

Frühjahr/Sommer 2024



Dein Stadttheater Fürth
Jeden Abend anders!



Ab sofort: **8-Euro-Ticket**

für

Schülerinnen

Studierende

Azubis

FWDL

www.stadttheater.de



stadttheaterfürth



Sehr geehrte Damen und Herren,

„das Menschenleben ist eine ständige Schule“ schrieb der Schweizer Schriftsteller und Politiker Gottfried Keller – und charakterisiert damit aphoristisch im Kern, was wir heute als lebenslanges beziehungsweise lebensbegleitendes Lernen verstehen. Was ist damit gemeint? Letztlich beschreibt lebenslanges Lernen jene Formen selbst angeregter, freiwilliger Bildung, die auf individuelle Entwicklung und Entfaltung ausgerichtet sind – formal

innerhalb einer Bildungseinrichtung, wie beispielsweise der Volkshochschule, oder informell.

Auf der Ebene der Europäischen Union ist die Erwachsenenbildung als vierte Bildungssäule fest verankert; lebenslanges Lernen umfasst der offiziellen politischen Definition nach „alles Lernen während des gesamten Lebens, das der Verbesserung von Wissen, Qualifikationen und Kompetenzen dient und im Rahmen einer persönlichen, bürgergesellschaftlichen, sozialen beziehungsweise beschäftigungsbezogenen Perspektive erfolgt.“

So weit, so gut – doch was bedeutet das nun konkret? Persönliche Erfüllung fußt auf natürlichen Interessen, auf Neugier und Motivation, die uns dazu bringen, neue Dinge zu lernen, um anpassungsfähig und flexibel zu bleiben. Mit anderen Worten: Menschen entwickeln sich und wachsen dank ihrer Lernfähigkeit. Lernen erfolgt durch soziale Interaktion, heuristisch – also auch durch Ausprobieren und gegebenenfalls Scheitern – oder eben durch Selbstmotivation. Ein Leben lang erwerben wir neue Kompetenzen und bauen Fähigkeiten aus, die Kreativität und kritisches Denken fördern. Wissen kann zudem unser Selbstvertrauen stärken, im privaten wie im beruflichen Kontext.

Egal, ob Sie sich sportlich oder kreativ betätigen, mehr über die Grundlagen gesunder Ernährung oder politische Prinzipien erfahren, eine Fremdsprache oder die Handhabung einer neuen Technologie erlernen möchten – gönnen Sie sich Zeit und Raum, um sich selbst zu entdecken und dem Alltagstrott zu entfliehen! Unabhängig davon, ob Sie persönliche Interessen und Leidenschaften oder berufliche Ambitionen verfolgen – auf den folgenden 190 Seiten finden Sie vielzählige Anregungen, die zeigen: Lernen bedeutet auch Freude und Vergnügen!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein inspirierendes, abwechslungsreiches und kurzweiliges Sommersemester!

Ihr

Felice Balletta
Leiter der Volkshochschule

Inhaltsverzeichnis

Vorneweg

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

Gesellschaft - junge vhs

- 10 Politische Bildung
- 19 Studium Generale
- 20 vhs unterwegs
- 21 Informations- und Aktionskreise
- 21 Angebote für Menschen mit / ohne Behinderung
- 22 Philosophie - Ethik
- 23 Psychologie - Selbsterfahrung
- 25 Sorgeskultur am Lebensende
- 26 Vorsorge - Recht - Verbraucherfragen
- 27 Natur - Umwelt - Wohnen
- 30 junge vhs

Beruf - Neue Technologien

- 38 Digitale Medien
- 53 Betriebswirtschaft & Unternehmensführung
- 61 Persönlichkeitsbildung im Beruf
- 64 Berufliche Fortbildung
- 64 Sprachkompetenzen
- 64 Gesundheitskompetenzen

Sprachen - Integration

- 68 Europäischer Referenzrahmen (GER)
- 69 Deutsch als Zweitsprache (DaZ)
- 71 Englisch
- 76 Französisch
- 79 Italienisch
- 82 Spanisch
- 85 Weitere Fremdsprachen
- 89 Online-Kurse

Gesundheit - Ernährung

- 88 Der fitte Montag
- 94 Wege zur Gesundheit
- 96 Entspannung und Körpererfahrung
- 104 Fernöstliche Gesundheitsverfahren
- 119 Besondere Funktionelle Gymnastik
- 124 Bewegung - Gymnastik - Fitness
- 131 Tanz
- 134 Essen & Trinken
- 141 Online-Kurse

Kunst - Kultur - Kreativität

- 146 Lesungