 | 13.00 - 13.50 Uhr

Qigong für Frauen

Raum: Bistro

Qigong für Frauen vermittelt sanfte, fließende Übungen zur ganzheitlichen Stärkung und Harmonisierung des Körpers.

262-84009 | 13.00 - 13.50 Uhr

Faszien- und Mobility-Training

Raum: III.6

Das Training verbessert Beweglichkeit, Flexibilität und Wohlbefinden durch gezielte Übungen für das Bindegewebe.

262-84011 | 13.00 - 13.50 Uhr

Yoga mit Klangmeditation

Raum: 29.2

Yoga mit Klangmeditation verbindet sanfte Körperübungen und Atemarbeit mit tiefer Entspannung durch Klangschalen.

262-84012 | 14.00 - 14.50 Uhr

Modern Linedance

Raum: 29.2

Linedance bietet einfache Choreografien zu vielfältiger Musik und ermöglicht Tanzen in der Gruppe – ganz ohne Partner*in.

262-84014 | 14.00 - 14.50 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

Raum: Bistro

Entdecken Sie einfache Yoga-Übungen auf und mit dem Stuhl zur Förderung von Beweglichkeit und Wohlbefinden.

262-84015 | 15.00 - 15.50 Uhr

Yoga nach Anusara-Prinzipien

Raum: III.6

Kommen Sie mit achtsamem Yoga in Bewegung und finden Sie mit bewusstem Atmen zu mehr Ruhe und Balance.

262-84016 | 15.00 - 15.50 Uhr

Fit ab 50

Raum: 29.2

Bewegen, entspannen und neue Energie tanken! Entdecken Sie die Vielfalt aus Tanz und Gymnastik.

Kunst & Kultur

262-85750 | 10.00 - 10.45 Uhr

Schafkopf kennenlernen

Raum: Bistro

Rufspiel, Solo und Wenz – die Grundlagen des fränkischen Kartenspiels Schafkopf. Ein unterhaltsamer Einstieg.

262-85600 | 13.00 - 13.45 Uhr

Improtheater-Workshop

Raum: E.4

Ohne Drehbuch, aber mit viel Fantasie: Geschichten, Figuren und Szenen aus dem Moment heraus entwickeln.

262-85001 | 15.00 - 15.50 Uhr

Aquarellmalerei

Raum: III.7

Wie aus Wasser und Farbe lebendige Bilder entstehen – ein erster Einblick in die Aquarellmalerei.

262-85605 | 16.30 - 17.15 Uhr

Vorhang auf für den Seniorentheaterclub Fürth

Raum: E.4

Der Seniorentheaterclub Fürth zeigt Improvisationstheater-Szenen und gibt einen unterhaltsamen Einblick in seine aktuelle Probenarbeit.

vhs-Lerntreff Fürth

Mathildenstraße 17

Entspannt lernen - gemeinsam wachsen



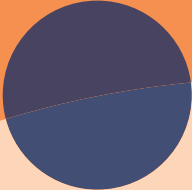
Öffnungszeiten:

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.



Gesellschaft junge vhs

Politische Bildung

BNE (Bildung nachhaltige Entwicklung)

Studium Generale

vhs unterwegs

Informations- und Aktionskreise

Reiseberichte/Weltenbummler

Philosophie - Ethik - Menschenrechte

Psychologie - Selbsterfahrung

Naturwissenschaft und Technik

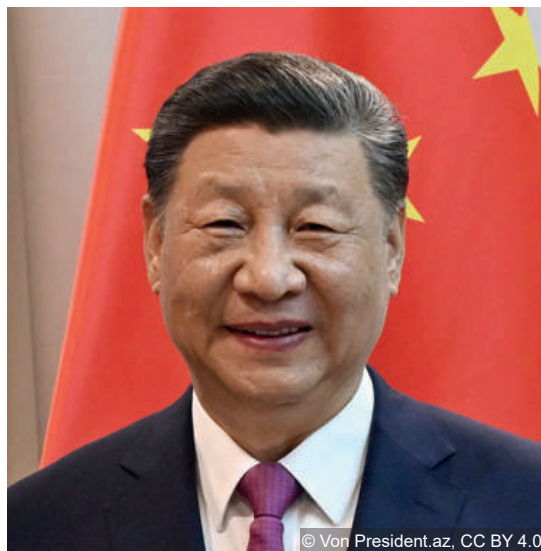
junge vhs

Vorsorge - Recht - Verbraucherfragen -

Finanzen - Wohnen

Politische Bildung

Politik



© Von President.az, CC BY 4.0

● 10001 neu!

China unter Xi Jinping – Der „rote Kaiser“ und sein Griff nach der Weltmacht

Der Vortrag beschreibt den familiär-ideologischen Hintergrund, den Werdegang und die Zukunftsvision von Xi Jinping. In seinem „5-Punkte-Plan“ machte er bereits 2012 offen klar, wohin er China führen will – Weltmacht Nr. 1 im Jahre 2040. Was hat Xi bislang erreicht, wie geht es weiter, welches sind die innen- und außenpolitischen Probleme, die dieses ambitionierte Ziel verzögern oder sogar aufhalten könnten? Wo steht Xi / China aktuell im Kampf um die neue Weltordnung? Diese Fragen behandelt der Vortrag und geht auf Fragen selbstverständlich ein.

Martina Baues ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin und hat zwischen 1990 und 2023 als Botschaftsrätin an verschiedenen Orten in diversen Ländern gelebt und gearbeitet.

Martina Baues

Mittwoch 07.10.26, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10005 neu!

Der globale Kampf um Rohstoffe

Kein Hightech-Produkt, ob Smartphones, Fernsehen, Autos oder Flugzeuge, kommt ohne Metalle aus, die „seltene Erden“ genannt werden. Global versuchen alle Industrienationen, sich diese Rohstoffe zu sichern. Der Abbau ist oft umweltzerstörerisch, die Arbeitsbedingungen sind katastrophal.

Und, was vielfach nicht bekannt genug ist: China hat sich bei vielen dieser Metalle bereits mehr als 90 Prozent der Vorkommen gesichert. Was heißt das für die künftigen globalen Machtverhältnisse? Gibt es aus dieser Abhängigkeit überhaupt noch ein Entkommen?

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

Georg Escher

Donnerstag 15.10.26, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10007 neu!

Wie geht es weiter im Iran?

Nach dem militärischen Angriff Israels und der USA werden die Karten im Iran komplett neu gemischt. Doch wie sieht die Zukunft dieses Landes aus? Noch ist vieles ungewiss. Die Vorstellungen Trumps und Netanjahus für das Land sind möglicherweise andere als die der Iraner. Können und wollen die Europäer sich da als Partner überhaupt einbringen? Wenn ja, wie sollte das aussehen?

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

Georg Escher

Donnerstag 22.10.26, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10009 neu!

Macht – Was ist Macht? Akteure, Formen und Systeme im 21. Jahrhundert

Was ist Macht – und wer besitzt sie heute? Neben Staaten, Militär und Wirtschaft prägen zunehmend globale Konzerne, soziale Medien und digitale Plattformen unsere Welt. Der Vortrag bietet eine verständliche Einführung in unterschiedliche Formen von Macht – von politischem und wirtschaftlichem Einfluss bis hin zur Kontrolle von Informationen. Er zeigt, wie Macht in Demokratien und Autokratien ausgeübt wird, welche Akteure die globale Ordnung prägen und welche Rolle Bürgerinnen und Bürger dabei spielen. Eine fundierte Orientierung in einem zentralen Thema unserer Zeit.

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

Simon Moritz

Montag 26.10.26, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10010 **neu!**

Online: Trump und die MAGA-Bewegung
vhs.wissen live

Im Internet von überall aus teilnehmen.

Gibt es einen Trumpismus ohne Trump? Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternen Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus?

Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA.

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Sonntag 08.11.26, 19:30-21:00 Uhr

Online

ab 4 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich



● 10011 **neu!**

Macht – Stärke des Rechts oder Recht des Stärkeren? Das Völkerrecht unter Druck

Das Völkerrecht soll Frieden sichern, Konflikte begrenzen und verbindliche Regeln für das Zusammenleben von Staaten schaffen. Doch wie wirksam ist es in einer Welt zunehmender Krisen und Machtkonflikte? Der Vortrag führt verständlich in die Grundlagen des Völkerrechts ein und beleuchtet anhand aktueller

Beispiele seine Möglichkeiten und Grenzen. Er zeigt, wie politische Interessen und globale Machtverhältnisse die Durchsetzung internationaler Normen beeinflussen – und fragt, ob heute die Stärke des Rechts oder das Recht des Stärkeren überwiegt. Simon Moritz ist Diplom-Politologe und selbstständiger Dozent in der politischen Erwachsenenbildung.

Simon Moritz

Montag 09.11.26, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10013 **neu!**

Macht – Die neuen Oligarchen: Tech-Macht und ihre Folgen für die Demokratie

Digitale Plattformen und Technologiekonzerne prägen unseren Alltag wie kaum andere Akteure. Sie bestimmen, welche Informationen wir sehen, beeinflussen wirtschaftliche Entwicklungen und gewinnen zunehmend politischen Einfluss. Der Vortrag beleuchtet die Macht großer Tech-Unternehmen im 21. Jahrhundert und fragt nach den Folgen für Demokratie, Öffentlichkeit und Meinungsbildung. Wer kontrolliert die digitalen Räume, in denen gesellschaftliche Debatten stattfinden? Und wie viel demokratische Kontrolle ist über private Machtzentren möglich?

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

Simon Moritz

Montag 23.11.26, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10015 **neu!**

Menschenrechte und Außenpolitik
Zwischen Anspruch und Interessen

Menschenrechte gelten als Leitbild liberaler Demokratien – doch in der Außenpolitik treffen sie oft auf wirtschaftliche, sicherheitspolitische und geopolitische Interessen. Der Vortrag bietet eine verständliche Einführung in Grundlagen, Ziele und Instrumente menschenrechtsorientierter Außenpolitik. Anhand ausgewählter Beispiele werden Spannungsfelder und Zielkonflikte sichtbar. Abschließend geht es um Kontrolle und Mitwirkung: Welche Rolle spielen Politik, Medien und Zivilgesellschaft?

Janina Heaphy arbeitet als leitende wissenschaftliche Mitarbeiterin am FAU Center for Human Rights (CHREN), dort forscht und lehrt sie zu den Themen Außenpolitik, Menschenrechte, Diplomatie und Sicherheitsstudien. Sie habilitiert am Lehrstuhl für Menschenrechtspolitik.

Dr. Janina Heaphy

Donnerstag 03.12.26, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10017 neu!

Zwischen Terminator und Taschenrechner Künstliche Intelligenz im Zeitalter ihrer ökonomischen Nutzbarkeit

Was ist eigentlich künstlich an der künstlichen Intelligenz? Die Menschen, die die nötigen Rohstoffe aus den Minen schürfen, sind es nicht. Ebenso wenig die Klickarbeiter*innen, die die Programme „trainieren“. Auch die Vorstände der Konzerne, die auf KI setzen, oder die Angestellten in den staatlichen Institutionen, die über die Verwendung der Innovationen entscheiden, sind aus Fleisch und Blut. Und doch wird die KI gerne als Wesen angesehen, das sich „der Menschheit“ entziehe wie eine Figur aus einem Science-Fiction-Film – mit eigenem Plan und Willen. Höchste Zeit, den Vorhang beiseite zu ziehen.

Dr. Peter Schadt ist Sozialwissenschaftler, Gewerkschaftssekretär beim Deutschen Gewerkschaftsbund und Projektleiter an der FAU Erlangen-Nürnberg zur Digitalisierung der Arbeitswelt. 2021 promovierte er an der Universität Duisburg-Essen zur Digitalisierung der deutschen Automobilindustrie und lehrt u. a. an den Universitäten Stuttgart und Esslingen.

In Kooperation mit dem Verdi Ortsverein Fürth Stadt & Land

Dr. Peter Schadt

Donnerstag 10.12.26, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 10,- €

● 10018 neu!

Wie lässt sich digitale Transformation im Betrieb gestalten?

**Der Vortrag ist Teil der Reihe:
Servus, KI! Der Bayern-Dialog zu Künstlicher Intelligenz**

Digitale Technologien bieten Unternehmen Chancen, verändern aber auch Arbeitsweisen und Zusammenarbeit. Die Beschäftigten spielen dabei eine zentrale Rolle, da sie neue Technologien anwenden und Veränderungen umsetzen. Die Auswirkungen der Digitalisierung sind unterschiedlich und hängen von der Einführung und Gestaltung ab. Sie kann Arbeit erleichtern, aber auch zusätzlichen Aufwand oder Belastungen bringen. Eine erfolgreiche digitale Transformation erfordert die aktive Einbindung der Beschäftigten. Im Vortrag geben wir Einblicke in ein aktuelles Forschungsprojekt, in dem wir ein traditionsreiches Maschinenbauunternehmen auf seinem Weg durch die digitale Transformation begleiten. Wir laden Sie zum Austausch über praktische Erfahrungen und Perspektiven ein. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

In Kooperation mit dem bidt – Bayerisches Forschungsinstitut für Digitale Transformation.

PD Dr. Angela Graf, Anna Kiemer

Donnerstag 17.12.26, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4, kostenlos
Anmeldung erforderlich



● 10019 neu!

Afrika erfindet sich neu

Afrika war lange als armer und von Konflikten gezeichneter Kontinent bekannt, doch heute zeigen viele Staaten hohe Wachstumsraten, Innovationskraft und eine wachsende Mittelschicht. Gleichzeitig kämpfen China, Russland, Indien und Europa um Einfluss auf die afrikanischen Ressourcen. Die afrikanischen Staaten können nun ihre Partner selbst wählen, wobei Europa nicht mehr automatisch bevorzugt wird. Die Frage bleibt, was passiert, wenn das 21. Jahrhundert keine Erfolgsgeschichte für Afrika wird. Georg Escher, Experte für Außen- und Sicherheitspolitik, kommentiert diese Entwicklungen.

Georg Escher

Mittwoch 20.01.27, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 10 Personen, 3,- €
Anmeldung erforderlich

● 10021 neu!

Macht – Wer regiert wirklich? Lobbyismus, Einfluss und die Grenzen der Demokratie

Politische Entscheidungen entstehen nicht allein in Parlamenten und Regierungen. Unternehmen, Verbände, Gewerkschaften, NGOs und andere Interessengruppen versuchen, Einfluss auf Gesetze und politische Weichenstellungen zu nehmen. Der Vortrag beleuchtet Lobbyismus als wichtigen Bestandteil demokratischer Prozesse und fragt zugleich nach seinen Grenzen. Wann ist Interessenvertretung legitim, wann wird Einfluss problematisch? Welche Rollen spielen Transparenz, Ressourcen und Zugang zur Politik? Anhand aktueller Beispiele wird sichtbar, wie politische Macht jenseits von Wahlen wirkt. Simon Moritz ist Diplom-Politologe und selbstständiger Dozent in der politischen Erwachsenenbildung.

Simon Moritz

Mittwoch 27.01.27, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 10 Personen, 3,- €
Anmeldung erforderlich

● 10023 **neu!**

Macht – Kampf um Köpfe – Medien, Meinung und die Macht der Information

Wer bestimmt, worüber wir sprechen und wie wir die Welt wahrnehmen? Medien und soziale Netzwerke prägen öffentliche Debatten, beeinflussen Meinungen und entscheiden mit darüber, welche Themen Aufmerksamkeit erhalten. Der Vortrag beleuchtet die Rolle von Information als Machtfaktor und zeigt, wie öffentliche Meinung entsteht und gelenkt werden kann. Themen wie Desinformation, „Fake News“, Algorithmen und digitale Einflussnahme werden ebenso behandelt wie die Bedeutung von Medienkompetenz für eine demokratische Gesellschaft. Simon Moritz ist Diplom-Politologe und selbstständiger Dozent in der politischen Erwachsenenbildung.

Simon Moritz

Montag 01.02.27, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich



● 10025 **neu!**

Wem gehört das Land? Landgrabbing in Afrika und seine Folgen

Fruchtbares Land in Afrika wird zunehmend von internationalen Investoren gekauft oder verpachtet, oft ohne Zustimmung der lokalen Bevölkerung. Dieser Prozess, bekannt als Landgrabbing, wirft Fragen zu Profiteuren, politischen und wirtschaftlichen Interessen sowie den Auswirkungen auf Ernährungssicherheit, Umwelt und soziale Gerechtigkeit auf. Konkrete Beispiele zeigen, wie globale Machtverhältnisse den lokalen Alltag beeinflussen und wie Landrechte geschützt sowie nachhaltige Alternativen gefördert werden können.

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

Simon Moritz

Montag 15.02.27, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

Geschichte

● 10033 **neu!**

Online: Stonehenge. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

vhs.wissen live: Live-Stream aus der Sonderausstellung

Im Internet von überall aus teilnehmen.

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist Stonehenge in England. Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis! Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden. Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben. Heiner Schwarzberg ist ein deutscher Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München.

In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern.

Dr. Heiner Schwarzberg

Mittwoch 30.09.26, 19:30-21:00 Uhr

Online, ab 4 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

Zeitgeschichte

● 10067 **neu!**

Online: Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945

vhs.wissen live

Im Internet von überall aus teilnehmen.

Viele Jüdinnen und Juden versuchten in den 1930er und 1940er Jahren, Deutschland und das besetzte Europa zu verlassen. Doch zahlreiche Staaten begrenzten die Einwanderung oder schlossen ihre Grenzen. Der Vortrag beleuchtet die internationale Flüchtlingspolitik dieser Zeit, die gescheiterten Bemühungen der Évian-Konferenz von 1938 und die oft lebensgefährlichen Fluchtwege der Verfolgten. Referentin ist die Historikerin und Politikwissenschaftlerin Susanne Heim. Sie leitete die wissenschaftliche Edition zur Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland und forschte unter anderem in Jerusalem, Washington und New York. Anschließend besteht Gelegenheit zur Diskussion.

Dr. Susanne Heim

Sonntag 18.10.26, 19:30-21:00 Uhr

Online, ab 4 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10069 neu!

Online: Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe vhs.wissen live

Im Internet von überall aus teilnehmen.

Kaum eine Persönlichkeit hat die Geschichte der Bundesrepublik so geprägt wie Konrad Adenauer. Nach NS-Diktatur, Krieg und Holocaust führte er das junge Westdeutschland in die Demokratie und verankerte es fest im Westen. Zugleich bleiben sein Umgang mit der deutschen Teilung und der NS-Vergangenheit bis heute Gegenstand kontroverser Debatten. Anlässlich seines 150. Geburtstags zeichnet der renommierte Zeithistoriker Norbert Frei ein differenziertes Bild des ersten Bundeskanzlers und seiner bis heute nachwirkenden politischen Entscheidungen.

Frei lehrte viele Jahre Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena und forschte unter anderem in Harvard, Princeton, Jerusalem und Berlin. Anschließend besteht Gelegenheit zur Diskussion.

Prof. Dr. Norbert Frei

Dienstag 24.11.26, 19:30-21:00 Uhr

Online, ab 4 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10071 neu!

Die Baltischen Länder – ihre Geschichte und Eigenarten

Estland, Lettland und Litauen werden oft als „baltische Staaten“ zusammengefasst, unterscheiden sich jedoch in Sprache, Religion und Geschichte deutlich voneinander. Gemeinsam sind ihnen lange Phasen fremder Herrschaft durch Schweden, den Deutschen Orden, Russland und die Sowjetunion. Der Vortrag beleuchtet ihre historischen Wurzeln, die friedlichen Revolutionen von 1990/91, den Weg in EU und NATO sowie ihre Entwicklung zu modernen Demokratien. Auch die aktuelle sicherheitspolitische Bedeutung der Region steht im Fokus.

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

Barbara Ohm

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 14.01.27

3 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 19,10 €



Gesellschaft

● 10083 neu!

Weil wir hier leben – Gespräche von Mensch zu Mensch **Wie geht es Ihnen als Bürgerin und Bürger von Fürth?**

Welche Bedürfnisse haben Sie an eine lebenswerte Stadt, was macht für Sie die Stadt zu Ihrer Heimat? Sprechen verbindet. Zuhören verändert. Das Dialogformat „Sprechen & Zuhören“ möchte die Fürther Stadtgesellschaft miteinander ins Gespräch bringen. Es schafft Raum für einen Austausch, in dem niemand überzeugt werden muss. Einen Ort, an dem Menschen zusammenkommen, um persönliches Erleben zu teilen und Perspektiven von anderen zu hören.

Im Anschluss gibt es noch Zeit für freien Austausch im vhs-Bistro. Kommen Sie vorbei und miteinander ins Gespräch!

Die Themen der nächsten Veranstaltungen finden Sie spätestens 3 Wochen vor der Veranstaltung online auf der vhs-Website.

Es gibt keine Teilnahmevoraussetzung außer der verbindlichen Anmeldung, um die Organisation zu erleichtern.

Martin Amendt, Ingrid Pickel

Donnerstag 08.10.26, 18:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10084 neu!

Weil wir hier leben – Gespräche von Mensch zu Mensch

Inhalt siehe Kurs 10083. Das Thema der Veranstaltung finden Sie spätestens 3 Wochen vor der Veranstaltung online auf der vhs-Website.

Jeder Termin ist einzeln buchbar.

Martin Amendt, Heike Grethlein

Donnerstag 19.11.26, 18:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 10 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10085 neu!

Weil wir hier leben – Gespräche von Mensch zu Mensch

Inhalt siehe Kurs 10083. Das Thema der Veranstaltung finden Sie spätestens 3 Wochen vor der Veranstaltung online auf der vhs-Website.

Jeder Termin ist einzeln buchbar..

Martin Amendt, Ingrid Pickel

Donnerstag 14.01.27, 18:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 10 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10086 **neu!**

Weil wir hier leben – Gespräche von Mensch zu Mensch

Inhalt siehe Kurs 10083. Das Thema der Veranstaltung finden Sie spätestens 3 Wochen vor der Veranstaltung online auf der vhs-Website.

Jeder Termin ist einzeln buchbar.

Martin Amendt, Ingrid Pickel

Donnerstag 18.02.27, 18:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10087 **neu!**

Online: Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

vhs.wissen live

Im Internet von überall aus teilnehmen.

Gesellschaften verändern sich heute in rasantem Tempo. Technologische Umbrüche, Migration, Klimawandel oder neue Lebensformen lösen bei manchen Menschen Aufbruchsstimmung, bei anderen Verunsicherung aus. Der Vortrag geht der Frage nach, wie Menschen sozialen Wandel wahrnehmen und warum gesellschaftliche Konflikte häufig an sogenannten „Triggerpunkten“ entstehen. Wie lassen sich das Bedürfnis nach Stabilität und die Notwendigkeit von Veränderung miteinander verbinden?

Referent ist der Soziologe Prof. Dr. Steffen Mau, Professor an der Humboldt-Universität zu Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts in Göttingen. Seine Bestseller „Triggerpunkte“ und „Ungleich vereint“ haben die Debatte über den gesellschaftlichen Zusammenhalt in Deutschland maßgeblich geprägt.

Prof. Dr. Steffen Mau

Montag 02.11.26, 19:30-21:00 Uhr

Online

ab 4 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10089 **neu!**

Von militärischen Helden und Alpha-Males Männlichkeitsbilder im Wandel – von der Kunst des 19. Jahrhunderts bis zu Darstellungen auf TikTok

„Wann ist ein Mann ein Mann?“ Was prägt heutige Vorstellungen von Männlichkeit? Soziale Medien wie TikTok verbreiten Bilder vom starken Einzelkämpfer, erfolgreichen Influencer oder traditionellen Familienoberhaupt in rasanter Geschwindigkeit. Der Vortrag untersucht die Narrative, Rollenbilder und ästhetischen Codes hinter diesen Inszenierungen, ihre Wirkung auf junge Menschen sowie die Rolle von Algorithmen. Dabei wird deutlich: Viele vermeintlich neue Männerbilder haben tiefe historische Wurzeln. Im Anschluss besteht Gelegenheit zur Diskussion.

Dr. Florian Diener

Donnerstag 19.11.26, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, 10,50 €

Anmeldung erforderlich

● 10090 **neu!**

Online: Veränderungsstress. Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

vhs.wissen live

Im Internet von überall aus teilnehmen.

Welche Bilder von Männlichkeit prägen junge Männer heute? Und warum gewinnen autoritäre Vorbilder und radikale Online-Communities an Einfluss? Der Vortrag untersucht, wie Popkultur, Medien und politische Debatten Vorstellungen von Männlichkeit formen – und warum manche Männer sich von gesellschaftlichen Veränderungen verunsichert fühlen. Dabei geht es auch um die Frage, wer die Deutungshoheit über Männlichkeit beansprucht und welche Folgen dies für Demokratie und Zusammenleben hat. Referentin ist die Journalistin und Politikwissenschaftlerin Eva Ladipo. Sie arbeitete unter anderem für FAZ, Financial Times Deutschland, Vanity Fair und Die Welt und war als Korrespondentin in Russland, Kolumbien, den USA und Großbritannien tätig. 2026 erschien ihr Buch „Not am Mann“.

Eva Ladipo

Sonntag 29.11.26, 19:30-21:00 Uhr

Online

ab 4 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich



● 10091 neu!

Mann und Frau – schon immer eindeutig? Geschlechterbilder in der Antike und ihre Deutungen

Was bedeutet es, als Mensch „nach dem Bilde Gottes“ (Gen 1,27) geschaffen zu sein? Und ist damit wirklich eindeutig „Mann und Frau“ gemeint? Bereits in der Antike wurde diese Frage unterschiedlich beantwortet: Manche Auslegungen sahen den Menschen als zweigeschlechtlich, andere dachten ihn als Einheit oder sogar als androgynes Wesen. Der Vortrag von Prof. Dr. Christian Lange vom Bayerischen Forschungszentrum für Interreligiöse Diskurse (BaFID) gibt einen verständlichen Einblick in diese frühgeschichtlichen Deutungen und zeigt, wie vielfältig das Nachdenken über Geschlecht schon damals war. So wird deutlich: Aktuelle Debatten über Geschlechterrollen und Identität haben eine lange Geschichte.

Im Anschluss besteht Gelegenheit zur Diskussion.

In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Forschungszentrum für Interreligiöse Diskurse (BaFID)

Prof. Dr. Christian Lange

Mittwoch 02.12.26, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 5 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

BNE (Bildung nachhaltige Entwicklung)

Natur erleben & verstehen

● 15402 neu!

Online: Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?

vhs.wissen live

Im Internet von überall aus teilnehmen.

Kaum ein Wildtier wird so kontrovers diskutiert wie der Wolf. Als wichtiger Bestandteil natürlicher Ökosysteme steht er für erfolgreichen Naturschutz, zugleich löst seine Rückkehr Konflikte aus. Kann ein Zusammenleben von Mensch und Wolf gelingen? Der Vortrag beleuchtet aktuelle Herausforderungen und zeigt, warum nachhaltiger Artenschutz nur im Dialog zwischen Betroffenen, Politik, Naturschutz und Wissenschaft möglich ist. Referent ist Prof. Dr. Heribert Hofer, langjähriger Direktor des Leibniz-Instituts für Zoo- und Wildtierforschung und einer der führenden Raubtierforscher Deutschlands.

Prof. Dr. Heribert Hofer

Montag 05.10.26, 19:30-21:00 Uhr

Online

ab 4 Personen, 3,- €

● 15403 neu!

Lebensraum Sand – unscheinbar, gefährdet, voller Leben

Sandige Böden wirken auf den ersten Blick karg und lebensfeindlich. Tatsächlich gehören Sandmagerrasen zu den artenreichsten und faszinierendsten Lebensräumen unserer Region. Viele hochspezialisierte Pflanzen, Wildbienen, Heuschrecken und andere Tiere finden hier Bedingungen, die andernorts kaum noch vorkommen.

Der Vortrag nimmt Sie mit in den Lebensraum Sand: Warum sind Sandmagerrasen so besonders? Welche Arten leben dort? Weshalb sind diese Flächen heute selten geworden – und was kann zu ihrem Schutz getan werden? Dabei wird auch an die Arbeit der Sandachse Franken angeknüpft, die seit vielen Jahren auf die Bedeutung dieser oft verkannten Lebensräume aufmerksam macht.

Ein Vortrag für alle, die Natur vor der Haustür neu entdecken möchten.

In Kooperation mit dem Landschaftspflegeverband Mittelfranken e.V.

Stefan Mümmler

Mittwoch 14.10.26, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15404

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!

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

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung

Ida Richter

Montag 26.10.26, 13:00-14:30 Uhr

Treffpunkt: Stadtpark Fürth

ab 3 Personen, 2,- €

Anmeldung erforderlich



● 15406 **neu!**

Vielfalt auf dem Acker fördern: die Zukunft mit Agroforst

Wie kann Landwirtschaft zugleich Artenvielfalt schützen, Erträge sichern und das Klima entlasten? Agroforst gilt als vielversprechender Ansatz: Bäume und Sträucher werden gezielt mit Ackerbau oder Viehhaltung kombiniert und schaffen so widerstandsfähige, vielfältige Anbausysteme. Der Vortrag stellt aktuelle Forschungsergebnisse und Praxisbeispiele aus Deutschland, Afrika, Asien und Lateinamerika vor. Sie erfahren, woran Sie Produkte aus Agroforstsystemen erkennen können und wie Sie diese im Alltag bewusst unterstützen. Eine Verkostung fair gehandelter Agroforst-Produkte rundet den Abend ab. Yana Laber, Kulturgeographin (B.A.), ist zertifizierte Multiplikatorin für entwicklungspolitische Bildungsarbeit im Fairen Handel (Weltladen Fürth).

In Kooperation mit dem Weltladen Fürth.

Yana Laber

Dienstag 10.11.26, 18:00-19:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 3 Personen, 3,- € für Verkostung
(im Kurs zu zahlen)

Anmeldung erforderlich

● 15423

**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 der Umweltstation Fürth.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung

Anna Wölfel

Freitag 23.10.26, 14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt: Innenhof des Kulturforums
ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

StadtNatur & nachhaltiges Leben vor Ort

● 15420 **neu!**

Wildsträucher und ihre Früchte erkennen

Im Herbst bilden viele Wildsträucher verschiedenfarbige Früchte. Wir wollen sie daran und an anderen Merkmalen bestimmen und die eventuelle Verwendung der Früchte kennen lernen.

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz, Kreisgruppe Fürth-Stadt.

Der Spaziergang ist überwiegend barrierefrei, nur eine kurze Strecke führt durch eine Wiese mit nicht ganz ebenem Untergrund.

Weglänge: ca. 2 km

Reinhard Scheuerlein

Donnerstag 15.10.26, 16:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Jakobinenstraße Ecke Dr.-Mack-Str.,
90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15421 **neu!**

**Wald im Wandel: Wie verändert sich der
Fürther Stadtwald?**

**Vortrag mit Diskussion mit dem Stadtförster
Martin Straußberger**

Hitze, Trockenheit und Schädlinge setzen unseren Wäldern zunehmend zu. Doch wie steht es konkret um den Fürther Stadtwald? Der Stadtförster Martin Straußberger gibt Einblicke in den aktuellen Zustand, notwendige Maßnahmen und Strategien des Waldumbaus. Welche Baumarten haben Zukunft, welche verschwinden? Wie lassen sich Nutzung, Erholung und Naturschutz vereinbaren? Im Anschluss ist Raum für Fragen und eine Diskussion zu den Perspektiven für den Fürther Stadtwald von morgen. Eine Exkursion vor Ort folgt eine Woche später und kann ergänzend besucht werden.

Martin Straußberger

Mittwoch 21.10.26, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



© pixabay

● 15425 neu!

Wald im Wandel vor Ort: Exkursion im Fürther Stadtwald

Wie verändert sich der Fürther Stadtwald im Klimawandel? Bei dieser Exkursion mit dem Stadtförster, Martin Straußberger, erleben Sie direkt vor Ort, welche Folgen Hitze, Trockenheit und Schädlinge haben und wie der Wald für die Zukunft umgebaut wird. Welche Baumarten werden gefördert, welche verschwinden? Welche Zielkonflikte gibt es zwischen Naturschutz, Nutzung und Erholung? Eine Woche zuvor findet ein einführender Vortrag statt, der den Hintergrund beleuchtet - die Teilnahme daran ist jedoch nicht Voraussetzung.

Martin Straußberger

Donnerstag 29.10.26, 14:00-15:30 Uhr

Treffpunkt: Treffpunkt Stadtförsterei

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15428 neu!

Auf den Spuren der Biber im Farrnbachtal

Nach ihrer Ausrottung in Bayern im 19. Jahrhundert sind die Biber durch Wiederansiedlungen zurückgekehrt und auch ins Fürther Stadtgebiet eingewandert. Bei dieser Führung erfahren wir mehr über die Lebensweise der Biber und erkennen Spuren dieser nachtaktiven Tiere.

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz, Kreisgruppe Fürth-Stadt.

Weglänge: ca. 3 km

Reinhard Scheuerlein

Samstag 21.11.26, 14:00-16:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Gustav-Schickedanz-Schule,

Finkenschlag 45, 90766 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15437 neu!

Wildbienen vor der Haustür – Arten, Lebensräume, Handlungsmöglichkeiten

Franken gilt als artenreiches Wildbienenland - doch viele Arten sind bedroht. Der Vortrag gibt Einblicke in die Vielfalt der Wildbienen in Fürth und Umgebung, ihre Lebensräume und ihre Bedeutung für Ökosysteme und Ernährung. Welche Arten lassen sich vor Ort beobachten? Warum gehen Bestände zurück? Und wie können wir sie im eigenen Garten oder auf dem Balkon unterstützen? Themen sind u. a. geeignete Nahrungspflanzen sowie wirkungsvolle Nisthilfen. Im Anschluss ist Raum für Fragen und Austausch.

Dr. Rainer Poltz

Donnerstag 04.02.27, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Globale Zusammenhänge & Fairer Wandel

● 15461 neu!

Der Amazonasregenwald Perspektiven, Schätze und Gesichter eines einzigartigen Ökosystems

Naturwunder, Schatzkammer, Klimaretter, Rohstoffquelle - der Amazonasregenwald trägt viele Gesichter und erfüllt unverzichtbare Funktionen. In diesem interaktiven Vortrag begeben wir uns gemeinsam auf Entdeckungsreise. Was macht dieses einzigartige Ökosystem so bedeutend? Welchen Wert hat es für uns alle? Und vor allem: Wie können wir seinen Fortbestand nachhaltig sichern?

Die Referentin Sarah Brockhaus engagiert sich nebenberuflich im Regenwaldladen und bringt fundiertes Wissen über Amazonien sowie nachhaltige Nutzungsformen mit. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Amazonas und erleben Sie ein Stück dieses grünen Paradieses – mitten in Fürth!

In Kooperation mit dem Weltladen Fürth.

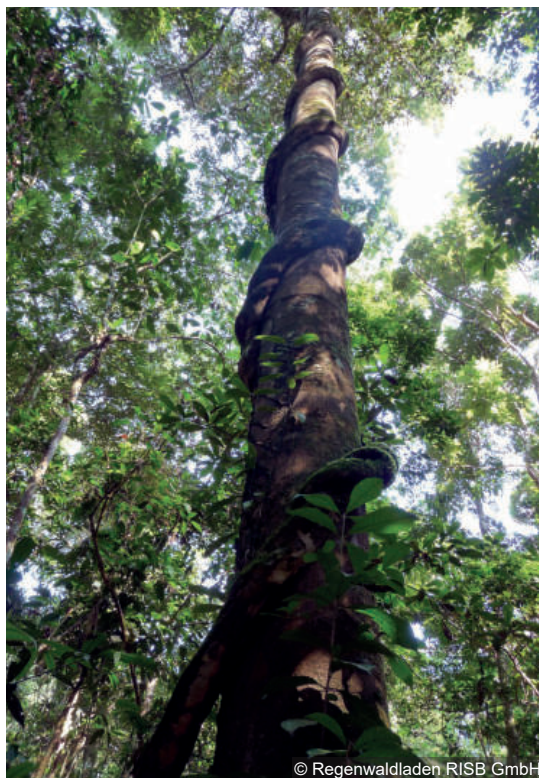
Sarah Brockhaus

Dienstag 17.11.26, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



© Regenwaldladen RISB GmbH

● 15463 **neu!**

**Regenwaldschutz beginnt hier!
Unser alltäglicher Einfluss auf unsere
Regenwälder**

Regenwälder zählen zu den artenreichsten Lebensräumen der Erde und spielen eine zentrale Rolle für Klima, Biodiversität und die Versorgung mit wichtigen Rohstoffen. Gleichzeitig sind sie durch Abholzung und Klimawandel bedroht. Der Workshop zeigt, welchen Einfluss unser Konsum auf diese Entwicklung hat und wie sich nachhaltigere Entscheidungen im Alltag treffen lassen. Zudem werden aktuelle Ansätze zum Schutz der Regenwälder vorgestellt – von politischen Maßnahmen bis zu innovativen Projekten. Referentin ist Sarah Brockhaus, zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

In Kooperation mit dem Weltladen Fürth.

Sarah Brockhaus

Donnerstag 26.11.26, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 47000

**Wie schmeckt der Regenwald?
Kochen mit Zutaten aus dem Amazonas**

Für Details siehe Kurs Seite 134

Sarah Brockhaus

Dienstag 20.10.26, 18:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 30,80 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

Anmeldung erforderlich

Studium Generale

● 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 28.10.26

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 14 Personen, 91,- €

Studium Generale

Inhalt siehe Kurs 10102.

Quereinstieg immer möglich, sofern freie Plätze vorhanden.

● 10103

Bernd Maron

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 28.10.26

10 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 14 Personen, 91,- €

● 10105

Dr. Ingeborg Neubert

Montag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 21.09.26

14 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 14 Personen, 127,40 €

● 10106

Dr. Ingeborg Neubert

Montag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 21.09.26

14 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 14 Personen, 127,40 €

● 10107

Dr. Ingeborg Neubert

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.26

14 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 14 Personen, 127,40 €

**TREFFPUNKT GESCHICHTE
HISTORISCHES MIT ZUKUNFT**

**AUSSTELLUNGEN
VORTRÄGE
KULTUR
MUSIK**

Ottostraße 2
90762 Fürth

Tel. 0911 / 974 37 30

Fax 0911 / 974 37 31

info.stadtmuseum@fuerth.de

www.stadtmuseum-fuerth.de



**STADT
MUSEUM
FÜRTH**



vhs unterwegs



● 10120

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 22.09.26
7 Termine, Treffpunkt jeweils vor Ort
ab 8 Personen, 54,40 €, ggf. anfallende Eintritts-/Führungsgebühren sind vor Ort zu zahlen.

● 10122

Eine Synagoge im Museum Fahrt zur Landsynagoge Allersheim im Freilandmuseum Bad Windsheim

Viele Landsynagogen im Fränkischen wurden zweckentfremdet und zerstört, in den letzten Jahrzehnten aber auch renoviert. Die Landsynagoge von Allersheim (Landkreis Würzburg) stand vor dem totalen Verfall, konnte aber gerettet und im Freilandmuseum wieder aufgebaut werden. In Bad Windsheim ist die Tour „Von armen Juden und reichen Bauern“ gebucht, die zum Museumsdorf mit der Synagoge führt. Auf der Hinfahrt sind zwei Haltepunkte in Zirndorf und Wilhelmsdorf geplant, wo zwei heute als Wohnhäuser genutzte ehemalige Synagogen stehen. 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 Schwarzachtal, www.vhs-schwarzachtal.de, info@vhs-schwarzachtal.de oder Telefon 09187 9090-10
Anmeldung bis spätestens 13. September 2026.

Dr. Alexander Schmidt, Cornelius Schlehlein

Sonntag 27.09.26, 07:30-17:00 Uhr
Treffpunkt: Treffpunkt an den Buseinstiegsstellen
ab 24 Personen, 39,- € (keine Ermäßigung)

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 22.09.26
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 24.09.26
12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 17 Personen, 74,50 €

Reiseberichte/Weltenbummler

● 10451 **neu!**

Wir reisen anders Erfahrungen mit Bahn, Bus und bewusstem Unterwegssein

Fliegen, Stau, Urlaubsstress – muss das so sein?

An diesem Abend erzählen Menschen von ihren Reiseerfahrungen jenseits von Flugreisen und klassischen Pauschalurlauben: von Bahnfahrten durch Europa, Reisen mit kleinem Budget, Rad- und Wandertouren sowie überraschenden Begegnungen unterwegs.

Im Mittelpunkt stehen persönliche Geschichten, praktische Erfahrungen und die Frage, wie Reisen heute entspannter, bewusster und manchmal sogar günstiger gelingen kann. Im Anschluss gibt es Gelegenheit für Fragen und Austausch.

Eine Kooperation der vhs Fürth mit Families for Future Fürth.

Ramona Schneider, Ruth Lenz-Tichai

Freitag 30.10.26, 18:30-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, kostenlos
Anmeldung erforderlich

● 10453 **neu!**

Begegnungen im Senegal – Partnerschaft zwischen Franken und Thiès

Erleben Sie einen lebendigen Bericht über eine intensive Reise in den Senegal ganz im Westen Afrikas und erfahren dabei auch von der 20-jährigen Partnerschaft der Bistümer Bamberg und Thiès im Senegal. Bilder, Geschichten und persönliche Begegnungen wecken Neugier auf den Senegal, dessen Kultur und Bevölkerung, den Umgang mit der kolonialen Vergangenheit, den interreligiösen Dialog, Herausforderungen und wichtige soziale Projekte vor Ort. Kommen Sie ins Gespräch mit Menschen, die sich für die Vielfalt des großen Kontinents Afrika interessieren.

Eine Veranstaltung zusammen mit dem KEB MittenInFranken.

Dr. Claudia Alraum

Dienstag 02.02.27, 18:30-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Philosophie - Ethik - Menschenrechte

● 14003 **neu!**

Philosophie jetzt!

Gesprächsrunde über die Grundfragen, die alle angehen

Philosophie lebt vom Gespräch auf Augenhöhe: vom gemeinsamen Nachdenken über das, was uns alle wesentlich bewegt und wie wir zusammenleben wollen. Statt vermeintlich fertiger Antworten stehen offener Austausch, kritisches Fragen und die Kunst des Perspektivenwechsels im Mittelpunkt. Auf Vorkenntnisse kommt es nicht an – entscheidend sind Neugier, Offenheit und die Bereitschaft zum ernsthaften Dialog. Gemeinsam widmen wir uns grundlegenden Fragen der philosophischen Tradition sowie unserer Gegenwart und schaffen Raum für neue und inspirierende Gedanken, die im Alltag leider oft zu kurz kommen.

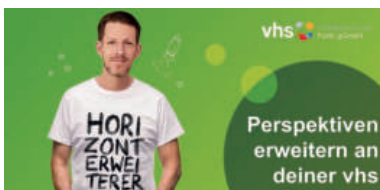
Marc Olivier Talabardon

Donnerstag 15:30-17:00 Uhr, Beginn 24.09.26

5 Termine, weitere Termine: 15.10.26, 19.11.26, 17.12.26, 21.01.27

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 52,50 €



● 14005

Offene Loge – Einblicke in die

Freimaurerei in Fürth

Freimaurer informieren an drei Abenden im Logenhaus Fürth

Seit mehr als drei Jahrhunderten fasziniert die Freimaurerei durch ihre Symbole, Rituale und als Bruderbund. Der Mythos führt zu Spekulationen – doch was verbirgt sich tatsächlich dahinter?

An drei öffentlichen Vortragsabenden geben Mitglieder der Fürther Loge Zur Wahrheit und Freundschaft Einblicke in Geschichte und Symbolik der Freimaurerei. Dabei geht es auch um die Frage, welche Bedeutung ihre ethischen Ideale und ihre Form der persönlichen Entwicklung in unserer Zeit für den Einzelnen haben können.

Die Abende möchten informieren und Einblicke geben. Im Anschluss besteht jeweils die Möglichkeit zum offenen Gespräch und zum Austausch jeglicher Fragen.

- Fr. 02.10.2026: Was ist Freimaurerei?
- Fr. 09.10.2026: Geschichte der Freimaurerei und der Fürther Loge
- Fr. 16.10.2026: Symbole & Rituale

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 02.10.26

3 Termine

Logenhaus Fürth, Dambacher Str. 11

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Psychologie - Selbsterfahrung

● 15002

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.

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 der Diakonie Fürth.

Martina von der Weth

Dienstag 06.10.26, 10:30-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Lebensgespräche – Gespräche über Verluste und Neubeginn

Inhalt siehe Kurs 15002.

Jeder Termin ist einzeln buchbar.

In Kooperation mit der Diakonie Fürth.

● 15003

Martina von der Weth

Dienstag 10.11.26, 10:30-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15004

Martina von der Weth

Dienstag 01.12.26, 10:30-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15011 **neu!**

Stark durch den Herbst für Menschen Ü60

Das Schöne im Augenblick entdecken

Graue Herbsttage und die Hektik der Welt können uns schnell das Gefühl geben, dass die Farben verblasen. Doch gerade jetzt liegt die Kraft im Detail. Wir erkunden, wie wir die schönen Momente des Alltags bewusster wahrnehmen und für unser Wohlbefinden nutzen können.

Für alle, die sich in der grauen und nasskalten Jahreszeit nach mehr Leichtigkeit und positiven Momenten sehnen.

Die Referentin ist Trainerin und Coach für Positive Psychologie.

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Eva Brucksch

Donnerstag 08.10.26, 16:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 5,- €

Anmeldung erforderlich



● 15016

Mitgefühl statt Machtspiel

Neue Wege im Umgang mit anderen Menschen

Führung, Elternschaft, Partnerschaft: Überall, wo Menschen aufeinandertreffen, braucht es Verbindung statt Kontrolle. In diesem Workshop lernen Sie die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) kennen – und wie Sie sie nutzen können, um Kooperation, Vertrauen und echte Begegnung zu fördern. Der amerikanische Psychologe M. B. Rosenberg hatte hierzu beim Entwickeln seiner GFK viele hilfreiche Ideen.

Jörg Gugel

Donnerstag 15.10.26, 19:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 17,50 €

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

● 15018

Positive Psychologie trifft Zeichenmethode

Mit dem NeuroBaum Ihre Stärken sichtbar machen

Es sind keine Vorkenntnisse oder künstlerischen Fähigkeiten erforderlich!

Die Positive Psychologie richtet den Blick auf Stärken, Wohlbefinden und positive Emotionen. Die kreative Methode NeuroGraphik® unterstützt dabei, diese Aspekte zu aktivieren und die eigene Resilienz zu stärken, indem sie tief ins Unterbewusste wirkt. Im Kurs gestalten Sie einen NeuroBaum: Wurzeln stehen für Ressourcen der Vergangenheit, der Stamm für die Gegenwart, die Krone für zukünftiges Wachstum. Schritt für Schritt entsteht Ihr persönlicher Baum in ruhiger, nonverbaler Atmosphäre. Die Teilnahme erfolgt in Selbstverantwortung. Die Kursleiterin ist zertifizierte NeuroGraphik®-Spezialistin.

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, Getränk

Maryse Walther-Mappes

Donnerstag 15.10.26, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 20,50 €

Anmeldung erforderlich

● 15020

Resilienz – Ihre innere Stärke entdecken

In diesem Workshop wird unter der Leitung einer Diplom-Psychologin die Förderung von Resilienz und seelischem Wohlbefinden vermittelt. Durch praktische Übungen und Techniken lernen die Teilnehmenden, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und persönliche Kraftquellen zu nutzen. Ziel ist es, Strategien zu entwickeln, um Alltagsanforderungen zu bewältigen und eine innere Balance zu erreichen, was zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden führt.

Bitte mitbringen: Decke

Simone Fladerer

Samstag 24.10.26, 10:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 35,70 €

● 15025 neu!

Zeit für Männer – raus aus dem Kopf, rein ins Spüren!

Dauerstress, Konflikte, immer gleiche Muster? Viele Männer funktionieren im Alltag – und verlieren dabei den Kontakt zu sich selbst. Dieser Workshop setzt nicht beim Reden, sondern beim Erleben an: Durch gezielte Übungen, Körperwahrnehmung und Selbstreflexion lernen Sie, eigene Gefühle besser zu verstehen und aus festgefahrenen Reaktionen auszuweichen. Im geschützten Rahmen entsteht Raum für neue Perspektiven, mehr Klarheit und innere Balance – als Grundlage für authentische Beziehungen und mehr Lebensqualität.

Dr. Bernhard Röhrs

Samstag 31.10.26, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 41,50 €

Anmeldung erforderlich

● 15027 neu!

„Weißt du noch? – Eine Reise in die prägenden Zeiten unseres Lebens“

In diesem Austauschformat für Menschen ab 60 Jahren blicken Teilnehmende an fünf Abenden auf prägende Lebensereignisse zurück, darunter Musik, Filme und gesellschaftliche Ereignisse. Durch Hörbeispiele, Filmausschnitte und Gespräche werden Erinnerungen wachgerufen und gemeinsame Werte entdeckt. Es geht um lebendigen Austausch, nicht um therapeutische Arbeit oder kreatives Schreiben. Der erste Termin dient dem Kennenlernen und der Themenfindung. Ein Angebot für alle, die neugierig auf ihre eigene Lebensgeschichte und die Perspektiven anderer sind.

Bitte mitbringen: Notizheft + Stift

Marion Nagengast-Schneider

Dienstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 10.11.26

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 6 Personen, 49,- €

● 15031

Klar kommunizieren – wertschätzend bleiben

Freundlich im Miteinander, klar in der Sache

Im Alltag entstehen schnell Missverständnisse. Dieser Workshop zeigt, wie Gespräche auch in herausfordernden Situationen gelingen können. Sie lernen, die eigene Haltung zu klären, andere Perspektiven besser zu verstehen und den eigenen Standpunkt klar und respektvoll zu vertreten. Ein Schwerpunkt liegt darauf, hinter Kritik und Vorwürfen die dahinterliegenden Bedürfnisse zu erkennen – bei sich selbst und bei anderen. So entstehen neue Möglichkeiten, Konflikte konstruktiv zu klären und Beziehungen zu stärken.

Grundlage ist das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Mit praktischen Übungen wird das Gelernte direkt erprobt und Schritt für Schritt in den eigenen Alltag übertragen.

Jörg Gugel

Samstag 14.11.26, 09:00-12:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 5 Personen, 23,50 €

Anmeldung erforderlich

● 15035 **neu!**

Alt? Sind immer nur die Anderen!

Wir erfreuen uns bester Jugend – bis wir plötzlich im Alter landen, das ja eigentlich nur die anderen betrifft. In diesem ebenso unterhaltsamen wie anregenden Vortrag nähern wir uns dem Thema aus sicherer Distanz. Gemeinsam – mit Beteiligung der Teilnehmenden – wird überlegt, was dieses „Alter“ eigentlich ist und ob sich daraus nicht doch etwas Sinnvolles oder sogar Schönes machen lässt. Der Referent ist ein erfahrener Verhaltenstherapeut und verbindet fachliche Impulse mit einem augenzwinkernden Blick auf das Leben.

Johannes Lutz

Montag 16.11.26, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 10,50 €

● 15037 **neu!**

Neuorientierung Ü50 – Mit Klarheit neue Wege gestalten

Die 10 Phasen der Systemischen Held*innenreise als Kompass

Nach der Lebensmitte stehen viele Menschen vor Veränderungen: im Beruf, im familiären Umfeld oder mit Blick auf die eigene Gesundheit und Zukunft. Oft entsteht der Wunsch, innezuhalten, Bilanz zu ziehen und sich neu auszurichten. In diesem interaktiven Workshop nutzen wir die 10 Phasen der Systemischen Held*innenreise nach Holger Lindemann als Orientierungshilfe. Das Modell bietet keine fertige Lösungsrouten, sondern eine klare Struktur, um sich auf neue Lebenswege zu begeben. Durch praktische

Übungen übertragen Sie die Impulse direkt auf Ihre Lebenssituation. So können Sie Übersicht gewinnen, Ressourcen stärken und Veränderungen aktiv mitgestalten – in Ihrem Tempo und Schritt für Schritt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Hallenschuhe mit heller Sohle

Steven Förster

Samstag 21.11.26, 09:00-13:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 28,60 €

Anmeldung erforderlich

● 15039 **neu!**

Wenn der Kopf nicht mehr zur Ruhe kommt

Stress besser verstehen – Körpersignale erkennen und neue Handlungsspielräume gewinnen

Viele Menschen versuchen, Stress mit besserer Organisation oder positivem Denken zu bewältigen – und fühlen sich dennoch dauerhaft angespannt. Aktuelle Erkenntnisse zeigen: Stress entsteht nicht nur im Kopf. Auch Körper und Nervensystem reagieren auf Belastungen und senden oft frühzeitig Signale. Der Workshop vermittelt, wie Stress entsteht, wie Sie eigene Muster erkennen und mit einfachen Übungen und Reflexionsimpulsen bewusster auf Herausforderungen reagieren können. Für alle, die ihre Selbstwahrnehmung stärken und neue Wege im Umgang mit Stress entdecken möchten.

Die Referentin ist systemischer Coach mit körperorientiertem Ansatz.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Sabrina Müller

Dienstag 01.12.26, 18:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 14,- €

Anmeldung erforderlich

● 15041 **neu!**

Wertschätzende Kommunikation – Die Kraft von Ärger und Wut

Ärger und Wut gelten oft als störende Gefühle, die wir möglichst unterdrücken sollten. Doch hinter ihnen verbergen sich wichtige Hinweise auf unsere Bedürfnisse, Grenzen und Werte. Wer den eigenen Ärger versteht, kann Konflikte klarer ansprechen, selbstbewusster handeln und Missverständnisse vermeiden. Auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation lernen Sie, Wut und Ärger konstruktiv zu nutzen, statt von ihnen bestimmt zu werden. Der Workshop vermittelt alltagstaugliche Werkzeuge für einen bewussteren Umgang mit starken Gefühlen.

Dr. Bernhard Röhrs

Samstag 05.12.26, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 41,50 €

Anmeldung erforderlich

● 15043

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 2027.

Die Referentin ist Trainerin und Coach für Positive Psychologie.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Eva Brucksch

Dienstag 19.01.27, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 10,50 €

Anmeldung erforderlich

● 15045

Trauer verstehen – Trauer hat viele Gesichter

Ein Vortrag über ein Gefühl, das uns alle betrifft

Verluste gehören zum Leben: nicht nur durch Tod, sondern auch durch Trennung, Krankheit, den Verlust des Arbeitsplatzes, vertrauter Lebenspläne oder eines Haustiers. Sie können das Leben tief erschüttern und Spuren hinterlassen.

In diesem Vortrag erläutert die Trauerbegleiterin Martina von der Weth, was in Phasen der Trauer geschieht und warum diese Reaktionen eine natürliche und wichtige Verarbeitung von Verlust sind. Sie erfahren, wie Trauer Körper und Seele beeinflusst, welche Funktion sie hat und warum es hilfreich ist, ihr bewusst Raum zu geben.

Auch die Rolle des sozialen Umfelds und Möglichkeiten unterstützender Begleitung werden thematisiert. Der Vortrag informiert und sensibilisiert, ohne therapeutische Zielsetzung, und richtet sich auch an Menschen, die Trauernde besser verstehen möchten. Die Referentin ist Trauerbegleiterin (BVT).

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

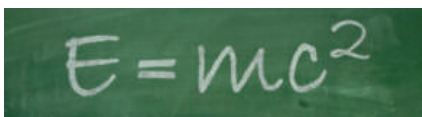
Martina von der Weth

Donnerstag 21.01.27, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 10,50 €

Anmeldung erforderlich



Naturwissenschaft und Technik

● 15503 **neu!**

Automobil – Skulptur der Moderne

Kaum eine Erfindung hat das 20. Jahrhundert so geprägt wie das Automobil. Vom Luxusgut weniger Privilegierter entwickelte es sich zum Symbol für Mobilität, technischen Fortschritt und individuellen Lebensstil. Doch Autos sind mehr als Verkehrsmittel: Sie stehen für Ingenieurskunst, Design, gesellschaftlichen Status und persönliche Identität. Der Vortrag nimmt Sie mit auf eine Zeitreise durch die Geschichte des Automobils und zeigt, wie eng Technik, Kultur und gesellschaftlicher Wandel miteinander verbunden sind.

Harald Kalup

Donnerstag 29.10.26, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 10,90 €

Anmeldung erforderlich



● 15507 **neu!**

Einsteins Relativitätstheorien – Raum, Zeit und Gravitation verstehen

An zwei Vortragsabenden werden die Grundlagen der Speziellen und Allgemeinen Relativitätstheorie verständlich erläutert. Ausgehend von der konstanten Lichtgeschwindigkeit zeigt Einstein, warum Raum und Zeit untrennbar verbunden sind und weshalb bewegte Uhren langsamer gehen oder Maßstäbe schrumpfen können. Auch der Einfluss großer Massen auf Raum und Zeit wird erklärt. Neben den oben beschriebenen physikalischen Phänomenen, beleuchtet der Vortrag spannende Nachweismethoden für die Allgemeine Relativitätstheorie aus der Astronomie.

Voraussetzung für die Kursteilnahme: Neugierde und grundlegende Physikkenntnisse.

Dr. Herbert Bruder

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 11.01.27

2 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 21,80 €

Anmeldung erforderlich

● 15509 neu!

Online: Schönheit der Astrophysik vhs.wissen live

Im Internet von überall aus teilnehmen.

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet. Dr. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“.

Dr. Andreas Müller

Mittwoch 13.01.27, 19:30-21:00 Uhr

Online

ab 4 Personen, 3,- €

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 23.01.27, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 41,50 €

Anmeldung erforderlich

Angebote für Kinder



● 16210 neu!

Kreativwerkstatt: Weihnachtsideen aus Ton (für Kinder ab 8 Jahren)

In diesem Kurs entdecken Kinder spielerisch das Gestalten mit lufttrocknendem Ton – ganz ohne Brennofen. Es entstehen Christbaumanhänger, Geschenkanhänger oder kleine Geschenke wie Kerzenständer. Am zweiten Termin werden die Werke farbig gestaltet und veredelt. Der Kurs fördert Kreativität, Feinmotorik und Freude am eigenen Gestalten – und bringt individuelle, selbstgemachte Weihnachtsstücke mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf und/oder Schürze, Plätzchenausstecher, alter Lappen oder Handtuch

Lara Jacob

Freitag 16:00-18:15 Uhr, Beginn 13.11.26

2 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 39,- €, inkl. 10,- € Materialkosten

● 16351 neu!

Bewegte Entspannung für Kinder erleben TRE®-Workshop für Eltern und Kinder von 7 – 11 Jahren

In diesem einmaligen Workshop lernen Kinder und ihre Eltern gemeinsam die Methode TRE® kennen. Spielerische Bewegungen wie Schütteln, Ruckeln und sanftes Zittern helfen, Anspannung abzubauen und den Körper zu entspannen.

Sie erhalten einen Einblick in die Inhalte des Kinderkurses (16353), können die Übungen direkt ausprobieren und die Dozentin kennenlernen. So erleben Sie gemeinsam, wie einfach und wohltuend Stressabbau über Bewegung sein kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Stoppersocken

Petra Vetter

Samstag 24.10.26, 14:00-15:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 7,- €

Anmeldung erforderlich

● 16353

Bewegte Entspannung für Kinder – Stress spielerisch lösen

TRE®-Übungen für Kinder von 7 – 11 Jahren

Kinder nehmen Anspannung oft körperlich wahr – durch Unruhe, Zappeln oder innere Spannung. In diesem Kurs lernen sie, diese Signale besser zu verstehen und auf natürliche Weise damit umzugehen. Spielerische Bewegungen wie Ruckeln, Schütteln und sanftes Zittern helfen, den Körper zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Die kindgerecht angeleiteten TRE®-Übungen unterstützen dabei, Stress abzubauen, das Körpergefühl zu stärken und mehr innere Ausgeglichenheit zu finden – ganz ohne Leistungsdruck und mit viel Freude an Bewegung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Stoppersocken, gerne das Lieblingskuscheltier mitbringen!

Petra Vetter

Montag 16:30-17:30 Uhr, Beginn 09.11.26

3 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 21,- €



● 16503

Club der Detektive

für alle Detektive, Agenten, Spione und andere verdeckte Ermittler ab der 2. Klasse

Bevor wir uns darüber unterhalten, welche Ausrüstung ein Detektiv braucht, wie man Geheimcodes entschlüsselt und wie man Fingerabdrücke und andere Spuren sichert, machen wir uns erst einmal richtige wetterfeste Detektivausweise. Als Detektiv muss man geschickt sein, ruhige Nerven haben, sich an alles genau erinnern können und gut kombinieren.

Du kannst zeigen, dass du das alles beherrschst. Außerdem verrate ich dir, wie du eine Alarmanlage für dein Zimmer bauen kannst. Wenn du herausbekommst, was das heißt: NE TFA HCS TOB MIE HEG, weißt du schon, was wir noch machen.

An diesem Nachmittag geht es sicherlich spannend zu, denn am Ende wollen wir gemeinsam einen „Fall“ lösen.

Bitte mitbringen: (Schuh-)Schachtel, kl. Notizblock, Stift, Schere, Tesafilm, Passbild für den Detektivausweis, 2-3 Gefrierbeutel, 2-3 Briefumschläge, 1 weicher Pinsel, Vesper

Wer hat: Lupe / Pinzette / Maßband

Elke Rosenow-Schreiner

Freitag 22.01.27, 14:30-17:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 7 Personen, 19,- € (keine Ermäßigung)

Angebote für Teenies und Twens

● 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 22.09.26

8 Termine, Hirschenstr. 27, Raum U.1

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

● 57500

Dungeon. Drama. Dialog.

Die Schreibwerkstatt für Spielleiter*innen – und alle, die es werden wollen

Wie entstehen spannende Abenteuer, glaubwürdige Figuren und Rätsel, die Spaß machen statt frustrieren? In dieser interaktiven Werkstatt erhalten Sie praktische Anregungen für Ihre Pen-&-Paper-Runden – egal, ob Sie bereits Spielleiter*in sind oder erste Erfahrungen sammeln möchten. An drei Abenden widmen wir uns den Themen Charaktere & NPCs, Karten & Dungeons sowie Rätsel & Mystery. Kurze Inputs, praktische Übungen und gemeinsamer Austausch helfen dabei, eigene Ideen weiterzuentwickeln und Abenteuer noch lebendiger zu gestalten. Auch für Einsteiger*innen geeignet.

Bernd Straußberger

Mittwoch 19:15-20:45 Uhr, Beginn 23.09.26

3 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 31,50 €

Miteinander in Bewegung



© Fotolia_Osana_Kuzmina

● 16301

Eltern-Kind-Turnen (Alter: 1½ – 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 23.09.26

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

ab 11 Personen, 82,50 €, pro Eltern-Kind-Paar

● 16302

Eltern-Kind-Turnen (Alter: 3 – 4 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 23.09.26

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

ab 8 Personen, 82,50 €, pro Eltern-Kind-Paar

● 16303

Eltern-Kind-Turnen (Alter: 2 – 3 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

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine

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

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



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 23.10.26, 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

● 16311

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

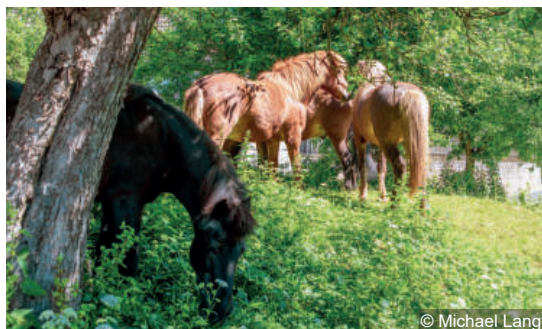
Martina Spangler

Freitag 22.01.27, 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



● 16355

**Erlebnistag mit Islandpferden für Familien
Für Kinder im Alter zwischen 6 – 12 Jahren mit Eltern**

Erleben Sie gemeinsam mit Ihren Kindern einen spannenden und naturnahen Tag mit Islandpferden. Als Herdentiere haben Pferde ein ausgeprägtes Sozialverhalten. Bei artgerechter Haltung zeigen Islandpferde dies in besonderer Weise: Mit ihrem ausgeglichenen und gutmütigen Charakter gehen sie freundlich auf kleine und große Menschen zu.

Sie lernen an diesem Tag Pferde putzen, Pferde führen sowie spielerische Übungen mit und auf dem Pferd. Körperbewusstsein, Geschicklichkeit und Gleichgewicht werden trainiert. Das gemeinsame Erleben steht dabei im Vordergrund.

Anmeldung für Kinder nur in Begleitung einer erwachsenen Person möglich.

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

Bitte mitbringen: robuste Kleidung und Schuhe für Draußen. Für die Kinder, falls vorhanden, einen Fahrradhelm

Leonhard Oesterle, Kerstin Oesterle

Samstag 17.10.26, 11:00-16:00 Uhr, Treffpunkt: Zentrum für natürliches Wachstum NM/Opf.
ab 6 Personen, 35,- €

Anmeldung erforderlich

Natur erleben – Familienangebote im Grünen

● 16501

Club der Waldwichtel – Schatzsuche im Zauberswald

Ausflug in den bunten Herbstwald für Familien mit Kindern von ca. 4 – 10 Jahre

Bevor die langen dunklen Wintertage kommen, wollen wir gemeinsam noch ein Abenteuer der besonderen Art im Zauberswald erleben. Wir begeben uns auf eine spannende Schatzsuche durch den bunt gefärbten Herbstwald. Auf unserem Weg zur Blockhütte der Hexe Walpurga – wo unser Picknick stattfinden kann – werden wir u.a. Waldgeister schweben lassen,

Zauberkugeln fangen, Walddomino spielen und ein Klappergerippe basteln, das ihr dann für Halloween mit nach Hause nehmen könnt. Wenn alle Aufgaben erfüllt sind, werden wir gemeinsam bestimmt einen verzauberten Schatz finden.

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! Ein Unterstand ist vorhanden.

Bitte mitbringen: warme, wetterfeste Kleidung, Taschenmesser, 1 Rolle Blumenbinddraht, evtl. Rosen- / Gartenschere, Tüte / Stofftasche, Vesper, Sitzunterlage, Regenschutz

Elke Rosenow-Schreiner

Samstag 31.10.26, 11:00-14:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz vor dem Hotel Forsthaus, Zum Vogelsang 20, 90768 Fürth
ab 6 Personen, 28,40 €, Familienentgelt

● 16502

Club der Waldwichtel – Naturkünstler unterwegs im Herbst

Waldausflug in die Dämmerung für Familien mit Kindern von ca. 4 – 10 Jahren

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

Die Natur bereitet sich mit einem Rausch der Farben auf die Winterruhe vor. Wir toben uns vor dem Ende der dunklen Jahreszeit noch einmal richtig im Wald aus und bringen den Herbstwald zum Leuchten. Solange es hell ist, sammeln wir ein, was die Natur uns bietet. Daraus machen wir Naturkunstwerke, das wir dann in der Dämmerung zum Leuchten bringen und eine besondere Stimmung zaubern. Dabei machen wir Picknick und hören eine Geschichte. 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! Ein Unterstand ist vorhanden.

Bitte mitbringen: sehr warme, wetterfeste Kleidung; Taschenlampe, Taschenmesser, dünne Paketschnur / Wolle, evtl. Gartenschere, Tüte / Eimer zum Sammeln, Sitzunterlage, Verpflegung (Heißgetränk), LED-Teelichter oder Knicklichter und ausgespültes Marmeladenglas

Elke Rosenow-Schreiner

Freitag 13.11.26, 15:00-17:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz neben Stadtförsterei, Heilstättenstraße 130
ab 6 Personen, 23,70 €, Familienentgelt

Vorsorge - Recht - Verbraucherfragen - Finanzen - Wohnen

Vorsorge

● 15301 **neu!**

„Versorgung am Lebensende“ – Die Hospiz- und Palliativversorgung in der Region Fürth

Vorstellung durch die Koordinatorinnen des Hospizverein Region Fürth e.V.

Die Hospizidee steht für einen respektvollen und liebevollen Umgang mit Menschen in der letzten Lebensphase. Sie sorgt dafür, dass Sterbende nicht allein sind, sondern ganzheitlich – körperlich, emotional, sozial und spirituell – begleitet werden. Seit über 35 Jahren begleitet der Hospizverein Region Fürth e.V. Menschen in ihrer vertrauten Umgebung. „Dem Leben verpflichtet“ – unter diesem Leitmotiv setzen wir uns dafür ein, dass Menschen bis zum letzten Moment in ihrer Ganzheitlichkeit gesehen und begleitet werden.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Katharina Billmann

Dienstag 10.11.26, 15:00-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15303

Selbstbestimmt vorsorgen Informationen und Hilfestellung zu Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

In dieser Veranstaltung werden grundlegende Informationen zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung vermittelt, um die Selbstbestimmung in medizinischen und alltäglichen Angelegenheiten rechtzeitig zu sichern. Der Vortrag zeigt anhand praktischer Beispiele, welche Entscheidungen getroffen werden können, welche Formulierungen sinnvoll sind und worauf bei Inhalt und Form zu achten ist. Zudem werden die Grenzen solcher Verfügungen und der Schutz vor Missbrauch thematisiert. Das Angebot richtet sich an alle volljährigen Personen, die sich mit ihrer persönlichen Vorsorge auseinandersetzen 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 21.11.26, 14:00-17:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 6 Personen, 20,- €, Die Broschüre mit den Formularen (9,90 €) kann vor Ort bei der Referentin erworben werden.

Anmeldung erforderlich

● 15305 **neu!**

„Um Leben und Tod“ Einblicke in Abschiedskultur, Bestattung und Vorsorge

Was passiert, wenn ein Mensch stirbt – und welche Fragen stellen sich dann ganz konkret?

Ein erfahrener Fürther Bestatter gibt anhand von Beispielen aus seinem Berufsalltag Einblicke in Abschiedskultur, Bestattung und Vorsorge. Dabei werden – ganz nah an der Realität – typische Situationen, Entscheidungen und Unsicherheiten sichtbar: Was ist zu bedenken, was kann im Vorfeld geklärt werden, was entlastet Angehörige?

Darüber hinaus wirft die Veranstaltung auch einen Blick auf moderne und nachhaltige Bestattungsformen – etwa den Pilzsarg oder die Reerdigung – und zeigt, wie sich die Bestattungskultur im Wandel der Zeit verändert.

Die Veranstaltung lädt dazu ein, ins Gespräch zu kommen, Fragen zu stellen und sich dem Thema offen, lebensnah und ohne Berührungsängste zu nähern.

Johannes Bauer

Mittwoch 25.11.26, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15307

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?

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Vortrag um eine allgemeine Informationsveranstaltung handelt. Eine individuelle Rechtsberatung oder die rechtlich verbindliche Klärung eines persönlichen Falls kann im Rahmen des Kurses nicht erfolgen. Bei komplexen oder konkreten Fragestellungen empfehlen wir die ergänzende Beratung durch eine*n Notar*in oder Rechtsanwält*in.

Tanja Kondert

Mittwoch 02.12.26, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 10,50 €

Anmeldung erforderlich

Diakonie Fürth

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



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

● 15309

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.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Vortrag um eine allgemeine Informationsveranstaltung handelt. Eine individuelle Rechtsberatung oder die rechtlich verbindliche Klärung eines persönlichen Falls kann im Rahmen des Kurses nicht erfolgen. Bei komplexen oder konkreten Fragestellungen empfehlen wir die ergänzende Beratung durch eine*n Notar*in oder Rechtsanwält*in.

Tanja Kondert

Mittwoch 02.12.26, 19:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 6 Personen, 10,50 €

Anmeldung erforderlich

● 15311 **neu!**

Selbstbestimmung am Lebensende Rechtliche Grundlagen und Perspektiven zum assistierten Suizid

Selbstbestimmung am Lebensende ist ein sensibles und zugleich wichtiges Thema. Seit einem Urteil des Bundesverfassungsgerichts im Februar 2020 umfasst das allgemeine Persönlichkeitsrecht auch die Freiheit, über das eigene Lebensende zu entscheiden und hierfür Hilfe in Anspruch zu nehmen. Der Vortrag informiert über die rechtlichen Grundlagen, Möglichkeiten und Grenzen des assistierten Suizids in Deutschland und gibt einen Überblick über aktuelle Entwicklungen. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und Austausch.

Die Referentin ist ehrenamtliche Ansprechpartnerin der DGHS e.V.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Petra Friemel

Donnerstag 28.01.27, 18:00-19:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 6 Personen, 10,50 €
Anmeldung erforderlich

Finanzen

● 15370 **neu!**

Altersvorsorgedepot ab 2027 Staatliche Förderung clever nutzen

Ab 2027 ersetzt das neue Altersvorsorgedepot die Riester-Förderung. Der Vortrag erklärt verständlich, wer gefördert wird – auch Selbstständige –, wie die Förderung funktioniert und welche Chancen und Risiken bestehen. Praktische Tipps helfen bei der Produktauswahl und vermeiden teure Fehler. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Altersvorsorge selbstbestimmt und informiert planen möchten, ohne Verkaufsdruck.

Christian Neuberger

Donnerstag 08.10.26, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 5 Personen, 12,- €

● 15372 **neu!**

Online: Altersvorsorgedepot ab 2027 Staatliche Förderung clever nutzen

Ab 2027 ersetzt das neue Altersvorsorgedepot die Riester-Förderung. Der Vortrag erklärt verständlich, wer gefördert wird – auch Selbstständige –, wie die Förderung funktioniert und welche Chancen und Risiken bestehen. Praktische Tipps helfen bei der Produktauswahl und vermeiden teure Fehler. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Altersvorsorge selbstbestimmt und informiert planen möchten, ohne Verkaufsdruck.

Christian Neuberger

Donnerstag 28.01.27, 19:00-20:30 Uhr
Online
ab 5 Personen, 12,- €

Die Veranstaltungen (21041 – 21053) sind Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“ und werden finanziell vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

● 21041 neu!

Online: Wallet statt Portemonnaie Bezahlen, Banking und Trading im digitalen Zeitalter

Der Vortrag von Arthur Wilm, Dipl.-Kaufmann und Dozent im Netzwerk Verbraucherbildung Bayern, beleuchtet wichtige Trends im Geldmanagement wie Mobile Payment, digitale Wallets, Online-Banking und Trading-Apps. Er erklärt verständlich, wie diese digitalen Finanzdienstleistungen funktionieren, welche Chancen sie bieten und worauf Verbraucher*innen bei Sicherheit, Datenschutz und der Auswahl passender Angebote achten sollten. Der kompakte Überblick zeigt aktuelle und absehbare Entwicklungen in der Finanzwelt.

Link zur Veranstaltung: <https://app.sli.do/event/qd4vc3147NEk5izWYb1qxW>

Bayerischer Volkshochschulverband
Dienstag 22.09.26, 18:30-19:45 Uhr
Online, kostenlos

● 21043 neu!

Online: Wem kann ich mein Geld anvertrauen? Anlageberatung von KI, Robo-Advisors und Finfluencern im Check

In der digitalen Finanzwelt gibt es verschiedene Wege zur Geldanlage, darunter Künstliche Intelligenz, Robo-Advisors und Finfluencer. Jonas Völker, MBA, Honorarberater und Dozent, beleuchtet deren Vor- und Nachteile und gibt Tipps für fundierte Anlageentscheidungen. Er hilft dabei, die passenden Lösungen für individuelle Ziele zu finden.

Link zur Veranstaltung: <https://app.sli.do/event/qg6GmVDoqx5vcmyXe6pRMo>

Bayerischer Volkshochschulverband
Dienstag 20.10.26, 18:30-19:45 Uhr
Online, kostenlos

● 21045

Online: Grün und Rendite? Investieren mit Gewissen

Sie erfahren, wie die Digitalisierung nachhaltige Investments beeinflusst. Es werden digitale Plattformen vorgestellt, die verantwortungsbewusstes Investieren ermöglichen, sowie Methoden, um Greenwashing zu erkennen. Sie lernen, ihr Geld sowohl ge-

winnbringend als auch im Einklang mit ihren Werten anzulegen, wobei die Möglichkeiten und Grenzen dieser Herangehensweise beleuchtet werden.

Link zur Veranstaltung: <https://app.sli.do/event/x1uurPSDdkZfWTCRQnAiwb>

Bayerischer Volkshochschulverband
Dienstag 17.11.26, 18:30-19:45 Uhr
Online, kostenlos

● 21047 neu!

Online: Demografie vs. Geldbeutel Warum wir über die Rente sprechen sollten!

Die staatliche Rente steht vor Finanzierungsproblemen und demografischen Herausforderungen. Es wird diskutiert, ob mehr private Vorsorge oder die Nutzung des Finanzmarktes für Rentenbeiträge sinnvoll sind. Die Digitalisierung könnte die Altersvorsorge und den Vermögensaufbau erleichtern. Prof. Dr. Martin Werding, Experte für Sozialpolitik, untersucht mögliche Lösungsansätze und deren Umsetzbarkeit.

Link zur Veranstaltung: <https://app.sli.do/event/hXv4kGs7B27okTy1UPPovd>

Bayerischer Volkshochschulverband
Dienstag 08.12.26, 18:30-19:45 Uhr
Online, kostenlos

Fünf Partner. Eine Stadt. Ein Zuhause.


WOHNFürth
Immobilien und Bauförderung GmbH & Co. KG

WBG Fürth
... Land

WBG Fürth

König Ludwig und Königin Marie Theresen
GOLDENE HOCHZEITSSTIFTUNG

 **Soziales Wohnen**
FÜRTH

www.wbg-fuerth.de

● 21049 **neu!**

Online: Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen

Der Vortrag von Dr. Sabrina Volk thematisiert die geschlechtsspezifischen finanziellen Herausforderungen von Frauen, insbesondere Altersarmut, und zeigt auf, wie man diesen begegnen kann. Dabei werden auch seriöse Angebote zur privaten Vorsorge vorgestellt, um Frauen bei der Bewältigung ihrer finanziellen Fragestellungen zu unterstützen, unabhängig von ihren Vorkenntnissen.

Link zur Veranstaltung: <https://app.sli.do/event/pyHFNG2W1QjdVQqm22RsbA>

Bayerischer Volkshochschulverband

Dienstag 12.01.27, 18:30-19:45 Uhr

Online, kostenlos

● 21051 **neu!**

Online: Taschengeld 2.0

Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunftsfähig fördern

Geld ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig, doch Kinder lernen selten den richtigen Umgang damit. Die Digitalisierung verändert das Konsumverhalten. Influencer ersetzen oft klassische Beratung. Die Veranstaltung bietet einen praxisnahen Fahrplan für die finanzielle Erziehung, verbindet Pädagogik mit digitalen Werkzeugen und zeigt, wie man Kinder ohne

Druck auf ein selbstbestimmtes Finanzleben vorbereitet. Jacob Risse, Mitbegründer von FunnyMoney und Koordinator der Global Money Week in Deutschland, vermittelt diese Inhalte.

Link zur Veranstaltung: <https://app.sli.do/event/mnY9ECnn1UE3SKEPBew6hu>

Bayerischer Volkshochschulverband

Dienstag 09.02.27, 18:30-19:45 Uhr

Online, kostenlos

● 21053 **neu!**

Online: Wie funktioniert unser Geldsystem?

Der Text beschreibt, wie die Digitalisierung Einblicke in die Welt der Geldströme und -institutionen ermöglicht. Basierend auf dem digitalen Kunstwerk „The Waterworks of Money“ wird erklärt, wie Geld durch die Wirtschaft fließt und welche Rolle Banken, Regierungen und andere Institutionen dabei spielen. Prof. Dr. Martijn Jeroen van der Linden, Professor für New Finance an der The Hague University of Applied Sciences, vermittelt auf anschauliche Weise die Funktionsmechanismen unseres Geldsystems.

Link zur Veranstaltung: <https://app.sli.do/event/xr2p5TJPsdw8Lfb86N99oi>

Bayerischer Volkshochschulverband

Dienstag 16.03.27, 18:30-19:45 Uhr

Online, kostenlos

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

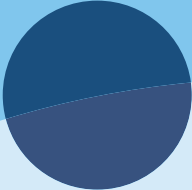
Jede*r 7. Erwerbstätige hat Probleme
mit dem Lesen und Schreiben.



beraten
lernen
alphabetisieren

www.bla-fuerth.de





Beruf / Neue Technologien

Digitale Medien

Künstliche Intelligenz

Betriebswirtschaft &
Unternehmensführung

Fotografie

Persönlichkeitsbildung im Beruf

Berufliche Fortbildung

Berufsorientierung

Digitale Medien

EDV-Anwendungen

● 20001

PC-Grundlagen mit Windows 11

Dieser Kurs führt Sie in die Arbeit mit dem Computer ein, selbst wenn Sie noch keine Erfahrung haben. Sie lernen die grundlegende Funktionsweise und das Betriebssystem Windows kennen, üben den Umgang mit Maus und Tastatur und erlernen u.a. Fenstertechnik, Datei- und Ordnerverwaltung sowie das Starten von Programmen. Zudem machen Sie die ersten Schritte im Internet und schreiben Ihre ersten E-Mails.

Gerhard Wallfahrer

Freitag 13:30-16:00 Uhr, Beginn 25.09.26

8 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 5 Personen, 169,- €

● 20003

PC-Aufbauwissen Internet und erste Schritte in Word, Excel und PowerPoint

Möchten Sie nach dem PC-Grundlagenkurs mehr über das Internet und erste Einblicke in Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation erhalten? Dann besuchen Sie diesen Aufbaukurs. Themen sind: Internet (Arbeiten mit dem Browser, Lesezeichen, Suchtechniken, Drucken, Kopieren, Übersetzungs-Tools), Word (Texteingabe, Formatierung), Excel (Tabellenerstellung, einfache Formeln) und PowerPoint (Folienerstellung und -bearbeitung, z.B. für Urlaubsbilder).

Gerhard Wallfahrer

Freitag 13:30-16:00 Uhr, Beginn 27.11.26

6 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 5 Personen, 109,- €

● 20005 **neu!**

LibreOffice für Umsteiger*innen

In diesem Kurs lernen Sie die kostenlose Office-Suite LibreOffice als Alternative zu Microsoft Office kennen. LibreOffice, ein Open-Source-Programm, steht für digitale Souveränität und Datenschutz. Der Kurs bietet einen strukturierten Überblick über Writer, Calc und Impress sowie Tipps für den Umstieg. Er richtet sich an Anwender mit MS-Office-Grundkenntnissen, die LibreOffice aus Kostengründen oder Interesse an freier Software nutzen möchten. Ziel ist es, Sicherheit im Umgang mit der Software zu vermitteln.

vhs-tuebingen, Susanne Ludwig

Dienstag 18:30-21:45 Uhr, Beginn 12.01.27

4 Termine, online

ab 5 Personen, 128,- €



● 20011

MS Excel 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 13.11.26

2 Termine, weiterer Termin: 14.11.26

Hirschenstr. 27, Raum I.6

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

● 20013

MS Excel 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 27.11.26

2 Termine, weiterer Termin: 28.11.26

Hirschenstr. 27, Raum I.6

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



© pexels

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

● 20015

MS Excel Pivot-Tabellen

Daten auswerten, analysieren und visualisieren!

Unübersichtliche Listen verwandeln sich in diesem praxisorientierten Einführungskurs in klare Entscheidungsgrundlagen. Pivot-Tabellen werden dabei zum wichtigsten Werkzeug für souveräne Analysen. Daten flexibel auswerten, Informationen intelligent verknüpfen und Ergebnisse durch Datenschnitte oder Zeitachsen visuell aufbereiten: All das gelingt intuitiv und ohne die Originaldaten zu verändern.

Das Ergebnis: Maximale Zeitersparnis bei der Berichterstellung und die volle Kontrolle über komplexe Datenbestände. Trends werden sofort greifbar, verborgene Sachverhalte transparent – die ideale Basis für fundierte Business-Entscheidungen und eine geschärfte Analyse-Expertise.

Voraussetzungen:

- grundlegende Kenntnisse in Excel
- MS Excel ab Version 2019

Bettina Breton

Samstag 10.10.26, 09:00-14:15 Uhr

Online

ab 4 Personen, 49,- €

● 20017

Online-Kurs: MS Excel Power Query & Power Pivot

Effiziente Datenanalyse mit den PowerTools!

Routinierte Pivot-Nutzer lernen in diesem Kurs, wie sie mit Power Query Daten aus verschiedenen Quellen automatisch importieren, bereinigen und kombinieren können. Power Pivot ermöglicht die dynamische Verknüpfung großer Datenmengen über mehrere Tabellen hinweg. Dadurch können sie professionelle Analysen mit minimalem Aufwand durchführen und ihre Expertise in Richtung Business Intelligence ausbauen, was ein solides Fundament für den Einstieg in Power BI Desktop schafft.

Voraussetzungen:

- gute Kenntnisse in Excel und Pivot-Tabellen
- MS Excel ab Version 2019
- Aktivierung Add-In Power Pivot

Bettina Breton

Samstag 09:00-14:15 Uhr, Beginn 14.11.26

2 Termine, online

ab 4 Personen, 94,- €

● 20019

Online-Kurs: MS Power BI Desktop Professionelles Reporting

Wer bereits mit Power Query oder Power Pivot arbeitet, findet in Power BI Desktop die konsequente Fortführung professioneller Datenanalyse. Aus komplexen Datensätzen entstehen in diesem Kurs interaktive Berichte und Dashboards.

Der Fokus liegt auf dem Zusammenspiel der drei zentralen Ebenen: In der Modellansicht entstehen stabile Datenbeziehungen, die Tabellenansicht dient der gezielten Datenkontrolle und in der Berichtsansicht erfolgt die visuelle Aufbereitung. Der Einstieg in die DAX-Logik verfeinert dabei gezielt die Auswertungen.

Der Gewinn: Schritt für Schritt wandelt sich die Benutzeroberfläche in ein intuitives Werkzeug. Kennzahlen werden verständlich und überzeugend präsentiert – die ideale Basis für alle ohne Vorkenntnisse in Power BI Desktop.

Voraussetzungen:

- versierter Umgang mit Excel, Power Query und Power Pivot
- aktueller Download Microsoft Power BI Desktop (kostenlos)

Bettina Breton

Dienstag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 12.01.27

2 Termine, online

ab 4 Personen, 59,- €

● 20021 **neu!**

MS Power Automate in der professionellen Anwendung Automatisierung wiederkehrender Arbeitsprozesse

Microsoft Power Automate ist ein Tool der Microsoft-Power-Plattform zur Automatisierung wiederkehrender Aufgaben. Es ermöglicht die Definition von Abläufen zwischen verschiedenen Anwendungen, die automatisch bei bestimmten Ereignissen ausgelöst werden. Dadurch werden manuelle Arbeitsschritte reduziert, Informationsflüsse beschleunigt und Fehler minimiert. Power Automate unterstützt sowohl einfache als auch komplexe Prozesslogiken und lässt sich nahtlos in Microsoft 365 integrieren, wobei es Anwendungen wie Outlook, SharePoint und Teams verbindet. Zudem bietet es Konnektoren zu externen Diensten und nutzt KI-Funktionen wie MS Copilot. Der Fokus liegt auf praxisnaher Automatisierung ohne Programmierkenntnisse, die den Arbeitsalltag entlastet.

Thorsten Bradt

Freitag 16.10.26, 10:30-12:00 Uhr

Online

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

● 20051 neu!

Schnupperkurs Microsoft Access

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.

Bringen Sie Struktur in Ihre Daten! In diesem praxisnahen Schnupperkurs lernen Sie die Grundlagen von Microsoft Access kennen. Sie erstellen eine einfache Kundenverwaltung mit Tabellen, Abfragen, Formulare und Berichten – ohne Programmierkenntnisse. Ideal für alle, die vom Excel-Chaos wegkommen und ihre Daten professionell organisieren möchten. In kleiner Gruppe und mit vielen praktischen Übungen gewinnen Sie schnell Sicherheit im Umgang mit Datenbanken.

Tatyana Sarasa

Mittwoch 18:00-20:15 Uhr, Beginn 18.11.26

3 Termine, online

ab 1 Person, 74,- € (keine Ermäßigung)

● 20053

Kennwortverwaltung – KeePass Password Safe

Wie war noch gleich mein Passwort? Diese Frage kennen Sie? Das Problem mit den Passwörtern ist, dass sie den Benutzer*inner über den Kopf wachsen. „KeePass“ ist ein Passwortmanager, mit dem Sie sich nur noch ein einziges Passwort merken müssen. Mit diesem „Masterpasswort“ öffnen Sie eine Datei, in der die von KeePass zufällig generierten Passwörter Ihrer Internetseiten hinterlegt sind. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie ohne die einzelnen Passwörter zu kennen, einen sicheren Zugang zu all Ihren Online-Konten bekommen.

Bitte bringen Sie „einfache“ Logins mit, z.B. für ADAC, Versandhandel, Reiseportale etc. Die Daten werden nicht von der vhs gespeichert.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop und Handy

Wolfgang Grimm

Montag 23.11.26, 16:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 5 Personen, 13,- €

● 20061

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 18.10.26, 09:00-16:15 Uhr

Online, ab 5 Personen, 49,- €

● 20063

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 20060 vermittelt.

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

Martin Haseneyer

Mittwoch 20:30-21:15 Uhr, Beginn 11.11.26

4 Termine, online

ab 4 Personen, 49,- €

● 20071 neu!

MS PowerPoint

Teamwork mit KI für kreative, barrierefreie Präsentationen

Eine gelungene Präsentation überzeugt durch klares, barrierefreies Design – mit logischer Struktur, korrekter Lesereihenfolge und hoher visueller Barrierefreiheit. Indem Sie Barrieren proaktiv erkennen und vermeiden, optimieren Sie Lesbarkeit und Verständnis für Ihr gesamtes Publikum. Moderne KI-Tools stehen Ihnen dabei als kreatives Portfolio zur Seite. So wird Technik zu einem Werkzeug, das echte Teilhabe ermöglicht: Künstliche Intelligenz für gelebte Barrierefreiheit.

Voraussetzungen:

- gute PowerPoint-Kenntnisse, ab MS PowerPoint 2019

- Colour Contrast Analyzer (kostenlos) von

<https://www.tpgi.com/color-contrast-checker/>

- PAC 2026 (kostenlos) von <https://pac.pdf-accessibility.org/de>

Bettina Breton

Donnerstag 08.10.26, 18:00-21:15 Uhr

Online, ab 4 Personen, 59,- €



● 20091

Offener Arbeitskreis: Neue Medien SeniorenNetFranken

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

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

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

Anmeldung unter: wolfgang@grimm-snf.de

EDV-Arbeitskreis SeniorenNet, Wolfgang Grimm

Montag 14:00-16:00 Uhr, Beginn 21.09.26

8 Termine, weitere Termine: 05.10.26, 19.10.26, 09.11.26, 23.11.26, 07.12.26, 11.01.27, 25.01.27

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. 20090.

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 14.11.26

2 Termine

Mittelschule Volkhardtstr., Zirndorf

59,- €



● 20095 **neu!**

MS Word & Outlook für Geschäftskorrespondenz

Moderne, rechtssichere und kundenzentrierte Briefe und E Mails

Moderne Geschäftskorrespondenz kombiniert formale Standards wie die DIN 5008 mit verständlicher, präziser und kundenorientierter Sprache, unterstützt durch Tools wie Microsoft Word und Outlook. Diese Programme ermöglichen die Erstellung professioneller Dokumente, wobei KI-gestützte Funktionen wie MS Copilot bei Formulierungen, Tonalität und Struktur helfen. Schnellbausteine und Automatisierungen steigern Effizienz und Konsistenz, sodass sowohl individuelle E-Mails als auch standardisierte Briefe schnell und professionell erstellt werden können.

Thorsten Bradt

Donnerstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 08.10.26

2 Termine, online

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



Internet

● 20101 neu!

Online-Banking

Sicher, flexibel und souverän – Finanzen digital im Griff

Auch für Seniorinnen und Senioren

Bankgeschäfte bequem vom Sofa aus erledigen? Das spart Zeit, erfordert aber Vertrauen in die Technik. An diesem Vormittag lernen Sie Schritt für Schritt, anhand eines Demo-Kontos wie modernes Online-Banking funktioniert. Wir klären die wichtigsten Fragen: Wie sicher sind Banking-Apps? Was ist ein TAN-Verfahren und welches ist das beste für mich? Woran erkenne ich Betrugsversuche (Phishing)?

Nach diesem Kurs navigieren Sie sicher und unabhängig durch Ihre digitalen Finanzen.

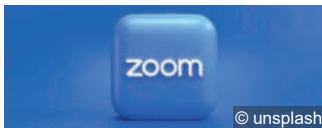
Voraussetzungen: EDV-Grundlagen, Internet-Grundlagen

Christine Baier

Dienstag 20.10.26, 09:30-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 5 Personen, 19,- € (keine Ermäßigung)



● 20103

Zoom

Professionell präsentieren & begeistern

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

Robin Weniger

Mittwoch 11.11.26, 17:30-19:45 Uhr

Online

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

● 20105 neu!

Digitale Moderation & Präsentation für Fortgeschrittene

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Workshop zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

riert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

Robin Weniger

Montag 16.11.26, 17:30-20:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 39,- € (keine Ermäßigung)

Betriebssysteme / PC-Technik



● 20200 neu!

Linux statt Windows?

So nutzen Sie Ihren Rechner weiterhin sicher!

Bald endet der Support für Windows 10, wodurch der Rechner ohne Sicherheitsupdates unsicher wird. Ein Upgrade auf Windows 11 ist vermutlich nicht mehr möglich. Der Kurs stellt drei Lösungen vor, darunter Hardware-Aufrüstung und die Nutzung von Linux. Der Kursleiter erklärt die Herkunft und Einsatzgebiete von Linux, stellt verschiedene Distributionen vor und demonstriert die Benutzeroberfläche sowie wichtige Programme, inklusive Office-Anwendungen. Linux bietet Sicherheit, ist kostenlos und ermöglicht die nachhaltige Weiterverwendung des Rechners.

vhs Straubing, Matthias Weller

Dienstag 27.10.26, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 6 Personen, 19,- €

Programmiersprachen

● 20301

Jetzt lerne ich programmieren mit Python Grundlagen (Online-Kurs)

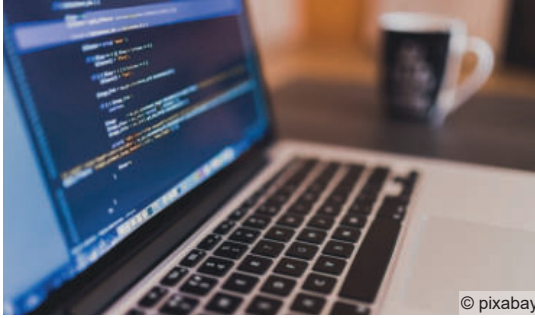
Python ist die Trend-Programmiersprache schlechthin. Sie ist einfach zu lernen und in kurzer Zeit erstellen Sie eigene Anwendungen. Python wird in verschiedenen Bereichen wie Datenanalyse, Künstliche Intelligenz und Webentwicklung eingesetzt und ist kostenlos auf vielen Systemen verfügbar (z.B. Windows, 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.

Martin Haseneyer

Montag 20:30-21:30 Uhr, Beginn 05.10.26

8 Termine, online

ab 4 Personen, 160,- €



● 20303

Programmieren mit Python: Aufbaukurs Datenanalyse mit Pandas (Online-Kurs)

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.

Martin Haseneyer

Montag 20:30-21:30 Uhr, Beginn 11.01.27

4 Termine, online

ab 6 Personen, 80,- €

● 20311 neu!

Programmierungskurs für Anfänger*innen Vom Konsolenprogramm zur Android-App

Dieser umfassende Einsteigerkurs vermittelt die Grundlagen der Programmierung durch die Entwicklung eines Sokoban-Spiels für Windows und Android. Im Fokus stehen zentrale Konzepte wie Logik, Benutzeroberflächen und Datenstrukturen, die anschließend auf eigene Projekte übertragen werden können.

Dr. Tobias Stoll

Dienstag 19:00-20:30 Uhr, Beginn 03.11.26

8 Termine, online

ab 4 Personen, 129,- € (keine Ermäßigung)

● 24017 neu!

Programmieren mit KI Apps, Spiele und Automatisierungen ohne Vorkenntnisse

Für Details siehe Kurs Seite 49

Alexander von Truchseß

Samstag 21.11.26, 11:00-14:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 4 Personen, 29,- € (keine Ermäßigung)

Multimedia

● 20403 neu!

Erinnerungen als Film gestalten Videoschnitt mit PowerDirector für Einsteiger*innen

Möchten Sie Ihre Urlaubserlebnisse oder Familienergebnisse in stimmungsvolle Videofilme verwandeln? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit der Software PowerDirector und erstellen aus Ihren Fotos und Videos einen ansprechenden Film mit Musik und Übergängen. Mit einfachen, praxisnahen Anleitungen setzen Sie Ihre Aufnahmen zu einem lebendigen Erinnerungsfilm zusammen. Am Ende entsteht ein kurzer Audio- / Videofilm, den Sie im Familien- oder Freundeskreis präsentieren können.

Für den Kurs werden grundlegende PC-Kenntnisse vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Ihre Fotos und Videos auf USB-Stick – egal ob von Handy oder Kamera

Wolfgang Kappenberger

Samstag 23.01.27, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 4 Personen, 59,- € (keine Ermäßigung)



● 20423 neu!

CapCut – Einführungskurs

Entdecken Sie die Welt der Videobearbeitung mit unserem CapCut-Einführungskurs! In dieser kompakten Schulung lernen Sie, wie Sie beeindruckende Videos mit diesem beliebten Tool erstellen. Von der Installation bis zum finalen Export begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Erkunden Sie grundlegende Schnitttechniken, fügen Sie Musik und Effekte hinzu und nutzen Sie fortgeschrittene Funktionen wie Mehrspurbearbeitung und Keyframe-Animationen. Egal ob für Social Media oder persönliche Projekte – nach diesem Kurs werden Sie CapCut wie ein Profi beherrschen. Ideal für Anfänger.

Tatyana Sarasa

Mittwoch 30.09.26, 18:00-19:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 29,- € (keine Ermäßigung)

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

● 20441

Canva – 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

Montag 07.12.26, 17:30-20:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 39,- € (keine Ermäßigung)

● 20443

Canva – Social Media & 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 08.12.26, 17:30-20:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 39,- € (keine Ermäßigung)



● 20445

Canva – 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 09.12.26, 17:30-20:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 39,- € (keine Ermäßigung)



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 19.09.26, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 4 Personen, 62,- €

● 20503

Miriam Mersch

Samstag 17.10.26, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

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 262-20501/03 vermittelt. Dessen Besuch ist jedoch keine Voraussetzung für eine Teilnahme.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

Miriam Mersch

Samstag 14.11.26, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 4 Personen, 62,- €



© pixabay

● 20507

Mac, iPhone und iPad Einzelbetreuung **iPhone & iPad: 45-Minuten-Einrichtungskurs**

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

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

Ulrike John

Donnerstag 19.11.26, 17:00-20:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.6
ab 1 Person, 60,- € (keine Ermäßigung)

● 20509 **neu!**

eID-Karte und e-Wallet **Fit für digitale Zeiten**

Digitale Ausweise und e-Wallets am Smartphone erleichtern Legitimationsprüfungen, Behördengänge und den Zugriff auf Online-Dienste. Der Kurs zeigt, wie man die eID-Funktion des Personalausweises nutzt und digitale Fahrkarten, Bonuskarten oder sogar den Führerschein auf dem Smartphone speichert. Themen wie Sicherheit, Datenschutz und zukünftige Entwicklungen wie die EUDI-Wallet werden behandelt.

vhs Straubing, Matthias Weller

Dienstag 13.10.26, 10:00-11:30 Uhr

Online

ab 6 Personen, 19,- €

● 20511

Komoot

Die Navigation für Outdoorsportler*innen

Sie sind häufiger mit dem Rennrad, dem MTB oder zu Fuß unterwegs und suchen eine einfache 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: Smartphone oder Tablet (falls vorhanden)

Wolfgang Grimm

Montag 05.10.26, 16:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 13,- €

vhs
Volkshochschule
Straubing

**LOVE
SPEECH
ENTWICKLERIN**

**Jetzt
anmelden**

**Erweitere deine
digitale Kompetenz.**

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

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 – alltagsnah und leicht verständlich.

Die Geräte werden von uns zur Verfügung gestellt.

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Miriam Mersch, Alexander Biersack

Montag 14:00-17:00 Uhr, Beginn 05.10.26

3 Termine, Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a

ab 3 Personen, kostenlos

● 20603

Dranbleiben!

Themenkurs Digitale Alltagshilfen

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!

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Miriam Mersch, Alexander Biersack

Montag 14:00-17:00 Uhr, Beginn 02.11.26

2 Termine, Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek,
Friedrichstr. 6a

ab 3 Personen, kostenlos



● 20605

Dranbleiben!

Themenkurs Digitaler Nachlass

Dieser Themenkurs gibt Ihnen einen verständlichen Überblick darüber, wie Sie Ihren digitalen Nachlass rechtzeitig und gut organisiert regeln können. Sie erfahren, welche Online-Konten, Geräte und Daten im Todesfall relevant sind, wie Sie sichere Zugänge hinterlegen und welche rechtlichen Aspekte dabei zu beachten sind. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre digitale Vorsorge übersichtlich strukturieren und Angehörige im Ernstfall entlasten können.

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.

Alexander Biersack

Montag 16.11.26, 14:00-15:30 Uhr

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek,
Friedrichstr. 6a

ab 3 Personen, kostenlos

● 20607

Dranbleiben!

Themenkurs Künstliche Intelligenz

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 07.12.26, 14:00-15:30 Uhr

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek,
Friedrichstr. 6a

ab 3 Personen, kostenlos

● 20609

Dranbleiben!

Themenkurs Gesundheit

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 30.11.26, 14:00-15:30 Uhr

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek,
Friedrichstr. 6a

ab 3 Personen, kostenlos

● 20611

Dranbleiben!

Themenkurs Einkaufen

Dieser Themenkurs gibt Ihnen einen Einblick in die Möglichkeiten und Risiken des Online-Handels. Sie erfahren, wie Sie auch bei lokalen Geschäften ganz einfach online einkaufen gehen können und welche Bezahlungsmöglichkeiten es im Internet gibt. Die Sicherheit steht hierbei im Vordergrund. Sie lernen, wie Sie betrügerische Websites erkennen und häufige Betrugsmaschinen sicher umgehen können.

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.

Bernd Becker, Wolfgang Grimm

Montag 14.12.26, 14:00-15:30 Uhr

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek,
Friedrichstr. 6a

ab 3 Personen, kostenlos



● 20613

Dranbleiben! Themenkurs Mobilität

Hinweis: Der Kurs findet entgegen der ursprünglichen Ankündigung in der Innenstadtbibliothek statt.

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

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.

Bernd Becker, Wolfgang Grimm

Montag 18.01.27, 14:00-15:30 Uhr

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek,
Friedrichstr. 6a

ab 3 Personen, kostenlos

Künstliche Intelligenz

● 24001

KI-Wochenende

Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden

Lust auf ein Wochenende voller Aha-Momente? Sichern Sie sich einen Platz in diesem Kompaktkurs mit Praxisbezug und entdecken Sie, wie KI Ihr Leben bereichert! Tauchen Sie ein in die Welt moderner Sprachmodelle (LLMs) und lernen Sie die Stärken und Schwächen von KI-Systemen kennen. Anhand konkreter Übungen erfahren Sie, wie KI Ihnen bei der Recherche, dem Erstellen von Texten für E-Mails, Briefe, und mehr, bei Übersetzungen, Zusammenfassungen komplexer Inhalte, im Alltag, beim Sprachenlernen und sogar als Gärtnermeister hilft. Viele kreative Anwendungen warten auf Sie!

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne oder mit wenigen Vorkenntnissen.

Die Geräte werden von der vhs Fürth zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Zugangsdaten für Ihre E-Mail-Adresse.

Ulrike John

Freitag 17:00-20:15 Uhr, Samstag 09:30-14:30 Uhr,
Beginn 20.11.26, 2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 5 Personen, 59,- €

● 24003 **neu!**

Microsoft Copilot Schnupperkurs ein neuer KI-Assistent für den Alltag

Künstliche Intelligenz ist weit mehr als nur ein Chatbot. Der Microsoft Copilot ist wie ein kluger Assistent, der direkt in Ihrem Browser (Edge) darauf wartet, Ihnen Arbeit abzunehmen. In diesem kompakten Schnupperkurs nehmen wir die Technik gemeinsam unter die Lupe.

Tatyana Sarasa

Freitag 02.10.26, 18:00-20:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 29,- € (keine Ermäßigung)



● 24005 **neu!**

Microsoft Copilot in der Praxis Der KI-Turbo für Word, Excel & Co.

Sie kennen die Grundlagen der KI, möchten sie nun aber gezielt für Ihren Büroalltag einsetzen? In diesem Praxiskurs gehen wir einen Schritt weiter und integrieren den Copilot in die klassischen Microsoft-Anwendungen. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie auf unserer Website.

Tatyana Sarasa

Mittwoch 18:00-20:00 Uhr, Beginn 14.10.26

3 Termine, online

ab 1 Person, 74,- € (keine Ermäßigung)

● 24007 **neu!**

KI-Assistenten selbst bauen Dein persönlicher Telegram-Bot mit n8n

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie ohne Programmierkenntnisse einen eigenen, intelligenten KI-Assistenten erschaffen. Wir nutzen das Automatisierungs-Tool n8n, um eine Brücke zwischen der künstlichen Intelligenz (OpenAI / Gemini) und dem Messenger Telegram zu schlagen. Am Ende des Kurses haben Sie einen funktionstüchtigen Bot auf Ihrem Handy, der Fragen beantwortet, Aufgaben übernimmt und eine eigene „Persönlichkeit“ besitzt. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Tatyana Sarasa

Montag 18:00-20:00 Uhr, Beginn 23.11.26

3 Termine, online

ab 1 Person, 74,- € (keine Ermäßigung)

● 24009 neu!

Webseiten mit KI erstellen

In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz beim Webseitenbau. Sie lernen verschiedene KI-gestützte Website-Builder kennen und erstellen Schritt für Schritt Ihre eigene, vollständige Website – inklusive aller rechtlichen Anforderungen wie Impressum und Datenschutzerklärung.

Kursvoraussetzungen:

- eigener Laptop / Computer
- ein Google-Konto

Tatyana Sarasa

Donnerstag 18:00-20:15 Uhr, Beginn 26.11.26

3 Termine, online

ab 1 Person, 74,- € (keine Ermäßigung)

● 24011 neu!

KI im Berufsalltag

Sicher einsteigen, klug nutzen.

Künstliche Intelligenz verändert den Berufsalltag – schneller, als viele gedacht haben. Dieser kompakte Online-Workshop führt Sie strukturiert in die Nutzung von KI-Werkzeugen ein. Sie lernen, wie Sie zuverlässig formulieren, wo die Stärken aktueller Anwendungen liegen, was Sie beim Datenschutz beachten müssen – und wie Sie KI in Ihrem Beruf so einsetzen, dass sie tatsächlich entlastet. Praxisnah, ohne Fachchinesisch, mit Beispielen aus unterschiedlichen Branchen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Arno Schimmelpfennig

Montag 09.11.26, 17:30-20:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 45,- € (keine Ermäßigung)

● 24013 neu!

KI in meinem Berufsfeld

Was wirklich Zeit spart.

Sie haben mit KI-Anwendungen schon erste Erfahrungen gemacht und fragen sich: Wo bringt mir das im Beruf wirklich etwas?

Dieser Online-Workshop hilft, KI gezielt im eigenen Arbeitsfeld einzusetzen – egal in welcher Branche. Wir betrachten typische Aufgaben, identifizieren passende Werkzeuge, sprechen über Datenschutz und Verlässlichkeit und entwickeln einen kleinen, persönlichen Werkzeugkasten. Sie verlassen den Workshop mit einem Arbeitsablauf, den Sie sofort einsetzen können.

Arno Schimmelpfennig

Montag 07.12.26, 17:30-20:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 45,- € (keine Ermäßigung)

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

● 24015 neu!

KI in Lehre und Bildung

verantwortungsvoll einsetzen.

Wer lehrt, berät oder begleitet, fragt sich aktuell: Wie gehe ich mit KI sinnvoll und verantwortungsvoll um – für mich und für die Lernenden? Dieser Online-Workshop bietet Orientierung. Wir betrachten Einsatzfelder in Kursvorbereitung, Materialerstellung und Begleitung, sprechen über didaktische Möglichkeiten und ethische Grenzen und überlegen gemeinsam, wie Sie Lernende beim eigenen KI-Einsatz unterstützen. Praxisnah, offen für Diskussion, mit Mitnahme-Wert für den nächsten Kurs.

Arno Schimmelpfennig

Montag 14.12.26, 17:30-20:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 45,- € (keine Ermäßigung)

● 24017 neu!

Programmieren mit KI

Apps, Spiele und Automatisierungen ohne Vorkenntnisse

Sie haben eine Idee für eine App, eine kleine Automatisierung für den Büroalltag oder sogar ein eigenes Videospiel, können aber nicht programmieren? Vielleicht wollen sie auch einfach sehen was möglich ist? Moderne Künstliche Intelligenz macht vieles möglich. Anstelle selbst Code zu schreiben, beschreiben Sie Ihre Idee einfach in natürlicher Sprache, die KI übernimmt die technische Umsetzung. In diesem Kurs lernen Sie die aktuellen KI-Werkzeuge zur Softwareentwicklung kennen und erfahren, wie Sie diese sinnvoll für eigene Ideen einsetzen. Gemeinsam entwickeln wir erste Anwendungen und werfen einen Blick auf die Möglichkeiten und Grenzen des sogenannten „Vibe Coding“.

Es sind keine Programmierkenntnisse erforderlich.

Für die aktive Teilnahme wird ein Notebook oder Laptop empfohlen, ein Smartphone ist möglich, aber unhandlicher, ein Google-Konto wird benötigt.

Alexander von Truchseß

Samstag 21.11.26, 11:00-14:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 4 Personen, 29,- € (keine Ermäßigung)

● 24019 neu!

Künstliche Intelligenz und Bildung Lernen mit und lernen trotz KI

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten.

Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden.

Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

Prof. Dr. Ute Schmid

Mittwoch 28.10.26, 19:30-21:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 3,- €

● 24021 neu!

Das kleine große KI ABC

Basiswissen – Begriffe. Beispiele. Anwendung

Der Kurs „Das kleine große KI-ABC“ erklärt Einsteigern zentrale KI-Begriffe wie Large Language Models und Prompting anhand konkreter Beispiele und frei verfügbarer KI-Modelle. Es zeigt, wie Texte und Bilder generiert werden, was Begriffe wie Training, Kontext oder Bias bedeuten und warum KI-Ergebnisse nicht vorhersagbar sind. Praktische Erklärungen verdeutlichen, wie Modellarchitektur und Datenbasis die Qualität der Ergebnisse beeinflussen.

Thorsten Bradt

Dienstag 15.09.26, 10:30-12:00 Uhr

Online

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

● 10018 neu!

Wie lässt sich digitale Transformation im Betrieb gestalten?

Für Details siehe Kurs Seite 14

PD Dr. Angela Graf, Anna Kiemer

Donnerstag 17.12.26, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4, kostenlos

Anmeldung erforderlich



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 01.02.2027

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 27.02.27, 09:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

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 03.11.26

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.



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.

Montag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 02.11.26

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.

Montag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 02.11.26

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 03.11.26

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.

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 03.11.26

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.

Montag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 02.11.26

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

Montag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 02.11.26

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 03.11.26
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.

Montag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 02.11.26
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

Montag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 02.11.26
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

Montag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 02.11.26
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 26.10. - 30.10.26 (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 03.11.26

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 03.11.26

16 Termine, online

299,- €

● 21031 neu!

Vermögensaufbau Grundlagen

Marktuntersuchungen der Verbraucherzentralen zeigen, dass Banken oft unpassende, riskante und teure Eigenprodukte empfehlen. Kunden können die Qualität und Risiken schwer einschätzen. Dieser Kurs hilft Einsteigern, selbstbestimmt Geld anzulegen. Er erklärt Grundbegriffe, wirtschaftliche Zusammenhänge und verschiedene Anlageklassen wie Aktien und Anleihen. Basierend auf persönlichen Zielen, Risikobereitschaft und Zeitrahmen werden Strategien vorgestellt und praktisch umgesetzt. Abschließend lernen Teilnehmer, Risiken zu erkennen und zu begrenzen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Hartmut Nehme

Montag 02.11.26, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 21033

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

Montag 26.10.26, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 21035 neu!

Anleihen als flexible Alternative zum Tagesgeld

In unsicheren Märkten suchen Anleger Stabilität. Aktien bringen langfristig Rendite, Anleihen sorgen für Sicherheit. Dieser Kurs zeigt, wie Anleihen das Portfolio diversifizieren und Risiken senken. Im Gegensatz zu Festgeld bieten sie mehr Flexibilität, da sie vor Laufzeitende verkauft werden können. Wir erklären verständlich, warum festverzinsliche Wertpapiere wichtig für jede Anlagestrategie sind.

Hartmut Nehme

Freitag 06.11.26, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 21037

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 Personen 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.

Hartmut Nehme

Samstag 28.11.26, 09:00-13:00 Uhr

Online

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

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

● 21113

Praxis-Workshop: Projektmanagement

Projekte erfolgreich zu planen und umzusetzen erfordert klare Ziele, strukturierte Vorgehensweisen und gutes Teammanagement. Ob Sie ein kleines Vorhaben koordinieren oder komplexe Projekte leiten: Wer die Grundlagen des Projektmanagements beherrscht, spart Zeit, reduziert Risiken und steigert die Erfolgsquote.

In diesem Workshop erhalten Sie das praxisnahe Handwerkszeug, um Projekte von der Idee bis zum Abschluss souverän zu steuern. Sie üben, Meilensteine realistisch zu setzen, Ressourcen effizient einzusetzen und Teams motiviert auf Kurs zu halten.

Matthias Dahms

Freitag 13.11.26, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 70,- € (keine Ermäßigung)

Marketing & Büro

● 21201 neu!

Social Media Marketing mit Instagram Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Instagram ist ein weltweit beliebtes soziales Netzwerk, das sich durch visuelle Inhalte auszeichnet und sich ideal für aufmerksamkeitsstarkes Social Media Marketing eignet. Für KMU bietet es eine ressourcenschonende Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln, um Reichweite, Markenpräsenz und Kundenbindung aufzubauen. Ein nachhaltiger Erfolg erfordert eine klare Strategie, die Analyse relevanter Trends, ein konsistentes visuelles Erscheinungsbild und einen kundenorientierten Ansatz. Erst die Verbindung von Inhalt, Format und Timing schafft eine solide Grundlage für professionelles Instagram-Marketing.

Thorsten Bradt

Dienstag 22.09.26, 10:30-12:00 Uhr

Online

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

● 21203 neu!

Stop the Scroll

Perfekte Hooks für maximale Aufmerksamkeit

Ein effektiver Hook ist eine gezielt gestaltete Eröffnung, die Aufmerksamkeit schnell weckt und in Werbung, Vertrieb oder digitaler Kommunikation genutzt wird. Er basiert auf psychologischen Prinzipien und erfordert Analyse, strategische Zuspitzung und präzise Formulierung. Erfolgreiche Hooks zeichnen sich durch Klarheit, Prägnanz und Relevanz aus, um im Gedächtnis der Zielgruppe zu bleiben.

Thorsten Bradt

Mittwoch 21.10.26, 10:30-12:00 Uhr

Online

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

● 21205 neu!

Virale Reels

Konzepte, Dramaturgie & Reichweite

Instagram Reels sind ein effektives Format für Reichweite und Interaktion, wobei ein klares Konzept und eine durchdachte Dramaturgie entscheidend für viralen Erfolg sind. Erfolgreiche Reels erfüllen die Erwartungen der Zielgruppe, haben einen starken Einstieg und führen durch eine kurze, emotionale Geschichte. Der Algorithmus bevorzugt Reels mit hoher Watch Time und Interaktionen, was durch klare Dramaturgie, konsistente Themenführung und gezielte Call-to-Actions gefördert wird. So entsteht Content, der sowohl kurzfristige Reichweite als auch langfristige Profilpositionierung ermöglicht.

Thorsten Bradt

Donnerstag 22.10.26, 10:30-12:00 Uhr

Online

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

● 21207 neu!

Social Media und Content Marketing mit Instagram & Co.

Strategien, Tools und Best Practices für eine strukturierte Umsetzung

Social Media und Content Marketing sind essenziell für moderne Unternehmenskommunikation. Durch zielgruppengerechte Inhalte lassen sich Reichweite und Kundenbindung steigern. Strategisches Vorgehen, klare Ziele und KI-basierte Tools unterstützen die Content-Erstellung. Ein fiktives Instagram-Projekt zeigt die Phasen einer Kampagne, von der Konzeption bis zur Erfolgsmessung, und betont die Bedeutung plattformspezifischer Optimierung.

Thorsten Bradt

Montag 09:00-16:30 Uhr, Beginn 07.12.26

5 Termine, online

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

● 21209 neu!

Lokale Suchmaschinenoptimierung (SEO) und Online-Sichtbarkeit für kleine Unternehmen

Viele Selbstständige und kleine Unternehmen sind online schwer auffindbar, obwohl Kunden dort suchen. Das Seminar vermittelt Local SEO, um die regionale Sichtbarkeit zu steigern. Teilnehmende lernen, Google My Business effektiv zu nutzen, lokale Keywords zu nutzen und Bewertungen für mehr Reichweite einzubinden. Es kombiniert Theorie mit Praxisbeispielen und bietet Raum für individuelle Fragen. Themen sind SEO-Grundlagen, Google My Business, Bewertungen und regionale Keywords.

vhs Straubing, Spyron Settos

Samstag 21.11.26, 13:00-16:00 Uhr

Online

ab 3 Personen, 89,- €

● 21211 neu!

Einführung in die Suchmaschinenwerbung (SEA) Grundlagen, Keyword-Recherche, Anzeigenerstellung und Optimierung mit Google Ads und Bing Ads

In diesem Online-Seminar lernen Einsteiger*innen, Selbstständige und kleine Unternehmen die Grundlagen von Suchmaschinenwerbung (SEA) kennen. Sie erfahren, wie Keyword-Recherche funktioniert, welche Werbeformate es gibt und wie man Anzeigen auf Google Ads und Bing Ads erstellt und optimiert. Der Kurs bietet praktische Tipps, Raum für Fragen und Austausch, um die Reichweite durch gezielte Werbung zu steigern.

vhs Straubing, Spyrrion Settos

Freitag 20.11.26, 15:00-18:00 Uhr

Online, ab 3 Personen, 89,- €

● 21231

Klarer sehen mit Sketchnotes Mehr Struktur. Mehr Übersicht. Mehr Aha-Momente.

In diesem 90-Minuten-Sketchnote-Crashkurs entdecken Sie, wie visuelles Denken Ihre Notizen klarer, Ihre Ideen greifbarer und Ihre Präsentationen lebendiger macht – ganz ohne zeichnen können zu müssen. Mit einfachen Symbolen und verständlichen Schritten bauen Sie Ihre eigene visuelle Struktur auf und lernen, Informationen kreativ und logisch darzustellen. Der perfekte Einstieg in eine neue, bildstarke Art zu denken und zu kommunizieren.

Sabine Müller-Martin

Donnerstag 19.11.26, 17:00-18:30 Uhr

Online

ab 4 Personen, 15,- € (keine Ermäßigung)

● 21233

Sketchnote-Kurs: Vom Strich zur starken Aussage Kreative Notizen, Präsentationen und Flipcharts

Sketchnotes helfen, komplexe Themen übersichtlich und anschaulich darzustellen. In diesem kompakten Kurs lernen Sie, Informationen klar zu ordnen und mit einfachen Symbolen, Containern, Pfeilen und Farbakzenten zu strukturieren. Übungen und Beispiele fördern eine visuelle Arbeitsweise, die sofort im Alltag anwendbar ist. Zeichnerische Erfahrung ist nicht nötig, nur Neugier und Interesse an klarer, visueller Darstellung.

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

Sabine Müller-Martin

Samstag 24.10.26, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 4 Personen, 69,- €, zzgl. 12,00 € für Workbook & ggf. Stifte (im Kurs zu zahlen)

Fotografie

● 20421

Luminar Neo Workshop Einfach bessere Fotos

Du fotografierst gerne – mit Kamera oder Smartphone – und möchtest deine Bilder schnell und wirkungsvoll verbessern? In diesem Workshop lernst du die intuitive Bildbearbeitungssoftware Luminar Neo kennen. Dank moderner KI-Funktionen erzielst du beeindruckende Ergebnisse ohne Vorkenntnisse. Wir zeigen dir neben beeindruckenden Bildentwicklungen unter anderem auch Panorama, Focus Stacking, Upscaling, HDR, Ebenen, Masken, Recoloring sowie kreative Presets und viele weitere Tools. Dieser Kurs richtet sich an Hobbyfotografen, die ihre Bilder einfach optimieren und kreativ gestalten möchten.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

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

Thomas Dettweiler

Samstag 16.01.27, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 4 Personen, 69,- €, Skript kann für 2,- EUR im Kurs erworben werden.

● 25001

Vom „Knipser“ zum Fotografen – Teil 1 Was man über Fotografie wissen sollte

Ob Smartphone oder Profi-Kamera, die Grundlagen der Fotografie sind immer die gleichen. In dieser Kursreihe werden Ihre Kenntnisse der Fotografie sowie Ihr Verständnis für die Zusammenhänge kontinuierlich aufgebaut und vertieft. Die Kursreihe vermittelt das Wissen für eine nachhaltige Verbesserung der eigenen Fotos und eine Anleitung zur Selbsthilfe. Sie nutzen Ihre Kamera meist im Vollautomatik-Modus, obwohl Sie über Anfängerkwissen hinaus sind? Dieser Kurs vermittelt Grundlagen der Fotografie, um bessere Aufnahmen zu machen. Themen sind Belichtung, Autofokus, Belichtungsprogramme, Schärfe/Unschärfe und Bildgestaltung. Die Theorie wird in einem Praxisteil direkt angewendet.

Voraussetzungen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System- / Bridge- oder Spiegelreflexkamera).

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, leere Speicherkarte und gute Laune

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,

Beginn 09.10.26, 2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script

● 25003

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, leere Speicherkarte und gute Laune

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,
Beginn 20.11.26, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script



© Marcus Schram

● 25005

Vom „Knipser“ zum Fotografen – Teil 3 Fotografie erleben

Das Seminar baut auf Teil 1 und 2 der Kursreihe auf.

Knipsen kann jeder – gute Fotos machen nicht. Das ändern wir jetzt! Wir schauen uns die Lichtwirkung und den Weißabgleich an und wie man ihn kreativ einsetzen kann. Weiterhin behandeln wir Langzeitbelichtungen, das Histogramm sowie einen dynamischen Bildaufbau und finden heraus, was das RAW-Format ist und wie man es sinnvoll nutzt. Darüber hinaus werfen wir einen Blick auf ungewöhnliche Belichtungsumstände und sehen uns Regeln der Bildgestaltung sowie deren Anwendung an. Im Praxisteil beschäftigen wir uns bereits mit den Grundlagen zur Umsetzung ambitionierter Fotos und der Lösung schwieriger Aufnahmesituationen.

Voraussetzungen: Sie sollten mit der eigenen Kamera bereits einigermaßen vertraut sein und die wichtigsten Funktionen überblicken; Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System- / Bridge- oder Spiegelreflexkamera).

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, leere Speicherkarte und gute Laune

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,
Beginn 15.01.27, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script z. Download 3,- €

● 25007

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 und leere Speicherkarte, falls vorhanden: Fernauslöser

Thomas Dettweiler

Donnerstag 01.10.26, 17:15-21:00 Uhr
Fürth
ab 4 Personen, 39,- €



● 25009

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. Weitere Inhalte finden Sie auf unserer Website.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, optional: Smartphone-Stativ

Thomas Dettweiler

Mittwoch 28.10.26, 17:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

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

● 25011 neu!

Sehen statt knipsen

Der Weg zum besseren Foto

Für Einsteiger*innen und ambitionierte Hobbyfotograf*innen.

Gute Fotos entstehen nicht zufällig, sondern im Kopf. In diesem Workshop lernst du spezielle Werkzeuge der Bildgestaltung (z. B. Linienführung, Bildformat, Perspektive, Bildschnitt, Farbe, Tiefenschärfe, Vorder- und Hintergrund u. v. m.) kennen, um deine Bilder schon vor dem Auslösen gezielt zu gestalten. Du erfährst, welche Geheimnisse deine Fotos verbessern. Statt einfach nur zu „knipsen“, entwickelst du ein Gefühl für starke Bildideen und klare Bildausagen. In vielen Beispielen wird dein Blick geschärft. Mach den Unterschied – mit deinem Blick vor dem Klick.

Dieser Kurs eignet sich auch für Personen, die lediglich mit Smartphones fotografieren.

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

Thomas Dettweiler

Mittwoch 13.01.27, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 4 Personen, 34,- €

● 25013

Fotoexkursion ins Fürther Stadttheater

Erlebe das Fürther 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 und leere Speicherkarte

Thomas Dettweiler

Montag 15.02.27, 15:00-18:00 Uhr

Stadttheater Fürth

ab 4 Personen, 34,- €



● 25015 neu!

Bessere Fotos durch fotografisches Sehen

Wie nutze ich Licht, Farbe und Komposition

Die Kanarischen Inseln bieten spektakuläre Motive – von Vulkanlandschaften über exotische Flora und Fauna bis hin zu beeindruckender Architektur. In diesem Kurs lernen Sie, wie Licht, Farbe und Bildkomposition gezielt eingesetzt werden, um ausdrucksstarke Reisefotografien zu gestalten. Anhand zahlreicher Beispielbilder von Fuerteventura, Teneriffa, Lanzarote und Gran Canaria werden Themen wie Gegenlicht, harte und weiche Lichtstimmung, Komplementärkontraste sowie Bildaufbau mit Drittelregel, Symmetrie und Führungslinien praxisnah vermittelt. Geeignet für Einsteiger*innen, Hobbyfotograf*innen und Reisende – mit Kamera oder Smartphone.

Geeignet auch für Smartphonefotografie

Simone Bug-Sengewald

Dienstag 24.11.26, 16:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 4 Personen, 15,- €

Persönlichkeitsbildung im Beruf

● 22001

Selbstmarketing für Frauen

Schluss mit ungewollter Bescheidenheit

In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Sie, Ihre Stärken und Erfolge selbstbewusst zu präsentieren und sich sichtbar zu machen, ohne sich zu verstellen. Sie erkennen hemmende Glaubenssätze, entwickeln einen passenden Selbstmarketing-Stil und arbeiten an Ihrer Ausstrahlung. Durch bewusste Nutzung von Sprache, Körpersprache und Haltung steigern Sie Ihre Wirkung im Beruf und Privatleben.

Matthias Dahms

Freitag 25.09.26, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 22003

Selbstmarketing

Sich und seine Leistungen besser darstellen

Ob im Bewerbungsgespräch, im Meeting oder bei informellen Gesprächen: Wer seine Stärken klar und überzeugend präsentiert, erhöht seine Chancen – beruflich wie privat. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Leistungen sichtbar machen, Erfolge selbstbewusst kommunizieren und gleichzeitig authentisch bleiben.

Sie erfahren, wie Sie Ihre Außenwirkung gezielt gestalten, Sympathie aufbauen und hinderliche Denkmuster überwinden. Ziel ist es, dass Sie Ihre Botschaft klar formulieren, positiv im Gedächtnis bleiben und neue Möglichkeiten aktiv eröffnen.

Matthias Dahms

Freitag 05.02.27, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 22005

Feilschen will gelernt sein

So holen Sie mehr raus für Ihr Geld

Ob im Möbelhaus, beim Handwerker oder auf Reisen – wer charmant fragt, spart bares Geld. Doch vielen fällt es schwer, über den Preis zu sprechen: Man will nicht gierig wirken, keine Szene machen oder peinlich auffallen. Dabei ist Feilschen kein Machtspiel, sondern ein sympathischer Dialog auf Augenhöhe – und mit der richtigen Haltung sogar ein Türöffner zu mehr Selbstvertrauen. In diesem praxisnahen Online-Seminar lernen Sie, wie Sie durch freundliche Gesprächsführung, clevere Formulierungen und eine Prise Humor zu besseren Konditionen kommen. Ohne Druck, ohne Tricks – mit Haltung, Taktgefühl und Stil.

Matthias Dahms

Mittwoch 28.10.26, 18:30-21:30 Uhr

Online, ab 1 Person, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 22007 **neu!**

Endlich eine Wohnung finden

So wirst du als Mieter*in ausgewählt

Die Wohnung ist perfekt – und trotzdem bekommt jemand anderes den Zuschlag? In angespannten Wohnungsmärkten reicht es nicht, nur auf Glück zu hoffen. Entscheidend ist, wie attraktiv Sie als Mieter*in wahrgenommen werden – von der ersten Kontaktaufnahme bis zur Vertragsunterzeichnung.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sich optimal präsentieren, Ihre Unterlagen überzeugend vorbereiten und auch bei großer Konkurrenz im Gedächtnis bleiben. Sie lernen Strategien, um Besichtigungen souverän zu meistern, Fehler zu vermeiden und alternative Wege zur Traumwohnung zu nutzen.

Matthias Dahms

Mittwoch 11.11.26, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 22009

Still. Stark. Selbstbewusst.

Introvertiertheit als Erfolgsquelle entdecken

Fühlst du dich manchmal übersehen, obwohl du viel beizutragen hast? Möchtest du souveräner wirken – ohne dich zu verbiegen? Dann bist du in diesem Seminar genau richtig. Hier lernst du, deine stille Seite besser zu verstehen, deine Stärken gezielt zu nutzen und neue Wege der persönlichen Wirkung zu entdecken. Du erfährst, wie du dich selbstbewusst zeigen kannst – im Alltag, im Beruf und im Umgang mit anderen –, ohne dabei laut oder aufgesetzt zu sein.

Matthias Dahms

Freitag 06.11.26, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 22011 **neu!**

Manipulation im Alltag

Wie du dich schützt und klar behauptest

Hast du schon einmal Ja gesagt, obwohl du Nein meinst? Dich klein gemacht, obwohl du gute Gründe hattest, dich zu zeigen? Viele Menschen erleben im Alltag subtile Beeinflussung – in Gesprächen, Beziehungen, am Arbeitsplatz. Manchmal merken wir erst hinterher: Da wurde etwas in uns gedrückt, was nicht zu uns gehört.

In diesem Seminar lernst du, manipulative Strategien zu erkennen – und ihnen innerlich wie äußerlich souverän zu begegnen. Du entwickelst ein feineres Gespür für Situationen, in denen du aus deiner Mitte gerätst, und bekommst Werkzeuge an die Hand, um klarer, ruhiger und selbstbestimmter zu handeln.

Matthias Dahms

Donnerstag 29.10.26, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 22013 neu!

Beruflich neu starten sicher, klug und selbstbewusst

Du willst beruflich neu durchstarten – doch zwischen Wunsch und Wirklichkeit klafft manchmal eine Lücke? Du fragst dich, wie du im neuen Job, beim Einstieg oder im Bewerbungsprozess souverän und selbstsicher auftreten kannst – ohne dich zu verstellen? Dann bist du in diesem Seminar genau richtig. Hier erhältst du praxisnahe Impulse, wie du deinen beruflichen Neustart bewusst und gestärkt angehst. Du lernst, deine Stärken zu erkennen, klare Entscheidungen zu treffen und dich in neuen beruflichen Situationen sicher zu bewegen.

Matthias Dahms

Mittwoch 04.11.26, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 22015 neu!

Prokrastination überwinden! Was bei „Aufschieberitis“ helfen kann

Prokrastination bedeutet das ständige Aufschieben unangenehmer Aufgaben und ist weit verbreitet. Ursprünglich stammt das Wort aus dem Lateinischen. Obwohl gelegentliche Aufschieberei normal ist, kann sie problematisch werden, wenn sie negative Gefühle oder Leistungsabfall verursacht. Der Vortrag zeigt Wege auf, um aus diesem Teufelskreis auszubrechen. Dazu gehören die Analyse von Symptomen und Ursachen, Strategien wie kleine Schritte, die Pomodoro-Technik, klare Zielformulierung und der Umgang mit digitalen Ablenkungen.

vhs-tuebingen, Daniela Weh

Freitag 22.01.27, 18:30-20:00 Uhr

Online

ab 5 Personen, 20,- €

● 22021

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 von Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

Helmut Lange

Donnerstag 01.10.26, 19:00-21:30 Uhr

Online

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

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

● 22023

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 Spaßig und steigern das Interesse an Mathematik enorm. Wir freuen uns, Sie bei diesem faszinierenden Lernprozess zu begleiten!

Helmut Lange

Donnerstag 08.10.26, 19:00-21:30 Uhr

Online

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



© pexels

● 22025

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Referent ist Pädagoge und Autor und hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben. Er zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Helmut Lange

Donnerstag 22.10.26, 19:00-21:30 Uhr

Online

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

● 22027

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Ihr Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Erwachsene*r an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein. Durch das Anwenden einiger Merktechniken werden Sie in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schneller und sicherer behalten. Mit nur etwas Übung kann unser Gehirnpotential um 300% gesteigert werden. Sie werden in Zukunft nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern weil Sie wollen.

Helmut Lange

Samstag 31.10.26, 09:00-16:30 Uhr

Online

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



● 22031 **neu!**

Workshopreihe Zeitgestaltung

1. Zeit für Orientierung

Dieser Kurs ist Teil der Workshopreihe „Zeitgestaltung“.

Kurze Sessions zum Thema Zeitgestaltung als kleine Auszeit zum Innehalten.

Was ist mir wichtig, was tut mir gut?

Zwischen Verpflichtungen und Erwartungen des Alltags geht die eigene Orientierung leicht verloren. Mit Reflexionsübungen, Austausch und praktischen Impulsen schauen wir auf persönliche Werte und Bedürfnisse, um den eigenen Alltag wieder bewusster zu erleben und zu gestalten.

Die Workshops können unabhängig voneinander besucht werden.

Anika Koropecski

Samstag 14.11.26, 10:00-11:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 5 Personen, 13,- €, inkl. 2,- € Materialkosten (keine Ermäßigung)

● 22033 **neu!**

Workshopreihe Zeitgestaltung

2. Zeit für Reflexion

Dieser Kurs ist Teil der Workshopreihe „Zeitgestaltung“.

Kurze Sessions zum Thema Zeitgestaltung als kleine Auszeit zum Innehalten.

Was nehme ich mit aus 2026, was lasse ich zurück? In einem ganzen Jahr stecken viele wichtige Erlebnisse, Erkenntnisse und Veränderungen, welche uns manchmal gar nicht mehr bewusst sind.

Durch angeleitete Reflexion, kleine Übungen und gemeinsame Denkanstöße entsteht Raum, um das zurückliegende Jahr noch einmal bewusst wahrzunehmen und abzuschließen.

Die Workshops können unabhängig voneinander besucht werden.

Anika Koropecski

Samstag 12.12.26, 10:00-11:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 5 Personen, 13,- €, inkl. 2,- € Materialkosten (keine Ermäßigung)

● 22035 **neu!**

Workshopreihe Zeitgestaltung

3. Zeit für ein Vision Board

Dieser Kurs ist Teil der Workshopreihe „Zeitgestaltung“.

Kurze Sessions zum Thema Zeitgestaltung als kleine Auszeit zum Innehalten.

Wie möchte ich mein neues Jahr erleben und gestalten?

Den Jahreswechsel nehmen viele zum Anlass für eine Neuausrichtung ihrer Träume und Ziele. Oft geraten diese Vorsätze im Alltag jedoch schnell wieder aus dem Blick. Mit Bildern, Worten und kreativen Materialien gestalten wir deinen „visuellen Happy Place“ – eine Collage, die die persönliche Ausrichtung für das kommende Jahr festhält und als inspirierender Begleiter im Alltag dienen kann.

Die Workshops können unabhängig voneinander besucht werden.

Anika Koropecski

Samstag 16.01.27, 09:30-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 5 Personen, 27,- €, inkl. 8,- € Materialkosten (keine Ermäßigung)

● 22037 **neu!**

Workshopreihe Zeitgestaltung

4. Zeit für Umsetzung

Dieser Kurs ist Teil der Workshopreihe „Zeitgestaltung“.

Kurze Sessions zum Thema Zeitgestaltung als kleine Auszeit zum Innehalten.

Wie komme ich ins Handeln?

Viele kennen das Gefühl, gute Ideen oder wichtige Vorhaben immer wieder aufzuschieben. Obwohl wir wissen, was wir angehen wollen, fällt die Umsetzung im Alltag oft schwer. Gemeinsam schauen wir auf typische Blockaden und alltagstaugliche Wege, um leichter in die Umsetzung zu kommen.

Die Workshops können unabhängig voneinander besucht werden.

Anika Koropecski

Samstag 20.02.27, 10:00-11:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 5 Personen, 13,- €, inkl. 2,- € Materialkosten (keine Ermäßigung)

Berufliche Fortbildung

Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag Kursreihe

Viele Menschen erleben ihren Arbeitsalltag als dauerhaft reaktiv: Zu viele E-Mails, parallele Aufgaben, ständige Unterbrechungen und eine wachsende Informationsflut. Die Kursreihe „Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag“ vermittelt praxiserprobte Methoden für mehr Struktur, Fokus und Selbstorganisation im digitalen Arbeitsalltag.

Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Prinzipien aus der Unternehmenspraxis, kombiniert mit konkreten Anwendungsbeispielen aus Microsoft 365 (u. a. Outlook, OneNote, Teams, ToDo, OneDrive und SharePoint). Dabei geht es nicht um klassische Software-Schulung, sondern um die Frage, wie digitale Werkzeuge sinnvoll genutzt werden können, um Klarheit zu schaffen und in Kombination mit Erkenntnissen aus der Arbeitspsychologie unser Stresslevel nachhaltig senken können.

● 23001 neu!

Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag – Modul 1 Informationsflut im Griff

Alle Module der Kursreihe „Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag“ können auch einzeln gebucht werden.

Informationsflut im Griff – weniger Stress, mehr Kontrolle im Posteingang ist der perfekte Einstieg in die 5-teilige Kursreihe „Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag“. Wer täglich von E-Mails, Unterbrechungen und Informationsflut getrieben wird, lernt hier praxiserprobte Methoden für mehr Struktur, Fokus und Gelassenheit kennen. Im Mittelpunkt stehen ein bewusster Umgang mit hoher Kommunikationslast, klare Informationsstrukturen und effizientere Arbeitsweisen mit Microsoft Outlook. Ergänzt durch Erkenntnisse aus der angewandten Psychologie erfahren Teilnehmende, wie digitale Werkzeuge sinnvoll genutzt werden können, um Stress nachhaltig zu reduzieren und den Arbeitsalltag spürbar entspannter und produktiver zu gestalten.

Microsoft-365-Zugang von Vorteil.

Die vermittelten Prinzipien sind aber grundsätzlich toolunabhängig anwendbar.

Julia Pohl

Donnerstag 21.01.27, 18:00-21:15 Uhr

Online

ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 23003 neu!

Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag – Modul 2 Endlich den Tag im Griff

Alle Module der Kursreihe „Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag“ können auch einzeln gebucht werden.

Realistisch planen mit Outlook-Kalender & Aufgaben. Als Teil der Kursreihe „Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag“ vermittelt das Modul praxiserprobte Methoden für mehr Fokus, Priorisierung und eine realistische Tagesplanung. Teilnehmende lernen, Aufgaben sinnvoll zu strukturieren, Prioritäten klar zu setzen und typische Stressfallen im Arbeitsalltag zu vermeiden. Mit praxisnahen Anwendungen in Microsoft Outlook und den Kalender- und Aufgabenfunktionen entwickeln sie individuelle Strategien für mehr Kontrolle, Produktivität und Gelassenheit. Ergänzt durch Erkenntnisse aus der angewandten Psychologie entsteht ein Arbeitsstil, der langfristig entlastet und den Kopf freier macht.

Microsoft-365-Zugang von Vorteil.

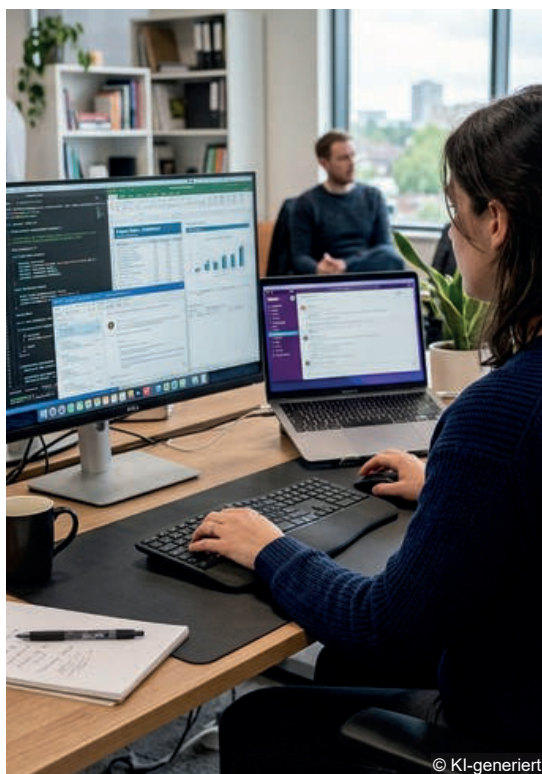
Die vermittelten Prinzipien sind aber grundsätzlich toolunabhängig anwendbar.

Julia Pohl

Donnerstag 28.01.27, 18:00-21:15 Uhr

Online

ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)



© KI-generiert

● 23005 neu!

Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag – Modul 3 **Nie wieder Chaos im Kopf**

Alle Module der Kursreihe „Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag“ können auch einzeln gebucht werden.

Wissen, Notizen und Ziele digital organisieren. Viele Menschen verlieren im Arbeitsalltag den Überblick über Notizen, Ideen und Informationen – genau hier setzt dieses Modul an. Es vermittelt Methoden zur strukturierten Selbstorganisation sowie zum nachhaltigen Umgang mit Wissen und Informationen. Ziel ist es, Gedanken, Aufgaben und Ziele klar zu ordnen und jederzeit wieder auffindbar zu machen. Mit praxisnahen Anwendungen in Microsoft OneNote lernen Teilnehmende, wie sie ihr persönliches Wissenssystem aufbauen und dauerhaft nutzen können. Ergänzt durch Erkenntnisse aus der angewandten Psychologie entsteht ein nachhaltiger Umgang mit Informationen, der mentale Klarheit schafft, Stress reduziert und den Kopf frei für das Wesentliche macht.

Microsoft-365-Zugang von Vorteil.

Die vermittelten Prinzipien sind aber grundsätzlich toolunabhängig anwendbar.

Julia Pohl

Donnerstag 04.02.27, 18:00-21:15 Uhr

Online

ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 23007 neu!

Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag – Modul 4 **Besser zusammenarbeiten**

Alle Module der Kursreihe „Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag“ können auch einzeln gebucht werden.

Aufgaben, Teams & Kommunikation

In diesem Modul geht es darum, wie moderne Zusammenarbeit im digitalen Arbeitsalltag wirklich funktioniert – statt parallel aneinander vorbei zu arbeiten. Im Fokus steht das Zusammenspiel von Kommunikation, Aufgabenmanagement und Teamarbeit, sodass Informationen nicht verloren gehen und Arbeitsschritte klar nachvollziehbar bleiben. Teilnehmende lernen, wie sie Aufgaben steuern, Kommunikation gezielt einsetzen und ihre Zusammenarbeit verbessern. Mit praxisnahen Anwendungen im Microsoft 365-Konto arbeiten sie konkret mit Microsoft Teams, Microsoft To Do sowie Microsoft Outlook.

Microsoft-365-Zugang von Vorteil.

Die vermittelten Prinzipien sind aber grundsätzlich toolunabhängig anwendbar.

Julia Pohl

Donnerstag 11.02.27, 18:00-21:15 Uhr

Online

ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 23009 neu!

Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag – Modul 5 **Dranbleiben & Umsetzen**

Alle Module der Kursreihe „Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag“ können auch einzeln gebucht werden.

Modul 5 mit Praxistransfer und individuellen Lösungen bildet den Abschluss der Kursreihe „Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag“. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch von mindestens einem der vorherigen Module. Im Mittelpunkt steht die Umsetzung der Inhalte im eigenen Arbeitsalltag: Teilnehmende reflektieren ihre bisherigen Veränderungen, klären individuelle Fragen und entwickeln ihre persönliche Arbeitsweise gezielt weiter.

Mit praxisnaher Unterstützung durch ausgewählte Tools im Kontext Microsoft 365 oder nach Absprache werden individuelle Lösungen entwickelt, die sich direkt in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Microsoft-365-Zugang von Vorteil.

Die vermittelten Prinzipien sind aber grundsätzlich toolunabhängig anwendbar.

Julia Pohl

Donnerstag 18.02.27, 18:00-21:15 Uhr

Online

ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 23011

Qualitätsmanagement nach ISO 9001 für kleine und mittelständische Unternehmen

Der Kurs vermittelt die Inhalte und praktische Umsetzung der DIN EN ISO 9001:2015, inklusive des „Klimawandel“-Anhangs von 2024. Teilnehmende lernen, prozessorientierte Managementsysteme zu optimieren, normkonforme Prozess- und Arbeitsanweisungen zu erstellen und mit wenig Dokumentationsaufwand zu arbeiten. Durch Einzel- und Gruppenarbeiten erhalten sie einen Überblick über spezifische Norminhalte und deren Anwendung. Nach Abschluss können sie das QM-System praxisorientiert führen, weiterentwickeln und als interne Berater in Fragen der ISO 9001:2015 unterstützen, sowie risikobasiertes Denken fördern.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Maximilian Cerny-Probst

Dienstag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 06.10.26

4 Termine, online

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



● 23013

Interner Auditor VHS

Interne Audits sind laut Managementnormen wie ISO9001, ISO14001 und ISO50001 regelmäßig durchzuführen, um Schwachstellen zu identifizieren, Verbesserungspotenziale zu nutzen und externe Audits vorzubereiten. Diese Schulung vermittelt praxisnah moderne Auditansätze, die über klassisches Abprüfen hinausgehen und die Organisation aktiv unterstützen.

Weitere Infos auf unserer Website.

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

Maximilian Cerny-Probst

Mittwoch 18:00-21:15 Uhr, Beginn 02.12.26

3 Termine, online

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



● 23015 neu!

In 3 Monaten zum zertifizierungsreifen QM-System nach ISO 9001:2026

Unser Online-Training für Unternehmen unterstützt Sie effizient bei der Einführung eines ISO 9001-Qualitätsmanagementsystems, ohne unnötige Komplexität oder lange Beratungsprozesse. In 12 wöchentlichen 90-Minuten-Einheiten über drei Monate erhalten Sie praxisnahe Schulungen und direkte Trainerunterstützung, ideal für KMUs mit begrenzten Ressourcen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Maximilian Cerny-Probst

Mittwoch 18:00-21:15 Uhr, Beginn 02.12.26

3 Termine, online

ab 1 Person, 999,- € (keine Ermäßigung)

● 23017 neu!

ISO 9001:2026 Kompakt Änderungen der Revision zur ISO 9001 verstehen und umsetzen

Die Revision der ISO 9001:2026 bringt moderate Weiterentwicklungen gegenüber der Version von 2015 mit sich. Anpassungen in bestehenden Managementsystemen sind überschaubar, erfordern aber gezielte Maßnahmen in bestimmten Bereichen. Das Seminar stellt die Änderungen systematisch vor, mit Fokus auf Klimawandel, Risiko-Chancen-Trennung, Qualitätskultur und ethisches Verhalten. Teilnehmer lernen, die Änderungen ressourcenschonend umzusetzen und ihr QM-System zielgerichtet anzupassen. Ein Dozent, der an der Revision mitgewirkt hat, steht für spezifische Fragen zur Verfügung.

Maximilian Cerny-Probst

Dienstag 27.10.26, 08:30-12:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 135,- € (keine Ermäßigung)

Berufsorientierung

● 26001 neu!

Back to Work in Germany A Practical and Empowering Guide for International Women (online lecture)

The lecture will be held in English.

Many international women come to Germany with their families and later wish to return to professional life. This lecture provides clear, hands-on insights into how to restart your career, identify suitable employers, and understand essential topics such as social security, pension, and health insurance. Together, we'll explore the most common barriers – from language and confidence to finding flexible work options – and discuss realistic strategies to overcome them. The session offers space for questions and personal exchange.

Kerstin Brunner

Montag 15.02.27, 18:00-19:30 Uhr

Online

ab 10 Personen, 10,- €





INTEGREAT
Great Integration.

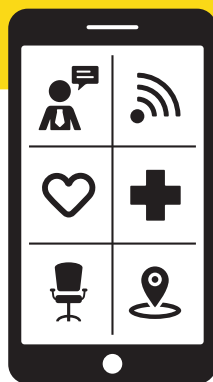


Landkreis Fürth
Leistungsfähig. Lebensfroh.



LOCAL INFORMATION APP

helping you in
daily life



MULTILINGUAL. OFFLINE. FREE.

Mehrsprachig. Offline. Kostenlos.

Çok dilli. Çevrimdışı. Ücretsiz.

Mai multe limbi. Offline. Gratuit.

Многоезичен. Извън линия. Безплатно.

متعدد اللغات. غير متصل على الانترنت. مجاني

Πολύγλωσσος. Εκτός σύνδεσης. Πολύγλωσση.

Різними мовами. Офлайн. Безкоштовний.

Многоязычный. Не в сети. Бесплатно.

Download here:



www.integreat.app

ARRIVAL INFORMATION

Informationen zur Ankunft
İlk bilgiler

Informații despre sosire
Информация при пристигане

معلومات الوصول

Πληροφορίες άφιξης

Інформація про прибуття

Информация о прибытии

HELPFUL PEOPLE AND PLACES

Hilfreiche Personen und Orte
Yardım edebilecek kişi ve kurumlar

Oameni și locuri de ajutor

Кой и къде може да Ви помогне

أشخاص وأماكن مفيدة

Χρήσιμοι άνθρωποι και μέρη

Корисні люди та місця

Полезные люди и места

EVENTS AND TIPS

Veranstaltungen und Tipps

Etkinlik ve tavsiyeler

Evenimente și sfaturi

Μεροπριятия и съвети.

الأحداث والنصائح

Εκδηλώσεις και συμβουλές

Події та поради

События и Советы



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 C1 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.

„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).

Allgemeine Deutschkurse

Darüber hinaus bietet die vhs Fürth noch eine ganze Reihe weiterer Deutschkurse der Stufen A1 bis C1 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.



* 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

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Momente“ A1.1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Anastasia Reis

Mittwoch 14:00-16:30 Uhr, Beginn 30.09.26

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 8 Personen, 159,60 €

● 30302

Deutsch als Zweitsprache - A1.1 - Fortsetzungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 1“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 4

Simone Appoldt

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 8 Personen, 114,- €

● 30304

Deutsch als Zweitsprache - A1.2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 2“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 13

Sigrun Hassel

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 8 Personen, 114,- €

Deutsch als Zweitsprache - A2*

● 30600

Mama lernt Deutsch für den Beruf! - A2.1 Berufsorientierter Deutschkurs für Frauen

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Im Berufssprachkurs“ A2 (Hueber Verlag) Kurs- u. Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Sarah Smaali

Montag 08:45-12:00 Uhr, Beginn 21.09.26

30 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

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

Deutsch als Zweitsprache - B1*

● 30306

Deutsch als Zweitsprache - B1.1 Deutsch für Alltag und Beruf

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Miteinander! B1.1“ (Hueber Verlag) Kurs- u. Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Simone Appoldt

Montag 15:15-17:45 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 171,- €

Deutsch als Zweitsprache - B1.2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 6“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

● 30308

Herbert Stahl

Montag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 8 Personen, 114,- €

● 30310

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 6“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

Dr. Efmorfia Karalolou

Montag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 8 Personen, 171,- €



● 30312

Deutsch als Zweitsprache - B1.2 Konversation

In diesem Kurs arbeiten wir mit Texten aus der deutschen Literatur und mit aktuellen Beiträgen aus den Medien. Dabei erweitern wir unsere Grammatik und unseren Wortschatz. Mit gezielten Übungen vertiefen wir, was wir bisher gelernt haben. Ziel ist es, die mündliche Ausdrucksfähigkeit zu verbessern und mehr Sicherheit beim Sprechen zu gewinnen.

Simone Appoldt

Dienstag 15:15-17:45 Uhr, Beginn 22.09.26
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.5
ab 8 Personen, 171,- €

Deutsch als Zweitsprache - B1+/B2*

Deutsch als Zweitsprache - B2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Sicher! aktuell“ B2 (Hueber Verlag) Kursbuch ab Lekt. 1

● 30314

Herbert Stahl

Donnerstag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 24.09.26
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.4
ab 8 Personen, 114,- €, zzgl. 2,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 30316

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Sicher! aktuell“ B2 (Hueber Verlag) Kursbuch ab Lekt. 5
Sigrun Hassel

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.26
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.1
ab 8 Personen, 114,- €, zzgl. 2,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

Deutsch als Zweitsprache - C1*

● 30318

Deutsch als Zweitsprache - C1.1

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Kontext“ C1.1 (Klett- Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Bettina Emer

Dienstag 17:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.26
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.1
ab 8 Personen, 171,- €

● 30320

Deutsch als Zweitsprache - C1.2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Kontext“ C1.2 (Klett- Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 7

Meltem Rudolph

Montag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 21.09.26
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.3
ab 8 Personen, 171,- €

Berufsorientierte Deutschkurse - B2*

● 30602

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

N.N.

Montag 08:45-12:00 Uhr, Beginn 28.09.26
30 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.7
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.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf“ B2.2 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 9

Julia Edelstein-Milman

Donnerstag 08:45-12:00 Uhr, Beginn 24.09.26
30 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 5 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

● 30606

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

Dieser Kurs richtet sich an engagierte Teilnehmerinnen, die das B1-Niveau erreicht haben. Wir vertiefen Gelerntes aus der Grundstufe, erweitern Wortschatz und Grammatik, machen Übungstests und bereiten uns so auf das Alltags- und Berufsleben und die B2-Prüfung (optional) vor.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Vielfalt“ B2.2 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Simone Appoldt

Mittwoch 08:45-12:00 Uhr, Beginn 23.09.26
30 Termine
Hirschenstr. 27, Raum E.1
ab 5 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachenbereiches!

Englisch

Englisch - A1* - für Anfänger*innen

● 31000

Englisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Kenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it!“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Erin Litke

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 31002

Englisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Kenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it!“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Andrea Wölfel

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 8 Personen, 114,- €

● 31004

Englisch - A1 - für Anfänger*innen

Englisch für die Reise

Dieser Kurs richtet sich gezielt an Teilnehmende, die sich auf Reisesituationen vorbereiten möchten. Der Fokus liegt auf praxisorientiertem Vokabular und umfasst auch landeskundliche Informationen.

Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Kenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „A New Taste of English“ Einstiegskurs für Reisende (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

Sarah Smaali

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 114,- €



Englisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it!“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

● 31006

Panteha Jalalvandi Motlagh

Freitag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 25.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 8 Personen, 114,- €

● 31008

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it!“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Sarah Smaali

Freitag 17:00-19:30 Uhr, Beginn 13.11.26

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

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. 4

● 31100

Panteha Jalalvandi Motlagh

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 31102

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it!“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 9

Perminder Chattha

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 31104

Englisch - A1 - Auffrischkurs

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die schon geringe Englischkenntnisse besitzen, aber seit längerer Zeit keine Gelegenheit hatten, die Sprache aktiv zu nutzen. Er bietet die Möglichkeit, Wortschatz und Grammatikkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen, um danach auf dem Niveau A2 weiterzulernen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Intermezzo Englisch“ A1 (Hueber Verlag)

Zhanna Mykhailyk

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 5 Personen, 141,- €

Englisch - A2*

● 31200

Englisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it“ A2 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Zhanna Mykhailyk

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 5 Personen, 141,- €

● 31202

Englisch - A2

This course is for people who have some previous knowledge of English but need some gentle reminders. We will look at the basics of grammar with the aid of a textbook, but focus more on oral communication. Newcomers are welcome!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: The book will be decided on in class.

Ester Hadar

Mittwoch 10:30-12:00 Uhr, Beginn 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 5 Personen, 141,- €

● 31204

Englisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it“ A2 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 7

Martina Holzwarth

Montag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 8 Personen, 114,- €

● 31206 **neu!**

Englisch - A2 - Auffrischkurs

Brush up your language skills in a fun and friendly way! We'll look at useful grammar and vocabulary from level A2, talk about everyday topics, and enjoy learning together in a relaxed atmosphere. You can always ask questions, and we'll be there to help you. With plenty of practice and a helpful textbook, you'll quickly feel more confident and enjoy speaking.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Brush up - English Refresher“ A2 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Martina Holzwarth

Dienstag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 8 Personen, 114,- €

● 31208

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 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 5 Personen, 141,- €

● 31210

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 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 8 Personen, 114,- €

● 31212

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 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 114,- €

● 31214

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

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 8 Personen, 114,- €

● 31216

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 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 8 Personen, 114,- €

● 47306

Vietnamese Spring Rolls

Vietnamesische Frühlingsrollen

Für Details siehe Kurs Seite 141

Vy Pham

Samstag 31.10.26, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 30,90 €, incl. 15,- € for ingredients.

● 47307 **neu!**

PHỞ – Famous Vietnamese Noodle Soup

Für Details siehe Kurs Seite 141

Vy Pham

Samstag 05.12.26, 10:00-13:15 Uhr

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. 10

Joseph Raimond

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 114,- €

● 31302 **neu!**

Englisch - B1

English for Public Administration

Our administration and our townhalls are getting more and more international. This course offers the language needed for effective communication with citizens, clients and colleagues. Technical terms dealing with important topics related to public administration, intercultural competence.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „English for Public Administration!“ B1 (Cornelsen Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Susanne Galsterer

Montag 16:00-17:30 Uhr, Beginn 21.09.26

12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 91,20 €, zzgl. 4,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 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 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 114,- €

● 31306

Englisch - B1

„Everything under the sun“

Practise your spoken English in a relaxed atmosphere! In this English conversation class we will discuss miscellaneous topics related to everyday life, culture, arts and literature - anything of interest. We will use a variety of materials like texts, music, film clips etc. as a starting point for discussions.

Pia Winkler

Donnerstag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

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. 6 (ISBN: 978-3-19062953-4)

Andrea Wölfel

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 114,- €



© pixabay

● 31402

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 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 8 Personen, 114,- €

● 31404 **neu!**

Englisch - B1+

The Future Is Yours

In English, the future isn't a single tense – it's a choice of perspective. Do you want to sound certain, spontaneous, or well organised? In this workshop, we will demystify the many ways to talk about the future, focusing on how context changes the meaning. Expect a structured and interactive session with role-plays ranging from holiday planning to city improvement projects.

Vera Migacheva

Freitag 25.09.26, 17:00-19:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 16,- €, zzgl. 2,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 31406 **neu!**

Englisch - B1+

If & When: Conditionals for Problem Solvers

From professional deals to everyday disagreements, life is a series of negotiations. We will explore how to use conditionals to propose „what if“ scenarios, set boundaries, and navigate tricky conversations with confidence. Whether you're asking for a raise or planning a group holiday, learn to set conditions with grammatical precision.

Vera Migacheva

Freitag 02.10.26, 17:00-19:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 16,- €, zzgl. 2,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 31408 **neu!**

Englisch - B1+

Podcast Star: Narrative Tenses

In this workshop, we'll analyse how podcasters and storytellers use past tenses to create suspense and clarity when describing past events. Through guided activities, you will practise choosing the correct tense and see how different forms change the meaning of the story. By the end of the session, you'll have the chance to become the star of a short podcast by telling your own story using these narrative tenses.

Vera Migacheva

Freitag 09.10.26, 17:00-19:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 16,- €, zzgl. 2,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 31410 **neu!**

Englisch - B1+

Presenting with Confidence

Giving a presentation in English can be challenging. In this workshop you will learn how to structure your ideas clearly, engage your audience and speak with confidence. You will learn what to say when introducing a topic, how to handle awkward silences or difficult questions, and practical tips on body language and eye contact.

Vera Migacheva

Freitag 30.10.26, 17:00-19:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 16,- €, zzgl. 2,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

Englisch - B2* - Konversation

● 31500

Englisch - B2

Learn English in a relaxed and friendly atmosphere. The course includes talking, grammar and vocabulary, but also fun and games!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Voices“ Upper Intermediate B2 (Cornelsen Verlag) ab Lekt. 2

Neue Teilnehmende mögen bitte mit dem Kauf des Lehrbuches bis nach der ersten Unterrichtsstunde warten.

Pia Winkler

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 01.10.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 31502

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 and grammar exercises. Bring your own ideas too!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Straightforward“ Upper Intermediate Second Edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 11

Ursula Sperber-Drescher

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 8 Personen, 114,- €, zzgl. 3,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 31504

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 and grammar exercises. Bring your own ideas too!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Straightforward“ Upper Intermediate Second Edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt.11

Ursula Sperber-Drescher

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 8 Personen, 114,- €, zzgl. 3,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 31506

Englisch - B2

„Let's keep in touch with English“

For all who feel at home with the English language or maybe want to achieve more fluency. We'll read short stories and all kinds of interesting texts from newspapers and discuss them. Join us, fun is guaranteed!

Friederike Friedberger

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.26

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 8 Personen, 76,- €



● 31508

Englisch - B2

„Let's keep talking“

A conversation course for those who have a good knowledge of English and want to keep up this standard. We'll read and discuss newspaper articles, everyday topics and „your“ contributions, do a bit of grammar and have fun.

Pia Winkler

Mittwoch 09:00-10:30 Uhr, Beginn 30.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 8 Personen, 114,- €

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 24.09.26

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 8 Personen, 114,- €

● 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 24.09.26

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 5 Personen, 141,- €

● 31604 neu!

Englisch - B2/C1

English Book Discussion Group

Book clubs are a great way to discover new books and share the joy of reading with others. Come and expand your vocabulary and your conversation skills while exploring new reading worlds. We'll enjoy stimulating discussions and have a fun afternoon together. During each session we will be talking about one novel which we will have read at home in preparation. Please bring your own book.

Books:

- October 9:
Matt Haig: „The Midnight Library“ (288 pages)
- November 20:
Mary Lawson: „Crow Lake“ (320 pages)
- December 18:
Catherine Newman: „Sandwich“ (229 pages)
- January 22:
Colm Toibin: „A Long Winter“ (144 pages)

Andrea Gebert

Freitag 16:00-18:15 Uhr, Beginn 09.10.26

4 Termine

Weitere Termine: 20.11.26, 18.12.26, 22.01.27

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 8 Personen, 46,- €

● 31606 neu!

Englisch - B2/C1

The Art of Storytelling

Why are some stories memorable while others are quickly forgotten? In this workshop you will learn techniques for telling more engaging stories in Eng-

lish. We will explore how to structure events, create an interesting beginning and use effective sequencing and descriptive language. You will also practise rebuilding a simple anecdote into a structured, compelling story.

Vera Migacheva

Freitag 16.10.26, 17:00-19:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 16,- €, zzgl. 2,00 € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 31608 **neu!**

Englisch - B2/C1

Make Your Writing More Expressive

This workshop is designed for learners who want to make their English writing more vivid and expressive. We will focus on descriptive language, imagery and stylistic techniques such as metaphors and similes. Through guided activities, you will also learn how to show emotions and ideas rather than simply state them.

Suitable for anyone who enjoys writing and wants to add more variety and nuance to their social media posts, journals, or short texts.

Vera Migacheva

Samstag 24.10.26, 11:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 16,- €, zzgl. 2,00 € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

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. New participants are always welcome.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Straightforward“ Advanced Second Edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 5c/d

Christiane Scheer

Mittwoch 18:00-20:30 Uhr, Beginn 30.09.26

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 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 114,- €, zzgl. 3,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 31704

Christmas Carols

Getting in the mood for the festive season

Christmas Carol singing is a wonderful tradition in the festive season. Let's get together and experience some Christmas cheer and joy when singing timeless songs like The First Nowell, O Come All Ye Faithful, Deck the Hall, God Rest Ye Merry Gentlemen, Ding Dong Merrily on High, and others.

There will also be mulled wine for lubrication and some extra cheer. Don't worry about your English proficiency levels-if you enjoy singing in English just come along and have a good time.

Petra von Schwanenflug, Paula Reinhard

Samstag 05.12.26, 14:30-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 15 Personen, 15,- €

Kochen & Sprache

Cream Tea (vegan)

Let's make scones

Learn how to make scones and super easy strawberry jam. You will find that everything is very easy to make and we will have quite some time left for talking over a cup of tea and a plate of scones.

In Britain vegan varieties of just about every kind of food are very common. Let's find out if we enjoy going vegan with a Cream Tea, too.

Don't worry about your English proficiency levels - if you enjoy speaking English just come along and have a good time.

All the food is vegan.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, 1 Schraubdeckelglas für Marmelade, Behälter oder Gefrierbeutel für Scones

● 47045

Petra von Schwanenflug

Montag 19.10.26, 15:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 17,40 €, inkl. Materialkosten 3,50 €.

● 47046

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, 1 Schraubdeckelglas für Marmelade, Behälter oder Gefrierbeutel für Scones

Petra von Schwanenflug

Montag 25.01.27, 15:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 17,40 €, inkl. Materialkosten 3,50 €.

● 47306

Vietnamese Spring Rolls Vietnamesische Frühlingsrollen

Für Details siehe Kurs Seite 141

Vy Pham

Samstag 31.10.26, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 30,90 €, incl. 15,- € for ingredients.

● 47307 **neu!**

PHỞ – Famous Vietnamese Noodle Soup

Für Details siehe Kurs Seite 141

Vy Pham

Samstag 05.12.26, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 30,90 €, incl. 15,- € for ingredients.



● 47402

Afternoon Tea (vegan) a wonderful time for chit-chat

Für Details siehe Kurs Seite 141

Petra von Schwanenflug

Samstag 28.11.26, 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

● 32000

Französisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Rencontres en français“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

Annie Gabsteiger

Dienstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 06.10.26

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 5 Personen, 112,80 €

● 32002

Französisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Inspire 1“ (Hueber Verlag) Kursbuch und Trainingsbuch ab Lekt. 1
Bitte sowohl das Kursbuch als auch das Trainingsbuch besorgen.

Marc Joel Messou

Freitag 16:00-17:30 Uhr, Beginn 25.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 5 Personen, 141,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

Französisch - A1* - weitere Kurse

● 32100

Französisch - A1 - Fortführungskurs

Französisch für den Urlaub

Sie planen einen Urlaub in Frankreich? Mit diesem Kurs können Sie sich gut vorbereiten. Mit wenig Grammatik und einfachen Sätzen aus dem alltäglichen Leben bietet Ihnen das Lehrbuch einen entspannten und unterhaltsamen (Wieder-)Einstieg in die französische Sprache. Viele nützliche Tipps helfen Ihnen, Land und Leute besser zu verstehen. Sie erfahren, wie man jemanden begrüßt und sich verabschiedet, wie man sich im Hotel, im Restaurant und im Café, in der Bank und auf der Post zurechtfindet, wie Sie Ihre Einkäufe erledigen u.v.m.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Vive les vacances! Neu“ Französisch für die Reise - Für Einsteiger (Hueber Verlag) ab Lekt. 4/5

Damienne Malloyer-Neeb

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 8 Personen, 114,- €

● 32102

Französisch - A1 - Fortführungskurs

Für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen (entsprechend etwa zwei Semestern an einer Volkshochschule oder vergleichbaren Institutionen), die Interesse an der französischen Sprache, dem Land und der Kultur haben. In diesem dreistündigen Kurs steht ausreichend Zeit zur Verfügung, um die mündliche Kommunikation zu üben sowie Wiederholungen und abwechslungsreiche Übungen durchzuführen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Rencontres en français“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 9

Damienne Malloyer-Neeb

Dienstag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 22.09.26

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 5 Personen, 141,- €

● 32104

Französisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Perspectives - Allez-y“ A1 (Cornelsen Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 9

Marc Joel Messou

Freitag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 25.09.26

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 5 Personen, 141,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

Französisch - A2*

● 32200

Französisch - A2

In diesem Kurs erlernen Sie die französische Sprache mit einem modernen Lehrwerk in entspannter Atmosphäre. Sie erwerben zügig die wesentlichen sprachlichen Fähigkeiten, um sich in Frankreich in alltäglichen Situationen verständigen zu können und erweitern Ihr landeskundliches Wissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Chapeau!“ A2 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1
Bitte auch den Grammatiktrainer besorgen.

Martina Brüser

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 07.10.26

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 5 Personen, 122,20 €

● 32202

Französisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Inspire 2“ (Hueber Verlag) Kursbuch und Trainingsbuch ab Lekt. 1
Bitte sowohl das Kursbuch als auch das Trainingsbuch besorgen.

Marc Joel Messou

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 5 Personen, 141,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 32204

Französisch - A2

Wir lernen die französische Sprache mit viel Zeit und Muße. Hâte-toi lentement!

Für Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse verfügen und ihre Sprachfähigkeit lebensnah und kommunikativ erweitern möchten.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Voyage neu“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 3

Damienne Malloyer-Neeb

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 5 Personen, 141,- €

● 32206

Französisch - A2 Auffrischungskurs

Sie haben bereits Französischkenntnisse auf dem Niveau A2 und möchten Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse auffrischen und vertiefen? Dann ist das der richtige Kurs für Sie!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Déjà-vu“ A1-A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 5

Annie Gabsteiger

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 06.10.26

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 8 Personen, 91,20 €

Französisch - B1

● 32300

Französisch - B1 Konversation

Wir arbeiten mit „Déjà-vu“ (A1-A2), „Ecoute“ (auch digital) und „Revue de la Presse“ oder lesen kleine Geschichten und sprechen darüber.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Déjà-vu“ A1-A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 5

Annie Gabsteiger

Mittwoch 10:30-12:00 Uhr, Beginn 07.10.26

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 5 Personen, 112,80 €

● 32302

Französisch - B1 Konversation

Wir arbeiten mit „Déjà-vu A1-A2“, „Ecoute“ (auch digital) und „Revue de la Presse“ oder lesen kleine Geschichten und sprechen darüber.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Déjà-vu“ A1-A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 7

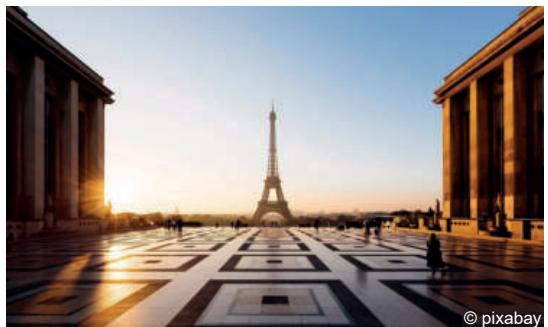
Annie Gabsteiger

Mittwoch 12:30-14:00 Uhr, Beginn 07.10.26

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 24.09.26
13 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.6
ab 8 Personen, 98,80 €, zzgl. € 2,- 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 16:00-17:30 Uhr, Beginn 05.10.26
12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.2
ab 5 Personen, 112,80 €

● 32502

Französisch - C1 - Konversation

La France dans tous ses états

Faisons feu de tout bois! Thèmes de société, vie culturelle, débats politiques et arts de toutes sortes – autant de domaines et sujets de discussion qui vous permettent de mettre en valeur votre niveau de langue et d'approfondir votre connaissance tant de l'actualité que de la civilisation françaises.

Marc Olivier Talabardon

Donnerstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 24.09.26
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.3
ab 5 Personen, 141,- €, zzgl. € 3,- Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)



* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachenbereiches!

Italienisch

Italienisch - A1* - für Anfänger*innen

● 33000

Italienisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Dieci lezioni d'italiano“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Sara Gioia

Montag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 05.10.26
14 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.3
ab 8 Personen, 106,40 €

● 33002

Italienisch - A1 - für Anfänger*innen

Italienisch für den Urlaub

In diesem Kurs werden typische Situationen im italienischen Alltag behandelt, die während eines Italienurlaubs auftreten können. Sie erwerben einen nützlichen Wortschatz, erhalten interessante Einblicke in Kultur und Gesellschaft Italiens und erlernen die grundlegenden grammatikalischen Strukturen. Ein besonderer Fokus liegt auf der praktischen Anwendung der Sprache durch intensive Sprechübungen. Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Viva le vacanze“ (Hueber Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

Julia Fixel

Dienstag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 22.09.26
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.3
ab 8 Personen, 114,- €

Italienisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

● 33004

Julia Fixel

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.26
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.3
ab 8 Personen, 114,- €

● 33006

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Dieci lezioni d'italiano“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1
Sara Gioia

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 07.10.26

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 8 Personen, 98,80 €

Italianisch - A1* - weitere Kurse

Italianisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 3

● 33100

Gabriele Casu

Donnerstag 16:00-17:30 Uhr, Beginn 24.09.26

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

Elisa Colombo

Freitag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 25.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 5 Personen, 141,- €

● 33104

Italianisch - A1 - Fortführungskurs

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.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 6

Enrico Pasquale Marino

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 12.10.26

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 5 Personen, 131,60 €

● 33106

Italianisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 6

Myriam Spanu

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 114,- €

Italianisch - A1 - Fortführungskurs

Kompaktkurs an 6 Samstagen

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 6/7

● 33108

Gabriele Casu

Samstag 09:00-13:15 Uhr, Beginn 26.09.26

6 Termine, weitere Termine: 10.10.26, 17.10.26,

24.10.26, 31.10.26, 14.11.26

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 114,- €

● 33110

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 8/9

Gabriele Casu

Samstag 09:00-13:15 Uhr, Beginn 05.12.26

6 Termine, weitere Termine: 12.12.26, 19.12.26,

16.01.27, 23.01.27, 30.01.27

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 114,- €

Italianisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 9

● 33112

Nicolina Tessitore

Mittwoch 16:15-17:45 Uhr, Beginn 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 33114

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 9

Myriam Spanu

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 114,- €



© pixabay

Italienisch - A2*

Italienisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

● 33200

Valeria Kocak

Donnerstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 114,- €

● 33202

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 3/4

Gabriele Casu

Freitag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 25.09.26

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. 4/5

Astrid Rentería González

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 8 Personen, 114,- €, zzgl. 3,00 € Materialgeld

(im Kurs zu zahlen)

● 33206

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 5/6

Valeria Kocak

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 8 Personen, 114,- €

● 33208

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 6/7

Valeria Kocak

Dienstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 8 Personen, 114,- €

● 33210

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 7

Gabriele Casu

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 8 Personen, 114,- €

● 33212

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 9

Nicolina Tessitore

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 5 Personen, 141,- €

● 33214

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Dieci lezioni d'italiano“ A2 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 9

Elisa Colombo

Freitag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 25.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 141,- €

● 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 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 114,- €

Italienisch - B1*

Italienisch - B1

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Dieci lezioni d'italiano“ B1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

● 33300

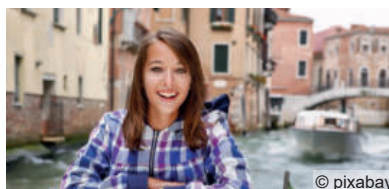
Gabriele Casu

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 114,- €



© pixabay

● 33302

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ B1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1/2

Gabriele Casu

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 114,- €

● 33304

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ B1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 6

Gabriele Casu

Dienstag 16:00-17:30 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 114,- €

● 33306

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Dieci lezioni d'italiano“ B1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

Elisa Colombo

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 33308

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 24.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

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 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 5 Personen, 141,- €



© pixabay

● 33402 neu!

Italienisch - B2

Letteratura italiana del Romanticismo

Questo workshop offre un'introduzione compatta al Romanticismo italiano del XIX secolo. Al centro dell'attenzione ci sono temi chiave come sentimento, natura e identità nazionale, nonché testi selezionati di autori importanti come Alessandro Manzoni e Giacomo Leopardi. Insieme leggiamo brevi estratti, scambiamo idee sui contenuti e sulle impressioni e ci avviciniamo all'epoca in modo comprensibile e interattivo.

Sara Gioia

Samstag 24.10.26, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 8 Personen, 15,20 €, zzgl. 1,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 33404 neu!

Italienisch - B2

Arte italiana del Romanticismo

Questo workshop offre un'introduzione compatta all'arte romantica italiana del XIX secolo. Al centro dell'attenzione ci sono temi chiave come emozione, natura, luce e identità nazionale. Attraverso opere selezionate, i partecipanti scoprono importanti artisti e comprendono come le idee romantiche si riflettano nella pittura. Insieme osserviamo e discutiamo le opere, scambiandoci le nostre impressioni.

Sara Gioia

Samstag 28.11.26, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 15,20 €, zzgl. 1,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

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 16.10.26

5 Termine, weitere Termine: 13.11.26, 11.12.26, 15.01.27, 05.02.27

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 5 Personen, 47,- €

* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachbereiches!

Spanisch

Spanisch - A1* - für Anfänger*innen

Spanisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

● 34000

Francisco José Martínez Betanzos

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 8 Personen, 114,- €

● 34002

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

Astrid Rentería González

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 8 Personen, 114,- €

● 34004

Spanisch - A1 - für Anfänger*innen Intensivkurs

Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Impresiones“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

María Peño

Freitag 16:00-18:30 Uhr, Beginn 25.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 8 Personen, 171,- €

● 34006

Spanisch - A1- für Anfänger*innen

„¡España es diferente!“ – Dieser Kurs ebenfalls! Er richtet sich an Teilnehmende, 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 Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 Hybride Ausgabe allargo (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

Arantza Estefania Aguirre

Samstag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 17.10.26

6 Termine, weitere Termine: 14.11.26, 28.11.26,

12.12.26, 23.01.27, 06.02.27

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 8 Personen, 152,- €

● 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 10:00-13:15 Uhr, Beginn 10.10.26

2 Termine, weiterer Termin: 17.10.26

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 5 Personen, 36,80 €, zzgl. 6,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

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

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 8 Personen, 114,- €

● 34102

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Impresiones“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 5

Martin Scherer

Freitag 17:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.26

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 5 Personen, 141,- €



● 34104

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 7

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 8 Personen, 114,- €

Spanisch - A2*

Spanisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

● 34200

Maria José Rodríguez Mampaso

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 30.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 8 Personen, 114,- €

● 34202

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 6

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 8 Personen, 114,- €, zzgl. 2,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

Spanisch - B1*

● 34300

Spanisch - B1

Auffrischkurs an 7 Samstagen

¿Has terminado el nivel lingüístico B1, quieres seguir practicando y además te interesa la cultura del mundo hispanohablante? En este curso vamos a repasar utilizando los diferentes temas: arte, viajes, deportes, tradiciones, historia, sociedad, nuevas tecnologías del Libro „El mundo en español. Lecturas de cultura y civilización“ A2 (ISBN: 978-3-12-526982-8). ¡Te invito a participar!

Además trabajaremos con los Miradores del libro „Con gusto nuevo“ B1.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch und „El mundo en español. Lecturas de cultura y civilización“ A2 (Klett Verlag)

Arantza Estefania Aguirre

Samstag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 26.09.26

7 Termine

Weitere Termine: 10.10.26, 24.10.26, 21.11.26, 05.12.26, 16.01.27, 30.01.27

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 159,60 €



Spanisch - B2*

● 34400

Spanisch - B2 - Konversation

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 6/7

Ana Maria Fröhling

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 8 Personen, 114,- €, zzgl. 2,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 34402

Spanisch - B2

Laura Paola Landau Echenique

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 8 Personen, 114,- €

● 34404

Spanisch - B2

Konversation

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B2 (Klett Verlag)

Lucia Di Costanzo

Donnerstag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 5 Personen, 141,- €

● 34406

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 22.09.26

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 8 Personen, 76,- €

Weitere Fremdsprachen

● 35000

Arabisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Salam! neu“ A1-A2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Mustafa Sevis

Freitag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 5 Personen, 141,- €

● 35040

Neugriechisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Ela!“ A1-A2 (Klett Verlag) Kursbuch mit Audios und Videos ab Lekt. 1

Chrysi Katoudi

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 5 Personen, 141,- €

● 35041

Neugriechisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Pame!“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 6

Stergios Oikonomou

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 05.10.26

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 98,80 €

● 35042

Neugriechisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Ela!“ A1-A2 (Klett Verlag) Kursbuch mit Audios und Videos ab Lekt. 13

Chrysi Katoudi

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 8 Personen, 114,- €

● 35043

Neugriechisch - B1

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt der Dozent zur Verfügung.

Stergios Oikonomou

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 05.10.26

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 5 Personen, 122,20 €

* Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen, siehe Infoseiten am Anfang des Sprachenbereiches!

● 35060

Polnisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Witam! aktuell“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Magdalena Meyer

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 5 Personen, 141,- €

● 35061

Polnisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Witam! aktuell“ A2 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 15

Magdalena Meyer

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 5 Personen, 141,- €

● 35070

Portugiesisch - A1 - für Anfänger*innen Intensivkurs

Möchten Sie die lebendige Kultur Brasiliens entdecken oder entspannt durch die charmanten Straßen Portugals reisen – und dabei die Sprache wirklich verstehen? Portugiesisch gehört zu den meistgesprochenen Sprachen der Welt und eröffnet Ihnen Türen zu zwei faszinierenden Kulturräumen. In diesem intensiven Kurs lernen Sie vor allem das brasilianische Portugiesisch – lebendig, alltagsnah und praxisorientiert – und erhalten gleichzeitig in jedem Kapitel Einblicke in die sprachlichen Besonderheiten Portugals. Die Kursleiterin ist gebürtige Brasilianerin und hat zudem in Portugal gelebt, wodurch sie beide Varianten der Sprache authentisch und anschaulich vermitteln kann. Nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihre Sprachkenntnisse gezielt und mit Freude aufzubauen!

Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Beleza! neu“ Brasilianisches Portugiesisch A1-A2 (Klett Verlag) Kursbuch mit Audios - Hybride Ausgabe allargo ab Lekt. 1

Suzana Argachof

Montag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 5 Personen, 171,- € (keine Ermäßigung)

● 35091

Russisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Jasno Neu“ A1-A2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 9

Tatyana Yakunina

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.26

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 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 5 Personen, 141,- €



● 35101

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 Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Dr. Ivana Thiel

Freitag 11.12.26, 17:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 5 Personen, 14,10 €

● 35200

Georgisch zum Ausprobieren Schrift und Sprache kennenlernen

Dieser Vortrag bietet eine Einführung in die faszinierende Welt der georgischen Sprache. Nach einem Blick auf die historischen Alphabete wird die moderne Sprache vorgestellt. Die Teilnehmenden können selbst aktiv werden, erste Wörter schreiben und einfache Sätze lesen – ganz ohne Vorkenntnisse.

Irma Seger

Freitag 20.11.26, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 6 Personen, 9,50 €

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

Online-Kurse

● 37010

Online-Kurs: Deutsch als Zweitsprache - A2.2

Sie lernen einfache Alltagsgespräche zu verstehen und zu führen, häufig gebrauchte Ausdrücke in Alltagssituationen zu verwenden und kurze Notizen und Mitteilungen abzufassen.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 4“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 11

Eirini Chaliasou

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

● 37011

Online-Kurs: Prüfungsvorbereitung Zertifikat Deutsch B1

Anhand von Modelltests bereiten Sie sich auf die Prüfung Zertifikat Deutsch B1 von telc, die am 13.11.2026 stattfindet, vor. Wir besprechen und trainieren verschiedene Aufgabentypen (Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck und mündlicher Ausdruck).

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Eirini Chaliasou

Montag 18:15-20:30 Uhr, Beginn 26.10.26

3 Termine, weitere Termine: 02.11.26, 09.11.26

Online

ab 8 Personen, 34,20 €

● 37012

Online-Kurs: Prüfungsvorbereitung Zertifikat Deutsch B1

Anhand von Modelltests bereiten Sie sich auf die Prüfung Zertifikat Deutsch B1 von telc, die am 11.12.2026 stattfindet, vor. Wir besprechen und trainieren verschiedene Aufgabentypen (Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck und mündlicher Ausdruck).

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Eirini Chaliasou

Montag 18:15-20:30 Uhr, Beginn 23.11.26

3 Termine, weitere Termine: 30.11.26, 07.12.26

Online

ab 8 Personen, 34,20 €

● 37013

Online-Kurs: Prüfungsvorbereitung Zertifikat Deutsch B1

Anhand von Modelltests bereiten Sie sich auf die Prüfung Zertifikat Deutsch B1 von telc, die am 29.01.2026 stattfindet, vor. Wir besprechen und trainieren verschiedene Aufgabentypen (Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck und mündlicher Ausdruck).

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Eirini Chaliasou

Montag 18:15-20:30 Uhr, Beginn 11.01.27

3 Termine, weitere Termine: 18.01.27, 25.01.27

Online

ab 8 Personen, 34,20 €

● 37020

Online-Kurs: Englisch - A1 - Fortführungskurs

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 5

Ilse Bayer

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

● 37021

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, 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)

Erin Litke

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

● 37030

Online-Kurs: Französisch - A1- Fortführungskurs

Französisch anders lernen mit der Sprachlernmethode FLUSION! Französisch von der ersten Minute an sprechen lernen!

Dieser Kurs bietet ein einmaliges, ganzheitliches Spracherlebnis. Sie werden sofort in den französi-

schen Sprachfluss eintauchen und die Schönheit und die Leichtigkeit der französischen Sprache direkt erleben. Sie werden sehr viel sprechen, hören, zuhören, nachsprechen, lesen. Sie werden sich mit der Aussprache vertraut machen. Das ansprechende Kursmaterial, das speziell für die Besonderheiten der französischen Sprache entwickelt wurde, unterstützt Sie dabei.

Nach einer Einführung auf Deutsch findet der Kurs auf Französisch statt.

Dieser Kurs findet online statt und wird von der Erfinderin und Herausgeberin von FLUSION geleitet.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Buchpaket „FLUSION 1“ mit Audiodateien ab Lekt. 5/6

Das Kursmaterial können Sie direkt erwerben auf www.flusion.de

oder bei flusionmethode@gmail.com

Pascale Clément

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.26

10 Termine, online

ab 5 Personen, 94,- €



● 37031

Online-Kurs: Französisch - A2 Flusion 2

Dieser Online-Kurs bietet ein einmaliges, ganzheitliches Spracherlebnis. Sie werden sofort in den französischen Sprachfluss eintauchen und die Schönheit und die Leichtigkeit der französischen Sprache direkt erleben. Sie werden sehr viel sprechen, hören, zuhören, nachsprechen, lesen. Das ansprechende Kursmaterial, das speziell für die Besonderheiten der französischen Sprache entwickelt wurde, unterstützt Sie dabei. Nach einer Einführung auf Deutsch findet der Kurs auf Französisch statt. Diesen Kurs leitet die Erfinderin und Herausgeberin von FLUSION.

www.flusion.de

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Buchpaket „FLUSION 2“ mit Audiodateien

Das Kursmaterial können Sie direkt erwerben auf www.flusion.de

oder bei flusionmethode@gmail.com

Pascale Clément

Mittwoch 18:00-20:00 Uhr, Beginn 23.09.26

10 Termine, online

ab 5 Personen, 125,30 €

● 37032

Online-Kurs: Französisch - B1

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 13:00-14:30 Uhr, Beginn 06.10.26
12 Termine, online
ab 5 Personen, 91,20 €

● 37040

Online-Kurs: Italienisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Kenntnissen.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Dieci lezioni d'italiano“ A1 Digitale Ausgabe (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Carla Di Carlo

Mittwoch 20:00-21:30 Uhr, Beginn 23.09.26
10 Termine, online
ab 8 Personen, 76,- €



© unsplash

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. 6/7

● 37041

Donatella Renn

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 22.09.26
15 Termine, online
ab 8 Personen, 114,- €

● 37042

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Chiaro! Nuova edizione“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8/9

Donatella Renn

Dienstag 18:10-19:40 Uhr, Beginn 22.09.26
15 Termine, online
ab 8 Personen, 114,- €

● 37043

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Chiaro! Nuova edizione“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8/9

Donatella Renn

Mittwoch 19:35-21:05 Uhr, Beginn 23.09.26
15 Termine, online
ab 8 Personen, 114,- €

● 37044

Online-Kurs: Italienisch - A2

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Dieci lezioni d'italiano“ A2 Digitale Ausgabe (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Carla Di Carlo

Donnerstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 24.09.26
10 Termine, online
ab 8 Personen, 76,- €

● 37050

Online-Kurs: Japanisch - A1-Fortführungskurs

Dieser Kurs zielt darauf ab, die sprachliche Kompetenz der Teilnehmer zu erweitern und praktische Dialogfähigkeiten für den Alltag zu schulen. Die Inhalte umfassen die Themenbereiche Hobbys, Freizeitgestaltung, Verabredungen, öffentliche Verkehrsmittel sowie Einkaufssituationen. Im Rahmen des Kurses werden zudem kulturelle Aspekte Japans vermittelt, um ein tieferes Verständnis für die Landessprache zu fördern. Voraussetzung für die Teilnahme sind fundierte Kenntnisse in den japanischen Silbenschriften Hiragana und Katakana.

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) ab Lekt. 11

Akiko Schmidt

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.09.26
15 Termine, online
ab 8 Personen, 114,- €



© pexels

● 37060

Online-Kurs: Koreanisch - A1 - Fortführungskurs

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Koreanisch und können die koreanische Schrift (Hangeul) lesen und schreiben. Unser Kurs hilft Ihnen, Ihre Sprachkenntnisse weiter auszubauen und zu vertiefen. Nach dem Kurs können Sie sich in Alltagssituationen, wie zum Beispiel beim Bestellen in einem Restaurant, sicher ausdrücken. Außerdem lernen Sie, über Ihren Tagesablauf im Präsens und Präteritum zu sprechen. Wir legen besonderen Wert darauf, die Sprache praktisch anzuwenden – in Situationen, die für Sie wirklich relevant sind. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Koreanisch-Kenntnisse auf das nächste Level bringen! Die Teilnahme erfolgt mit eingeschalteter Kamera.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Sogang Korean 1A“ 3rd Edition (ISBN: 9791167481535) ab Lekt.1

Cheongyun Seok

Freitag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 02.10.26

15 Termine, online
ab 8 Personen, 114,- €

● 37061

Online-Kurs: Koreanisch - A1

Sie lernen bereits seit einigen Jahren Koreanisch, haben jedoch weiterhin Schwierigkeiten mit der Grammatik oder vermissen eine systematische Herangehensweise? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie. In diesem Kurs vertiefen Sie die Grammatik systematisch und üben sowohl den schriftlichen als auch den mündlichen Ausdruck. Vorausgesetzt werden Grammatikkenntnisse, die den Inhalten von „New Sogang Korean 1A“ oder einer vergleichbaren Stufe entsprechen, insbesondere die Konjugation von Verben und Adjektiven in allen Zeiten. Neue Teilnehmende sind stets 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. 7 (ISBN: 9791167481627)

Cheongyun Seok

Freitag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 02.10.26

15 Termine, online
ab 5 Personen, 141,- €

● 37062

Online-Kurs: Koreanisch - A2

Sie lernen bereits seit einigen Jahren Koreanisch und streben eine Vertiefung Ihrer Kenntnisse an? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie. In diesem Kurs

ner*innen zu kommunizieren. Sie vertiefen die Grammatik systematisch und üben sowohl die schriftliche als auch die mündliche Ausdrucksweise. Vorausgesetzt werden Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 2A“ (Lektion 1 bis 9) oder vergleichbare Vorkenntnisse. Neue Teilnehmende sind stets 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 2B Student's Book“ 3rd Edition ab Lekt. 1 (ISBN: 9791167482174)

Cheongyun Seok

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.09.26

15 Termine, online
ab 5 Personen, 141,- €

● 37063

Online-Kurs: Koreanisch - B1

Suchen Sie einen Kurs, der es Ihnen ermöglicht, Ihre Koreanischkenntnisse langfristig und systematisch zu vertiefen sowie Ihre Sprechfähigkeit zu verbessern? Dann sind Sie hier genau richtig. Dieser Kurs dient der Vertiefung der Grammatikkenntnisse und bietet umfangreiche Konversationsübungen. Zudem werden monatlich Themen der koreanischen Kultur behandelt. Vorausgesetzt werden Grammatikkenntnisse entsprechend „New Sogang Koreanisch 2B“ (Lektionen 1 bis 9) oder gleichwertige Vorkenntnisse. Neue Teilnehmende sind stets 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 3A Student's Book“ 3rd Edition ab Lekt. 1 (ISBN: 9791167482891)

Cheongyun Seok

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 28.09.26

15 Termine, online
ab 5 Personen, 141,- €

● 37070

Online-Kurs: Neugriechisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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 26.09.26

15 Termine, online
ab 5 Personen, 141,- €

● 37071

Online-Kurs: Neugriechisch - A2

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an den Dozenten zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Pamel“ A2 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt.4

Konstantinos Tzikas

Montag 19:00-20:30 Uhr, Beginn 21.09.26
15 Termine, online
ab 5 Personen, 141,- €

● 37090

Online-Kurs: Spanisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmende ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Impresiones“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Ana Maria Fröhling

Freitag 16:00-17:30 Uhr, Beginn 25.09.26
12 Termine, online
ab 8 Personen, 91,20 €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 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. 9

Ilse Bayer

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 22.09.26
15 Termine, online
ab 5 Personen, 141,- €

● 37092

Online-Kurs: Spanisch - A2

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Ana Werner

Montag 19:15-20:45 Uhr, Beginn 21.09.26
15 Termine, online
ab 5 Personen, 141,- €

● 37093

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 verbos.

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 05.12.26
2 Termine, weiterer Termin: 12.12.26
Online
ab 5 Personen, 25,- €

● 37094

Online-Kurs: Spanisch - B2

En este curso repasaremos los contenidos del nivel B1 y comenzaremos con el nivel 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. 2

Ana Werner

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 23.09.26
15 Termine, online
ab 5 Personen, 141,- €

● 37095

Online-Kurs: Spanisch - B2/C1 Konversation

En este curso repasaremos los contenidos ya vistos y comenzaremos con el nivel C1. El manual que usaremos será dado a conocer en clase.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Ana Werner

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.26
15 Termine, online
ab 5 Personen, 141,- €



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.

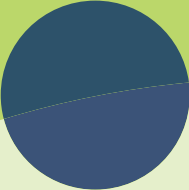
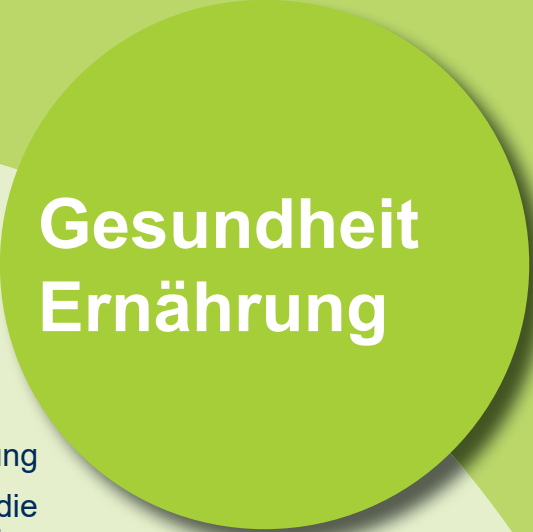
Hörunterstützung

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

Gesundheitsbildung

Gedächtnistraining & Bewegung für die
grauen Zellen

Entspannung & Körpererfahrung

Fernöstliche Gesundheitsverfahren

Funktionelle Gymnastik

Fitness & Bewegung

Tanz

Küche & Genuss

Gesundheitsbildung

Gesundheitswissen & Prävention

● 40200 **neu!**

Lebensmut trotz(t) Demenz **Konzertlesung mit Dr. Sarah Straub**

Was bedeutet es, mit Demenz zu leben – und wie können wir Betroffenen besser verstehen? Diplom-Psychologin und Liedermacherin Sarah Straub erzählt in ihrer Konzertlesung von persönlichen Begegnungen und verbindet ihre Erfahrungen mit Musik zu einem eindrücklichen Live-Programm. Sie vermittelt Einblicke in das Erleben von Menschen mit Demenz und zeigt Wege auf, ihnen im Alltag mit mehr Verständnis zu begegnen.

Einlass: 18:00 Uhr

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Fürther Bündnis für Pflege und der AOK Bayern.

Dr. Sarah Straub

Donnerstag 22.10.26, 19:00-20:30 Uhr
Stadthalle Fürth, Rosenstr. 50, 90762 Fürth / Kleiner Saal

ab 10 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



● 40201

Was ich schon immer über Alzheimer wissen wollte **Lassen Sie uns darüber sprechen**

In Deutschland leben rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz, davon etwa 1,2 Millionen mit Alzheimer. Bis 2050 wird die Zahl voraussichtlich auf 2,8 Millionen steigen.

Demenz betrifft nicht nur das Gedächtnis, sondern kann auch Persönlichkeit und Verhalten verändern – eine große Herausforderung für Betroffene und Angehörige. Da viele Erkrankte zu Hause betreut werden, sind Unterstützung und Entlastung besonders wichtig. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zur Alzheimer-Demenz sowie einen Einblick in die Inhalte der beiden Workshops.

Martina von der Weth

Donnerstag 24.09.26, 18:00-19:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 4 Personen, 5,- € (keine Ermäßigung)

● 40202

Demenz – was ist das? **Ich weiß viel zu wenig über diese Erkrankung**

Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leben mit Demenz, und die Zahl wird weiter steigen. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die verschiedenen Demenzformen, den Verlauf der Krankheit und die Unterschiede zwischen Altersvergesslichkeit und Demenz. Wir gehen auf Ursachen, Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten ein und behandeln wichtige Themen wie den veränderten Zugang zu Emotionen, rechtliche und ethische Fragestellungen sowie Demenz am Lebensende. Erhalten Sie praxisnahe Informationen, wie Sie Demenzbetroffene unterstützen können.

Martina von der Weth

Samstag 16.01.27, 10:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.6
ab 4 Personen, 10,- € (keine Ermäßigung)

● 40203

Umgang mit Menschen mit Demenz **Tipps für Angehörige**

In Deutschland leben etwa 1,8 Millionen Menschen mit Demenz, davon 1,2 Millionen mit Alzheimer. Bis 2050 wird die Zahl auf 2,8 Millionen steigen. In diesem Workshop lernen Sie wichtige Themen rund um Demenz kennen, wie:

- Beschäftigung und Aktivitäten für Menschen mit Demenz
- Einfühlsame Kommunikation und Krisenbewältigung
- Ernährung, Autofahren und technische Hilfen
- Demenz in Arztpraxen und Krankenhäusern
- Unterstützung für Angehörige und Vermeidung von Überlastung

Martina von der Weth

Samstag 06.02.27, 10:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 4 Personen, 10,- € (keine Ermäßigung)



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

● 40204 **neu!**

Online-Kurs: ADHS verstehen – Kinder stärken

Der Online-Kurs für mehr Verständnis, weniger Konflikte und einen entspannteren Familienalltag. ADHS beeinflusst Gefühle, Verhalten, Lernen und das Familienleben oft stärker als gedacht. Viele Eltern erleben Streit, emotionale Ausbrüche, Stress bei Schule und Hausaufgaben sowie Unsicherheit im Umgang mit Grenzen, Medien oder Schlaf. In diesem Kurs erfährst du, was im ADHS-Gehirn passiert, warum Kinder oft so intensiv reagieren und wie du sie liebevoll und klar begleiten kannst - ohne ständigen Kampf. Du bekommst alltagstaugliche Impulse für mehr Ruhe, Verständnis und Sicherheit in der Familie.

Hinweise: Der Kurs findet über Zoom statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen PC / Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetverbindung sowie Mikrofon und Kamera. Der Kurs findet auch am Kirchweihdienstag (13.10.) statt.

Ursula Fleischmann

Dienstag 19:30-21:00 Uhr, Beginn 22.09.26
12 Termine, online
ab 4 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

● 40205 **neu!**

Online-Kurs: ADHS verstehen – Kinder stärken

Der Online-Kurs für Schule, Konzentration und entspanntes Lernen mit ADHS. In diesem Onlinekurs mit 12 Modulen erfährst du, warum Lernen bei ADHS oft so schwerfällt – und was Kinder wirklich brauchen, um konzentrierter, motivierter und entspannter zu lernen. Du lernst, wie Konzentration entsteht, welche Ursachen hinter Lernproblemen stecken und welche Strategien im Schulalltag wirklich helfen. Der Kurs bietet praktische Tipps zu Lerntechniken, Prüfungsvorbereitung und einzelnen Schulfächern sowie Impulse für eine bessere Zusammenarbeit zwischen Eltern, Lehrkräften und Kindern. Ergänzt wird er durch kindgerechte Konzentrationsübungen und entspannende Phantasiereisen zur Regulation und mentalen Entlastung.

Hinweise: Der Kurs findet über Zoom statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen PC / Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetverbindung sowie Mikrofon und Kamera.

Ursula Fleischmann

Donnerstag 19:30-21:00 Uhr, Beginn 24.09.26
12 Termine, online
ab 4 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

● 40214

Online-Impuls-Vortrag: Ganzheitlich gesund – selbst aktiv werden!

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 aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun – und damit Wohlbefinden, Lebensfreude, Motivation und Leistungsfähigkeit erhalten. Der Vortrag gibt einen ersten Überblick zu einigen Möglichkeiten. Starten Sie jetzt – übernehmen Sie selbst Verantwortung für Ihr Wohlbefinden! Bitte beachten Sie, dass die mitgeteilten Anregungen keinesfalls die Betreuung durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin ersetzen!

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

Donnerstag 15.10.26, 19:00-20:30 Uhr
Online
ab 3 Personen, 27,- € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

● 40215

Online-Impuls-Vortrag: Ganzheitlich gesund – selbst aktiv werden!

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 aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun – und damit Wohlbefinden, Lebensfreude, Motivation und Leistungsfähigkeit erhalten. Der Vortrag gibt einen ersten Überblick zu einigen Möglichkeiten. Starten Sie jetzt – übernehmen Sie selbst Verantwortung für Ihr Wohlbefinden! Bitte beachten Sie, dass die mitgeteilten Anregungen keinesfalls die Betreuung durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin ersetzen!

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

Donnerstag 25.02.27, 19:00-20:30 Uhr
Online
ab 3 Personen, 27,- € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

● 40206 neu!

Informiert durch die Wechseljahre Grundlagen, Orientierung und Einordnung

Die Wechseljahre bringen viele körperliche und emotionale Veränderungen mit sich. Dieser Vortrag vermittelt verständliche Grundlagen, hilft Zusammenhänge einzuordnen und Unsicherheiten abzubauen. Ziel ist es, Orientierung zu geben und den eigenen Körper besser zu verstehen.

Hinweis: Der Kurs ist einzeln buchbar und richtet sich an Frauen, die ihren Körper in den Wechseljahren besser verstehen und sinnvoll unterstützen möchten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Gabriele Seeberg

Donnerstag 22.10.26, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40207 neu!

Wechseljahre & Ernährung Essen als Schlüssel für Energie, Gewicht & Wohlbefinden

In den Wechseljahren verändern sich Stoffwechsel, Energielevel und Gewicht oft spürbar. Der Vortrag erklärt, warum alte Ernährungsstrategien nicht mehr wirken und wie Essen den Körper sinnvoll unterstützen kann – alltagstauglich, verständlich und ohne Diätstress.

Hinweis: Der Kurs ist einzeln buchbar und richtet sich an Frauen, die ihren Körper in den Wechseljahren besser verstehen und sinnvoll unterstützen möchten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Gabriele Seeberg

Donnerstag 19.11.26, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40208 neu!

Schlaf & innere Ruhe in den Wechseljahren Wenn der Körper nicht abschaltet

Innere Unruhe, Anspannung und Schlafprobleme sind häufige Begleiter der Wechseljahre. Dieser Vortrag zeigt, wie hormonelle Veränderungen Stress- und Schlafverhalten beeinflussen und gibt realistische Impulse für mehr Ruhe, Entlastung und besseren Schlaf.

Hinweis: Der Kurs ist einzeln buchbar und richtet sich an Frauen, die ihren Körper in den Wechseljahren besser verstehen und sinnvoll unterstützen möchten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Gabriele Seeberg

Donnerstag 21.01.27, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 6 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



Helfen in seelischer Not: Ein Ersthelfer-Kurs

Wie geht eigentlich die psychische stabile Seitenlage?

Psychische Belastungen und seelische Krisen betreffen Menschen jeden Alters – etwa durch Überforderung, Einsamkeit oder Hilflosigkeit. Gerade im persönlichen oder beruflichen Umfeld entstehen dabei oft Unsicherheiten im Umgang mit Betroffenen. Das niedrigschwellige Erste-Hilfe-Programm für psychisch-emotionale Notfallsituationen vermittelt mit „Hinschauen - Sprechen - Netzwerken“ konkrete Handlungsmöglichkeiten für mehr Sicherheit und Selbstvertrauen. Praxisnahe Übungen, Austausch und eine digitale Lernplattform unterstützen dabei. Weitere Infos unter www.hsn-kurse.de

Hinweis: Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention

● 40210 neu!

Sabrina Kalcher

Dienstag 27.10.26, 18:30-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 40211 neu!

Friederike Spörl-Springer

Mittwoch 25.11.26, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 40212 neu!

Friederike Spörl-Springer

Donnerstag 28.01.27, 18:30-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, kostenlos

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!

Hinweise: Ein schriftliches Beratungsprotokoll und individuelle Zusatzinfos sind optional buchbar. Dieses erhalten Sie einige Tage nach der Beratung per Email.

Ihre Investition: 41,00 € (direkt an den Dozenten zu bezahlen).

● 40216

Dieter Dannhorn

Donnerstag 08.10.26, 17:45-18:45 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 82,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40217

Dieter Dannhorn

Donnerstag 08.10.26, 19:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 82,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40218

Dieter Dannhorn

Donnerstag 12.11.26, 17:45-18:45 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 1 Person, 82,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40219

Dieter Dannhorn

Donnerstag 12.11.26, 19:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 1 Person, 82,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40220

Dieter Dannhorn

Donnerstag 03.12.26, 17:45-18:45 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 1 Person, 82,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40221

Dieter Dannhorn

Donnerstag 03.12.26, 19:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 1 Person, 82,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40222

Dieter Dannhorn

Donnerstag 21.01.27, 17:45-18:45 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 1 Person, 82,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40223

Dieter Dannhorn

Donnerstag 21.01.27, 19:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 1 Person, 82,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40224

Dieter Dannhorn

Donnerstag 18.02.27, 17:45-18:45 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 1 Person, 82,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40225

Dieter Dannhorn

Donnerstag 18.02.27, 19:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 1 Person, 82,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40226

Ernährung und Bewegung: das Power-Duo

Erfahren Sie, wie eine bewusste Lebensmittelauswahl und regelmäßige Bewegung Ihre Gesundheit nachhaltig unterstützen können. Der Vortrag zeigt leicht verständlich und wissenschaftlich fundiert, welche Ernährungs- und Bewegungsfaktoren Zivilisationskrankheiten wie z.B. Bluthochdruck oder Diabetes Typ II vorbeugen können. Außerdem lernen Sie, wie schon kleine Veränderungen im Alltag große Wirkung entfalten können.

Martina Wenzel

Donnerstag 22.10.26, 18:00-19:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40227

Ganzheitlich zum Wunschgewicht Erste Tipps und Hilfestellungen

In diesem Workshop erhalten Sie hilfreiche Tipps und grundlegendes Ernährungswissen, um Ihr Wunschgewicht selbstständig und nachhaltig zu erreichen. Im Fokus stehen dabei unter anderem:

- die Ermittlung Ihres Energiebedarfs
- die Festlegung realistischer Abnehmziele
- die richtige Herangehensweise bei der Erfolgsmessung

Außerdem beleuchten wir wichtige Ernährungselemente, die Ihren Abnehmerfolg unterstützen. Abgerundet wird der Workshop durch praktische Impulse zur Alltagsbewegung sowie einfache Kraftübungen, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Martina Wenzel

Donnerstag 12.11.26, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40228

Ernährung und Knochengesundheit Wie Sie mit Ernährung Ihre Knochen schützen können

Gesunde Knochen sind der Schlüssel zu Beweglichkeit und Lebensqualität – besonders im Alter. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Ernährung und Bewegung Ihre Knochengesundheit nachhaltig schützen können.

Im Mittelpunkt stehen wichtige Nährstoffe wie Proteine, Calcium und Vitamin D sowie praktische Tipps zur Auswahl knochenfreundlicher Lebensmittel. Ergänzend erhalten Sie wertvolle Anregungen für mehr Bewegung im Alltag und gezieltes Krafttraining, das helfen kann, Osteoporose vorzubeugen und Ihre Knochen zu stärken.

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Knochengesundheit fördern!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Martina Wenzel

Donnerstag 10.12.26, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40229 **neu!**

Hör auf, ein Diätmensch zu sein

Viele Frauen, besonders ab Mitte 30, achten auf Ernährung und Bewegung – dennoch bleiben Veränderungen oft aus. Ursache sind häufig hormonelle Regulationsprozesse statt mangelnder Disziplin. Der Workshop erklärt verständlich, wie Hormone, Stress, Schlaf, Ernährung und Lebensphase Stoffwechsel, Fettverbrennung und Gewicht beeinflussen und warum klassische Diäten oft nicht nachhaltig wirken.

Ziel ist, den eigenen Körper besser zu verstehen und alltagstaugliche Ansätze für Ernährung, Bewegung und Lebensstil aktiv anzuwenden.

Elias Heidler

Samstag 24.10.26, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 12,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

Gedächtnistraining & Bewegung für die grauen Zellen



● 40606

Bewegung für die grauen Zellen

Gedächtniskurse gibt es viele, Bewegungsangebote auch. Aber einen Kurs, der beides verbindet und zudem Ihrem Gehirn Aufschwung gibt, das finden Sie nur bei der vhs. Sind Sie neugierig genug für ein Semester voller neuer Erfahrungen? Möchten Sie klassischer Altersvergesslichkeit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten? Bewegung für die grauen Zellen verbessert Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yoga und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen wir Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung! Und das Schönste dabei: es macht jede Menge Spaß.

Die Kursangebote der Volkshochschule verstehen sich immer in der Praxis der Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung; Therapie (Behandlung) kann hier nicht stattfinden.

Der Kurs findet nicht am Kirchweih-Dienstag (13.10.) statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe

Claudia Böschel

Dienstag 15:45-16:45 Uhr, Beginn 22.09.26

11 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 56,80 €

● 40609 **neu!**

„Jetzt mach ich was für mein Gedächtnis!“

Dieser Kurs richtet sich besonders an Senior*innen und bietet eine abwechslungsreiche Vielfalt an Übungen zur Förderung von Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis. Mit Arbeitsblättern, KIM-Spielen, Fotos bekannter Persönlichkeiten und klassischen Gedächtnisspielen werden logisches Denken, Aufmerksamkeit, Konzentration und Merkfähigkeit gezielt trainiert. Das Training findet in entspannter, humorvoller Atmosphäre im Sitzen statt und wird durch leichte Bewegungsübungen ergänzt. Bleiben Sie geistig aktiv - machen Sie mit!

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Schreibblock

Felix Baur-Pantoulier

Dienstag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 20.10.26

6 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 8 Personen, 29,- €



● 40610

Geistig fit bleiben!

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60

Geistige Fitness bleibt durch Training erhalten. Wer das Gehirn regelmäßig fordert, hält Denken und Konzentration fit. In diesem ganzheitlichen Gedächtnistraining stärken Sie Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, logisches Denken, Fantasie und Kreativität – ganz ohne Leistungsdruck. Bewegungsübungen ergänzen das Programm. Mit Spaß aktivieren Sie wichtige Hirnfunktionen, nehmen Neues leichter auf und fördern Ihre geistige Beweglichkeit für den Alltag.

Hinweis: Der Kurs findet am 01.10. nicht statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Birgit Birchner

Donnerstag 14:30-16:00 Uhr, Beginn 24.09.26

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 39,90 €

Entspannung & 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 22.09.26

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

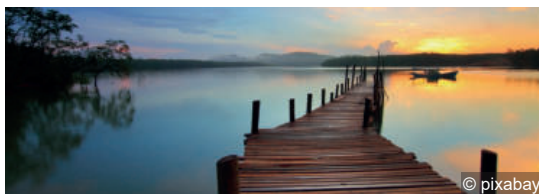
Kordula Schneider

Dienstag 09:30-10:30 Uhr, Beginn 01.12.26

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 44,50 €



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

● 41003

Online-Kurs: Mentale Power gegen Stress Zur Ruhe kommen mit Autogenem Training (AT)

Schlechter Schlaf, innere Unruhe, keine Energie? Dein Körper braucht weniger Stress – nicht mehr Anstrengung. Mit Autogenem Training lernst du, durch die Kraft deiner Gedanken zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. In wenigen Minuten erreichst du tiefe Entspannung – jederzeit und ohne Hilfsmittel. Die einfachen, körperbezogenen Übungen fördern Achtsamkeit, lösen Anspannung und helfen bei Schlafproblemen, innerer Unruhe und Stress im Alltag.

Hinweis: Kamera und Mikrofon erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen oder Nackenrolle, Getränk

Ulrike Scholz

Montag 18:30-20:00 Uhr, Beginn 09.11.26

6 Termine, Online

ab 6 Personen, 49,50 €

● 41004

Online-Kurs: Dehn- und Streckübungen mit Progressiver Muskelentspannung

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 02.12.26

3 Termine, online

ab 6 Personen, 16,50 €

● 41005

Entspannungskurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs gibt es feste Entspannungsrituale wie eine einleitende Atemübung, einen kurzen und leichten Bewegungsteil sowie den Hauptteil mit geführten Meditationen und Fantasiereisen mit Elementen u.a. aus dem Autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Kombination der verschiedenen Methoden kann ein neues Körperbewusstsein schaffen und eine bessere Entspannungsfähigkeit fördern. Die

Übungen können auch zuhause selbstständig durchgeführt und in den Alltag integriert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. kleines Kissen oder Nackenrolle

Franziska Schmidt

Mittwoch 19:45-20:45 Uhr, Beginn 11.11.26

8 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 44,90 €

● 41006

Progressive Muskelentspannung (PME)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson gemacht haben und ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Durch das bewusste An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird tiefe körperliche und geistige Entspannung gefördert. Die Methode kann helfen, Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen – einfach, effektiv und gut im Alltag anwendbar. Ideal zur Vorbeugung stressbedingter Beschwerden. Auch für Anfänger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken, kleines Kissen oder Nackenrolle

Kathrin Böhm

Donnerstag 18:00-19:15 Uhr, Beginn 29.10.26

6 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 41,85 €

● 41007

Online-Kurs: Dehn- und Streckübungen mit Progressiver Muskelentspannung

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.

Hinweis: Am 22.01. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

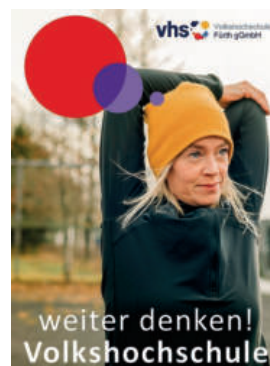
Karin Wagner

Freitag 18:00-19:00 Uhr

Beginn 15.01.27

3 Termine, online

ab 6 Personen, 16,50 €



● 41104 **neu!**

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Geübte Achtsamkeit kann dazu verhelfen, die Selbstempfindung und Selbstführung zu verbessern. Die Gehirnfunktion kann verbessert werden, eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit erreicht werden. Dies ermöglicht evtl. eine gesteigerte Leistungsfähigkeit.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden wie den Bodyscan, PMR, Atemübungen und Meditation kennen. Zudem wollen wir uns der eigenen Bedürfnisse bewusst werden. Ziel ist es, einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen sowie Entspannung, Gelassenheit und Zufriedenheit zu fördern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen oder Nackenrolle, rutschfeste Socken, Getränk, Schreibmaterial

Kordula Schneider

Donnerstag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 14.01.27

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 27,90 €

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, warme Kleidung, Socken

Kathrin Böhm

Samstag 14.11.26, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 19,- €

● 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 Anforderun-

gen des Alltags zu schaffen und die Entspannung und Gelassenheit zu fördern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen, Schreibmaterial

Kordula Schneider

Samstag 14.11.26, 13:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 19,- €

● 41105

Frisch und entspannt in die Weihnachtszeit

Praxis Workshop

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 Gefühls erleben 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 27.11.26, 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

In Stresssituationen atmen viele Menschen flach, halten die Luft an oder verspannen den Körper. Das kann die Sauerstoffversorgung beeinträchtigen und unsere Leistungsfähigkeit sowie unser Wohlbefinden verringern. In diesem Workshop können Sie lernen, muskuläre Spannungen zu lösen und Ihre Atemkraft zu entfalten. Achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung können helfen, innere Anspannung zu reduzieren und den Atemrhythmus zu schulen. Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer können Ruhe, Lockerheit und neue Kraft für den Alltag bringen.

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 12.01.27

3 Termine, online

ab 6 Personen, 22,50 €

Anmeldung erforderlich



© pexels

● 41107

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewussten Atem

In Stresssituationen atmen viele Menschen flach, halten die Luft an oder verspannen den Körper. Das kann die Sauerstoffversorgung beeinträchtigen und unsere Leistungsfähigkeit sowie unser Wohlbefinden verringern. In diesem Workshop können Sie lernen, muskuläre Spannungen zu lösen und Ihre Atemkraft zu entfalten. Achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung können helfen, innere Anspannung zu reduzieren und den Atemrhythmus zu schulen. Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer können Ruhe, Lockerheit und neue Kraft für den Alltag bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Elke Rosenzweig

Samstag 12.12.26, 09:30-12:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 19,90 €

● 41170

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

Petra Vetter

Samstag 17.10.26, 10:00-12:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
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 17.10.26, 13:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 18,90 €

Entspannendes Zittern mit TRE® (Neurogenes Zittern)

TRE® Entspannung nach Dr. David Berceli

Der Körper verfügt über natürliche Möglichkeiten zur Entspannung. Was Sie aus dem Alltag in Stresssituationen kennen, z.B. Wackeln mit den Beinen oder Zittern der Hände, nutzt TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) als Entspannungsübung. Mit einfachen Übungen im Stehen werden die Muskeln ermüdet. Dadurch stellt sich ein kontrollierbares Zittern ein. Das kann zu tiefer Entspannung führen. Im Liegen können Sie mit dem Zittern variieren und experimentieren. Ihr Körper steht im Mittelpunkt und Sie lernen, ihn besser wahrzunehmen, entspannen dabei und schöpfen neue Kraft. Dieser Kurs ist geeignet um TRE® kennenzulernen oder bekannte Übungen zu vertiefen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

● 41174

Petra Vetter

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 09.11.26
5 Termine
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 46,50 €

● 41175

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Petra Vetter

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 11.01.27
3 Termine
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 27,90 €

vhs **Gesundheit** *erleben*
gemeinsam

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

● 41190

Online-Impuls-Vortrag: Stressmanagement gesund und leistungsfähig bleiben

Dauerstress verursacht viele gesundheitliche Probleme, bis hin zu Depressionen oder sogar Burnout. Um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben ist deshalb entsprechendes Wissen von Vorteil. Beim Vortrag erhalten Sie erste Impulse, wie Sie sich trotz permanent hoher Anforderungen körperlich und psychisch wohlfühlen, leistungsstark bleiben und sich wieder erholen können. Starten Sie jetzt – übernehmen Sie selbst Verantwortung für Ihre Gesundheit! Bitte beachten Sie, dass die mitgeteilten Anregungen keinesfalls die Betreuung durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin ersetzen!

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

Donnerstag 19.11.26, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 27,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 41191

Online-Impuls-Vortrag: Stressmanagement gesund und leistungsfähig bleiben

Dauerstress verursacht viele gesundheitliche Probleme, bis hin zu Depressionen oder sogar Burnout. Um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben ist deshalb entsprechendes Wissen von Vorteil. Beim Vortrag erhalten Sie erste Impulse, wie Sie sich trotz permanent hoher Anforderungen körperlich und psychisch wohlfühlen, leistungsstark bleiben und sich wieder erholen können.

Starten Sie jetzt – übernehmen Sie selbst Verantwortung für Ihre Gesundheit!

Bitte beachten Sie, dass die mitgeteilten Anregungen keinesfalls die Betreuung durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin ersetzen!

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

Donnerstag 04.02.27, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 27,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 16351 **neu!**

Bewegte Entspannung für Kinder erleben TRE®-Workshop für Eltern und Kinder von 7 bis 11 Jahren

Für Details siehe Kurs Seite 28

Petra Vetter

Samstag 24.10.26, 14:00-15:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 7,- €

Anmeldung erforderlich

● 16353

Bewegte Entspannung für Kinder – Stress spielerisch lösen TRE®-Übungen für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Für Details siehe Kurs Seite 29

Petra Vetter

Montag 16:30-17:30 Uhr, Beginn 09.11.26

3 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 21,- €

● 42324

Einführung in die Meditation Ein Weg zu innerer Stärke

Für Details siehe Kurs Seite 119

Roswitha Bradfield

Samstag 24.10.26, 13:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 22,50 €

● 42325

Einführung in die Meditation Ein Weg zu innerer Stärke

Für Details siehe Kurs Seite 119

Roswitha Bradfield

Samstag 23.01.27, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 22,50 €



© pixabay

● 42326 **neu!**

Klangmeditation

Für Details siehe Kurs Seite 119

Monika Endres

Samstag 21.11.26, 15:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 7,90 €

● 42327 **neu!**

Klangmeditation

Für Details siehe Kurs Seite 119

Monika Endres

Samstag 23.01.27, 15:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 7,90 €

● 43125

Relax your back

Yoga für einen gesunden Rücken

Für Details siehe Kurs Seite 114

Eike Söhnlein

Samstag 23.01.27, 13:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 19,90 €

● 53070 **neu!**

Färdder Kärwa & Herbstzauber Zentangle® inspiriert von Ernte und Tradition

Für Details siehe Kurs Seite 159

Katharina Neumann

Samstag 17.10.26, 10:00-13:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.3
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 160

Katharina Neumann

Samstag 24.10.26, 10:00-13:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.3
ab 6 Personen, 22,- €, zzgl. 10,- € Materialgeld für
ein kleines Zentangle®-Set (im Kurs zu zahlen)

● 53072 **neu!**

Mandalas selbst gestalten – Geometrie trifft Kreativität

Für Details siehe Kurs Seite 160

Katharina Neumann

Samstag 23.01.27, 10:00-13:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.3
ab 6 Personen, 22,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 53073 **neu!**

Federleichtes Zentangle®

Für Details siehe Kurs Seite 160

Katharina Neumann

Samstag 20.02.27, 10:00-13:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.3
ab 6 Personen, 22,- €, zzgl. 15,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)



© Katharina Neumann

● 55103

Musikalisches Embodiment: Rhythmus, Stimme, Bewegung (Workshop)

Für Details siehe Kurs Seite 165

Tatjana van de Weyer

Samstag 28.11.26, 14:00-17:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 7 Personen, 19,- €

● 55105

Musikalisches Embodiment: Rhythmus, Stimme, Bewegung (Kurzkurs)

Für Details siehe Kurs Seite 165

Tatjana van de Weyer

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 21.01.27
4 Termine
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 8 Personen, 42,50 €

Massage

● 41201

Thai-Yoga-Massage mit den Füßen

Entdecke die Kunst der Thai-Yoga-Massage (TYM) in diesem besonderen Workshop! Mit den Füßen anzuwenden, schonst du Hände und Handgelenke, während du eine kraftvolle und entspannende Massage gibst. Du stärkst deine Balance und Zentrierung, indem du TYM in verschiedenen Positionen (Bauch-, Rücken-, Seitenlage) anwendest und zusätzlich Techniken mit Knien und Unterarmen erlernst. In bequemer Kleidung auf der Matte, ohne Vorkenntnisse, wirst du sowohl massiert als auch selbst massieren. Ein einzigartiges Erlebnis für Körper und Geist!

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 24.10.26, 10:00-13:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 22,90 €

Die Feldenkrais-Methode®

● 41301

Die Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung

Im Gruppenunterricht wird Bewegung spielerisch in ungewohnten Variationen erforscht. Geübt wird vor allem Wahrnehmung: wie schnell, langsam, kraftvoll oder harmonisch bewege ich mich? So sinkt Anstrengung, Koordination verbessert sich, Alternativen zu Gewohnheiten entstehen. Das Nervensystem erkennt Unterschiede und wählt die leichteste Lösung, die im Alltag wirksam bleibt. Grundlage sind vielfältige Lektionen nach Dr. Moshé Feldenkrais, auch für Rückenfreiheit. Wöchentlich folgt eine Kurzzusammenfassung, teils ergänzt durch Partnerarbeit.

Hinweis: Der Kurs findet am 26.10., 23.11., 07.12. und 18.01. nicht statt.

Bitte mitbringen: bequeme warme Alltagskleidung, rutschfeste warme Socken, ein Handtuch

Anke Rickertsen

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.09.26
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 28.10. nicht statt.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, rutschfeste, warme Socken, ein Handtuch

Anke Rickertsen

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 30.09.26
12 Termine
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 103,95 €

Die Franklin-Methode®

● 41400

Lockere Schultern – entspannter 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 14.11.26, 10:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 18,50 €

● 41401

Bewegliches Becken - Kraft aus der Mitte mit der Franklin-Methode®

Die Franklin-Methode® ist ein einzigartiges Bewegungstraining, das mit der Kraft der inneren Vorstellung arbeitet. Durch fantasievolle Übungen entdecken wir unseren Körper neu und steigern Wohlbefinden, Lockerheit und Bewegungsfreude. Die Methode verbessert Aufrichtung, Beweglichkeit und Koordination. Eine kraftvolle Körpermitte fördert Atmung, Haltung und Beweglichkeit. Spüren Sie die Flexibilität Ihrer Beckengelenke und die Integration des Beckenbodens in Alltagsbewegungen. Ein Kurs für alle, die mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen – ganz ohne Vorkenntnisse!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Getränk

Rita Schön

Samstag 16.01.27, 10:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 18,50 € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

Fernöstliche Gesundheitsverfahren

Yoga

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 23.10.26, 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

● 16311

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

Martina Spangler

Freitag 22.01.27, 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!**

Yoga auf dem Stuhl

Wohlfühlmomente im Sitzen

Yoga auf dem Stuhl kann Körper, Seele und Geist auf sanfte Weise Gutes tun - ganz ohne Matte. Mit einfachen Übungen und bewusstem Atmen im Sitzen wird die Beweglichkeit gefördert, der Rücken gestärkt und Verspannungen gelöst. Diese Praxis eignet sich

für alle, ob jung oder alt, mit körperlichen Einschränkungen oder für jene, die Übungen lernen möchten, die sie überall und jederzeit durchführen können. Schon wenige Minuten können helfen, Spannungen zu lösen und ins Gleichgewicht zu kommen. Ideal für Anfänger*innen und Geübte, die sich einfach wohler fühlen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Eike Söhnlein

Montag 10:00-11:00 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 75,- €

● 42001

Ha-Tha-Yoga

für Menschen mit

Bewegungseinschränkungen

Dieser Yoga-Kurs kann durch die Verbindung von Ha-Tha-Yoga und dem chinesischen Meridiansystem tiefgreifend wirken. Die Asanas können körperliche, energetische und mentale Ebenen ansprechen und neue Zugänge zum eigenen Körper eröffnen. Auch mit Bewegungseinschränkungen ist eine Teilnahme möglich – der Einstieg erfolgt sanft, teils im Sitzen auf dem Stuhl. Achtsame Bewegungsfolgen, Dehnung und Entspannung können Kraft, Ausdauer und innere Balance fördern.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Roswitha Bradfield

Montag 10:15-11:30 Uhr, Beginn 05.10.26

14 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 95,90 €

● 42002

Yoga mit Ausrichtung nach Anusara-Prinzipien

Dieser Kurs richtet sich an Yogis mit ersten Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt steht eine achtsame Yogapraxis, die auf den Prinzipien des Ha-Tha-Yoga basiert. Mit präziser Ausrichtung, fließenden Bewegungen und bewusster Atmung bringen wir Körper, Geist und Herz in Einklang. Die Asanas fördern Beweglichkeit, Kraft und Stabilität, während der Geist zur Ruhe kommt und Klarheit findet. Sanfte Impulse zur Selbstwahrnehmung, behutsames Aufwärmen, aufbauende Asana-Sequenzen und tiefe Entspannung sorgen für eine nährnde, individuelle Praxis.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Doris Dittmer

Montag 19:45-20:45 Uhr, Beginn 12.10.26

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 42,- €

● 42003

Yoga mit Klangmeditation

Hatha-Yoga verbindet auf harmonische Weise sanfte Körperübungen mit bewusster Atemführung. Durch präzise angeleitete Übungen wird die Tiefenmuskulatur gestärkt. Jede Stunde schließt mit einer wohltuenden Klangmeditation ab. Die harmonischen Schwingungen von Klangschalen können zu einer besonders tiefen Entspannung führen. Auch für Anfänger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Monika Endres

Montag 19:45-21:00 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 95,90 €

● 42006

Yoga in der Mittagspause

Gönn dir in der Mittagspause eine erfrischende Auszeit mit Yoga! Ob Büro oder Homeoffice – lockere Verspannungen, tank neue Energie und stärke deine Konzentration. Die Stunde beginnt mit Atemübungen und sanften Sonnengrüßen, fließt dann in ruhige Bewegungen über und endet mit einer entspannenden Meditation. So fühlst du dich erfrischt und voller Power für den restlichen Tag!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Eike Söhnlein

Dienstag 12:00-13:00 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 75,- €

● 42007

After Work Yoga

Hier gibt's nichts mehr zu Arbeiten. „Sein“ ist das Motto. Eine Mischung aus Entspannungsübungen aber auch fließenden Einheiten soll dich wieder fit für deine Herausforderungen im Alltag machen. Du tankst neue Energie und bringst Körper und Geist wieder in Fluss. Eine gute Mischung aus Yin aber auch Vinyasa Flow Asanas bringt dich in ein gutes Körpergefühl und nährt dich mit neuer Energie. Der Kurs richtet sich an Personen mit Yoga-Erfahrung.

Hinweis: Der Kurs findet am 13.10. (Kirchweihdienstag) nicht statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Lea Richter

Dienstag 17:30-18:45 Uhr, Beginn 06.10.26

13 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 83,- €



● 42008

Ha-Tha-Yoga

Jede Stunde dieses Ha-Tha-Yogakurses beginnt mit einem kurzen Impuls aus der Yogaphilosophie – ideal zum Ankommen. Präzise, gelenkschonende Asanas beugen Fehlhaltungen vor und eignen sich für Anfänger*innen wie Geübte. Ein besonderer Fokus liegt auf herzöffnenden Haltungen, die ausgleichend bei sitzender Tätigkeit wirken. Achtsames Praktizieren hilft, loszulassen und mit mehr Leichtigkeit in den Tag zu starten.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Marlena Milewski

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 115,- €

● 42009 **neu!**

Slow Yoga am Vormittag

Im Slow Yoga bewegen wir uns in sanften, fließenden Sequenzen, die dich einladen, ganz bei dir anzukommen. Kräftigende Elemente wechseln sich mit regenerativen Phasen ab. Die Bewegungen verbinden sich mit deinem Atem und schaffen Raum für Präsenz, Körperbewusstsein und Atemwahrnehmung. Diese Klasse lädt dich ein, deinen Körper achtsam zu bewegen und eine feine Verbindung zwischen Bewegung und Atem entstehen zu lassen – ganz so, wie es sich für dich gerade stimmig anfühlt.

Hinweis: Der Kurs findet am 13.10. (Kirchweihdienstag) nicht statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Jeanette Lienert

Dienstag 09:30-10:30 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 79,- €

● 42013

Creative Flow

Den Körper fordern, den Geist klären

Der Fokus in den Atemübungen am Anfang der Stunde unterbricht den immerwährenden (oft unbewussten) Gedankenstrom. Du lernst, deinen Geist zu beobachten und zu lenken.

Individuelle, kreative Flows und einzelne, klassische Hatha-Yoga-Haltungen ergänzen sich in dieser lebendigen Yogastunde.

Der Körper wird intensiv bewegt und gekräftigt und nicht nur als „Vielsitzer*in“ erhältst du wertvolle Impulse für eine gesunde und schwingvolle Haltung im Alltag.

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Heidemarie Hann

Mittwoch 15:25-16:25 Uhr, Beginn 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 79,- €

● 42014

Vinyasa-Yoga

fließend in den Ausgleich kommen

In diesem vom Prana-Vinyasa-Yoga® inspirierten Kurs fließen wir durch kreative Bewegungsabfolgen im Einklang mit dem Atem. Diese dynamische Form des Vinyasa-Yogas integriert auch Ayurveda und tantrische Yogaphilosophie. Ziel ist es, ins Spüren zu kommen, Prana (Lebensenergie) ins Fließen zu bringen und Ausgleich zu finden. Körper und Geist werden gestärkt, gedehnt und in Einklang gebracht. Für sportliche Anfänger*innen und Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Eike Söhnlein

Mittwoch 17:30-18:45 Uhr, Beginn 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 95,90 €

● 42015 **neu!**

Flow to Yin Yoga für Frauen

Bewegung und Entspannung für alle Level

Im „Flow“ verbinden wir fließende Bewegungen mit unserem Atem. So wird der Körper sanft mobilisiert und gekräftigt. Die Übungen bauen aufeinander auf und werden Schritt für Schritt angeleitet. Im „Yin“ wird es ruhiger. Wir halten die Positionen länger, damit Muskeln und Faszien entspannen können. Hier darfst du loslassen und den Tag ganz bewusst in Ruhe ausklingen lassen.

Diese Balance zwischen Bewegung und Entspannung sorgt für mehr Ruhe, Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag. Egal ob Anfängerin oder erfahrene Yogini: Alle Übungen werden in verschiedenen

Variationen angeleitet, sodass du auf deinem persönlichen Niveau praktizieren kannst.

Das Kursangebot richtet sich an Frauen jeden Alters.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Katharina Ostertag

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 115,- €

● 42016 **neu!**

Yoga kennt kein Alter

Auch im Alter ist Yoga eine wunderbare Möglichkeit, fit zu bleiben. Die Übungen lassen sich individuell anpassen und machen den Körper sanft stärker. Yoga fördert das Körpergefühl, kräftigt Muskeln und Gelenke, und stärkt Konzentration und Gleichgewicht. Es kann sogar vor Krankheiten schützen. Durch gezielte Atemübungen entspannst du dich und unterstützt die Durchblutung sowie den Lymphfluss. Es geht weniger um perfekte Ausführung, sondern um regelmäßige Übung, Atmung und Entspannung – Yoga hilft, gesund zu altern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Eike Söhnlein

Mittwoch 19:00-20:15 Uhr, Beginn 23.09.26

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 ein, Yoga ganzheitlich zu erleben: Fließende Asanas, bewusste Atmung und Meditation lenken den Fokus nach innen und schaffen Ausgleich für Körper und Geist. Die Praxis kombiniert aktive, kraftvolle mit ruhigen, regenerativen Haltungen und fördert die Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Der Kurs ist für alle offen – ob mit Erfahrung oder ohne – und bringt dir die Welt des Yoga achtsam und zugänglich näher.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Jule Kohler

Donnerstag 19:30-21:00 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 115,- €



© pixabay

● 42018 **neu!**

Ashtanga-Yoga Basic

Egal ob du schon lange Yoga machst oder es deine erste Stunde ist: Wir werden gemeinsam die erste Ashtanga-Yoga-Serie in der Basic Version praktizieren. Wir machen jede Woche ähnliche Übungen, damit du die Reihenfolge und auch das Körpergefühl erlernst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Alison Moldovan-Mauer

Donnerstag 17:45-19:15 Uhr, Beginn 01.10.26
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 19:30-21:00 Uhr, Beginn 01.10.26
10 Termine
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 97,50 €

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

● 42022

Stella Dereser

Freitag 16.10.26, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 8 Personen, 13,90 €

● 42023

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

Stella Dereser

Freitag 15.01.27, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 13,90 €

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

● 42024

Stella Dereser

Samstag 17.10.26, 11:30-14:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 16,90 €

● 42025

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

Stella Dereser

Samstag 16.01.27, 11:00-13:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 16,90 €

● 42030

Aktiv entspannen mit Iyengar-Yoga auch für Anfänger*innen

Zum Ausklang der Woche bietet Iyengar-Yoga die Möglichkeit von Anspannung zu Entspannung, von Bewegtheit zur Ruhe zu gelangen. Die – im Schwerpunkt – eher regenerativen Haltungen helfen uns, neue Kraft zu tanken und unsere Aufmerksamkeit bei uns selbst zu belassen. Körper und Geist werden erfrischt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Thomas Eckert

Freitag 15:30-17:00 Uhr, Beginn 25.09.26
12 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 10 Personen, 92,40 €

● 42031

Aktiv entspannen mit Iyengar-Yoga auch für Anfänger*innen

Inhalt siehe Kurs 42030.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Thomas Eckert

Freitag 15:30-17:00 Uhr, Beginn 15.01.27

5 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 38,50 €



© Fotolia Studio Romantic

● 42032

Yoga für Männer Kraft, Beweglichkeit, Ruhe

Ob sportlich aktiv oder eher Couchliebhaber - dieser Yogakurs richtet sich an Männer jeden Fitnesslevels. Sportliche gleichen einseitige Belastungen aus, weniger Aktive gewinnen Kraft und Beweglichkeit zurück. Der Körper wird ganzheitlich angespannt und wieder losgelassen. Achtsamkeit, individuelle Intensität und die Konzentration auf den eigenen Körper führen zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit im Alltag. Mitbringen musst du nur etwas Zeit für dich!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Thomas Eckert

Freitag 17:15-18:45 Uhr, Beginn 25.09.26

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 15.01.27

5 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 38,50 €

● 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: Der Kurs findet am 01.10. und 12.11. nicht statt.

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

Birgit Birchner

Donnerstag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 24.09.26

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 84,- €

● 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 Ha-Tha-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 09:15-10:45 Uhr, Beginn 23.09.26

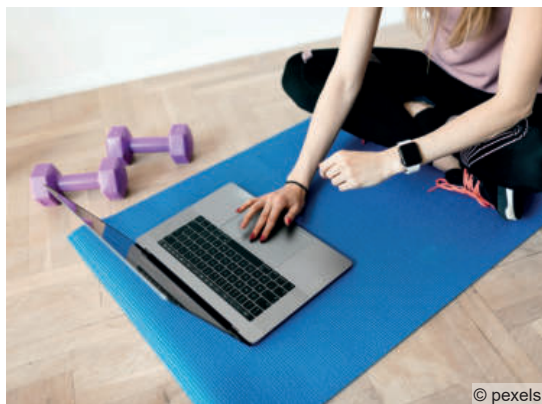
15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 115,- €



© pixabay



Hybrid-Kurs: Yoga-Pilates-Mix für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Finde deine Balance mit einem Training, das Yoga und Pilates vereint. Diese harmonische Kombination stärkt den Körper, fördert Flexibilität und Ausdauer und bringt dich in deine Mitte. Die fließenden Yoga-Bewegungen und die gezielten Pilates-Übungen straffen die Muskulatur, verbessern Haltung und Atmung und unterstützen die innere Ruhe. Das Ergebnis: Lange, schlanke Muskeln, eine aufrechte Haltung und mehr Ausgeglichenheit im Alltag. Ideal für Körper und Seele!

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 25.09.26

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 15.01.27

4 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 34,40 €

● 42072

Yoga-Pilates für Körper & Geist

Yoga-Pilates verbindet Elemente aus Yoga und Pilates zu einem ganzheitlichen Training. Die Übungen fördern Körperspannung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit. Pilates stärkt gezielt die Tiefenmuskulatur, Yoga unterstützt die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und bringt Ruhe und Gelassenheit. Zudem kann Yoga das Immunsystem stärken. Der Kurs ist auch für Einsteiger*innen geeignet. Ein Einstieg ist 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 25.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 75,- €

● 42075

Yin und Yang – Flow und Stille

Dynamisch-fließende Elemente einerseits und ruhige, lang gehaltene Körperhaltungen wechseln sich ab.

Die Unterrichtseinheit besteht aus klassischen Yin Yoga-Posen, die den Körper und die Faszien öffnen und entspannen, sowie den Geist zur Reflexion einladen. Durch die meditative Ausrichtung des Geistes kannst du Gedanken und Gefühle besser beobachten und mehr Gelassenheit (im Alltag) entwickeln. Die teils von Tri-Yoga inspirierten und teils frei komponierten Flows ergänzen die Yin-Posen, wärmen, geben Halt und Stabilität und bauen den Körper auf. Abgerundet wird die Yogastunde mit Atemübungen zu Beginn sowie Yoga-Nidra (Entspannung und Integration) am Ende der Stunde.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Heidemarie Hann

Mittwoch 14:00-15:15 Uhr, Beginn 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 99,- €

● 42077

Yin Yoga und Mudra – ein harmonisches Paar

Entdecke die Kraft der Mudras (Finger- und Handhaltungen) als Unterstützung deiner inneren Absicht. Ob Mut, Antrieb, Selbstwert oder Gelassenheit - vieles in dir kann durch Mudras gezielt gestärkt werden.

Die Basis bildet Yin Yoga mit sanften Impulsen für Faszien- und Bindegewebe. Die Asanas werden 3 bis 5 Minuten gehalten und durch Ruhephasen ergänzt. So entstehen tiefe Entspannung, Ruhe und Achtsamkeit.

In jeder Stunde lernst du ein neues Mudra kennen, das du im Alltag weiter üben und integrieren kannst. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Heidemarie Hann

Mittwoch 16:35-17:50 Uhr, Beginn 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 99,- €



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

● 42081

Martina Spangler

Freitag 04.12.26, 18:00-19:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 10,70 €

● 42084

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Martina Spangler

Freitag 19.02.27, 18:00-19:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 10,70 €

● 42083

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 Klangschalenmeditation. Anstelle von Faszienrolle werden auch Faszienbälle verwendet. Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber hilfreich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Eike Söhnlein

Samstag 10.10.26, 09:30-12:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 19,90 €

● 42086 **neu!**

Energy Flow

Entdecke die 5 Koshas

Dieser Workshop vermittelt ein tieferes Verständnis der Yoga-Philosophie anhand der fünf Koshas – jener energetischen Hüllen, die den Menschen in seiner Ganzheit beschreiben. Durch gezielte Übungen für Körper, Atem und Geist werden diese Konzepte nicht nur theoretisch beleuchtet, sondern direkt erfahrbar gemacht. Ziel ist es, die eigene Wahrnehmung zu verfeinern, mentale Klarheit zu fördern und die Lebensenergie nachhaltig zu stärken.

Ideal für alle, die Gesundheit ganzheitlich angehen wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Roswitha Bradfield

Samstag 28.11.26, 10:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 22,50 € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

● 42087 **neu!**

Glücksyoga

Gesundheitsorientiertes Yoga, das glücklich macht! Wir üben Yogahaltungen, die deinem Körper gut tun, Schmerzen und Spannungen reduzieren und deine Ausdauer und Flexibilität verbessern können. Glücksyoga lässt dich widerstandsfähiger gegen Belastungen des Alltags wie Stress und viel Sitzen werden.

Wir kombinieren Yoga mit Elementen aus dem Faszientraining und nutzen Entspannungs- und Mentalübungen für eine Zusatzportion Glück im Alltag, um einen nachhaltig gesunden Körper und Geist aufzubauen.

Glückliches Namastè!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Martina Spangler

Freitag 29.01.27, 18:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 17,90 €





● 42088

Faszien-Yoga mit Blackroll, Gurten und Bällen

Praxis Workshop

Vital und gesund durch Faszien-Yoga um schmerzfrei, beweglich und kraftvoll zu werden.

Was man bisher nur Muskeln zutraute, kann auch das Bindegewebe. Es reagiert auf Belastung und Reize. Wenn Faszien verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein. Faszien können einen entscheidenden Einfluss auf unser psychisches und physisches Wohlbefinden sowie unsere Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit haben. Faszien-Yoga kann Verspannungen lösen und für innere Ruhe sorgen. Es kann außerdem für eine gute Haltung sowie ein straffes Bindegewebe sorgen. Die Faszien-Yoga Praxis ermöglicht es, die inneren Sinne zu öffnen, Stille, Zentrierung und Verbundenheit in allen Ebenen des Seins zu erfahren.

Geeignet auch für „neue Yogis“ und alle, die lernen möchten, die Faszienrolle zu Hause einzusetzen! Zwischen den Übungen besteht die Möglichkeit, bei einer Tasse Tee konkrete Fragen zu stellen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Martina Spangler

Freitag 11.12.26, 18:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 17,90 €

● 42091

Yoga auf dem Stuhl Wohlfühlmomente im Sitzen

In diesem Workshop entdecken wir, wie Yoga auf dem Stuhl dir zu mehr Bewegung, Entspannung und Leichtigkeit verhelfen kann – ganz ohne Matte. Sanfte Übungen und bewusstes Atmen im Sitzen fördern die Beweglichkeit, stärken den Rücken und lösen Verspannungen. Dieser Workshop ist ideal für alle, ob jung oder alt, mit körperlichen Einschränkungen oder für alle, die einfache Übungen lernen möchten, die sie jederzeit im Büro, zu Hause oder unterwegs praktizieren können. Schon wenige Minuten können helfen, Spannungen zu lösen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Der Workshop ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Geübte geeignet – für alle, die sich einfach wohler fühlen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Eike Söhnlein

Samstag 12.12.26, 09:30-11:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 13,90 €

● 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 24.10.26, 14:00-15:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 10,70 €

Yoga & Faszien

Geschmeidigkeit, Kraft und neue Bewegungsfreiheit

In diesem Workshop verbinden wir fließende Yoga-Sequenzen mit gezieltem Faszientraining. Durch achtsame, dynamische Bewegungen, federnde Impulse und länger gehaltene Dehnungen stimulieren wir das fasziale Gewebe, fördern seine Elastizität und lösen Spannungen im gesamten Körper.

Die Kombination aus Mobilisation, kraftvollen Elementen und regenerativen Phasen unterstützt eine bessere Körperwahrnehmung, mehr Beweglichkeit und ein geschmeidiges Körpergefühl. Verklebte Faszien können sich lösen, die Durchblutung wird angeregt und die natürliche Spannkraft des Bindegewebes gestärkt.

Der Workshop ist für alle Level geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Freude an bewusster Bewegung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

● 42093 neu!

Annette Nagel

Freitag 30.10.26, 16:30-17:45 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 6,90 €

● 42094 neu!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Annette Nagel

Samstag 06.02.27, 10:00-11:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 6,90 €

● 43125

Relax your back

Yoga für einen gesunden 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 23.01.27, 13:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 19,90 €



© pixabay

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: 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 23.09.26
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 29,- €

Qigong

● 42203

Qigong-Workshop

Basics kennenlernen und vertiefen

Du wolltest schon 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, einen stabilen 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.

Geeignet für Anfänger*innen, zum Wiedereinstieg und zur Vertiefung der Grundlagen.

Ohne Vorkenntnisse möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe, Getränk, ggf. Schreibmaterial für eigene Notizen

Julia Klaas

Samstag 21.11.26, 09:30-13:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 21,50 €

● 42204

Qigong-Workshop

Starte mit neuer Energie ins Jahr!

Möchtest du nach der Winterpause wieder sanft in Schwung kommen? Dieser Vormittagsworkshop unterstützt dich mit sanften Lockerungs- und Kräftigungsübungen, fließenden Bewegungsabläufen aus dem Qigong sowie kurzen (Atem-)Meditationen dabei, deine Batterien aufzutanken und dich vitaler zu fühlen. Zudem erhältst du viele Impulse, die Körper und Geist helfen können, dich auf Neues auszurichten. Jetzt kann der Frühling kommen!

Geeignet für Anfänger*innen, zum Wiedereinstieg und zur Vertiefung der Grundlagen.

Ohne Vorkenntnisse möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe, Getränk, ggf. Schreibmaterial für eigene Notizen

Julia Klaas

Samstag 30.01.27, 09:30-13:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 21,50 €



© pexels

● 42205 neu!

Qigong: Gelassen und gestärkt durch den Herbst

Dieser Qigong-Kurs bietet dir die Möglichkeit, vor der Winterzeit neue Energie zu tanken und zur inneren Balance zu finden. Durch sanfte Lockerungs- und Kräftigungsübungen von Kopf bis Fuß, einen stabilen Stand, eine entspannte Atmung sowie fließende Bewegungsabläufe werden Wohlbefinden und Beweglichkeit gefördert. Dabei erhältst du viele wertvolle Impulse zu dieser alten Bewegungskunst, die gut in den Alltag integriert werden können.

Geeignet für Anfänger*innen, zum Wiedereinstieg und zur Vertiefung der Grundlagen.
Ohne Vorkenntnisse möglich.

Hinweis: Der Kurs findet am 13.10. (Kirchweihdienstag) nicht statt.

Bitte mitbringen: flache Hallenschuhe bzw. rutschfeste (warme) Socken, bequeme Kleidung

Julia Klaas

Dienstag 17:15-18:15 Uhr, Beginn 22.09.26

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 65,90 €

● 42210

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 28.09.26

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 115,60 €

● 42212

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 01.10.26

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 133,90 €

● 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 01.10.26

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 115,90 €



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

Online-Impuls-Vortrag: Qigong Zur Ruhe kommen und beweglich bleiben

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:

- Inhalte, Methoden und Geschichte;
- gesundheitliche Effekte;
- Einordnung in der TCM;
- Qigong Formen und Praxistipps zum Üben.

Hinweise: Der Kurs findet über Zoom statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen PC / Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetverbindung sowie Mikrofon und Kamera. Der nächste Praxis-Kurs Qigong startet am 12.10. (Kurs 42218).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte

● 42216

Dieter Dannhorn

Montag 05.10.26, 18:45-19:45 Uhr

Online

ab 3 Personen, 19,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42217

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte

Dieter Dannhorn

Montag 11.01.27, 18:45-19:45 Uhr

Online

ab 3 Personen, 19,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

Online-Kurs: Qigong Die 8 Brokate

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 am 09.11. nicht statt. 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

● 42218

Dieter Dannhorn

Montag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 12.10.26

8 Termine, Online

ab 6 Personen, 81,- €

● 42219

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte

Dieter Dannhorn

Montag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 18.01.27

8 Termine, online

ab 6 Personen, 81,- €

Themenspektrum TCM

● 42250

Meridiane

Die Energiebahnen deines Körpers entdecken

Wusstest Du, dass Dein Körper von einem Netzwerk aus Energieleitbahnen durchzogen ist, die eng mit deinen Organen und deiner Gefühlswelt verknüpft sind? In diesem Workshop widmen wir uns den 12 Haupt-Meridianen und machen das alte Wissen praktisch erlebbar. Mit gezielten Yoga-Übungen, bewusstem Atem und sanften Shiatsu-Berührungen spüren wir den Energieverlauf direkt im Körper. Erlebe den Tanz von Yin und Yang und lerne, wie du diese Balance für mehr Energie im Alltag nutzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterial

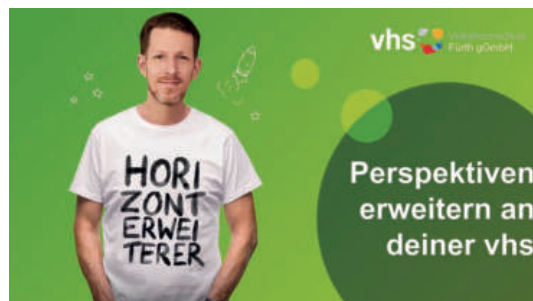
Roswitha Bradfield

Samstag 12.12.26, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 22,50 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



● 42251

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 05.12.26, 11:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 11,90 €



Japanische Gesundheitsverfahren

● 42300

Shiatsu

Berührung für Körper, Geist und Seele

Shiatsu ist eine achtsame Form der Berührung, die Körper, Geist und Seele ansprechen kann. In einer zunehmend digitalen Welt kann Shiatsu helfen, wieder in Kontakt mit sich selbst und dem Leben zu kommen. Durch sanften Druck und achtsame Berührung kann Entspannung, Ruhe und Verbundenheit entstehen. In diesem Kurs kannst du die Grundprinzipien des Shiatsu kennenlernen, behandeln und dich behandeln lassen – erdnah, auf einer Matte und in wohlthuender Atmosphäre

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke

Vera Smitt

Dienstag 20:00-21:30 Uhr, Beginn 10.11.26
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 + 18 mal atmen = Hausputz für Ihren Organismus. Und nach dem Workshop können Sie die Übungen einfach zu Hause weitermachen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Vera Smitt

Dienstag 20:00-21:30 Uhr, Beginn 12.01.27
3 Termine
Shiatsu Praxis Vera Smitt, Siemensstr. 35,
90766 Fürth
ab 6 Personen, 29,90 €

● 42311

Waldbaden und Qigong

Waldbaden (Shinrin Yoku) ist eine wirksame Methode zur Tiefenentspannung, die durch ein bewusstes Öffnen der Sinne und ein achtsames Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes wirkt und hilft, aufzutanken und sich zu erholen. Die Wirkung der Düfte des Waldes und der Terpene wird durch komplexe Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen effektiv vertieft. Weitere Teile des Shinrin Yoku sind sanfte und leichte Bewegungen und Atemübungen, hier ergänzt wunderbar die Bewegungsmeditation Qigong das Waldbaden. Körper und Geist können zur Ruhe kommen, da hier die natürlichen Bewegungen und der Atem zusammenfinden. Die Übungen sind einfach mitzumachen und später selbst anzuwenden.

Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter außer bei Gewitter und Sturm statt.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung, evtl. Sitzkissen, Getränk und Vesper

Alexandra Thiele

Samstag 26.09.26, 10:15-13:00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich



● 42312

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 31.10.26, 10:00-12:00 Uhr

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 12,90 €

Anmeldung erforderlich

Meditation

● 42320

Buddhistische Meditation für den Alltag

Fühlen Sie sich oft vom Alltag getrieben? Sehnen Sie sich nach einem Ort zum Ankommen – ohne Leistungsdruck? In diesem 10-wöchigen Kurs verbinden wir buddhistische Meditation mit tiefer körperlicher Entspannung. Sie lernen, Stress bewusst zu begegnen und Ihre innere Stabilität zu stärken.

Jede Einheit führt Sie sanft von Entspannung im Liegen über inspirierende Impulse bis in die stille Sitzmeditation. So lösen sich Spannungen, der Geist wird klar, und Ruhe entsteht.

Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – für alle, die mehr Gelassenheit in ihr Leben bringen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Angela Hiltner

Dienstag 15:00-16:15 Uhr, Beginn 22.09.26

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 78,20 €

● 42321

Bewegte Herz-Chakra-Meditation nach Osho

Meditation der 4 Himmelsrichtungen

Meditation in 6 Abschnitten: Beginnend mit sanften und einfachen Bewegungen nach komponierter Musik von Karunesh, 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 10.10.26, 11:00-12:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 8,90 €

● 42322

Buddhistische Meditation für den Alltag

Fühlen Sie sich oft vom Alltag getrieben? Sehnen Sie sich nach einem Ort zum Ankommen – ohne Leistungsdruck? In diesem 10-wöchigen Kurs verbinden wir buddhistische Meditation mit tiefer körperlicher Entspannung. Sie lernen, Stress bewusst zu begegnen und Ihre innere Stabilität zu stärken.

Jede Einheit führt Sie sanft von Entspannung im Liegen über inspirierende Impulse bis in die stille Sitzmeditation. So lösen sich Spannungen, der Geist wird klar, und Ruhe entsteht.

Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – für alle, die mehr Gelassenheit in ihr Leben bringen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Angela Hiltner

Dienstag 16:45-18:00 Uhr, Beginn 22.09.26

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 78,20 €

● 42323 **neu!**

Buddhistische Meditation für den Alltag

Fühlen Sie sich oft vom Alltag gestresst? In diesem Workshop lernen Sie, durch Meditation und gezielte Entspannung zur Ruhe zu kommen. Eine Kombination aus Körperwahrnehmung, kurzen Impulsen zu Achtsamkeit und geführter Sitzmeditation hilft Ihnen, Stress abzubauen und neue Gelassenheit zu entwickeln. Ideal für alle, die sich eine bewusste Pause und mehr innere Balance wünschen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Angela Hiltner

Samstag 05.12.26, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 12,90 €

Anmeldung erforderlich

Einführung in die Meditation Ein Weg zu innerer Stärke

In der Stille liegt die Kraft: Die Praxis der Meditation hilft uns, den Geist zu beruhigen und wieder mehr Fokus und Gelassenheit zu finden. In diesem Workshop schaffen wir einen Raum der Konzentration, in welchem wir gemeinsam die Grundlagen der Meditation erkunden dürfen. Wir schauen uns an, was Meditation bewirken kann und welchen möglichen Hindernissen wir dabei begegnen können.

Mit einfachen Atemübungen, geführten Achtsamkeits-Sequenzen sowie Geh- und Objekt-Meditationen lernst du verschiedene Wege kennen, die du ganz leicht in deinen Alltag mitnehmen kannst. Dieser Kurs ist eine herzliche Einladung an alle Einsteiger*innen, die praktikable Wege zu mehr Achtsamkeit und Bewusstheit suchen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

● 42324

Roswitha Bradfield

Samstag 24.10.26, 13:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 22,50 €

● 42325

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Roswitha Bradfield

Samstag 23.01.27, 10:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 22,50 €



© pixabay

● 42326 **neu!**

Klangmeditation

Diese Klangmeditation fördert gezielt die Entspannung von Körper und Geist. Fein abgestimmte Schwingungen verschiedener Klangschalen und anderer Instrumente wirken direkt auf das Nervensystem und reduzieren Stress. In bequemer Ruheposition im Sitzen oder Liegen erfahren die Teilnehmerinnen tiefe Entspannung.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Monika Endres

Samstag 21.11.26, 15:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 7,90 €

● 42327 **neu!**

Klangmeditation

Diese Klangmeditation fördert gezielt die Entspannung von Körper und Geist. Fein abgestimmte Schwingungen verschiedener Klangschalen und anderer Instrumente wirken direkt auf das Nervensystem und reduzieren Stress. In bequemer Ruheposition im Sitzen oder Liegen erfahren die Teilnehmer tiefe Entspannung.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Monika Endres

Samstag 23.01.27, 15:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 7,90 €

Funktionelle Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik plus

● 43125

Relax your back

Yoga für einen gesunden 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 23.01.27, 13:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 19,90 €



© pexels

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

● 43107

Liliane Wittenbeck

Donnerstag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 14.01.27

4 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 12 Personen, 18,60 €

● 43109

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Liliane Wittenbeck

Donnerstag 10:15-11:15 Uhr, Beginn 14.01.27

4 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 12 Personen, 18,60 €

Rücken und Haltung

● 43001

Rückhalt – Wirbelsäulengymnastik

Möchten Sie Ihren Rücken stärken und Verspannungen vorbeugen? In diesem Kurs lernen Sie funktionelle Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und entspannende Techniken für mehr Wohlbefinden im Alltag. Sie erhalten praktische Tipps und ein besseres Verständnis für rückengerechte Bewegungen. Ziel ist die Gesundheitsförderung und Vorbeugung von Beschwerden – nicht die Therapie. Bei akuten Schmerzen sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Monica Aurelio Brinkmann

Montag 08:30-09:30 Uhr, Beginn 21.09.26

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 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €

● 43003

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 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €

● 43004

Rückhalt – Wirbelsäulengymnastik Intensivprogramm für den Rücken

Inhalt siehe auch Kurs 43001.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch

Brigitte Armbruster

Montag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €

● 43005

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, Theraband

Simone Söllner

Montag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine, Dr.-G.-Schickedanz-Mittelschule,

Finkenschlag 45, Halle A

ab 12 Personen, 70,- €

● 43006

Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe Kurs 43020. Die Übungen werden mit Musik durchgeführt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Isomatte, 2 Tennis- oder Igelbälle, Faszienrolle, -bälle oder Duobälle, Theraband

Simone Söllner

Montag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine, Dr.-G.-Schickedanz-Mittelschule,

Finkenschlag 45, Halle A

ab 12 Personen, 70,- €



● 43008

Rückhalt – Wirbelsäulengymnastik Intensivprogramm für den Rücken

Inhalt siehe auch Kurs 43001.

Hinweis: Der Kurs findet nicht am Kirchweih-Dienstag (13.10.) statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch

Brigitte Armbruster

Dienstag 18:25-19:25 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €

● 43009

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 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 70,- €

● 43010

Starker Rücken – Starker Tag Ganzkörpertraining mit dem Theraband

Stärke deinen Rücken und dein Wohlbefinden mit einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining! Mit gezielten Übungen und Unterstützung von Therabändern und Pezzibällen bauen wir Muskulatur auf, verbessern die Flexibilität, Balance sowie Koordination und beugen nicht nur bestehenden Beschwerden vor, sondern setzen auch auf präventiven Schutz.

Der Kurs ist für alle Alters- und Fitnesslevels geeignet - egal ob Einsteigerinnen, Senior*innen 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 30.09.26

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 46,90 €

● 43011

Starker Rücken – Starker Tag Ganzkörpertraining mit dem Theraband

Inhalt siehe Kurs 43010.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Michael Braun

Mittwoch 09:15-10:15 Uhr, Beginn 13.01.27

4 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 18,80 €

● 43012

Rückenfit

Inhalt siehe Kurs 43011.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Handtuch, Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Jeanette Fusch

Donnerstag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 24.09.26

15 Termine, Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 €

● 43015

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 25.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €



● 43016

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, Theraband

Simone Söllner

Freitag 16:00-17:00 Uhr, Beginn 25.09.26

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

ab 12 Personen, 70,- €

● 43017

Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe Kurs 43120.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Isomatte, 2 Tennis- oder Igelbälle, Faszienrolle, -bälle oder Duobälle, Theraband

Simone Söllner

Freitag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 25.09.26

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

ab 12 Personen, 70,- €

Beweglichkeit und Ganzkörpertraining



● 43101

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 21.09.26

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 70,- €

● 43102

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.

Hinweis: Der Kurs findet nicht am Kirchweih-Dienstag (13.10.) statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

Brigitte Armbruster

Dienstag 19:35-20:35 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €

● 43104

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*innen, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger. Der Fokus liegt auf einem ausgewogenen Ganzkörpertraining, das Rücken, Schultern, Beine, Arme und Bauch kräftigt. Den Abschluss bildet eine kurze, entspannende 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 30.09.26

10 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 46,90 €

● 43105

Fit & Stark

Rücken & Ganzkörpertraining für alle!

Inhalt siehe Kurs 43104.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Michael Braun

Mittwoch 10:30-11:30 Uhr, Beginn 13.01.27

4 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 18,80 €

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.

Hinweis: Der Kurs findet am 29.10. nicht statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

● 43106

Liliane Wittenbeck

Donnerstag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 24.09.26

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 12 Personen, 46,60 €

● 43108

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Liliane Wittenbeck

Donnerstag 10:15-11:15 Uhr, Beginn 24.09.26

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 12 Personen, 46,60 €

● 43114

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 10.12. nicht statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Annette Nagel

Donnerstag 16:30-17:30 Uhr, Beginn 15.10.26

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 62,30 €

Achtsame und präventive Bewegung

● 43201

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, Thera-Band, Handtuch, Getränk

Sylvia Gulz

Montag 16:40-17:40 Uhr, Beginn 05.10.26

14 Termine

Turnhalle Unterfarnbach, Ligusterweg 10

ab 10 Personen, 70,- €

● 43205

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 Luszczyk, Elena Sophia Hillen

Donnerstag 14:30-16:00 Uhr, Beginn 24.09.26

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 4 Personen, 40,- €

● 43206 neu!

SeelenSport® Schnupperstunde mit Bewegung durch schwere Zeiten

Durch Bewegung den trauernden Körper stärken und Trauerstress abbauen.

Schwere Lebensereignisse wie Trennung, Krankheit oder der Tod eines nahestehenden Menschen können das Leben tief erschüttern. Gefühle wie Trauer, Wut, Ohnmacht und Angst zeigen sich oft auch im Körper. Durch achtsame Bewegung, Atemübungen, Entspannung und sanfte Körperarbeit werden belastende Gefühle wahrgenommen, in Bewegung gebracht und können dadurch verarbeitet werden. Neue innere Stabilität und Zuversicht können entstehen.

Es sind keinen besonderen körperlichen Voraussetzungen erforderlich. Die Übungen werden individuell an die jeweiligen körperlichen Möglichkeiten angepasst und sind für Menschen jeden Alters geeignet.

Hinweis: SeelenSport® ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Getränk

Cornelia Bergler

Donnerstag 24.09.26, 09:30-11:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 4 Personen, 7,90 €

● 43207 **neu!**

SeelenSport®

mit Bewegung durch schwere Zeiten

Durch Bewegung den trauernden Körper stärken und Trauerstress abbauen.

Schwere Lebensereignisse wie Trennung, Krankheit oder der Tod eines nahestehenden Menschen können das Leben tief erschüttern. Gefühle wie Trauer, Wut, Ohnmacht und Angst zeigen sich oft auch im Körper. Durch achtsame Bewegung, Atemübungen, Entspannung und sanfte Körperarbeit werden belastende Gefühle wahrgenommen, in Bewegung gebracht und können dadurch verarbeitet werden. Neue innere Stabilität und Zuversicht können entstehen.

Es sind keinen besonderen körperlichen Voraussetzungen erforderlich. Die Übungen werden individuell an die jeweiligen körperlichen Möglichkeiten angepasst und sind für Menschen jeden Alters geeignet.

Hinweis: SeelenSport® ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Getränk

Cornelia Bergler

Donnerstag 09:30-11:00 Uhr, Beginn 08.10.26

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 4 Personen, 79,- €

Atem und Bewegung

● 43203

Bewusst atmen – tief entspannen

In diesem Kurs entdecken Sie Ihre innere Kraftquelle – den Atem. Grundlage ist der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf: Statt ihn zu steuern, lernen Sie, ihn bewusst geschehen zu lassen.

Sanfte Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen fördern eine freie Atmung, während Vokal- und Tonarbeit den Atemraum weitet. Ergänzend vermitteln wir alltagstaugliche Methoden zur Stressregulation und Entspannung.

Der Kurs schenkt Ruhe, neue Energie und einen achtsamen Zugang zu sich selbst – ideal für alle, die Entschleunigung suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Angela Hiltner

Dienstag 18:30-19:45 Uhr, Beginn 22.09.26

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 78,20 €

Spezifische Körperarbeit

● 43301

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

Donnerstag 15:15-16:15 Uhr, Beginn 21.01.27

3 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 14,90 €



© ChatGPT

Deine Füße

Praxis-Workshop

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

● 43302

Annette Nagel

Samstag 24.10.26, 10:00-11:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 5,90 €

● 43303

Annette Nagel

Samstag 16.01.27, 10:00-11:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 5,90 €

● 43304

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 17.10.26, 10:15-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 4 Personen, 9,90 €

● 43305

Rücken und Rhythmus nur für Frauen

Inhalt siehe Kurs 43150.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Monica Aurelio Brinkmann

Samstag 23.01.27, 10:15-12:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 4 Personen, 9,90 €

Fitness & Bewegung

Pilates-Training

● 44020

Pilates mit Vorkenntnissen

Das effektive Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates vereint Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Es stärkt gezielt die Körpermitte - Bauch, Beine, Hüften, Po und Rücken – und fördert sanft die Tiefenmuskulatur. Pilates sorgt für Straffung, Entspannung und eine aufrechte Haltung.

Die Übungen werden bewusst und mit Konzentration ausgeführt, die Intensität lässt sich individuell anpassen.

Ideal für alle, die ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining suchen.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

Jeanette Fusch

Montag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine, Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 €

● 44021

Pilates für Anfänger*innen

Inhalt siehe Kurs 44020.

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

Jeanette Fusch

Montag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Bewegungsraum Feuerwache, Kapellenstr. 33, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 84,50 €

● 44022

Pilates mit Vorkenntnissen

Inhalt siehe auch Kurs 44020.

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

Jeanette Fusch

Montag 19:00-20:00 Uhr, Beginn 21.09.26

15 Termine

Bewegungsraum Feuerwache, Kapellenstr. 33, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 84,50 €

● 44023

Stärke deinen Körper mit Pilates

Erlebe, wie sich Körper und Geist in Einklang bringen lassen:

Im Pilates kräftigst du deine Muskulatur – vor allem rund um Bauch, Rücken und Beckenboden, dehnt dich geschmeidig und findest Entspannung – immer gelenkschonend und mit bewusster Atmung. Jede Bewegung wird kontrolliert und fließend ausgeführt - für eine elegante, aufrechte Haltung und neue Leichtigkeit im Alltag.

Hinweis: Am 29.09. und 13.10. (Kirchweihdienstag) findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

Helena Lebsack

Dienstag 16:00-17:00 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

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 23.09.26

15 Termine, Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 €

● 44025

Pilates

Im Pilates verbinden wir präzise, achtsame Bewegungen mit einer ruhigen, bewussten Atmung. Wir konzentrieren uns auf die Kraft aus der Körpermitte, um Stabilität aufzubauen und die eigene Körperwahrnehmung zu stärken. Durch kontrollierte Bewegungsabläufe unterstützen wir eine gesunde, bewusste Bewegungsaufführung. Ob Anfänger*in oder mit Vorerfahrung – du bist eingeladen, dir eine Auszeit für dich zu nehmen und deine Körperwahrnehmung zu stärken.

Jeanette Lienert

Mittwoch 16:30-17:30 Uhr, Beginn 23.09.26
15 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 79,- €

● 44026

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 24.09.26
15 Termine, Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock
ab 10 Personen, 84,50 €

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 jede*n geeignet.

Hinweis: Der Kurs findet am 16.10. und 20.11. nicht statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

● 44170

Claudia Zinner

Freitag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 25.09.26
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 15.01.27
5 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 30,- €

Funktionelle Fitness- und Ausdauer-Gymnastik

● 44201

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, Thera-Band, Handtuch, Getränk

Sylvia Gulz

Montag 17:55-18:55 Uhr, Beginn 05.10.26
14 Termine
Turnhalle Unterfarnnbach, Ligusterweg 10
ab 10 Personen, 65,30 €

● 44203

Core-Training meets HIIT

Gezielte Kräftigung der Körpermitte

Stärke deinen Körper ganzheitlich, beuge Rückenschmerzen vor und steigere deine Ausdauer mit diesem abwechslungsreichen Workout aus Core-Training und HIIT!

Nach einem kurzen Warm-up geht es los: intensive Powerphasen, gefolgt von kurzen Pausen. In 30 Minuten Intervalltraining fordern wir deinen Körper heraus, bevor wir in das Core-Training übergehen, um deine Körpermitte zu stärken. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Workout perfekt ab. Mach mit und fühle dich fitter und stärker!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk, Isomatte

Monica Guglietta

Montag 18:30-19:45 Uhr, Beginn 05.10.26
10 Termine
Turnhalle Fachoberschule, Dambacher Straße 27
ab 10 Personen, 78,- €

● 44205

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 22.09.26
15 Termine, Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock
ab 10 Personen, 84,50 €

● 44206

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.

Hinweise: Das Training findet bei Gewitter, Sturm oder Starkregen nicht statt. Bitte so wenig Gepäck wie möglich mitnehmen.

Bitte mitbringen: bequeme dem Wetter entsprechende Kleidung, Windjacke, Outdoor-Sportschuhe mit Profil

Jutta Hagel-Zeder

Mittwoch 10:00-11:00 Uhr, Beginn 07.10.26
8 Termine, Treffpunkt: Karlsteg, 90762 Fürth (unterhalb Stadttheater)
ab 10 Personen, 45,- €

● 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: Der Kurs findet am 15.10., 22.10. und 29.10. nicht statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Beate Nähring

Donnerstag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 24.09.26
12 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 49,90 €



● 44215

Core-Training meets HIIT

In diesem einstündigen Workshop kombinieren wir effektives Core-Training mit dynamischen HIIT-Einheiten, um deinen gesamten Körper zu stärken. Du verbesserst deine Ausdauer, stabilisierst deine Körpermitte und kannst aktiv Rückenschmerzen vorbeugen.

Nach einem kurzen Warm-up starten wir direkt mit intensiven Intervallen: kraftvolle Belastungsphasen wechseln sich mit kurzen Erholungen ab und bringen deinen Kreislauf in Schwung. Anschließend fokussieren wir uns gezielt auf dein Core-Training, um deine Rumpfmuskulatur zu kräftigen und deine Haltung zu verbessern.

Zum Abschluss sorgen Dehn- und Entspannungsübungen dafür, dass du dich rundum ausgepowert und gleichzeitig entspannt fühlst.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

Monica Guglietta

Samstag 24.10.26, 10:00-11:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 6,- €

● 44216

Funktionelles Training

In diesem einstündigen Workshop erwartet dich ein effektives, alltagsnahes Ganzkörpertraining. Statt isolierter Übungen trainieren wir gemeinsam Bewegungsabläufe, die du aus dem echten Leben kennst, wie Heben, Tragen, Drehen und Stabilisieren. Dabei werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig aktiviert, sodass du nicht nur deine Kraft, sondern auch deine Koordination und Ausdauer verbesserst. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – du kannst das Training individuell an dein Level anpassen. Zum Abschluss nehmen wir uns Zeit für ein wohltuendes Stretching.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

Monica Guglietta

Samstag 14.11.26, 10:00-11:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 6,50 €

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 Leitfadent 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.

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.



Körpererfahrung / Selbstverteidigung / Kampfkunst

● 44250

Taekwon-Do Kampfkunst für Frauen und Männer ab 40 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an alle über 40, die von asiatischen Kampfkünsten fasziniert sind und nun das traditionelle Taekwon-Do kennenlernen möchten. Die Bewegungsform kann Körper und Geist stärken, das Gleichgewicht fördern und zu mehr Kraft, Koordination und Ausdauer beitragen. Durch abwechslungsreiche Übungen kannst du Muskulatur, Körpergefühl und Balance verbessern. Grundtechniken mit Händen und Füßen sowie Partnerübungen ohne Kontakt vermitteln erste Erfahrungen. Die Kursleiterin trägt den schwarzen Gürtel.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, es wird barfuß trainiert

Lisa Martin

Mittwoch 20:00-21:00 Uhr, Beginn 23.09.26
14 Termine, Turnhalle TV Vach, Gymnastikraum,
Malvenweg 2, 90768 Fürth
ab 8 Personen, 86,- €

Nordic Walking - Nordic Fitness

● 44332

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 € 3,- pro Kurstermin (beim Kursleiter vor Ort zu zahlen).

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Outdoor-Sportschuhe mit sicherem Profil, falls vorhanden eigene Nordic-Walking-Stöcke, Wanderstöcke sind ungeeignet!

Dieter Dannhorn

Samstag 09:30-11:00 Uhr, Beginn 10.10.26
6 Termine, Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth,
unbefestigter Parkplatz
ab 6 Personen, 91,- €



● 44333

Nordic Walking – Nordic Fitness – Basic Für Einsteiger*innen!

Sportneueinsteiger*innen wird eine ärztliche Voruntersuchung empfohlen.

Nordic Walking ist Ganzkörperfitness, bestens geeignet als körperlicher und psychischer Ausgleich zum stressbetonten Alltag. Ziel ist das Erlernen einer effektiven Lauftechnik. Wir trainieren in der Praxis entsprechende Grundtechniken, angereichert durch ein Warm-up mit Qigong-Elementen, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Wir unterrichten in Kleingruppen, d.h. für Sie individuelle Betreuung und maximalen Lernerfolg. Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt. Genießen Sie 90 Minuten Spaß und Fitness in der freien Natur!

Leihgebühr: Für hochwertige Stöcke € 3,- pro Kurstermin (beim Kursleiter vor Ort zu zahlen).

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Outdoor-Sportschuhe mit sicherem Profil, falls vorhanden eigene Nordic-Walking-Stöcke, Wanderstöcke sind ungeeignet!

Dieter Dannhorn

Samstag 09:30-11:00 Uhr, Beginn 23.01.27
6 Termine, Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz
ab 6 Personen, 91,- €

● 44334

Nordic Walking – Lauftechnik verbessern! Aufbaukurs kompakt

Verbessern Sie Ihre Lauftechnik!

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 (beim Kursleiter vor Ort zu zahlen).

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Outdoor-Sportschuhe mit sicherem Profil, falls vorhanden eigene Nordic-Walking-Stöcke, Wanderstöcke sind ungeeignet!

Dieter Dannhorn

Samstag 09:30-11:00 Uhr, Beginn 05.12.26
2 Termine, weiterer Termin: 12.12.26
Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz
ab 3 Personen, 49,- €

Smovey®-Walking

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.

Der Kurs findet auch am Buß- und Bettag (18.11.) statt.

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Outdoor-Sportschuhe

● 44340

Susanne Falk

Mittwoch 10:00-11:00 Uhr, Beginn 30.09.26
8 Termine, Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz
ab 6 Personen, 49,90 €

● 44341

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Outdoor-Sportschuhe

Susanne Falk

Mittwoch 10:00-11:00 Uhr, Beginn 02.12.26
8 Termine, Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz
ab 6 Personen, 49,90 €

(R)Auszeit im Freien mit Wanderung

Tauche ein in eine besondere Reise, die Körper, Geist und Seele sanft berührt. Umgeben vom beruhigenden Grün des Waldes, atmest du die Kraft der Natur ein – mit jedem Schritt kann der Stresspegel sinken und innere Ruhe einkehren. Begleitet von smovey®-Bewegungen und achtsamen Impulsen findest du zurück zu deinem natürlichen Rhythmus. Kommt mit uns auf eine kleine Wanderung mit großer Wirkung – wir freuen uns auf dich!

Hinweise: Bitte bei Anmeldung angeben, ob du Ringe ausleihen möchtest, 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

● 44344

Susanne Falk, Nicole März

Sonntag 04.10.26, 10:00-12:00 Uhr

Treffpunkt: Sportanlage ASV Vach, Am Sportpl. 11, 90765 Fürth

ab 6 Personen, 28,- €

● 44345

Susanne Falk, Nicole März

Samstag 21.11.26, 13:00-15:00 Uhr

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 28,- €

● 44346

(R)Auszeit im Freien mit Einkehr

Eine Auszeit, die bewegt, stärkt und zur Ruhe kommen lässt

Starte aktiv und zugleich sanft mit den smovey®-Ringen. Die leichten Ringe liegen angenehm in der Hand und aktivieren durch sanfte Vibrationen den ganzen Körper beim Walken. Mobilität, Muskulatur und Kreislauf werden gefördert, Koordination und Kondition gestärkt, ganz ohne Überforderung. Gezielte Übungen sprechen einzelne Körperbereiche an und sorgen für ein rundum wohltuendes Bewegungserlebnis.

Der Rückweg führt bewusst langsamer durch den Wald. Mit sanften Achtsamkeitsübungen nimmst du Körper und Sinne wieder bewusster wahr. Die Kraft der Natur kann helfen, Stress loszulassen und Körper und Geist in Balance zu bringen – für einen entspannten Ausklang voller Leichtigkeit.

Nach dem Training lädt eine gemütliche Einkehr im Gasthaus Mio Mio zum Innehalten ein. Genieße anregende Gespräche, eine stärkende Pause und das gesellige Beisammensein zum Ausklang des Kurses.

Hinweise: Bitte bei Anmeldung angeben, ob du Ringe ausleihen möchtest, 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 und geht von 14:00 - 17:00 Uhr. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, gemeinsam Einzukehren. Essen und Getränke zahlen Teilnehmende selbst vor Ort.

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, (leichte) Wanderschuhe, Getränk

Susanne Falk, Nicole März

Samstag 17.10.26, 14:00-17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz TV 1860, Coubertinstraße, 90768 Fürth

ab 3 Personen, 42,- €, exkl. Essen & Getränke

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.

Hinweis: Der Kurs findet am 13.10. (Kirchweihdienstag) nicht statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikanzug, Leggings o.ä., Ballett- oder Gymnastikschläppchen

Julia Vitez

Dienstag 11:30-12:30 Uhr, Beginn 22.09.26

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 125,- €

● 45003

Ballett für Erwachsene Anfänger*innen

Für alle, die ihre Sehnsucht nach der tänzerischen Harmonie von Körper und Geist nicht aufgegeben haben. Viele können erst im Erwachsenenalter diesen Traum verwirklichen. Die Atmosphäre in den Trainingsstunden ist entspannt und zwanglos, Ballett macht Spaß, kennt keine Altersgrenze nach oben, sorgt für eine gute Figur und ist ein guter Ausgleich für den Stress im Alltag. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen.

Bitte mitbringen: Gymnastikanzug, Leggings o.ä., Ballett- oder Gymnastikschläppchen

Julia Vitez

Donnerstag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 24.09.26

16 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 133,60 €

Kreativer Tanz

● 45060

Tanz zu dir selbst!

Körpererfahrung durch Tanz und Bewegung

In diesem Workshop geht es nicht um perfekte Schritte, sondern um Freude an Bewegung. Tanzen ist kein Privileg für Profis - es stärkt Selbstbewusstsein und Lebensfreude. Durch Tanz und Bewegung kannst du festgefahrene Muster lösen, Gefühle ausdrücken und neue Leichtigkeit spüren. Gönn dir Zeit zum Loslassen, Entspannen und Innehalten - in einer vertrauensvollen, wertschätzenden Atmosphäre. Sei neugierig, probiere dich aus: Kopf aus, Musik an!

Hinweis: Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Ulrike Scholz

Samstag 10.10.26, 10:00-12:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 12,30 €

● 45062

TanzDichGanz

Ein Tanzworkshop für Ausdruck, Begegnung und Lebendigkeit

Mit Musik, Poesie, Farben und inspirierenden Impulsen entsteht ein lebendiger Raum, in dem du deine Einzigartigkeit im Tanz entdecken kannst. Kreativer Tanz schenkt dir Freiheit, deine Bewegungsvielfalt bewusst wahrzunehmen, zu erweitern und neu zu beleben.

Ein bewegter Vormittag lädt dich ein, aufzutanken und mit Freude oder Staunen deine Ausdrucksmöglichkeiten zu erforschen. In wertschätzender Atmosphäre erlebst und gestaltest du dich jenseits von Leistungsdruck frei im Tanz. Ohne feste Vorgaben kannst du spielerisch experimentieren und die Qualitäten von Raum, Zeit und Kraft sowie die Kraft der Gegensätze entdecken.

Hinweis: Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Pausen nach Absprache.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Alexandra Thiele

Samstag 12.12.26, 10:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 18,50 €

● 45063 **neu!**

TanzDichGanz

Ausdruck, Begegnung, Lebendigkeit

Diese dreiteilige Kursreihe lädt dich ein, dich in Bewegung und Tanz neu zu erleben und auszudrücken - frei von Leistungsdruck und festen Vorgaben. In wertschätzender Atmosphäre erhältst du Raum zum

Spüren, Wahrnehmen und spielerischen Erforschen deiner Bewegungsvielfalt.

Mit Musik, Poesie, Farben und inspirierenden Impulsen entsteht ein kreativer Rahmen, in dem du deine Einzigartigkeit entdecken kannst. Erlebe, wie Zeit, Raum und Kraft wirken und wie dich Gegensätze lebendig machen. Eine bewegende Reihe zum Auftanken, Freuen und Staunen.

Hinweis: Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Alexandra Thiele

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 18.01.27
3 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 18,50 €

Fit durch Tanz

Fit ab 50 mit Tanz und Bewegung

Tanzen hält fit – und zwar Körper, Geist und Seele. Koordination trainiert das Gehirn und die Gelenke bleiben geschmeidig. Regelmäßige Bewegung fördert Ausdauer und Kraft. Gleichzeitig beugen wir Osteoporose vor und stärken unser Herz-Kreislauf-System. Tanz, Gymnastik und Entspannungsübungen bilden eine harmonische Einheit. Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

Hinweis: Der Kurs findet auch am 13.10. (Kirchweihdienstag) statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

● 45070

Lisa Popp

Dienstag 09:30-10:30 Uhr, Beginn 06.10.26
8 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 49,30 €

● 45071

Lisa Popp

Dienstag 09:30-10:30 Uhr, Beginn 12.01.27
4 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 24,65 €

● 45072

Lisa Popp

Dienstag 10:35-11:35 Uhr, Beginn 06.10.26
8 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 49,30 €

● 45073

Lisa Popp

Dienstag 10:35-11:35 Uhr, Beginn 12.01.27
4 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 24,65 €

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.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Schuhe mit glatten Sohlen

Silke Adam-Hientz

Samstag 17.10.26, 13:15-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 8 Personen, 18,40 €

● 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 24.10.26, 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 14.11.26, 13:15-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 8 Personen, 18,40 €

Tänze der Welt



© pixabay

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Schuhe zum Wechseln (keine hohen Absätze)

● 45210

Udo Drescher

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 01.10.26

5 Termine, Tanzstudio dance.base, Jahnstraße 31, 90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 40,- €

● 45211

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Schuhe zum Wechseln (keine hohen Absätze)

Udo Drescher

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 12.11.26

5 Termine, Tanzstudio dance.base, Jahnstraße 31, 90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 40,- €

● 45212

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Schuhe zum Wechseln (keine hohen Absätze)

Udo Drescher

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 14.01.27

5 Termine, Tanzstudio dance.base, Jahnstraße 31, 90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 40,- €

● 45214

Bachata Einsteiger*innen

In diesem Kurs stehen Spaß und Freude am Tanzen im Mittelpunkt. Egal, ob Sie gerade erst anfangen oder Wiedereinsteiger*in sind – ich hole Sie genau dort ab, wo Sie stehen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich! Gemeinsam arbeiten wir an den Grundlagen und entdecken, wie viel Leidenschaft und Kreativität im Tanzen steckt.

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

Dienstag 19:00-20:30 Uhr, Beginn 22.09.26

5 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 48,75 €

● 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 23.09.26

8 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 68,80 €

Flamenco – Rhythmus, Ausdruck und Körperbewusstsein

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer*innen die Grundlagen des Flamenco kennen - Rhythmus, Körperhaltung, Ausdruck und einfache Fußarbeit. Neben der Technik geht es auch um die emotionale und musikalische Seite des Flamencos. Außerdem erarbeiten wir gemeinsam eine kleine Flamenco-Choreografie.

Hinweis: Keine Paaranmeldung notwendig.

Bitte mitbringen: langer, weiter Rock (falls vorhanden)

● 45220 **neu!**

Pinar Cereb-Roth

Samstag 21.11.26, 14:00-15:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 13,80 €

● 45221 **neu!**

Bitte mitbringen: langer, weiter Rock (falls vorhanden)

Pinar Cereb-Roth

Samstag 16.01.27, 14:00-15:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 13,80 €

Küche & Genuss

Gesunde Vielfalt

● 15404

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!

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

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung

Ida Richter

Montag 26.10.26, 13:00-14:30 Uhr

Treffpunkt: Stadtpark Fürth

ab 3 Personen, 2,- €

Anmeldung erforderlich

● 47000

Wie schmeckt der Regenwald?

Kochen mit Zutaten aus dem Amazonas

Lust auf außergewöhnliche Zutaten? Kennst du Cupuaçu oder Açaí? An diesem Abend entdecken wir die wilden Geschmäcker des Amazonas. Beim Kochkurs trägst du aktiv zum Schutz des Regenwaldes bei: Unsere Zutaten wie wilder Kakao und Paranüsse stammen aus nachhaltiger Wildsammlung im Amazonas. So ermöglichen wir den Menschen vor Ort, vom Wald zu leben, ohne ihn abzuholzen. Ein genussvoller Beitrag zum Regenwaldschutz – der richtig schmeckt!

In Kooperation mit dem Weltladen Fürth.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Sarah Brockhaus

Dienstag 20.10.26, 18:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 30,80 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

Anmeldung erforderlich

● 47003 **neu!**

Schoko-Seminar Spezial: Zotter-Schokolade

Die inzwischen legendären Zotter-Schokoladen zählen qualitativ zur Weltspitze. Und zeigen, dass Ökologie und Fairer Handel erfolgreich sind. Geführt wird das Unternehmen von Konditor Josef Zotter und zunehmend von seiner Tochter Julia in der Ortschaft Bergl, einem Ortsteil der steirischen Gemeinde Riegersburg.

Das Zotter-Spezial-Seminar vermittelt zum einen Warenkunde zum Thema Kakao und Schokolade, begleitet Josef Zotter filmisch zu Partnern des Fairen Handels nach Lateinamerika und führt anhand ausgewählter, wie auch umfangreicher Kostproben, in die Idee und das hochwertige Angebot der Zotter-Spezialitäten-Chocolaterie ein.

Andreas Schneider

Freitag 06.11.26, 17:30-21:30 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 10 Personen, 30,- € (keine Ermäßigung)

● 47004 **neu!**

Buchweizen-Torte mit Kornelkirschen

Wir zaubern eine Torte mit verführerischen inneren und äußeren Werten.

Der feine Teig aus frisch gemahlenem Buchweizen und Honig harmoniert wunderbar mit der fruchtigen Füllung aus vitaminreichen Kornelkirschen, Honig und einem Hauch Likör.

Alle Zutaten stammen aus Bioqualität, begleitet von spannendem Kräuterwissen.

Renate Koch

Freitag 02.10.26, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 22,20 €, inkl. Materialkosten 9,- €.

● 47005 **neu!**

Zupfbrot mit feinen Kräutern

Wir backen gemeinsam ein köstliches Zupfbrot – perfekt als Fingerfood, bei dem sich jeder ganz unkompliziert ein Stück abzupfen kann.

Dabei verwenden wir ausschließlich Zutaten in Bioqualität und entdecken ganz nebenbei Spannendes aus der Welt der Kräuter und ihrer Verwendung.

Renate Koch

Freitag 25.09.26, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 22,20 €, inkl. Materialkosten 8,- €.

Ernährungsvielfalt



● 47001

Herzhafte Eintöpfe und schmackhafte Suppen

Gerade in der kalten Jahreszeit sind wärmende Eintöpfe oder Suppen eine wahre Wohltat für Körper und Seele. Sie schenken uns wohlige Wärme von innen und können zugleich unsere Abwehrkräfte unterstützen.

Porree ist reich an Vitaminen, und seine ätherischen Öle wirken entzündungshemmend. Pastinaken tun unserer Lunge gut, während Linsen wertvolle Energie liefern. Gemeinsam mit Bohnen, Spitzkohl und Tomaten entsteht ein bunter, nährstoffreicher Topf voller Gesundheit.

Also: Ran an die Löffel – stärken wir unsere Mitte und genießen die Kraft der winterlichen Küche!

Hinweis: Alle verwendeten Lebensmittel sind in Bioqualität.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

Steffi Dannhorn

Donnerstag 28.01.27, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 34,80 €, inkl. Materialkosten und Skript 19,- €.

● 47002

Vegetarisches Winter-Menü

Genussvoll durch die kalte Jahreszeit – mit einem Menü ganz ohne Fleisch und voller Geschmack! Aus saisonalem Wintergemüse wie Rosenkohl, Karotten und Blaukraut zaubern wir gemeinsam eine köstliche Suppe und passende Beilagen. Dazu servieren wir herzhaftes Semmelknödel mit aromatischem Pilzragout. Den krönenden Abschluss bildet ein verführerischer, winterlicher Nachtisch. Überraschen Sie Ihre Familie, Freunde – und sich selbst – mit diesem abwechslungsreichen vegetarischen Menü!

Hinweis: Alle verwendeten Lebensmittel sind in Bioqualität.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

Steffi Dannhorn

Freitag 20.11.26, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 34,80 €, inkl. Materialkosten und Skript 19,- €.



Cream Tea (vegan)

Let's make scones

Learn how to make scones and super easy strawberry jam. You will find that everything is very easy to make and we will have quite some time left for talking over a cup of tea and a plate of scones.

In Britain vegan varieties of just about every kind of food are very common. Let's find out if we enjoy going vegan with a Cream Tea, too.

Don't worry about your English proficiency levels – if you enjoy speaking English just come along and have a good time.

All the food is vegan.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, 1 Schraubdeckelglas für Marmelade, Behälter oder Gefrierbeutel für Scones

● 47045

Petra von Schwanenflug

Montag 19.10.26, 15:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 17,40 €, inkl. Materialkosten 3,50 €.

● 47046

Petra von Schwanenflug

Montag 25.01.27, 15:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 17,40 €, inkl. Materialkosten 3,50 €.

Zusammen is(s)t man weniger allein Kochkurs für Witwer

In diesem Kochkurs möchten wir gemeinsam kochen und essen, Gourmetküche 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

● 47050

Joachim Pflaum

Donnerstag 03.12.26, 17:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 3 Personen, 12,- €, inkl. Materialkosten

● 47051

Joachim Pflaum

Donnerstag 10.12.26, 17:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 3 Personen, 12,- €, inkl. Materialkosten

● 47052

Joachim Pflaum

Donnerstag 17.12.26, 17:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 3 Personen, 12,- €, inkl. Materialkosten

● 47053

Joachim Pflaum

Donnerstag 14.01.27, 17:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 3 Personen, 12,- €, inkl. Materialkosten

● 47054

Joachim Pflaum

Donnerstag 21.01.27, 17:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 3 Personen, 12,- €, inkl. Materialkosten



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, kleines Händehandtuch, Iso-Tüte zum Warmhalten des Käse auf dem Heimweg

● 47055

Andrea Steinbrecher

Mittwoch 25.11.26, 18:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 37,90 €, inkl. Materialkosten 16,- €.

● 47056

Andrea Steinbrecher

Mittwoch 03.02.27, 18:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 37,90 €, inkl. Materialkosten 16,- €.



© Matthias Gietl

Brezenbacken

Leckere Laugenbrezen – mit wenig Aufwand, wenigen Zutaten und in unter zwei Stunden. In diesem Kurs entmystifizieren wir die Breze: kein Vorteig, kein Laugenbad, keine Spezialgeräte – ideal für zuhause. Wir sprechen über Geschichte, regionale Varianten und die chemischen Prozesse beim Backen. Während der Teig ruht, bereiten wir Dips zu. Danach formst du deine eigenen Brezen, backst und verkostest sie – oder nimmst sie frisch gebacken mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben

● 47057

Matthias Gietl

Mittwoch 30.09.26, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 13,90 €, inkl. Materialkosten 2,- €.

● 47058

Matthias Gietl

Mittwoch 27.01.27, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 13,90 €, inkl. Materialkosten 2,- €.

● 47062 **neu!**

Teig und Tasche

Eine vegetarische Weltreise

Ob Piroggen aus Osteuropa, Gyoza aus Japan oder Strudel aus Österreich – Teigtaschen sind rund um den Globus beliebt. Sie lassen sich vielfältig füllen – deftig oder süß –, sind praktisch vorzubereiten und eignen sich sowohl für den Alltag als auch für besondere Anlässe. In diesem Kurs lernen wir verschiedene Teigarten und Füllungen kennen, erproben unterschiedliche Formen und Zubereitungsarten und entdecken die kulinarische Vielfalt vegetarischer Teigtaschen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Martina Owolaju

Dienstag 27.10.26, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 30,80 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

● 47063

Curry

so easy kann kochen sein!

Currys begeistern durch ihre Vielfalt, ihre Farbenpracht und ihren unverwechselbaren Geschmack! Ob samtig-cremig mit Kokosmilch oder aromatisch-würzig mit Kreuzkümmel, Kurkuma und Koriander – die Welt der Currys bietet unzählige köstliche Möglichkeiten.

Gemeinsam zaubern wir abwechslungsreiche Gerichte in Bioqualität, mit frischen, saisonalen Zutaten und fein abgestimmten Gewürzen. Freu dich auf einen genussvollen Abend voller intensiver Aromen, leuchtender Farben und inspirierender Geschmackserlebnisse!

Hinweise: Alle verwendeten Lebensmittel sind in Bioqualität.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Steffi Dannhorn

Donnerstag 15.10.26, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 34,80 €, inkl. Materialkosten und Skript 19,- €.

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 07.10.26, 18:00-20:00 Uhr

Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 52,90 €, inkl. Materialkosten 33,- €. (keine Ermäßigung)

● 47101

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 04.11.26, 18:00-20:00 Uhr

Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 52,90 €, inkl. Materialkosten 33,- €. (keine Ermäßigung)

● 47102

Käse und Wein – eine Liaison fürs Leben Frankreich

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 09.12.26, 18:00-20:00 Uhr

Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 52,90 €, inkl. Materialkosten 33,- €. (keine Ermäßigung)

● 47103

Käse und Wein – eine Liaison fürs Leben Spanien

Erleben Sie einen genussvollen Abend voller mediterraner Aromen! Entdecken Sie die Vielfalt spanischer Käsespezialitäten - von mild-cremig bis würzig-intensiv - perfekt begleitet von ausgewählten Weinen aus den sonnigen Regionen Spaniens. Lassen Sie sich von Geschmack, Duft und Atmosphäre in den Süden entführen und genießen Sie gute Gespräche in gemütlicher Runde.

Anton Langer

Mittwoch 20.01.27, 18:00-20:00 Uhr

Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 52,90 €, inkl. Materialkosten 33,- €. (keine Ermäßigung)

● 47104

Käse und Wein – eine Liaison fürs Leben Portwein, Sherry und Käse

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. Ergänzend dazu bietet Sherry eine spannende Vielfalt: Nussige, trockene Varianten wie Amontillado oder Oloroso ergänzen gereifte Hartkäse, während süßere Sherrys gut mit Blauschimmel- oder cremigen Käsesorten harmonieren. So entsteht ein abwechslungsreiches Geschmackserlebnis zwischen Süße, Würze und intensiver Käsearomatik.

Anton Langer

Mittwoch 03.02.27, 18:00-20:00 Uhr

Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 57,90 €, inkl. Materialkosten 38,- €. (keine Ermäßigung)

Internationale Küche

● 47150

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 23.01.27, 13:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 36,- €, inkl. Materialkosten 15,- €.

● 47201 **neu!**

Chinesische Küche

Sichuan Küche

Entdecken Sie die feurige Aromenwelt der Sichuan-Küche!

Tauchen Sie ein in die Kunst dieser besonderen Regionalküche: Lernen Sie typische Zutaten wie Sichuan-Pfeffer und Chili kennen, bereiten Sie gemeinsam zwei bis drei klassische Gerichte zu – und genießen Sie anschließend Ihre selbst gekochten Köstlichkeiten bei einer geselligen Tafel. Authentischer Geschmack, spannende Küchentricks und gemeinsames Genießen erwarten Sie!

Hinweis: Bitte eigene Getränke mitbringen.

Bitte mitbringen: Stäbchen, Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Guang-Ting Yang

Samstag 10.10.26, 12:00-15:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 30,80 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

● 47202 **neu!**

Die vegetarische und vegane Küche

Afrikas

Kochbananen, Yams, Okra, Maniok, Kokos- und Erdnuss, Schwarze-Augen-Bohnen, naturbelassenes Palmöl und „Fufu“ in verschiedenen Varianten. Mit diesen Zutaten und ausgesuchten Gewürzmischungen bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu. Eine exotische Bereicherung für die fleischlose Küche!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Martina Owolaju

Dienstag 19.01.27, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 30,80 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

● 47203

Authentisch sri-lankische Küche

eine geschmackvolle Reise

In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt und Raffinesse der sri-lankischen Küche – eine Küche voller Farben, Aromen und Tradition. Gemeinsam bereiten wir würzige Currys, charakteristische Beilagen und aromatische Spezialitäten zu, wie sie seit Gene-

rationen in sri-lankischen Familien gekocht werden. Ob Anfänger*in oder Kochbegeisterte – dieser Kurs lädt alle ein, die Lust auf exotische Genüsse und neue kulinarische Erfahrungen haben.

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Harshi Wijekoon

Freitag 16.10.26, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 31,80 €, inkl. Materialkosten 16,- €.

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, Behälter für Kostproben

● 47204

la Pleier

Donnerstag 22.10.26, 17:00-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 32,80 €, inkl. Materialkosten 17,- €.

● 47205

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

la Pleier

Donnerstag 04.02.27, 17:00-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 32,80 €, inkl. Materialkosten 17,- €.

● 47206

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. Die Gerichte sind mittelscharf. Wir werden aus Gemüse und Tofu eine Geschmacksexplosion zaubern und am Ende werden Sie sehen, dass auch Gemüse voller Aromen sein kann.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Arpan Kalothia, Monika Kriete

Dienstag 08.12.26, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 39,70 €, inkl. Materialkosten 20,- €.



● 47207

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 19.11.26, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 38,40 €, inkl. Materialkosten 20,- €.

● 47208

Authentisch sri-lankische Küche Devilled Chicken & Kartoffelcurry

Entdecken Sie die kräftigen und lebendigen Aromen der sri-lankischen Küche in einem interaktiven Kochkurs. Zubereitet wird eine ausgewogene Mahlzeit mit Egg Fried Rice, Devilled Chicken, Kartoffelcurry und einem Bohnen Stir-Fry – mit authentischen Gewürzen und traditionellen Techniken.

Der Kurs verbindet Kochen mit Kultur und vermittelt praktische Fähigkeiten sowie Einblicke in das kulinarische Erbe Sri Lankas. Ein Highlight ist das Devilled Chicken, ein würziges Gericht mit kolonialen Wurzeln, verfeinert mit Curryblättern, Chili und Kokos. Freuen Sie sich auf intensiven Geschmack – aromatisch, aber nicht übermäßig scharf.

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Harshi Wijekoon

Freitag 13.11.26, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 31,80 €, inkl. Materialkosten 16,- €.

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, beihilferechtigte 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



Jamas! Essen wie im Urlaub! Griechisch kochen

In einer gemütlichen Atmosphäre laden wir Sie ein, gemeinsam mit uns auf eine genussvolle Entdeckungsreise durch die griechische Sommerküche der Region Pelion und der Inselgruppe Sporaden zu gehen.

Freuen Sie sich auf eine vielfältige Auswahl an Gerichten – ob Fisch und Meeresfrüchte, frisches Gemüse, köstliche Käsevorspeisen oder feine Spezialitäten mit Filoteig, aus dem Ofen oder aus dem Topf, süß oder salzig.

Schritt für Schritt werden wir die Speisen gemeinsam zubereiten, sie in entspannter Runde genießen und dabei vor allem eines haben: jede Menge Spaß.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

● 47209 neu!

Moschani Tsikouridi

Dienstag 10.11.26, 17:15-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 30,80 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

● 47211 neu!

Moschani Tsikouridi

Dienstag 12.01.27, 17:15-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 30,80 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

● 47210

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 26.11.26, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 36,40 €, inkl. Materialkosten 18,- €.

● 47212

A tavola!

Italienisch kochen wie bei Mamma

3. Folge mit neuen Rezepten

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.

Hinweis: Der Kurs ist nicht vegetarisch.

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Helga Balletta

Freitag 09.10.26, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 30,80 €, inkl. Materialkosten 15,- €.

● 47214

Wir kochen türkisch

Entdecken Sie die vielfältigen Aromen der türkischen Küche! Gemeinsam bereiten wir traditionelle Gerichte zu, die den Gaumen verzaubern – von würzigen Meze über saftige Kebabs bis hin zu süßen Nachspeisen. Lernen Sie die Geheimnisse der türkischen Kochkunst kennen und tauchen Sie ein in eine Welt voller Gewürze und Genuss. Der Kurs bietet nicht nur kulinarische Erlebnisse, sondern auch Spaß und Austausch in lockerer Atmosphäre. Melden Sie sich an und kochen Sie mit Freunden!

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Haluk Dokur

Dienstag 17.11.26, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 27,80 €, inkl. Materialkosten 12,- €.

● 47217

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. Die Gerichte sind würzig. Wir werden aus Huhn, Lamm und Paneer eine Geschmacksexplosion zaubern.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Arpan Kalothia, Monika Kriete

Dienstag 02.02.27, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 39,70 €, inkl. Materialkosten 20,- €.



● 47220

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 drei 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 12.11.26, 17:00-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 32,80 €, inkl. Materialkosten 17,- €.

● 47306

Vietnamese Spring Rolls Vietnamesische Frühlingsrollen

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.
English level: A2

Vy Pham

Samstag 31.10.26, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 30,90 €, incl. 15,- € for ingredients.



● 47307 **neu!**

PHỞ – Famous Vietnamese Noodle Soup

PH? is more than just a dish – it's a warm bowl of comfort, perfect for chilly autumn and winter days. In this workshop, you'll learn the secrets of Vietnam's iconic noodle soup, from crafting an aromatic broth to balancing flavors in every spoonful.

English level: A2

Vy Pham

Samstag 05.12.26, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 30,90 €, incl. 15,- € for ingredients.

Kochen & Sprache

● 47402

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 vegan 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 28.11.26, 12:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 39,90 €, inkl. Materialkosten 10,- €.



Bier

Bierbrauen für Einsteiger*innen Klosterbier selbst gebraut

Wir brauen gemeinsam ein Klosterbier traditionell nach dem Deutschen Reinheitsgebot – mit Wasser, Gerstenmalz und Hopfen. Ihr lernt Werkzeug, Schritte und Brauerjargon kennen, helft aktiv mit und probiert den letzten Sud. Danach könnt ihr selbst Bier brauen! Zur Mittagspause gibt's Weißwurst, Wiener und Brezen mit regionalem Bier oder alkoholfreien Getränken. Den Treber dürft ihr mitnehmen. Das frische Bier muss noch gären und abgefüllt werden – auch das probiert ihr aus. Der Brauprozess wird mit Hilfe eines Fotoprotokolls dokumentiert.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Bierkrug, Behälter für den Treber

● 48005

Michael Thoma

Samstag 24.10.26, 09:30-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 56,90 €, inkl. Materialkosten € 10,-

● 48006

Michael Thoma

Samstag 21.11.26, 09:30-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 56,90 €, inkl. Materialkosten € 10,-



© ChatGPT

Wein



© pixabay

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

Mathias Weinert

Donnerstag 24.09.26, 18:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 29,90 €, inkl. Materialkosten 12,- €.

● 48008

Mathias Weinert

Mittwoch 11.11.26, 18:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 29,90 €, inkl. Materialkosten 12,- €.

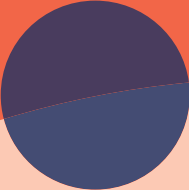


Digitale Zeitschriften



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

Alle Infos unter:
www.vobue-fuerth.de



Kunst / Kultur Kreativität

Lesungen
Ausstellungen - Vernissagen
Kunst vor Ort
Kunst- und Kulturgeschichte
Künstlerisches Gestalten
Literatur - Kreatives Schreiben
Musik
Theater
Freizeit aktiv gestalten
Body & Outfit
Naturkosmetik - natürliche
Reinigungsmittel

Lesungen

● 40200 **neu!**

Lebensmut trotz(t) Demenz **Konzertlesung mit Dr. Sarah Straub**

Was bedeutet es, mit Demenz zu leben – und wie können wir Betroffenen mit mehr Verständnis und Menschlichkeit begegnen?

In ihrer Konzertlesung verbindet Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin und Liedermacherin Sarah Straub berührende Lebensgeschichten mit einfühlsamer Musik zu einem eindrucksvollen Live-Programm. Ausgehend von ihrem Buch „Lebensmut trotz(t) Demenz“ erzählt sie von persönlichen Begegnungen mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, und zeigt, wie trotz der Erkrankung Lebensfreude, Nähe und Würde bewahrt werden können. Mit fachlich fundierten Einblicken und großer persönlicher Erfahrung – auch als pflegende Angehörige – vermittelt Sarah Straub ein tieferes Verständnis für das Erleben von Menschen mit Demenz. Sie gibt wertvolle Anregungen für einen respektvollen und liebevollen Umgang im Alltag und macht Mut, den Blick auf die Fähigkeiten und die Persönlichkeit der Betroffenen zu richten. Eine bewegende Veranstaltung, die informiert, berührt und dazu einlädt, Demenz mit mehr Offenheit, Empathie und Zuversicht zu begegnen.

Einlass: 18:00 Uhr

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Fürther Bündnis für Pflege und der AOK Bayern.

Dr. Sarah Straub

Donnerstag 22.10.26, 19:00-20:30 Uhr
Stadthalle Fürth, Rosenstr. 50, 90762 Fürth / Kleiner Saal, ab 10 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



● 50001 **neu!**

„Zwischen uns liegt August“ – Lesung mit Fikri Anil Altıntaş

Ein erwachsener Sohn verliert seine Mutter. In den Wochen vor ihrem Tod gibt der Alltag den Rhythmus vor: es wird gekocht, auf Krankenhausfluren gewartet, gehofft und getrauert. In den Alltag schleichen sich Geschichten. Die, die immer erzählt wurden, und die, die dahinter durchschimmern. Was weiß der Sohn, in Deutschland zu Hause, von der Jugend seiner Mutter in der Türkei? Während Anil und seine Familie in der Gegenwart versuchen, zu begreifen, welchen Einfluss der nahende Tod ihrer Mutter auf sie hat, sucht Mürüvvet, die Frau, die seine Mutter einmal gewesen ist, im westtürkischen Aydin 1973 nach Wegen ins Leben. Inmitten politischer Umstürze gibt sie alles, um ihren Vater davon abzuhalten, sie nach Deutschland mitzunehmen. Sie fürchtet um ihre Träume, bis der Gedanke an Deutschland sie nicht mehr loslässt.

Fikri Anil Altıntaş, 1992 in Wetzlar geboren, lebt und arbeitet in Berlin. In seinen Texten, u.a. für die ZEIT, taz, Deutschlandfunk Kultur, ZDF und Berliner Ensemble, beschäftigt er sich mit Rollenbildern und Geschlechtergerechtigkeit. Sein Debütroman „Im Morgen wächst ein Birnbaum“ erschien 2023.

Die Veranstaltung wird moderiert von vhs-Leiter Felice Balletta.

Fikri Anil Altıntaş

Freitag 23.10.26
19:00-21:00 Uhr
Hirschenstr. 27
Raum E.4
ab 10 Personen
10,- €
Anmeldung erforderlich





● 50003 neu!

„Raum für Männergefühle“ – Lesung und Gespräch mit Benjamin Krauss

„Wird schon wieder“... und dann das Schweigen. Wie sprechen Männer über Gefühle? Benjamin Krauss liest aus „Raum für Männergefühle“ und eröffnet einen ehrlichen Raum für Themen wie Scham, Wut und Sehnsucht. Persönlich, nahbar und ohne Fassade geht es um emotionale Sprachlosigkeit und den Mut, sich zu zeigen. Eine Einladung zum Zuhören, Wiedererkennen und ins Gespräch kommen – für Männer, Partner*innen und alle, die Beziehung bewusst gestalten wollen.

Benjamin Krauss

Donnerstag 12.11.26, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich



● 50005 neu!

„Im Ersten Licht“ – Lesung mit Norbert Gstrein

Norbert Gstrein schenkt uns ein ganzes Menschenleben. Dabei ist jedes Leben zerbrechlich in diesem Roman, der mit einem Axthieb beginnt: Adrians Vater macht ihn als Jugendlichenuntauglich für den Ersten Weltkrieg, rettet ihn so vielleicht. Der störrische, zärtliche Mensch, der von da an durch über achtzig Lebensjahre hinkt, ist das Wunder dieses Erzählens. Adrian sieht zweimal seine Welt untergehen, hat zweimal mit jungen Männern zu tun, die weniger Glück hatten als er, und erlebt im Alter die unverhoffte Liebesgeschichte eines Mannes, der zu allem erzogen wurde, bloß nicht zum Lieben. Wie leben im Schatten der Kriege und des Tötens? Mit einem furchtlosen Blick in die Vergangenheit stellt sich „Im ersten Licht“ dieser großen Frage der Gegenwart. Norbert Gstrein, geboren 1961 in Mils in Tirol, zählt zu den bedeutendsten deutschsprachigen Gegenwartsauteurs. Seit umfangreiches Werk wurde mehrfach mit Literaturpreisen ausgezeichnet.

Die Veranstaltung wird moderiert von vhs-Leiter Felice Balletta.

In Kooperation mit der Volksbücherei Fürth, unterstützt von Bayern liest e.V.

Norbert Gstrein

Freitag 13.11.26

20:00-22:00 Uhr

Volksbücherei Fürth

Innenstadtbibliothek

Friedrichstr. 6a

ab 10 Personen

10,- €

Anmeldung erforderlich



● 50007 neu!

Gemeinsam stark – Eine musikalische Lesung über Migration und Zusammenhalt

Migration prägt Franken seit Jahrhunderten. Ob Hugenotten, Heimatvertriebene oder heute Menschen aus Syrien und der Ukraine – sie alle haben das Leben, die Kultur und die Entwicklung unserer Städte und Gemeinden mitgestaltet. Die musikalische Lesung von Werner Schwanfelder (Text) und Siegfried Staab (Musik) erzählt von Aufbruch, Ankommen und Zugehörigkeit und lädt dazu ein, Zuwanderung aus historischer und persönlicher Perspektive zu betrachten. Texte und Musik verbinden sich zu einem berührenden Abend über Vielfalt, gesellschaftlichen Wandel und die Chancen eines offenen Miteinanders.

Werner Schwanfelder

Mittwoch 09.12.26, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

● 50009

Das literarische Café

138. 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 12.12.26, 16:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 15 Personen, 10,- €, inkl. 1 Tasse Glühwein

Anmeldung erforderlich



© pixabay



© Sylke Siekmann

● 50011

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 anders sein, vom Alltag und vom Aufbruch in neue Welten. Vielleicht wird eine Geschichte vom verliebten Schwan, von starken Frauen, von Jungen, die ganz anders sind, vom Geisterschiff, von der Hexe mit den roten Röcken oder vom Tatoostudio erzählt. Ihr Kofferchen 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

Freitag 15.01.27, 16:00-18:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 20 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich



© lenafingerle.de

● 50013 **neu!**

„Viel wichtiger ist jetzt die Gegenwart“ – Lesung mit Marie-Louise Monrad Møller

Eine junge Frau kehrt in ihre norddeutsche Heimat zurück. Eine Versöhnung mit der Gegend und der Mutter, die im Sterben liegt. Eine Liebeserklärung. Die Ich-Erzählerin ist zurück im Elternhaus. Schleswig-Holstein: Salzwiesen. Vogelschwärme. Windräder. Die Gegenwart wird zum Stilleben, während die Zeit rückwärts läuft: Die dominante Mutter, evangelische Pastorin, die Pumps trägt zum Talar. Die von April bis Oktober auf Strümpfe verzichtet. Die heiße Kartoffeln stets mit den bloßen Fingern pellt. Die ihr Kind im Supermarkt vergisst. Die jetzt eine Echthaarperücke trägt und ihre eigene Beerdigung plant. – Wie geht vergehen, wenn nicht mehr viel Zeit bleibt? Die deutsch-dänische Schriftstellerin und Kunsthistorikerin Marie-Louise Monrad Møller, 1986 in Odense geboren, verbindet Komik und Tragik zu einem außergewöhnlich schönen Debütroman. Die Veranstaltung wird moderiert von Cordula Doßler, Leiterin des vhs-Fachbereichs Kultur.

In Kooperation mit der Volksbücherei Fürth, unterstützt von Bayern liest e.V.

Marie-Louise Monrad Møller

Donnerstag 21.01.27

20:00-22:00 Uhr

Volksbücherei Fürth

Innenstadtbibliothek

Friedrichstr. 6a

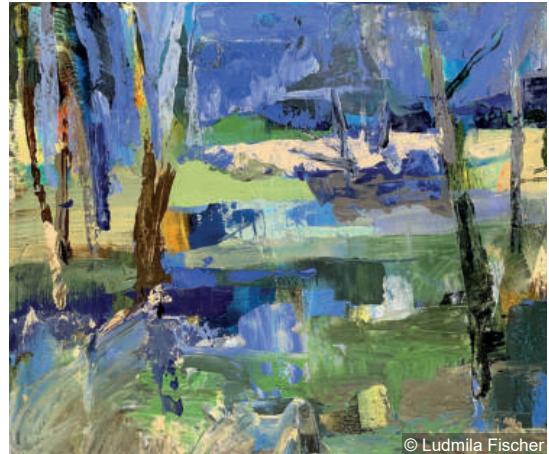
ab 10 Personen

10,- €

Anmeldung erforderlich



Ausstellungen - Vernissagen



© Ludmila Fischer

● 59003

Auf Entdeckungsreise – Stadt und Natur neu gesehen

Vernissage zur Ausstellung von Ludmila Fischer

Diese Ausstellung lädt ein zu einer visuellen Reise durch Stadt- und Naturlandschaften. Im Zusammenspiel von Malerei und Collage entstehen vielschichtige Arbeiten, die Vertrautes neu zeigen. Ludmila Fischer löst alltägliche Eindrücke aus ihrem Kontext und verdichtet sie zu neuen Bildwelten – mal farbtintensiv, mal in ruhigen Naturtönen. Experimentelle Techniken, etwa die Kombination von Öl und Kaltwachs, verleihen den Werken zusätzliche Tiefe.

Ludmila Fischer

Donnerstag 24.09.26, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

Eintritt frei



© Ludmila Fischer



© Nadja Birner

● 59005

LAYERS II – Vernissage beks. (Nadja Birner)

Unter dem Leitsatz „Old decks, new tricks“ arbeitet beks. mit gebrauchten Skateboard-Decks, die sie mittels Sägen, Fräsen und Schleifen in flache Skulpturen transformiert. Ausgangspunkt sind hölzerne Boards in unterschiedlichen Formen und Größen, deren ikonische Silhouette weitestgehend erhalten bleibt. Durch das Freilegen farbiger Holzschichten entstehen reliefartige Arbeiten zwischen Pop-Art, Handwerk und Streetkultur. Gebrauchsspuren und Abnutzungen sind integraler Bestandteil der Werke und geben häufig Richtung und Motiv vor. Humor, Spiel und Irritation prägen die Arbeiten ebenso wie Bezüge zur Pop-, Skate- und Streetkultur. Titel und Seriennamen greifen Begriffe aus dem Skate-Jargon auf und eröffnen zusätzliche Bedeutungsebenen.

Nadja Birner

Donnerstag 12.11.26, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro
Eintritt frei



© Nadja Birner



© Claus W. Vogl

● 59007

Tschernobyl – Urlaub mit dem Geigerzähler

Vernissage zur Ausstellung von Claus W. Vogl

Vor gut 40 Jahren, am 26. April 1986, ereignete sich der folgenschwerste Unfall in der Geschichte der friedlichen Nutzung von Kernenergie nahe der Ortschaft Tschernobyl. Der Fürther Fotograf Claus W. Vogl, selbst geprägt durch die damaligen Ereignisse auch in seiner Heimatstadt Fürth, wagte im Jahr 2011 und 2013 die ungewöhnliche Reise in die Sperrzone von Tschernobyl in der heutigen Ukraine.

Die Arbeiten von Claus W. Vogl führen an einen Ort, der wie kaum ein anderer für Zerstörung, Erinnerung und das Nachwirken menschlichen Handelns steht. In seinen Fotografien zeigt sich nicht nur die sichtbare Spur der Katastrophe, sondern auch eine verstörende Stille, in der Zeit, Natur und Geschichte auf besondere Weise miteinander in Dialog treten.

Seine Bilder dokumentieren einen verlassenen Raum und eröffnen auch einen Blick auf Vergänglichkeit, Verletzlichkeit und die Frage, was bleibt. Sie laden dazu ein, innezuhalten, genau hinzusehen und sich einem Ort zu nähern, der bis heute zwischen Mahnmal und Mythos steht. Die Motive lassen Betrachtungsweisen zwischen Faszination, Angst und auch künstlerischer Schönheit zu.

Claus W. Vogl

Donnerstag 14.01.27, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro
Eintritt frei



© Claus W. Vogl

Kunst vor Ort

Museumsbesuche



© by Dirk Messberger / CC BY-SA 4.0

● 51001

Betrachten und Besprechen Drei Vormittage im Germanischen Nationalmuseum

Es ist immer wieder eine Freude, das Germanische Nationalmuseum zu besuchen und wunderbare Kunstwerke aus vielen Epochen zu betrachten, sich von Neuem überraschen zu lassen, „alte Bekannte“ wieder zu entdecken und neu zu sehen und sich auszutauschen. In diesem Semester geht es um Exponate, die besonders in ein „National“-Museum gehören.

Barbara Ohm

Dienstag 10:15-12:00 Uhr, Beginn 27.10.26
3 Termine, Treffpunkt: GNM Nürnberg, Foyer
ab 12 Personen, 21,- € inkl. 2,- € Servicegebühr
für Fremdführungen im GNM, zzgl. Eintritt
(vor Ort zu zahlen)

● 51003

Barbara Ohm

Donnerstag 10:15-12:00 Uhr, Beginn 29.10.26
3 Termine, Treffpunkt: GNM Nürnberg, Foyer
ab 12 Personen, 21,- € inkl. 2,- € Servicegebühr
für Fremdführungen im GNM, zzgl. Eintritt
(vor Ort zu zahlen)

● 51005

Barbara Ohm

Freitag 10:15-12:00 Uhr, Beginn 30.10.26
3 Termine, Treffpunkt: GNM Nürnberg, Foyer
ab 12 Personen, 21,- € inkl. 2,- € Servicegebühr
für Fremdführungen im GNM, zzgl. Eintritt
(vor Ort zu zahlen)

● 52007 **neu!**

Online: Rubens oder Rembrandt? vhs.wissen live: Live-Stream aus der Alten Pinakothek in München

Im Internet von überall aus teilnehmen.

1581 spalteten sich die nördlichen Niederlande von Spanien ab und entwickelten einen eigenen, heute als „holländisch“ bezeichneten Malstil. Landschaften, Seestücke und Alltagsszenen spiegelten das Selbstverständnis einer bürgerlich geprägten Republik. Im südlichen Flandern blieben dagegen Adel und Kirche die wichtigsten Auftraggeber. Anhand von Werken u. a. von Peter Paul Rubens und Rembrandt zeigt die Führung in der Alten Pinakothek Unterschiede, Parallelen und gegenseitige Einflüsse beider Kunsttraditionen.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsdirektorin der Alten Pinakothek und Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemaldesammlungen München.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

vhs wissen live

Donnerstag 10.12.26, 19:30-21:00 Uhr

Online

ab 4 Personen, 5,- €

Anmeldung erforderlich

Kunst erleben

● 51151 **neu!**

Online: Kunst im Ohr 03 – Ein Livestream für alle Sinne

**vhs.wissen live: Von München nach Hamburg
– vom Museum zu Ihnen!**

Im Internet von überall aus teilnehmen.

Kunst erschließt sich nicht nur mit den Augen. In dieser außergewöhnlichen Online-Veranstaltung treten ausgewählte Werke der Neuen Pinakothek München und der Hamburger Kunsthalle in einen lebendigen Dialog mit Ihren eigenen Sinneseindrücken. Durch gezielte Impulse, Gespräche und kleine praktische Experimente werden Sehen, Hören, Riechen, Tasten und sogar Schmecken einbezogen. So entstehen neue Perspektiven auf bekannte Kunstwerke und überraschende Zugänge zur Kunstbetrachtung. Die benötigten Alltagsmaterialien werden Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung mitgeteilt. Begleitet werden Sie von erfahrenen Kunstvermittler*innen aus Museen und inklusiver Bildungsarbeit.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

vhs wissen live

Mittwoch 23.09.26, 19:30-21:00 Uhr

Online

ab 4 Personen, 5,- €

Anmeldung erforderlich

● 51153 **neu!**

Online: Kunst im Ohr 04 – Ein Livestream für alle Sinne

vhs.wissen live: Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Im Internet von überall aus teilnehmen.

Inhalt siehe Kurs 51151.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

vhs wissen live

Mittwoch 25.11.26, 19:30-21:00 Uhr

Online, ab 4 Personen, 5,- €

Anmeldung erforderlich

Kunst- und Kulturgeschichte

● 52003 **neu!**

Gerhard Richter – Annäherung an einen Jahrhundertkünstler

Gerhard Richter zählt zu den bedeutendsten Künstlern der Gegenwart – und zugleich zu den Rätselhaftesten. In zwei Nachmittagsvorträgen und einem gemeinsamen Besuch der außergewöhnlich großen Richter-Sammlung im Neuen Museum Nürnberg eröffnet der Kurs einen verständlichen Zugang zu seinem Werk. Entdecken Sie, was hinter dem großen Namen steckt, und nähern Sie sich Richters faszinierenden Bildern, Themen und Widersprüchen.

Marco Hümmer

Mittwoch 13:00-14:30 Uhr, Beginn 14.10.26

3 Termine, weitere Termine: 21.10.26, 25.10.26

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 29,50 €, zzgl. Eintritt

(vor Ort zu zahlen)

● 52005 **neu!**

Das Tier in der Kunst – Spiegelbild, Symbol, Sehnsucht

Tiere spielen seit jeher eine zentrale Rolle in der Kunstgeschichte, von Höhlenmalereien bis zu modernen Installationen. In einem Vortrag untersucht die Kunsthistorikerin Dr. Ingeborg Neubert, wie Künstler verschiedener Epochen Tiere nutzen, um Themen wie Identität, Naturverständnis und Moral zu erkunden. An verschiedenen Beispielen zeigt sie, dass Tiere in der Kunst nicht nur Dekoration sind, sondern auch den Menschen und seine Weltanschauung spiegeln. Dr. Neubert, die sich auf die Kunst des 19. und 20. Jahrhunderts spezialisiert hat, arbeitet in der Kunstvermittlung und ist Mitglied im Deutschen Verband für Kunstgeschichte.

Dr. Ingeborg Neubert

Dienstag 17.11.26, 16:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 7 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

Künstlerisches Gestalten

Malen und Zeichnen

● 53000

Zeichen- und Maltechniken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Anhand von Praxisübungen lernen Sie verschiedene Techniken. Sie erfahren, wo Ihre persönlichen Vorlieben und Stärken liegen. Jeden Abend werden Sie mit einem anderen Material arbeiten, z.B. mit Bleistift, Buntstift, Kohle, Graft, 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 11.11.26

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 11.11.26

7 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 9 Personen, 51,30 €, zzgl. 10,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53003

Feder und Tusche

Kreative Möglichkeiten der Federzeichnung

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Anhand verschiedener Techniken lernen Sie Schritt für Schritt die kreativen Möglichkeiten der Federzeichnung kennen. Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Federarten (keine Kalligraphiefeder), z.B. Schraffur, Punkte, Licht und Schatten und besondere Effekte. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Robert Baloiu

Samstag 24.10.26, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 7 Personen, 36,- €, zzgl. 8,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53005

Wer hat Angst vorm schwarzen Blatt? Zeichnen mit Stiften auf Tonpapier

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Wir werden eine breite Palette an zeichnerischen Möglichkeiten ausprobieren. Von einfachen Grundübungen bis hin zur experimentellen Umsetzung. Die Farbe Weiß wird im Mittelpunkt stehen. Auf 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 16.01.27, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 7 Personen, 36,- €, zzgl. 8,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 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 Portraitzeichnung angewandt. Für Anfänger*innen und Geübte geeignet durch Einzel- und Gruppenkorrekturen.

Ein Aktmodell ist im Kurs anwesend.

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien, feste Unterlage / Brett

Thomas Mohi

Montag 18:00-20:00 Uhr, Beginn 21.09.26

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 7 Personen, 128,70 €, zzgl. ca. 50,- € Modellgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 53007

Offener Treff Malwerkstatt – 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 22.09.26

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 15,- € (keine Ermäßigung)

● 53008

MalZeit!

**Malen und Zeichnen als persönliches
Ausdrucksmedium**

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

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 01.10.26

12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 9 Personen, 131,80 €

● 53010

Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

In diesem klassischen Aquarellkurs lernen wir die Techniken Nass-in-Nass und Nass-auf-Trocken kennen. Wir malen verschiedene Motive wie Landschaften, Blumen und Naturelemente. Im Mittelpunkt stehen das Mischen von Farben, das Setzen von Details und gezielter Akzente für eine ausdrucksstarke Bildwirkung.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (empfohlen wird Baumwollpapier 200/300 g/m², Format A4 oder A3), Aquarellfarben (ein Set, keine Schulumalfarben), Mischpalette (falls nicht im Farbset enthalten), Pinsel: Rundpinsel Größe 6-8, runde Synthetikpinsel Größe 0-1, Flachpinsel zum Vornässen, Unterlage (jede wasserfeste Unterlage, z.B. ein Plastik-Küchenbrett), Tuch / Küchenpapier, Becher für Wasser, optional: Zerstäuber mit Wasser

Evgeniia Mekhova

Dienstag 14:00-17:00 Uhr, Beginn 22.09.26

10 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 194,- €



© Evgeniia Mekhova

● 53012

Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

An fünf Abenden lernen wir die Techniken Nass-in-Nass und Nass-auf-Trocken kennen. Wir malen Landschaften, Blumen und Naturelemente, üben das Mischen von Farben und setzen gezielt Akzente. Der Kurs vermittelt Grundlagen und vertiefende Techniken in klassischer Aquarellmalerei.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (empfohlen wird Baumwollpapier 200/300 g/m², Format A4 oder A3), Aquarellfarben (ein Set, keine Schulfarben), Mischpalette (falls nicht im Farbset enthalten), Pinsel: Rundpinsel Größe 6-8, runde Synthetikpinsel Größe 0-1, Flachpinsel zum Vornässen, Unterlage (jede wasserfeste Unterlage, z.B. ein Plastik-Küchenbrett), Tuch / Küchenpapier, Becher für Wasser, optional: Zerstäuber mit Wasser

Evgeniia Mekhova

Freitag 17:00-19:30 Uhr, Beginn 13.11.26

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 80,80 €

● 53015

Porträts nach Fotovorlage zeichnen Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Porträts sind eine Herausforderung für jede*n Zeichner*in.

Im Seminar lernen wir, wie man ein Gesicht nach einer Fotovorlage umsetzt, wie man Augen, Mund und Nase zeichnet und was man bei Haaren beachten muss. Wir werden uns hierbei auf ein Porträt in Frontalansicht konzentrieren. Wer möchte, kann eine eigene Fotovorlage mitbringen.

Bitte mitbringen: verschiedene Bleistifte (2B, 4B, H), Spitzer, Radierer, Zeichenpapier

Susanne Habermann

Samstag 20.02.27, 10:00-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 6 Personen, 38,50 €, zzgl. Materialgeld 2,- € (im Seminar zu zahlen)

● 53039

Figuren zeichnen lernen Menschen zeichnen für Anfänger*innen

Sie lernen, wie Sie die „Königsdisziplin Mensch“ zeichnerisch meistern. Anhand von einfachen Tipps und Tricks üben Sie, Figuren frei aus dem Kopf und ohne Hilfe von Vorlagen zu zeichnen. Mit verschiedenen Methoden zeige ich Ihnen den Aufbau der menschlichen Figur, Kopf und Gesicht, Hände und Füße, sowie Augen, Nase und Mund richtig zu zeichnen. Dabei nehmen wir uns genug Zeit zum Üben und Ausprobieren.

Bitte mitbringen: Zeichenblock (A4), Bleistifte in versch. Härten (HB - B2 - B4 - B6), Lineal, Radiergummi, Spitzer, Farbstifte

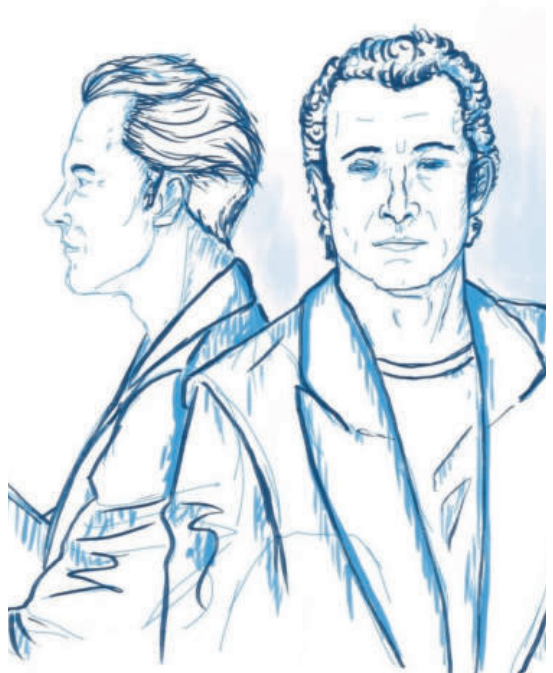
Caroline Gerngroß

Dienstag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 22.09.26

4 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 7 Personen, 68,- €, zzgl. 2,- € für Arbeits- und Übungsblätter (im Kurs zu zahlen)



© Caroline Gerngroß

● 53041

Porträt und Gesichter zeichnen lernen (Teil 1)

Für Anfänger*innen geeignet

Einstieg in die Porträtzeichnung: Lernen Sie, ausdrucksstarke Gesichter und Personenporträts 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 Porträt 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 25.09.26

4 Termine

Weitere Termine: 02.10.26, 09.10.26, 23.10.26

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 7 Personen, 71,10 €, zzgl. 2,- € für Arbeits- und Übungsblätter (im Kurs zu zahlen)

● 53043

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

Samstag 10:00-15:00 Uhr, Beginn 24.10.26

2 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 7 Personen, 57,- €, Material wird gestellt.

Nutzungsgebühr 5,- € (im Kurs zu zahlen)

● 53045

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 18:00-20:30 Uhr, Beginn 13.11.26

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 7 Personen, 71,25 €, zzgl. 2,- € für Arbeits- und Übungsblätter (im Kurs zu zahlen)

● 53047 **neu!**

Die Kunst mit Pastell zu zeichnen Für Anfänger*innen

Pastellkreide ist ein spannendes Medium, dass einzigartige Effekte schafft und realistische Motive zum Leben erweckt. Wir tauchen ein in die Farbmischung, probieren uns an verschiedenen Effekten für Figur, Porträts, Landschaft und Abstraktion. Wir erschaffen lebendige Hautfarbe, bauen Landschaften mit Tiefenwirkung und befassen uns mit verschiedenen Materialien und Papiersorten.

Anhand einer Vorlage probieren wir die Techniken aus und schaffen ein einzigartiges Pastellbild.

Caroline Gerngroß

Samstag 10:00-16:00 Uhr, Beginn 30.01.27

2 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 7 Personen, 71,50 €, zzgl. 10,- € für Material (im Kurs zu zahlen)

Aquarell und Acryl

● 53011

Vom Baum zur Landschaft Malseminar für Einsteiger*innen und Geübte

Der Baum als Lebenssymbol ist ein spannendes Thema, inhaltlich wie formal. Wir werden unterschiedliche Arten von Bäumen zeichnerisch studieren, um dann daraus gemalte Landschaften entstehen zu lassen. Dabei berücksichtigen wir die Aspekte Maltechnik, Proportion, Komposition und Bildaufbau und besprechen gemeinsam die entstehenden bzw. die entstandenen Bilder.

Bitte mitbringen: Bevorzugtes Zeichen- und Malmaterial (außer Ölfarben), Kreppband, Föhn

Klemens Wuttke

Samstag 21.11.26, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 42,- €

● 53013

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, Kreppband, Malpappen, diverse Gummispachteln und Schürze, alte Zeitung, Föhn

Klemens Wuttke

Samstag 23.01.27, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 7 Personen, 42,- €



● 53030

Aquarell-Treff am Vormittag

Die Teilnehmenden 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 22.09.26

14 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 20,10 € (keine Ermäßigung)

● 53031

Aquarell-Treff am Vormittag

Ein Arbeitskreis von ehemaligen Teilnehmenden der Aquarellkurse, die selbstständig ihr Grundwissen erweitern und vertiefen, ihre Malerfähigkeiten austauschen und sich dabei den Weg zum eigenen Stil bahnen möchten. Wir freuen uns über Neuzugänge.

Offener Treff

Mittwoch 09:00-11:15 Uhr, Beginn 23.09.26

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 24,- € (keine Ermäßigung)



● 53035

Aquarell – Grundlagen und Techniken Für Einsteiger und bereits Geübte

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Aquarellmalerei!

Zu Beginn lernen wir die Grundlagen kennen: Welches Material ist sinnvoll und warum spielt echtes Aquarellpapier eine wichtige Rolle? Sie erfahren, welche Papiere sich eignen und worauf es bei Farben und Pinsel ankommt. Schritt für Schritt zeige ich Ihnen, wie Sie Farben mischen, Kontraste gestalten und die typische Transparenz des Aquarells erreichen können. Auch der Einsatz hilfreicher Werkzeuge wird erklärt. Sie erhalten Tipps zur Bildplanung, zur Umsetzung Ihrer Ideen und zum entspannten Umgang mit kleinen „Missgeschicken“.

Im Mittelpunkt stehen Ihre Neugier und die Freude am Ausprobieren. Gemeinsam haben wir Zeit zum Experimentieren und Entdecken.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, -pinsel und -papier (empfohlen: ca. 300 g, 30 x 40 cm). Eine kleine Auswahl an Materialien kann vor Ort ausgeliehen oder erworben werden.

Daniela Wettlaufer

Samstag 05.12.26, 13:30-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 23,90 €

● 53037

Tipps und Tricks für Aquarell Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der Aquarellmalerei und entwickeln Ihre Technik gezielt weiter. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, denen die Aquarellmalerei schon vertraut ist.

Gemeinsam erproben wir neue gestalterische Möglichkeiten. Neben den klassischen Techniken wie Lavisieren und Lavieren werden andere Techniken vorgestellt und angewendet. Wir beschäftigen uns mit Bildaufbau, Farbkomposition und einem souveränen, kreativen Umgang mit vermeintlichen „Fehlern“. Neben angeleiteten Übungen bleibt ausreichend Raum für eigene Motive und individuelle Projekte. Gerne können auch angefangene oder unvollendete Arbeiten mitgebracht und gemeinsam weiterentwickelt werden.

Im Mittelpunkt stehen Ihre Neugier und die Freude am Ausprobieren. Gemeinsam haben wir Zeit zum Experimentieren und Entdecken.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, -pinsel und -papier (empfohlen: ca. 300 g, 30 x 40 cm). Eine kleine Auswahl an Materialien kann vor Ort ausgeliehen oder erworben werden.

Daniela Wettlaufer

Samstag 16.01.27, 09:00-13:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 31,50 €

Kunsthandwerk

● 53101

Mosaiken nach Herzenslust Für Innen und Außen, auch für Advent und Weihnachten

An diesem Tag tauchen Sie in die wunderbare Welt des Mosaikens ein und begeben sich auf die Spuren von Antoni Gaudí und Niki de St. Phalle. Sie kreieren ein einzigartiges Mosaikwerkstück mit Fliesenbruchstücken, Balkonen, Erhebungen, spiralig, rund, eckig, wie es Ihnen gefällt. Eine große Fülle von Materialien steht für Sie bereit. Gerne können Sie auch Fundstücke, Besonderheiten, Muscheln oder sonstige Dinge von zuhause mitbringen, die Sie dann in das Werkstück mit einarbeiten. Sie können Objekte für den Innen- und für den Außenbereich anfertigen, oder auch Sterne und Engel usw. für die Adventszeit. Gönnen Sie sich diesen kreativen Wellnessstag!

Hinweis: Bei Sonderwünschen bitte die Kursleiterin rechtzeitig vorher unter Tel. 0911-21714319 anrufen.

Bitte mitbringen: Verpackungsmaterial für den Transport nach Hause

Margaretha Maria Mayr

Samstag 05.12.26, 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).

● 53103

Bistrotisch – Mosaikplatte gestalten

Gestalten Sie Ihren eigenen Bistrotisch mit individueller Mosaikplatte! In diesem Kurs entwerfen Sie das Muster für eine runde Tischplatte (Ø 45 cm/H 57 cm) für ein Metalltischchen und setzen Ihre Ideen kreativ mit Fliesen und Porzellan um.

Am Samstag entsteht Ihr Mosaik, am Sonntag wird verfugt. Dabei lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der Mosaiktechnik kennen. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet und führt Sie zu Ihrem ganz eigenen Kunstwerk.

Hinweis: Bei Fragen oder Wünschen kontaktieren Sie bitte vorab die Kursleitung: ednahaven-ga@googlemail.com.

Planen Sie bitte einen halbwegs stabilen Rücktransport der ca. 5 kg schweren Tischplatte inkl. Klappgestell.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.

Edna Havenga

Samstag 23.01.27, 10:00-11:30 Uhr

Kutzerstr. 29, 90765 Fürth

ab 5 Personen, 30,50 €, zzgl. 60,- € Materialgeld, inkl. des Tisches und aller benötigten Mosaikmaterialien (im Seminar zu zahlen).



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 23,- €. Im Blumengeld enthalten sind die

Kosten für die Blumen und Zweige. Weiteres Zubehör wie Kenzan („Halter“), Schalen, Ikebanascheren sowie Hilfsmittel, kann bei Bedarf bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte mitbringen: Gartenschere, altes Handtuch, Schreib- und Buntstifte, Fotoapparat, Zeitungspapier

● 53105

Kerstin Anke-Ulbrich

Samstag 26.09.26, 10:00-15:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 55,30 €, inkl. 23,- € Materialgeld

● 53107

Bitte mitbringen: Gartenschere, altes Handtuch, Schreib- und Buntstifte, Fotoapparat, Zeitungspapier

Kerstin Anke-Ulbrich

Samstag 23.01.27, 10:00-15:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 55,30 €, inkl. 23,- € Materialgeld

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 28.09.26

11 Termine

Hirschenstr. 27, Raum U.1

ab 8 Personen, 124,20 €, 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 01.10.26

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 22.09.26

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 22.09.26

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 handarbeiten-de Männer – herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Wolle, passende Nadeln, Schere, Maßband, Schreibzeug, evtl. angefangene Teile

Helga Balletta

Mittwoch 17:00-18:30 Uhr, Beginn 30.09.26

6 Termine, weitere Termine: 21.10.26, 25.11.26, 16.12.26, 20.01.27, 17.02.27

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 49,20 €

● 53513 **neu!**

Socken stricken für Anfänger*innen

Voraussetzung: flüssiges Stricken von rechten und linken Maschen.

Sie möchten Socken selbst stricken? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen – von der Materialkunde bis zur fertigen Socke. In drei aufeinander aufbauenden Abschnitten werden die einzelnen Arbeitsschritte vermittelt, die Sie zwischen den Terminen zu Hause weiterführen. Die Ferse erarbeiten Sie gemeinsam mit der Kursleiterin im zweiten Termin. Am Ende halten Sie Ihre erste selbstgestrickte Socke in den Händen – inklusive einer verständlichen Anleitung zum Nacharbeiten.

Bitte mitbringen: Sockenwolle mit den passenden Nadeln

Alexandra Simon

Montag 14:30-17:45 Uhr, Beginn 12.10.26

3 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 5 Personen, 75,- €

● 53517 **neu!**

Häkeln lernen für Anfänger*innen

Sie möchten das Häkeln von Grund auf erlernen? In diesem Kurs erhalten Sie zunächst eine Einführung in die benötigten Materialien. Anschließend üben Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen: Anschlag, Luftmaschen, feste Maschen sowie halbe Stäbchen und Stäbchen. In entspannter Atmosphäre gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Häkelnadel und Garn – ganz ohne Vorkenntnisse. Die Kursleiterin bringt eine große Auswahl an passender Wolle mit.

Bitte mitbringen: Häkelnadel in Stärke 4

Alexandra Simon

Montag 16.11.26, 14:30-17:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 5 Personen, 25,- €, zzgl. 3,- € Materialgeld für das Garn (im Kurs zu zahlen)

● 53519 **neu!**

Stricken lernen für Anfänger*innen

Sie möchten das Stricken von Grund auf erlernen? In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung zu Wolle und Nadeln und beginnen anschließend Schritt für Schritt mit den Grundlagen: Anschlag sowie rechte und linke Maschen.

In ruhiger Atmosphäre machen Sie die ersten Schritte und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Nadel und Garn – ganz ohne Vorkenntnisse.

Die Kursleiterin bringt eine große Auswahl an passendem Garn mit.

Bitte mitbringen: Rundstricknadel Stärke 7 oder 8

Alexandra Simon

Montag 11.01.27, 14:30-17:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 5 Personen, 25,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld für das Garn (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 28.09.26

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 139,- €



Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs 53524.

Hinweis: Nähmaschinenkenntnisse sind von Vorteil.

● 53525

Marianne Oberhofer

Montag 17:30-19:45 Uhr, Beginn 28.09.26

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 139,- €

● 53526

Marianne Oberhofer

Dienstag 17:30-19:45 Uhr, Beginn 29.09.26

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 139,- €



● 53530

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, beispielsweise einem Täschen. 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, Schnitthanpassung und Verarbeitung, sodass Sie sicher und mit Freude Ihr neues Hobby entdecken oder wiederaufnehmen können. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und nähen Sie Ihr eigenes Lieblingsstück!

Bitte mitbringen: Zum ersten Termin bitte nur Schere, Kreide, Stecknadeln und Maßband mitbringen, Stoff und Garn für das Täschen werden gestellt. Welche weiteren Stoffe und Materialien benötigt werden, wird gemeinsam mit der Kursleiterin besprochen und abgestimmt.

Julia Harth

Mittwoch 18:00-21:15 Uhr, Beginn 23.09.26

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 7 Personen, 95,- €

● 53532

Nähmalen und Applizieren

Bei diesen kreativen Techniken geht es eigentlich mehr ums Malen als ums Nähen: Die Nadel wird zum Stift und der Stoff zur Leinwand. In Kombination mit Raupenstich, Nähmalen und einer besonderen Applikationstechnik entstehen auf Ihrem Stoff Muster, Worte und Bilder.

Der Workshop richtet sich an Anfänger*innen mit geringen Nähkenntnissen und an Fortgeschrittene, die mal eine neue Technik ausprobieren möchten. Unter der fachkundigen Anleitung unserer Kursleiterin, einer erfahrenen Schneiderin mit eigenem Atelier, erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen dieser besonderen Techniken.

Material wird gestellt.

Julia Harth

Freitag 13:00-17:15 Uhr, Beginn 30.10.26

2 Termine, weiterer Termin: 31.10.26

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 7 Personen, 44,50 €, zzgl. 8,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

Druck

● 53060 **neu!**

Einzigartige Motive mit Monotypie Experimentelles Zeichnen entdecken

Das experimentelle Zeichnen ist ein Prozess, bei dem die Sorgfalt des Sehens und Spürens entwickelt wird. Anstatt klassische Abbilder zu erstellen, folgen wir unserer Intuition und lassen uns von der Natur und unserer eigenen Vorstellungskraft inspirieren. So gewinnen einfache Motive an Tiefe und Ausdruckskraft. Die Monotypie, der „Einmaldruck“, unterstützt diese Methode. Sie ist ein Druckverfahren, bei dem nur ein einziger Druck entsteht, der sich genauso nicht mehr wiederholen lässt. Wir arbeiten auf einer Glasplatte, die mit Farbe eingewalzt wird. Ein Blatt Papier wird daraufgelegt, und durch Zeichnen oder Drücken auf die Rückseite des Papiers – unter Verwendung verschiedener Werkzeuge oder unserer Finger – entsteht das Motiv. Nach dem Abziehen des Papiers erscheint die Zeichnung spiegelverkehrt und offenbart überraschende Effekte.

Die Zeichnung wird so zum puren Erlebnis!

Bitte mitbringen: Eigene Papiere können gern mitgebracht werden.

Sabine Neubauer

Samstag 10:00-16:00 Uhr, Beginn 14.11.26

2 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 71,50 €, zzgl. 10,- € für Material
(im Kurs zu zahlen)

● 53062 **neu!**

Postkartendruck Postkarten mit unterschiedlichen Drucktechniken gestalten

Zeichnerische und gestalterische Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Postkarten gibt es schon seit über 150 Jahren und sind heute nicht mehr wegzudenken.

Jede*r kennt sie und freut sich über die schönen Grüße aus dem In- und Ausland, zu Festtagen, zum Geburtstag, traurigen Anlässen oder einfach nur so. Während des Workshops können Sie frei Postkarten mit unterschiedlichen Drucktechniken gestalten. Es können kleine Auflagen gedruckt oder experimentell gestaltet werden.

Die für den Kurs notwendigen Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Schürze oder Arbeitskleidung

Stephan Schwarzmänn

Samstag 28.11.26, 09:00-16:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 52,- €, inkl. 10,- € Materialgeld



● 53064 **neu!**

Der farbige Linolschnitt

Zeichnerische und gestalterische Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Der farbige Linolschnitt ist eine lebendige und kreative Drucktechnik, die viele Möglichkeiten bietet, Ihre Ideen auszudrücken.

Für den Druckstock wird Linoleum verwendet, in welches mit scharfen Messern ein „Stempelbild“ geschnitten wird. Für den mehrfarbigen Druck erlernen Sie die Technik der verlorenen Platte, ein spannendes, wenig aufwendiges Verfahren mit Interessanten, technischen Kniffen. Die Farben werden separat, in mehreren Schichten übereinander gedruckt.

Sie können individuelle Stile und Techniken kombinieren und eine kleine Auflage farbiger Drucke anfertigen.

Die für den Kurs notwendigen Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Schürze oder Arbeitskleidung

Stephan Schwarzmänn

Samstag 12.12.26, 09:00-16:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 52,- €, inkl. 10,- € Materialgeld

Kalligraphie, Handlettering, Zentangle

● 53070 **neu!**

Färdder Kärwa & Herbstzauber Zentangle® inspiriert von Ernte und Tradition Der Kurs ist für Einsteiger*innen geeignet. Vor- kenntnisse sind nicht erforderlich.

Wenn in Fürth die Kärwa-Zeit beginnt und sich der Herbst von seiner schönsten Seite zeigt, lassen wir uns von dieser besonderen Stimmung inspirieren. In diesem Workshop verbinden wir Kärwa-Stimmung und herbstliche Formen mit der Vielfalt traditioneller Muster und gestalten stimmungsvolle Zentangle®-Kunstwerke.

Ausgehend von einfachen Linien entstehen Schritt für Schritt ruhige, dekorative Strukturen – inspiriert von Blättern, Ernteformen und wiederkehrenden Ornamenten. Dabei steht nicht das perfekte Ergebnis im Vordergrund, sondern das achtsame Zeichnen und die Freude am kreativen Prozess.

Katharina Neumann

Samstag 17.10.26, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 22,- €, zzgl. 10,- € Materialgeld für ein kleines Zentangle®-Set (im Kurs zu zahlen)

● 53071

Zentangle®

Strich für Strich zu deinem Kunstwerk

Der Kurs ist für Einsteiger*innen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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 24.10.26, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 22,- €, zzgl. 10,- € Materialgeld für ein kleines Zentangle®-Set (im Kurs zu zahlen)

● 53072 **neu!**

Mandalas selbst gestalten – Geometrie trifft Kreativität

In diesem Workshop tauchen wir ein in die ruhige, meditative Welt der Mandalas. Auf einem runden Format entstehen Schritt für Schritt harmonische Muster im Zentangle®-Stil.

Neben dem praktischen Zeichnen werfen wir einen kurzen Blick auf die Herkunft von Mandalas und ihre besondere Wirkung. Wir lernen einfache Grundelemente kennen, mit denen sich Mandalas leicht aufbauen lassen, und füllen diese mit ruhigen, wiederkehrenden Mustern.

So entsteht nicht nur ein stimmungsvolles Bild, sondern auch eine Grundlage, um zuhause selbst weiter kreativ zu werden.

Der Fokus liegt auf Entspannung, Achtsamkeit und der Freude am Zeichnen – ganz ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Zirkel, Geodreieck / Winkelmesser / Kreislineal, 30 cm Lineal, spitzen Bleistift / Druckbleistift, Radiergummi und schwarzen wasserfesten Fineliner (z.B. Sakura Micron oder Faber Castell Pitt Artist Pen, Stärke 0,1-0,3).

Papier sowie Farbstifte werden im Kurs gestellt.

Katharina Neumann

Samstag 23.01.27, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 22,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53073 **neu!**

Federleichtes Zentangle®

Der Jahresbeginn lädt dazu ein, innezuhalten, Altes loszulassen und mit neuer Leichtigkeit zu starten. In diesem Workshop greifen wir diese Stimmung auf und gestalten ein ruhiges Zentangle®Motiv, inspiriert von der Form der Feder.

Mit sanften Linien und wiederkehrenden Mustern entsteht Schritt für Schritt eine harmonische Komposition. Gezeichnet wird auf einem besonderen, leicht durchscheinenden Material, das unseren Kunstwerken eine ganz eigene, zarte Wirkung verleiht. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um das bewusste Zeichnen und das Ankommen im Moment. Ein inspirierender Workshop für alle, die sich eine kreative Auszeit zum Jahresanfang schenken möchten.

Katharina Neumann

Samstag 20.02.27, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 22,- €, zzgl. 15,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53075

Handlettering – Grüße und Geschenke mit persönlicher Note nicht nur zu Weihnachten

Der Kurs ist für Einsteiger*innen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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: geschwungen 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 05.12.26, 09:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 27,50 €

Verschiedene Techniken



● 53093 neu!

Raysin-Workshop: Herbstzauber Deko-Objekte mit Raysin gießen

Wir arbeiten mit dem Keramikpulver Raysin, das sich durch seine glatte Oberfläche und feine Struktur ideal für Deko-Objekte eignet. Nach einer kleinen Einführung in die Technik und das Material, können Sie aus verschiedenen Formen auswählen und sich Ihre eigene Herbst-Deko für Zuhause gießen. Jeder Teilnehmende hat die Möglichkeit ein Tablett in Blattform, einen Kerzenständer und verschiedene Anhänger zu gießen und anschließend zu verzieren. Aufgrund der kurzen Trocknungszeit können die Kunstwerke bereits am Ende des Kurses mit nach Hause genommen werden.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse für den Kurs nötig!

Bitte mitbringen: Transportbox oder -beutel für die Deko-Objekte

Sandra Böhm

Donnerstag 01.10.26, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 26,- €, inkl. 15,- € Materialgeld

● 53095

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.

Julia Blahout

Dienstag 17.11.26, 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)

● 53097

Natürliche Weihnachtsdeko selbst gestalten

Kreativer Loop-Kranz mit Tanne, Zweigen und Trockenblumen

Inhalt siehe Kurs 262-53095

Alle Materialien werden von der Dozentin gestellt.

Bitte mitbringen: Gute Laune u. Lust auf Kreativität!

Julia Blahout

Freitag 27.11.26, 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)

● 53099 neu!

Weihnachtliche Dip Dye Kerzen

Erleben Sie kreative Weihnachtsstimmung und gestalten Sie in entspannter Atmosphäre ein Set aus 6 individuellen Kerzen. Wir probieren dabei verschiedene Techniken aus und verschönern die Kerzen mit hochwertigen Candle Pens oder winterlichen Kerzen-tattoos. Die Kerzen sind ideal als Mitbringsel in der Adventszeit oder als Hingucker auf jedem weihnachtlich gedeckten Tisch. Sie erhalten natürlich auch Tipps und Tricks zum Nachmachen für Zuhause.

Bitte mitbringen: Transportbox für die Kerzen

Sandra Böhm

Mittwoch 25.11.26, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 19,- €, inkl. 8,- € Materialgeld

Schmuck

● 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 23.09.26, 17:30-21:15 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 27,50 €, zzgl. 40,- bis 90,- € Materialgeld nach Verbrauch; die Angaben sind unter Vorbehalt d. 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 Echtsilber-Knetmasse wird einfach wie Ton geformt und bei hohen Temperaturen in kurzer Zeit im Brennofen zu massivem Silber gesintert. Dank unterschiedlicher Konsistenzen, kann sie auch als „Draht“ gespritzt oder mit dem Pinsel aufgetragen werden, z.B. um natürliche dreidimensionale Blätterabformungen herzustellen. Eine Vielzahl von Modellen, Stempeln und Konturen erleichtert Ihnen die Gestaltung. Ausgewählte Steine in vielen Farben können Verwendung finden. Es entsteht kein Verschnitt.

Die Dozentin ist Art Clay Senior Instrukturin.

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk, kleines Schraubglas, Pinsel, evtl. frische kleine Blätter mit interessanter Rückseitenstruktur, Modellierwerkzeug falls vorhanden

Renate Brandel-Motzel

Samstag 10.10.26, 09:30-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 5 Personen, 55,- €, zzgl. Materialgeld je Schmuckstück ab ca. 50,- € 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 11.11.26, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 27,50 €, zzgl. Materialgeld je Stapelringe je Ring ab 25,- € / Spielringe ab ca. 115,- € / Galeriespitze 19,- bis 55,- € nach Verbrauch, die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises (im Kurs zu zahlen)

● 53133

Freundschaftsringe und Wickelringe aus Silber

Trendige Silberringe für Sie und Ihn

In diesem Workshop lernen Sie, Schmuck für modebewusste Menschen zu gestalten. Sie fertigen einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sogenannten Freundschaftsring, passend für Ihre eigene Fingergröße oder für liebe 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 einer Goldschmiedin. Die Freundschaftsringe können individuell verziert oder mit Hammer-schlag-Oberflächenstruktur versehen werden. Auch Beschriftungen sind möglich.

Renate Brandel-Motzel

Mittwoch 02.12.26, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 23,50 €, zzgl. Materialgeld für Freundschaftsringe 25,- bis 119,- €, für Wickelringe 53,- bis 122,50 € nach Verbrauch; die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises (im Kurs zu zahlen)

● 53137 **neu!**

Schmuck selbst gestalten – Individuelle Geschenke zur Weihnachtszeit

In diesem kreativen Workshop gestalten Sie Ihre eigenen Schmuckstücke und werden selbst zum* zur Designer*in.

Sie lernen die grundlegenden Techniken der Schmuckherstellung kennen. Dazu gehören unter anderem die Verschlussmontage einer Kette mit Quetscherperlen sowie das Biegen von Ösen mit Draht und Schmuckzangen. Sie wählen aus verschiedenen Materialien wie Perlen und Halbedelsteinen Ihre Favoriten aus und entwerfen nach Ihrem persönlichen Geschmack individuelle Armbänder und Ohrhänge. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und alle, die Freude am kreativen Arbeiten in entspannter Runde haben. Am Ende nehmen Sie selbst gestaltete Schmuckstücke mit nach Hause – vielleicht schon das perfekte kleine Geschenk für die bevorstehende Weihnachtszeit.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden einen kleinen Seitenschneider und eine kleine Rundzange

Regina Scholz

Samstag 14.11.26, 13:00-15:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 6 Personen, 18,50 €, zzgl. 15,- bis 25,- € Materialgeld je Set (im Kurs zu zahlen)



© Regina Scholz

● 53139 neu!

Kreativer Schmuck-Workshop

Gestalten Sie in professioneller und inspirierender Werkstattatmosphäre Ihr ganz persönliches Schmuckstück. Aus einer großen Auswahl an Glas-, Holz-, Papier-, Edelstein- und Perlmutterperlen entsteht individueller Hals-, Arm- oder Ohrschmuck ganz in Ihrem eigenen Stil. Ergänzt wird das Materialangebot durch Elemente aus Silber, Edelstahl, Leder und Textil. Im Mittelpunkt stehen kreatives Gestalten, Farb- und Materialkombinationen sowie die Freude am eigenen Design. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden: kleine Werkzeuge wie Zangen (rund u. flach), Seitenschneider, Schere, Perlenfädelmatte

Ulla Jugl

Freitag 22.01.27, 16:00-18:30 Uhr
Schmuckwerkstatt Ulla Jugl, Hans-Mangold-Str. 9, 90768 Fürth
ab 4 Personen, 22,- €, zzgl. Materialgeld ab 10,- €, je nach Verbrauch (im Kurs bar zu zahlen)

● 53141 neu!

Kreativer Schmuck-Workshop

Inhalt siehe Kurs 53139.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden: kleine Werkzeuge wie Zangen (rund u. flach), Seitenschneider, Schere, Perlenfädelmatte

Ulla Jugl

Samstag 23.01.27, 10:00-12:30 Uhr
Schmuckwerkstatt Ulla Jugl, Hans-Mangold-Str. 9, 90768 Fürth
ab 4 Personen, 22,- €, zzgl. Materialgeld ab 10,- €, je nach Verbrauch (im Kurs bar zu zahlen)

Literatur - Kreatives Schreiben

● 54002

Leselust

Literaturgesprächskreis in der Innenstadtbibliothek

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:

- 22.10.2026: Heinrich Böll: „Daniel, der Gerechte“
- 12.11.2026: Aktuelles vom Literaturfestival „LESEN“
- 17.12.2026: René Goscinny und Jean-Jacques Sempé: „Weihnachten mit dem kleinen Nick“

- 07.01.2027: Nora Gomringer, Matthias Mäuser und Jürgen Schnabel: „Der stille Blick. Die traumhafte Welt des Bamberger Vogelsaals“
- 04.02.2027: Johann Wolfgang von Goethe: „Das römische Carneval“

In Kooperation mit der Volksbücherei.

Die Bücher müssen nicht gekauft und die Texte vorab nicht gelesen werden.

Dr. Frauke Bayer

Donnerstag 19:15-21:15 Uhr, Beginn 22.10.26
5 Termine

Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a, 90762 Fürth
ab 9 Personen, 49,- €

● 54005 neu!

Online: Deutsch-jüdische und israelische Literatur

vhs.wissen live: Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

Im Internet von überall aus teilnehmen.

Von Heinrich Heine bis in die Gegenwart prägen jüdische Autorinnen und Autoren die deutschsprachige Literatur. Seit den 1980er Jahren bereichern zudem Stimmen aus Israel den deutschen Buchmarkt, darunter Amos Oz, Zeruya Shalev und David Grossman. Im Gespräch beleuchten der Dichter und Verleger Michael Krüger und der Germanist Jakob Hessing die Beziehungen zwischen deutscher, jüdischer und israelischer Literatur und berichten aus persönlicher Erfahrung und Forschung.

vhs wissen live

Montag 12.10.26, 19:30-21:00 Uhr
Online, ab 1 Person, 5,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 54008

Schreibwerkstatt „Biografisches Schreiben“

Die Geschichten in uns finden

Wir alle tragen viele Geschichten in uns – Geschichten, die unser Leben schrieb. Mit den vielseitigen Methoden des biografischen Schreibens gehen wir auf die Suche und heben unsere Lebensschätze – für uns, für unsere Familie, für unsere Nachkommen. Keine Schreiberfahrung nötig, nur die Lust, sich mal am Schreiben auszuprobieren!

Brigitte Riemann

Mittwoch 16:30-18:30 Uhr, Beginn 14.10.26
5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.7
ab 7 Personen, 65,50 €



● 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 Schreib Erfahrung 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 20.10.26

6 Termine, weitere Termine: 17.11.26, 01.12.26,

15.12.26, 12.01.27, 26.01.27

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 27.10.26

6 Termine, weitere Termine: 10.11.26, 24.11.26,

08.12.26, 19.01.27, 02.02.27

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 59,40 €

● 54015 **neu!**

Was für ein Theater!? “The Times They Are A-Changin’”

Bob Dylan und die Sprache des Protests

Bob Dylan prägte den Soundtrack gesellschaftlicher Umbrüche der 1960er Jahre. In diesem Workshop betrachten wir seine poetische Sprache zwischen Protest, Vision und Mythos und gehen der Frage nach, warum seine Texte bis heute wirken.

Pia Winkler

Dienstag 10.11.26, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 10,90 €

● 54018 **neu!**

Bibliothek der ungeschriebenen Bücher Schreiben ohne Vorkenntnisse

Willkommen in der Bibliothek der ungeschriebenen Bücher! In diesem Workshop entdecken wir Ideen, die noch keinen Text haben: Wir sammeln Wörter, erfinden Buchtitel und gestalten ein Cover - kreativ und spielerisch. Daraus entwickeln wir einen Klappentext und schreiben erste Szenen. So entstehen Schritt für Schritt Ihre eigenen Geschichten. Ganz ohne Vorkenntnisse – bringen Sie Neugier mit. Materialien werden gestellt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Pia Winkler

Samstag 14.11.26, 09:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 48,50 €

● 54020 **neu!**

Großeltern: Schreibt's auf!

Erinnerungen sind Geschichte(n) für Kinder und Enkelkinder

Kindheitserinnerungen von Großeltern sind ein wertvoller Schatz, der Kindern und Enkelkindern eine tiefere Verbindung zur Familiengeschichte ermöglicht. Der Referent, selbst Autor eines biografischen Erinnerungsbuches, zeigt anhand eigener Beispiele, wie persönliche Geschichten lebendig werden. Der Workshop gibt praktische Hinweise zum Einstieg, zur Struktur, zur Integration von Fotos und Dokumenten sowie zur Gestaltung eines lesbaren Buches und ermutigt dazu, eigene Erinnerungen festzuhalten.

Kornelius Schlehein

Donnerstag 26.11.26, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 7 Personen, 14,80 €



● 54024

Schreibworkshop „Biografisches Schreiben“

Dem Jahr nachspüren

Was war, was ist, was soll werden? Der Jahresanfang ist ein guter Zeitpunkt, um über die vergangenen 12 Monate zu reflektieren. Wir halten Rückschau und halten schriftlich fest, was besonders war, entdecken und verarbeiten Highlights und Tiefpunkte des letzten Jahres. Was kann bleiben? Was kann weg? Mit den vielseitigen Methoden des biografischen Schreibens machen wir einen Tag lang inneren Frühlingssputz.

So heben und bewahren wir unsere Lebensschätze – für uns, für unsere Familie, für unsere Nachkommen. Keine Schreib Erfahrung nötig, nur die Lust, sich mal am Schreiben auszuprobieren!

Brigitte Riemann

Samstag 16.01.27, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 40,50 €

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. So erarbeiten wir 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 23.09.26

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 18 Personen, 52,60 €, zzgl. 1,50 € Kopiergeld
(im Kurs zu zahlen)

● 55103

**Musikalisches Embodiment: Rhythmus,
Stimme, Bewegung (Workshop)**

Mit Klatschen, einfachen Körperrhythmen und gemeinsamen Liedern entdecken Sie Ihren Körper als Instrument. Aus Bodypercussion, Bewegung und Singen entstehen spielerisch Rhythmus, musikalischer Ausdruck und ein besonderes Gemeinschaftserlebnis. Die Verbindung von Musik und Bewegung fördert Präsenz, Entspannung und Verbundenheit und lädt dazu ein, ganz im Moment anzukommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Freude am Ausprobieren und gemeinsamen Musizieren. Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: saubere Hallenschuhe

Tatjana van de Weyer

Samstag 28.11.26, 14:00-17:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 7 Personen, 19,- €

● 55105

**Musikalisches Embodiment: Rhythmus,
Stimme, Bewegung (Kurskurs)**

Inhalt siehe Kurs 55103

Tatjana van de Weyer

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 21.01.27

4 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 8 Personen, 42,50 €

● 55107

**Einführung in die Welt der klassischen
Musik**

Sie sind neugierig auf klassische Musik, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Diese Veranstaltung bietet einen entspannten und leicht zugänglichen Einstieg – ganz ohne Vorkenntnisse.

Gemeinsam erkunden wir, wie man Musik bewusster hören und erleben kann: Welche Epochen gibt es? Woran erkennt man unterschiedliche Stile? Und wie lassen sich Stimmungen, Spannungen und musikalische Entwicklungen wahrnehmen?

Anhand ausgewählter Hörbeispiele erhalten Sie Orientierung und entwickeln ein Gefühl dafür, was klassische Musik ausmacht. Ziel ist es, Hemmschwellen abzubauen und den Zugang zu erleichtern.

Am Ende der Veranstaltung können Sie sich in der Welt der klassischen Musik besser orientieren, hören differenzierter und nehmen mehr Details, Ausdruck und Zusammenhänge wahr – eine Grundlage, um Musik künftig bewusster und mit mehr Freude zu erleben.

Dr. Matthias Schindler

Mittwoch 28.10.26, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 10,90 €

● 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 26.09.26, 13:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 21,40 €, zzgl. 5,- € Leihgebühr
(im Seminar zu zahlen) (keine Ermäßigung)



© pixabay

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

Cajon 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 17.10.26, 13:45-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 18,40 €, zzgl. 5,- € Leihgebühr
(im Seminar zu zahlen) (keine Ermäßigung)



© Fotolia - Pranav Kukreja

Theater

● 56001

Seniorentheaterclub Fürth

Schlüpfen Sie in neue Rollen, erfinden Sie Geschichten und entdecken Sie die Freude am Theaterspiel. Mit Übungen zu Körper, Stimme und Improvisation entwickeln wir gemeinsam Figuren, Szenen und kreative Ideen. Dabei stehen Spielfreude, Fantasie und das Ausprobieren im Mittelpunkt. Der Kurs bietet Raum für Begegnung, Ausdruck und neue Erfahrungen auf der Bühne.

Willkommen sind alle Interessierten – mit oder ohne Theatererfahrung. Einzelne Termine finden im Kulturforum Fürth statt.

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 02.10.26

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 14 Personen, 70,30 €

● 56007 **neu!**

Improtheater-Workshop: spontane Kreativität auf der Bühne

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen, ohne Alterseinschränkungen.

Improtheater ist die Kunst, Szenen unmittelbar aus dem Moment heraus entstehen zu lassen. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Improvisationstheaters kennen und schulen dabei ganz nebenbei Ihre Wahrnehmung, Körpersprache und Präsenz. Aus Impulsen der Gruppe entwickeln wir gemeinsam Ideen, entfalten Kreativität und stärken den Mut, einfach loszulegen. Was braucht es, um lebendige Figuren, spannende Handlungen und eine anschauliche Welt auf die Bühne zu bringen? Nach kurzen theoretischen Impulsen geht es direkt ins praktische Ausprobieren. Dabei stehen Spaß am gemeinsamen Spielen, Lachen und Entdecken immer im Mittelpunkt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Neugier, sich auf Neues einzulassen. 3-2-1 und los!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe mit heller Sohle oder Stoppersocken. Trinken und Verpflegung.

Hanna Burg

Freitag 18:00-21:00 Uhr, Beginn 09.10.26

2 Termine, weiterer Termin: 10.10.26

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 46,- €



● 56011

Aufführung „Nipple Jesus“ Humorvolles Solostück von Nick Hornby

Karten nur über das Stadttheater Fürth / 22,- €

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 22.01.27, 19:30-21:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

● 56013

Aufführung „Nipple Jesus“ Humorvolles Solostück von Nick Hornby

Karten nur über das Stadttheater Fürth / 22,- €

Inhalt s. Kurs Nr. 262-56011

Samstag 23.01.27, 19:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

Freizeit aktiv gestalten

● 57500

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

Wie entstehen spannende Abenteuer, glaubwürdige Figuren und Rätsel, die Spaß machen statt frustrieren? In dieser interaktiven Werkstatt erhalten Sie praktische Anregungen für Ihre Pen-&-Paper-Runden – egal, ob Sie bereits Spielleiter*in sind oder erste Erfahrungen sammeln möchten. An drei Abenden widmen wir uns den Themen Charaktere & NPCs, Karten & Dungeons sowie Rätsel & Mystery. Kurze Inputs, praktische Übungen und gemeinsamer Austausch helfen dabei, eigene Ideen weiterzuentwickeln und Abenteuer noch lebendiger zu gestalten. Auch für Einsteiger*innen geeignet.

Bernd Straußberger

Mittwoch 19:15-20:45 Uhr, Beginn 23.09.26

3 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 31,50 €



● 57512

Pen & Paper: Schreibwerkstatt für Spielleiter*innen

Der Kurs richtet sich an alle Spielleiter*innen von Pen & Paper-Spielen, die nach Inspiration und Austausch suchen. Je nach Wunsch der Teilnehmenden nehmen wir uns pro Sitzung ein oder zwei Themen vor. Ein kurzer Impulsvortrag bietet eine Diskussionsgrundlage für den Austausch von Erfahrungen, Tipps und Tricks.

Kursleitung: Ein erfahrener Spielleiter mit Sinn für gute Stories – und gute Memes.

Bernd Straußberger

Mittwoch 19:15-20:45 Uhr, Beginn 21.10.26

5 Termine, weitere Termine: 11.11.26, 25.11.26,

09.12.26, 13.01.27, Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 52,50 €



● 57503

Schafkopf Grundlagen Die wichtigsten Regeln an einem Abend

Schafkopf gehört zu Franken wie die Bratwurst – doch immer weniger Menschen kennen die Regeln. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des beliebten Kartenspiels kennen. Mit offenen Karten üben wir erste Spiele, lernen wichtige Begriffe und erfahren, worauf es beim Zählen, Taktieren und Zusammenspiel ankommt. Auch die „ungeschriebenen Gesetze“ des Schafkopfs werden thematisiert. Der erfahrene Kursleiter vermittelt das Spiel mit Humor, Geduld und fränkischer Gemütlichkeit. Eine „Bedienungsanleitung“ erleichtert den Einstieg und das spätere Mitspielen. Frauen sind ausdrücklich willkommen.

Dittmar Adelhard

Montag 26.10.26, 18:00-21:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 6 Personen, 30,- €

● 57505

Schafkopf Aufbaukurs Regeln auffrischen und Wissen erweitern – an einem Abend

Sie kennen die Grundlagen des Schafkopfs und möchten sicherer spielen? In diesem Workshop frischen wir zunächst die wichtigsten Regeln auf und widmen uns anschließend Taktiken, Spielstrategien und besonderen Spielsituationen. Gemeinsam erkunden wir Feinheiten wie das „Davonlaufen“, typische Merksätze und ausgewählte Sonderspiele. Im Mittelpunkt stehen das praktische Spielen, das Verständnis für kluge Entscheidungen am Kartentisch und die Freude am gemeinsamen Karteln. Ideal für alle, die ihr Können erweitern und mit mehr Sicherheit und Spaß spielen möchten. Frauen sind ausdrücklich willkommen.

Dittmar Adelhard

Montag 30.11.26, 18:00-21:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 6 Personen, 30,- €

● 57507

Schafkopf Vertiefungs-Workshop Mit Köpfchen und Strategie scheinbar unmögliche Spiele gewinnen

Voraussetzung: Absolvierter Aufbau-Workshop oder vergleichbare Kenntnisse.

Sie spielen seit einiger Zeit Schafkopf und möchten Ihr Spiel strategisch weiterentwickeln? In diesem Vertiefungsworkshop zeigt sich, dass Schafkopf weit mehr ist als Glück: Mit klugem Denken und guter Strategie lassen sich selbst schwierige Spiele gewinnen. Gemeinsam vertiefen wir Besonderheiten und Taktiken, arbeiten mit mathematischen Überlegungen und trainieren Merktechniken, um das Spielgeschehen besser zu erfassen. Frauen sind ausdrücklich willkommen!

Wer alle drei Schafkopfworkshops besucht, erhält ein „Karteldiplom“.

Dittmar Adelhard

Montag 18.01.27, 18:00-21:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 6 Personen, 30,- €

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

Mittwoch 30.09.26, 17:30-21:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 4 Personen, 40,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs 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

Freitag 30.10.26, 17:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 4 Personen, 40,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 58003

Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben

Farbberatung nach den Jahreszeiten

In diesem Seminar erfahren Sie vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung für Alltag und Beruf werden das für Sie passende Make-up und die optimalen Schminkfarben besprochen. Praktische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. Bitte bringen Sie vorhandenes Schminkmaterial von zu Hause zur Beurteilung mit.

Bitte mitbringen: Standspiegel (falls vorhanden)

Helga Dollhofer-Veleta

Montag 23.11.26, 17:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 4 Personen, 40,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld
(im Kurs 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 18.12.26, 17:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 4 Personen, 40,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

Naturkosmetik - natürliche Reinigungsmittel

● 58050

Naturseife – Feine Zitronengrasseife **Einführung in die Mischverseifung**

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 fein und willig schäumende Naturseife herzustellen. Wir wiederholen die Grundlagen der Verseifung, vergleichen Natriumhydroxid und Kaliumhydroxid und besprechen ausführlich die Möglichkeiten der Mischverseifung bei der Naturseifenherstellung. Das Rezept wurde bewusst schlicht gehalten: bestes Olivenöl, natives Kokosöl, pflegende Sheabutter und wunderbar verträgliches Mandelöl für eine Haut, die sich nach dem Waschen rundum wohl fühlt. Beduftet wird unsere Seife mit 100% naturreinem ätherischen Zitronengrasöl. Die Seife ist zur Verwendung auch für empfindlichste Haut geeignet, ist palmölfrei, vegan und schäumt ganz wunderbar.

Hinweise: Im Kurs werden ca. 10 Stück Naturseife hergestellt. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese dann zur Verwendung bereit. Sie erhalten ausführliche schriftliche Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: Schutzbrille falls vorhanden, Taschenrechner oder Mobiltelefon zur Kontrolle, Blockform mit Deckel- oder mengenmäßig entsprechende Einzelformen. Karton und / oder Korb für den Transport der Seife nach Hause.

Susanne Heumann

Samstag 10.10.26, 09:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 30,50 €, zzgl. 31,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 58051

Naturseife – Türkischer Mokka Kaffeeseife für Küche und Dusche

Naturseifenherstellung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene ab 16 Jahren

Kaffeeseife ist nicht nur ein originelles Geschenk, sondern auch ein praktischer Helfer im Alltag. Sie neutralisiert unangenehme Gerüche an den Händen und pflegt die Haut zugleich mit hochwertigen Inhaltsstoffen wie Olivenöl, Kakaobutter und Sesamöl. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Naturseifenherstellung kennen und fertigen unter Anleitung eine eigene Kaffeeseife im Kaltrührverfahren an. Auf Wunsch kann die Seife mit Parfümöl oder gemahlenem Kaffee individuell verfeinert werden. So entsteht ein pflegendes Unikat für Bad oder Küche.

Hinweise: Im Kurs werden ca. 10 Stück Naturseife hergestellt. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese dann zur Verwendung bereit. Sie erhalten ausführliche schriftliche Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: Schutzbrille falls vorhanden, mehrere geeignete Plastik- oder Silikonformen für insgesamt mind. 1,2 l. Außerdem ein altes Handtuch und einen Korb für den Transport der Seife nach Hause.

Susanne Heumann

Samstag 10.10.26, 13:30-17:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 30,50 €, zzgl. 34,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)



● 58052

Naturseife – Rosmarin-Olivenölseife für Haut und Haar

Naturseifenherstellung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene ab 16 Jahren

In diesem Workshop werden Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht und stellen unter Anleitung eine Seife für Haut und Haar her, natürlich vegan und palmölfrei.

Schon im antiken Rom wusste man um die haut- und haarpflegenden Eigenschaften des Rosmarins und auch wer nicht unter Haarausfall oder Schuppen leidet, kann von den positiven Wirkungen profitieren. Rosmarin wirkt anregend und durchblutungsfördernd; man beugt sanft Problemen mit Haaren, Haut und

Kopfhaut vor und kann nebenbei den wunderbaren Duft genießen. Zitrone gibt Glanz und Fülle, bei trockener und gereizter Haut wirkt unsere Naturseife dank eines hohen Olivenölanteils ausgleichend und pflegend.

Hinweise: Im Kurs werden ca. 10 Stück Naturseife hergestellt. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese dann zur Verwendung bereit. Sie erhalten ausführliche schriftliche Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, leere Eis- o. Margarine-dose mit Deckel für 1 Liter Inhalt. Korb und altes Handtuch für den Transport der Seife nach Hause.

Susanne Heumann

Samstag 20.02.27, 09:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 30,50 €, zzgl. 35,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)



● 58053

Naturseife – Rosa Gärtnerinnenseife

Naturseifenherstellung für Fortgeschrittene ab 16 Jahren

In diesem Workshop werden Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht. Anschließend werden Sie unter Anleitung im traditionellen schonenden Kaltrührverfahren aus Oliven-, Avocado- und Mandelöl eine pflegende Seife mit sanftem Peeling und dem Schutz von Bienenwachs herstellen. Wir verwenden nur naturreine Zutaten, Düfte und Blüten. Diese Seife eignet sich besonders für strapazierte Haut, die schonendes Peeling benötigt und ist palmölfrei.

Hinweise: Im Kurs werden ca. 10 Stück Naturseife hergestellt. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese dann zur Verwendung bereit. Sie erhalten ausführliche schriftliche Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, leere Eis- o. Margarine-dose mit Deckel für 1,2 Liter Inhalt oder mehr, Silikonformen sind ebenfalls geeignet. Korb und altes Handtuch für den Transport der Seife nach Hause.

Susanne Heumann

Samstag 20.02.27, 13:30-17:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 30,50 €, zzgl. 36,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 58055

Naturseife selbst herstellen – Ich siede meine erste Seife

Naturseifenherstellung für Anfänger*innen ab 16 Jahren

Entdecken Sie, wie aus wenigen natürlichen Zutaten Ihre eigene Seife entsteht. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Seifenherstellung kennen und erfahren, worauf es beim sicheren Umgang mit Lauge und den verschiedenen Rohstoffen ankommt. Anschließend stellen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre erste Naturseife im Kaltrührverfahren her. Nach dem Gießen und Formen entsteht ein individuelles Unikat, das nach einer Reifezeit von etwa sechs Wochen verwendet werden kann. Der Kurs eignet sich besonders für Einsteiger*innen mit Interesse an nachhaltiger Körperpflege und handgemachten Naturprodukten.

Bitte mitbringen: Schutzbrille (falls vorhanden), ein altes Handtuch sowie einen Korb oder Karton für den Heimtransport der Seife, Verpflegung

Claudia Eckl

Samstag 31.10.26, 09:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 4 Personen, 36,50 €, zzgl. 15,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 58057

Naturseife selbst herstellen – Winterliche Waldlandschaft

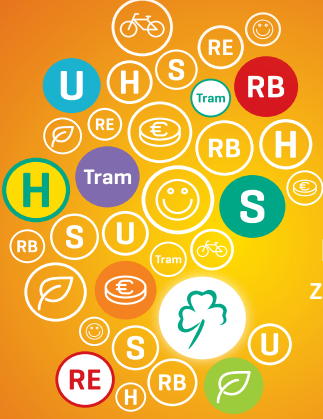
Naturseifenherstellung für Fortgeschrittene ab 16 Jahren!

Gemeinsam stellen wir eine besondere Themenseife her: eine winterliche Waldlandschaft mit stilisiertem Tannenbaum als Einleger. Der Tannenbaum wird in eine Seife mit braunem „Waldboden“ und weißer „Schneedecke“ eingearbeitet. Dabei lernst Du den Umgang mit Duftstoffen und verschiedenen Farben sowie mit Einlegern und das Schichten von Seifenmasse - eine schöne Technik, die Deiner Seife eine ganz besondere Optik verleiht. Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen im Seifensieden gesammelt haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten.

Bitte mitbringen: eine Blockform, eine Schutzbrille (falls vorhanden), ein altes Handtuch sowie einen Korb oder Karton für den Heimtransport der Seife, Verpflegung

Claudia Eckl

Samstag 31.10.26, 13:30-17:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 4 Personen, 36,50 €, zzgl. 20,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)



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



D-TICKET

FÜR UNSERE
STADT
AM WERK

infrafürth

Ihr Taktgeber für ein lebendiges Fürth.

www.infra-fuerth.de/deutschlandticket

Sprachkurs?

**Musik-
unterricht?**

aktuell ☒
übersichtlich ☒
vor Ort ☒

bildungsportal-fuerth.de

**Kinder-
garten?**

Beratung?

**Schul-
abschluss?**





Grundbildung

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

Nachholen von Schulabschlüssen

Quali nachholen!

● 61101

Informationsabend zum Quali Abendlehrgang 2026/27

Die Lehrgangsleitung informiert über Voraussetzungen und Ablauf des vhs-Abendlehrgangs zum Nachholen des qualifizierenden Mittelschulabschlusses. Die Teilnahme am Infoabend ist kostenlos und unverbindlich. Anmeldung erwünscht. Informationen erhalten Sie auch unter goetz@vhs-fuerth.de oder telefonisch unter 0911 / 974-1704.

Dienstag 22.09.26, 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 2027 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 12.10.26
250,- € (pro Semester)

Prüfungstraining für Schüler*innen

● 26011

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 10.02.27
3 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.6
ab 4 Personen, 140,- € (keine Ermäßigung)



Lesen und Schreiben

● 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 21.09.26
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.

Einbürgerungen

Zertifikat Deutsch B1*

● 63101

Prüfung: Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 04.09.2026. Nach diesem Stichtag sind weder An- noch Abmeldungen möglich!

Für diese Prüfung ist eine persönliche Anmeldung in der vhs Fürth erforderlich.

Die Prüfungsgebühr wird spätestens bei Anmeldeschluss fällig.

Diese Prüfung startet mit dem schriftlichen Teil am Vormittag und endet mit der mündlichen Prüfung am Nachmittag.

Auf der Internetseite der telc gGmbH können Sie sich über den Ablauf dieser Prüfung informieren. Dort finden Sie auch Übungsmaterial zur Vorbereitung. <https://www.telc.net/sprachpruefungen/deutsch/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1/>

Es gelten die Prüfungsordnung und die AGB der telc gGmbH: www.telc.net/agb

Bettina Emer, Ingrid Lauterkorn

Freitag 02.10.26, 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 16.10.2026.

Nach diesem Stichtag sind weder An- noch Abmeldungen möglich!

Für diese Prüfung ist eine persönliche Anmeldung in der vhs Fürth erforderlich.

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 262-37011

Es gelten die Prüfungsordnung und die AGB der telc gGmbH: www.telc.net/agb

Bettina Emer, Eirini Chaliasou

Freitag 13.11.26, 09:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 10 Personen, 175,- €



© Fotolia

● 63105

Prüfung: Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 13.11.2026.

Nach diesem Stichtag sind weder An- noch Abmeldungen möglich!

Für diese Prüfung ist eine persönliche Anmeldung in der vhs Fürth erforderlich.

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 262-37012

Es gelten die Prüfungsordnung und die AGB der telc gGmbH: www.telc.net/agb

Bettina Emer, Pantelis Tziamos

Freitag 11.12.26, 09:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 10 Personen, 175,- €

● 63107

Prüfung: Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 18.12.2026.
Nach diesem Stichtag sind weder An- noch Abmeldungen möglich!

Für diese Prüfung ist eine persönliche Anmeldung in der vhs Fürth erforderlich.

Die Prüfungsgebühr wird spätestens bei Anmelde-schluss 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 262-37013

Es gelten die Prüfungsordnung und die AGB der telc gGmbH: www.telc.net/agb

Dr. Efmorfia Karalolou, Ingrid Lauterkorn

Freitag 29.01.27, 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 28.08.2026.

● 63001

Andreina Casu

Freitag 25.09.26, 09:00-10:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 63002

Andreina Casu

Freitag 25.09.26, 10:30-11:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)



© pixabay

● 63003

Prüfung: Einbürgerungstest - 33 Fragen

Für diese Prüfung ist eine persönliche Anmeldung in der vhs Fürth erforderlich.

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 02.10.2026.

Andreina Casu

Freitag 30.10.26, 09:00-10:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 63005

Prüfung: Einbürgerungstest - 33 Fragen

Für diese Prüfung ist eine persönliche Anmeldung in der vhs Fürth erforderlich.

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 06.11.2026.

Andreina Casu

Freitag 04.12.26, 09:00-10:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 63007

Prüfung: Einbürgerungstest - 33 Fragen

Für diese Prüfung ist eine persönliche Anmeldung in der vhs Fürth erforderlich.

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 08.01.2026.

Andreina Casu

Freitag 05.02.27, 09:00-10:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)





Jetzt besser lesen und schreiben lernen!

Alphabetisierung und Grundbildung in Fürth & Umgebung

Kurse, Offene Treffs und Infoworkshops für
Behörden & Unternehmen

Weitere Informationen unter: 0911 974 1704

A		
Adam-Hientz, Silke	45110, 45111, 45112	
Adelhard, Dittmar	57503, 57505, 57507	
Alraum, Dr. Claudia	10453	
Altıntaş, Fikri Anıl	50001	
Amendt, Martin	10083, 10084, 10085, 10086	
Anke-Ulbrich, Kerstin	53105, 53107	
Appoldt, Simone	30302, 30306, 30312, 30606	
Argachof, Suzana	35070	
Armbruster, Brigitte	43003, 43004, 43008, 43102	
Aurelio Brinkmann, Monica	43001, 43002, 43101, 43304, 43305	
Axtmann, Anna	53203, 53204	
B		
Baier, Christine	20101	
Balletta, Helga	47150, 47151, 47212, 47213, 53510	
Baloiu, Robert	53000, 53001, 53003, 53005	
Bauer, Johannes	15305	
Baues, Martina	10001	
Baur-Pantoulrier, Felix	40609	
Bayer, Dr. Frauke	54002, 54010, 54012	
Bayer, Ilse	37020, 37091	
Becker, Bernd	20611, 20613	
Benaiad, Anissa	62003, 62005, 62007, 62009	
Bergler, Cornelia	43206, 43207	
Biersack, Alexander	20601, 20603, 20605	
Billmann, Katharina	15301	
Birchner, Birgit	40610, 42042	
Birner, Nadja	59005	
Blahout, Julia	53095, 53097	
Böhm, Kathrin	41006, 41102	
Böhm, Sandra	53093, 53099	
Bologna, Anna	33500	
Böschel, Claudia	40606	
Bradfield, Roswitha	42001, 42086, 42250, 42324, 42325	
Bradt, Thorsten	20021, 20095, 21111, 21201, 21203, 21205, 21207, 24021	
Brandel-Motzel, Renate	53130, 53131, 53132, 53133	
Braun, Michael	43010, 43011, 43104, 43105	
Brenner, Karin	53201	
Breton, Bettina	20015, 20017, 20019, 20071	
Brockhaus, Sarah	15461, 15463, 47000	
Brucksch, Eva	15011, 15043	
Bruder, Dr. Herbert	15507	
Brunner, Kerstin	26001	
Brüser, Martina	32200	
Buchholz, Rainer	45214, 45215	
Bug-Sengewald, Simone	25015	
Burg, Hanna	56007	
C		
Casu, Andreina	63001, 63002, 63003, 63005, 63007	
Casu, Gabriele	33100, 33108, 33110, 33202, 33210, 33300, 33302, 33304, 33400	
Cereb-Roth, Pinar	45220, 45221	
Cerny-Probst, Maximilian	23011, 23013, 23015, 23017	
Chaliasou, Eirini	37010, 37011, 37012, 37013	
Chattha, Perminder	31102	
Clément, Pascale	37030, 37031	
Colombo, Elisa	33102, 33214, 33216, 33306, 33308	
D		
Dahms, Matthias	21101, 21113, 22001, 22003, 22005, 22007, 22009, 22011, 22013	
Dannhorn, Dieter	40214, 40215, 40216, 40217, 40218, 40219, 40220, 40221, 40222, 40223, 40224, 40225, 41190, 41191, 42216, 42217, 42218, 42219, 44332, 44333, 44334	
Dannhorn, Steffi	47001, 47002, 47063	
Dereser, Stella	42022, 42023, 42024, 42025	
Dettweiler, Thomas	20011, 20013, 20421, 25007, 25009, 25011, 25013	
Di Carlo, Carla	37040, 37044	
Di Costanzo, Lucia	34404	
Diener, Dr. Florian	10089	
Dittmer, Doris	42002	
Dokur, Haluk	47214	
Dollhofer-Veleta, Helga	58001, 58002, 58003, 58004	
Drescher, Udo	45210, 45211, 45212	
E		
Eckert, Thomas	42030, 42031, 42032, 42033	
Eckl, Claudia	58055, 58057	
Edelstein-Milman, Julia	30604	
Endres, Monika	42003, 42326, 42327	
Escher, Georg	10005, 10007, 10019	
Estefania Aguirre, Arantza	34006, 34300	
Estrada Alvarez, Maria del Pilar	34100, 34104, 34202	
F		
Falk, Susanne	42312, 44340, 44341, 44344, 44345, 44346	
Faltenbacher, Uschi	53008	
Filio de Scherer, Maria	34406	
Fischer, Ludmila	59003	
Fixel, Julia	33002, 33004	
Fladerer, Simone	15020	
Fleischmann, Ursula	40204, 40205	
Förster, Steven	15037	
Friedberger, Friederike	31506	
Friemel, Petra	15311	
Fröhling, Ana Maria	34008, 34400, 37090, 37093	
Fusch, Jeanette	43012, 44020, 44021, 44022, 44024, 44026, 44205	
G		
Gabsteiger, Annie	32000, 32206, 32300, 32302, 32500, 37032	
Galsterer, Susanne	31302	

Gebert, Andrea	20093, 26011	Krauss, Benjamin	50003
Gebert, Andrea	31604	Kriete, Monika	47206, 47217
Gerngroß, Caroline	53039, 53041, 53043, 53045, 53047	L	
Gietl, Matthias	47057, 47058	Laber, Yana	15406
Gioia, Sara	33000, 33006, 33402, 33404	Landau Echenique, Laura	
Glaser, Vanessa	42019	Paola	34402
Götz, Tobias	21001	Lange, Prof. Dr. Christian	10091
Graf, PD Dr. Angela	10018	Lange, Helmut	22021, 22023, 22025, 22027
Grethlein, Heike	10084	Langer, Anton	47100, 47101, 47102, 47103, 47104
Grimm, Wolfgang	20053, 20091, 20511, 20611, 20613	Lebsack, Helena	44023
Gstrein, Norbert	50005	Lenz-Tichai, Ruth	10451
Gugel, Jörg	15016, 15031	Lienert, Jeanette	42009, 44025
Guglietta, Monica	44203, 44215, 44216	Litke, Erin	31000, 31208, 31210, 31214, 37021
Gulz, Sylvia	43201, 44201	Ludwig, Susanne	20005
H		Luszczuk, Norbert	43205
Habermann, Susanne	53015	Lutz, Johannes	15035
Hadar, Ester	31202, 31402, 31600, 31602	M	
Hagel-Zeder, Jutta	16301, 16302, 16303, 42072, 43009, 43015, 44206	Madokpon, Alexis	55111, 55113
Hann, Heidemarie	42013, 42075, 42077	Malloyer-Neeb, Damienne	32100, 32102, 32204
Harth, Julia	53530, 53532	Marino, Enrico Pasquale	33104
Hartmann, Frank	42210, 42212, 42214	Maron, Bernd	10102, 10103
Haseneyer, Martin	20061, 20063, 20301, 20303, 20607, 20609	Martin, Lisa	44250
Hassel, Sigrun	30304, 30316	Martínez Betanzos, Francisco	
Havenga, Edna	53103	José	34000
Heaphy, Dr. Janina	10015	März, Nicole	44344, 44345, 44346
Heck, Frank	62001	Mayr, Margaretha Maria	53101
Heidler, Elias	40229	Mekhova, Evgeniia	53010, 53012
Heumann, Susanne	58050, 58051, 58052, 58053	Mersch, Miriam	20501, 20503, 20505, 20601, 20603
Hiltner, Angela	42320, 42322, 42323, 43203	Messou, Marc Joel	32002, 32104, 32202
Hollmann, Ernst Dietrich	50009	Metschl, Henriette	53202
Holzwarth, Martina	31204, 31206	Meyer, Magdalena	35060, 35061
Hümmer, Marco	52003	Migacheva, Vera	31404, 31406, 31408, 31410, 31606, 31608
J		Milewski, Marlena	42008, 42055
Jacob, Lara	16210	Mohi, Thomas	53006
Jalalvandi Motlagh, Panteha	31006, 31100	Moldovan-Mauer, Alison	42018
Jenkins, Dr. John	31702	Monrad Møller, Marie-Louise	50013
John, Ulrike	20507, 24001	Moritz, Simon	10009, 10011, 10013, 10021, 10023, 10025
Jugl, Ulla	53139, 53141	Mucickova, Maria	35100
K		Müller, Sabrina	15039
Kalcher, Sabrina	40210	Müller-Martin, Sabine	21231, 21233
Kalothia, Arpan	47206, 47217	Mümmeler, Stefan	15403
Kalup, Harald	15503	Mykhailyk, Zhanna	31104, 31200
Kappenberger, Wolfgang	20403	N	
Karalolou, Dr. Efmorfia	30310	Nagel, Annette	42093, 42094, 43114, 43301, 43302, 43303
Katoudi, Chrysi	35040, 35042	Nagengast-Schneider, Marion	15027
Kierner, Anna	10018	Nähring, Beate	44208
Kirchgäßner, Sibylle	10120	Nehme, Hartmut	21031, 21033, 21035, 21037, 21039, 21055
Klaas, Julia	42203, 42204, 42205	Neubauer, Sabine	53060
Klein, Markus	42106	Neuberger, Christian	15370, 15372
Kocak, Valeria	33200, 33206, 33208	Neubert, Dr. Ingeborg	10105, 10106, 10107, 52005
Koch, Renate	47004, 47005	Neumann, Katharina	53070, 53071, 53072, 53073
Kohler, Jule	42017		
Kondert, Tanja	15307, 15309		
Koropecski, Anika	22031, 22033, 22035, 22037		

O			Schram, Marcus	25001, 25003, 25005
Oberhofer, Marianne	53524, 53525, 53526		Schuster, Cordelia	50011, 56001
Oesterle, Leonhard	16355		Schwanfelder, Werner	50007
Offener Treff	53007, 53030, 53031		Schwarzmann, Stephan	53062, 53064
Ohm, Barbara	10071, 51001, 51003, 51005		Seeberg, Gabriele	40206, 40207, 40208
Oikonomou, Stergios	35041, 35043		Seeger, Irma	35200
Ostertag, Katharina	42015		SeniorenNet, EDV-Arbeitskreis	20091
Owolaju, Martina	47062, 47202		Seok, Cheongyun	37060, 37061, 37062, 37063
P			Settos, Spyron	21209, 21211
Peño, María	34004		Sevis, Mustafa	35000
Pflaum, Joachim	47050, 47051, 47052, 47053, 47054		Simon, Alexandra	53513, 53517, 53519
Pham, Vy	47306, 47307		Smaali, Sarah	30600, 31004, 31008
Pickel, Ingrid	10083, 10085, 10086		Smitt, Vera	42300, 42302
Pirrone, Marina	37070		Söhnlein, Eike	42000, 42006, 42014, 42016, 42083, 42091, 43125
Pleier, Ia	47204, 47205, 47220		Söllner, Simone	43005, 43006, 43016, 43017
Pohl, Julia	23000, 23001, 23003, 23005, 23007, 23009		Sondershaus, Ingrid	12501
Poltz, Dr. Rainer	15437		Spangler, Martina	16310, 16311, 41105, 42081, 42084, 42087, 42088
Popp, Lisa	45070, 45071, 45072, 45073		Spanu, Myriam	33106, 33114
R			Sperber-Drescher, Ursula	31502, 31504
Raimond, Joseph	31212, 31300, 31304		Spörl-Springer, Friederike	40211, 40212
Reinhard, Paula	31704		Stahl, Herbert	30308, 30314
Reis, Anastasia	30300		Steinbrecher, Andrea	47055, 47056
Renn, Donatella	37041, 37042, 37043		Stoll, Lucia	41201, 42092
Rentería González, Astrid	33204, 34002		Stoll, Dr. Tobias	20311
Richter, Ida	15404		Straub, Dr. Sarah	40200
Richter, Lea	42007		Straußberger, Bernd	57500, 57512
Rickertsen, Anke	41301, 41302		Straußberger, Martin	15421, 15425
Riemann, Brigitte	54008, 54024		T	
Rodriguez Mampaso, María José	34200		Talabardon, Marc Olivier	14003, 32502
Röhrs, Dr. Bernhard	15025, 15041, 16020		Tessitore, Nicolina	33112, 33212
Rosenow-Schreiner, Elke	16501, 16502, 16503		Thiel, Dr. Ivana	35101
Rosenzweig, Elke	41106, 41107		Thiele, Alexandra	42311, 45062, 45063
Rudolph, Meltem	30320		Thoma, Michael	48005, 48006
S			Tröger, Philip	50011
Sarasa, Tatyana	20051, 20423, 21057, 24003, 24005, 24007, 24009		Trohel, Denis	32400
Schadt, Dr. Peter	10017		Tsikouridi, Moschani	47209, 47211
Scheer, Christiane	31700		Tzikas, Konstantinos	37071
Scherer, Martin	34102		U	
Scheuerlein, Reinhard	15420, 15428		Ulrich, Christine	55101
Schimmelpennig, Arno	24011, 24013, 24015		Umhauer, Ruth	12504
Schindler, Dr. Matthias	55107		V	
Schlehlein, Kornelius	10122, 54020		van de Weyer, Tatjana	55103, 55105
Schmid, Prof. Dr. Ute	24019		Vetter, Petra	16351, 16353, 41170, 41172, 41174, 41175
Schmidt, Akiko	37050		vhs Straubing	20200, 20509, 21209, 21211
Schmidt, Dr. Alexander	10122		vhs wissen live	10010, 10033, 10067, 10069, 10087, 10090, 15402, 15509, 51151, 51153, 52007, 54005
Schmidt, Franziska	41005		Vitez, Julia	45001, 45003
Schneider, Andreas	47003		Vogl, Claus W.	59007
Schneider, Kordula	41001, 41002, 41103, 41104, 42251, 42321		von der Weth, Martina	15002, 15003, 15004, 15045, 15303, 40201, 40202, 40203
Schneider, Ramona	10451		von Schwannenflug, Petra	31704, 47045, 47046, 47402
Schneider, Rohine	47207, 47210		von Truchseß, Alexander	24017
Scholz, Regina	53137			
Scholz, Ulrike	41003, 45060			
Schön, Rita	41400, 41401			

W

Wagner, Karin	41004, 41007
Wallfahrer, Gerhard	20001, 20003
Walther-Mappes, Maryse	15018
Weh, Daniela	22015
Weinbuch, Marianne	42070, 42071
Weinert, Mathias	48007, 48008
Weller, Matthias	20200, 20509
Weniger, Robin	20103, 20105, 20441, 20443, 20445
Wenzel, Martina	40226, 40227, 40228
Werner, Ana	37092, 37094, 37095
Wettlaufer, Daniela	53035, 53037, 53075
Wijekoon, Harshi	47203, 47208
Winkler, Pia	31216, 31306, 31500, 31508, 54015, 54018
Wittenbeck, Liliane	43106, 43107, 43108, 43109
Wölfel, Andrea	31002, 31400
Wölfel, Anna	15423
Wuttke, Klemens	53011, 53013

Y

Yakunina, Tatyana	35091
Yang, Guang-Ting	47201

Z

Zinner, Claudia	44170, 44171
Zur Wahrheit und Freundschaft, Freimaurerloge	14005



Ehrenamtsportal

Einfach engagiert!

Das Online-Portal für
Ehrenamtliche in Grundbildung
und Integration

www.vhs-ehrenamtsportal.de



AlphaDekade
2016-2026

GEFÖRDET VOM
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

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!

Inserate

Bildungsportal Fürth.....	172
bla beraten - lernen - alphabetisieren Fürth.....	36
Diakonie Fürth.....	33
infra Fürth.....	171
Integreat.....	66
LernTreff.....	10
Musikschule Fürth.....	166
Sozialpsychiatrischer Dienst.....	25
Sparkasse Fürth.....	35
Stadtmuseum Fürth	21
Volksbücherei Fürth	143
WBG Fürth	34
Zahn & Haut - Grummt Lindl Grummt	139

Umschlag

Stadttheater Fürth.....	2
Jüdisches Museum Franken.....	3

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Geschlechterbezeichnung: Bei Personenbezeichnungen wird in der Regel eine gemischte Form verwandt. Im Falle von Abweichungen von dieser Regel sind jeweils männliche und weibliche Personen gemeint, soweit anderes nicht eindeutig aus dem Zusammenhang abzuleiten ist. Alle Teilnehmer*innen werden im Folgenden mit TN abgekürzt.

Anmeldung: Eine Anmeldung bedarf der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Fax, Email, Log-in auf der Homepage der vhs). Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind verbindlich, wenn sie sofort mündlich oder schriftlich angenommen werden.

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande. Bei Angabe einer Email-Adresse erfolgt die Versendung eines TN-Ausweises. Sollte binnen 14 Tagen nach der Anmeldung nichts Gegenteiliges von der vhs verlautbart werden, gilt die Anmeldung als angenommen. Eine grundsätzliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Die Anmeldung zu Veranstaltungen der vhs verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.

Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften bleibt unberührt.

Kursgebühren: Die Höhe der Basisentgelte wird in der aktuellen Gebührenordnung festgelegt. Abweichungen können in begründeten Fällen vorgenommen werden. Die Höhe der Verwaltungspauschale, der Stornogeühren 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 Rücktritten 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.

Veranstaltungsdurchführung: Die Veranstaltungen stehen allen Personen, in der Regel nach Vollendung des 15. Lebensjahres, offen. Im Interesse der TN und ihrer Lernerfolge ist es nötig, die Personenzahlen bei bestimmten Kursen zu begrenzen. Es wird deshalb dringend empfohlen, sich so früh wie möglich anzumelden. Mindestzahlen sind bei den Kursen angegeben.

In Ausnahmefällen können die TN gemeinsam die zur Mindestzahl fehlenden Entgelte aufzahlen bzw. mit einer (auf Vorschlag der vhs) reduzierten Stundenzahl bei gleichem Entgelt die Durchführung des Kurses erreichen. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin oder einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird, auch wenn die Veranstaltung mit einer namentlich genannten Person angekündigt wurde. Müssen einzelne Kurstermine – z.B. durch Krankheit der Dozentin oder des Dozenten – ausfallen, werden diese Termine am Ende des Kurses angehängt.

Werbung und Verkauf: Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Kursen der vhs grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als TN sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die vhs zu informieren.

Prüfungen/Bescheinigungen: Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Im Fachbereich Beruf und Karriere werden Teilnahmebescheinigungen i.d.R. kostenlos ausgegeben. Auf Wunsch ausgestellte Teilnahmebescheinigungen kosten: bis zu 2 Semester zurückliegend € 3,-, von 3 bis 6 Semester zurückliegend € 5,-, von 7 bis 20 Semester zurückliegend € 10,-. Voraussetzung ist die Teilnahme an mindestens 80% der Kursstunden. Ab dem 21. Semester zurückliegend ist die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung nicht mehr möglich.

Urheberschutz: Das Kopieren und die Weitergabe von Lehrmaterialien ist ohne Genehmigung nicht gestattet. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträgern in den Lehrveranstaltungen sind ohne Genehmigung nicht gestattet.

Datenschutz: Die TN erklären sich mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden, sofern dies für interne Verwaltungszwecke und zur Kursdurchführung erforderlich ist. Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken.

Sofern eine Zustimmung erteilt wurde, können die Adressen zur Zusendung von Informationen über Veranstaltungen der vhs (Zielgruppenwerbung) verwendet werden. Eine Anmeldung zum elektronischen Newsletter kann auf der Internetseite der vhs oder auf dem Anmeldeformular erfolgen. Die Zustimmung zur Zielgruppenwerbung und die Anmeldung zum Newsletter können unabhängig voneinander erteilt und jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen werden. Die gespeicherten Daten können auf Antrag jederzeit mitgeteilt und auf Wunsch gelöscht werden.

Pflichten der Teilnehmer*innen (TN): Die TN sind verpflichtet, die benutzten Geräte, Einrichtungen und Veranstaltungsräume der vhs sorgsam zu behandeln sowie die Hausordnung und die Brandschutzordnung (siehe Aushang) der Gebäude, in denen die Veranstaltungen stattfinden, und eventuelle Rauchverbote zu beachten.

Haftung: Die Haftung der vhs ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt.

Leistungsumfang/Schriftform: Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung des Kursprogramms und ist in gedruckter Form und im Internet einsehbar. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleiter*innen sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

Kursabsagen, Terminverschiebungen oder Änderungen den Ort, Raum oder die Dozent*innen betreffend, können durch die Volkshochschule auch telefonisch, per SMS oder per E-Mail erfolgen.

Besondere Bedingungen für die Computernutzung

Verwendung von Software: Die im Rahmen des Kurses zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Bei Zuwiderhandlung haftet der TN für entstandene Schäden.

Internetzugang: Soweit die vhs einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Internetseiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden. Bei Zuwiderhandlung haften TN für entstandene Schäden.

Datenverlust, Computerviren: TN sind für die Sicherung ihrer Daten selbst verantwortlich. Die vhs übernimmt keine Haftung für Datenverlust.

Die vhs übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme oder durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

Salvatorische Klausel: Wird ein Bestandteil der AGB rechtlich unwirksam, behalten alle weiteren ihre Gültigkeit und werden durch die Unwirksamkeitserklärung nicht außer Kraft gesetzt.

Datenschutzerklärung 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)

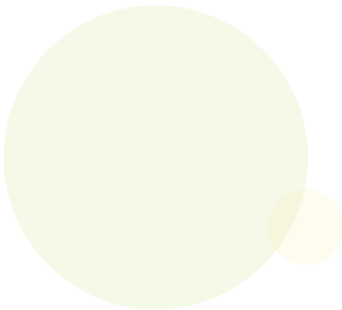
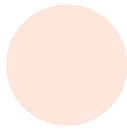
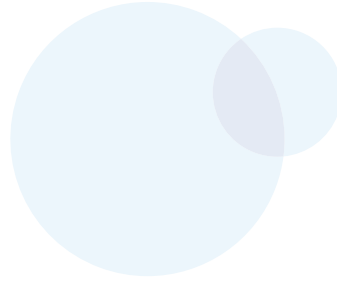
Widerrufsrecht

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.



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



beraten
lernen
alphabetisieren

www.bla-fuerth.de



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.**

JÜDISCHES
MUSEUM
FRANKEN

Geschichte
und Gegenwart
jüdischen
Lebens





gemeinsam
weiter

vor Ort
und
digital

**Mehr Bildung. Mehr Dabeisein.
Ihre Volkshochschule**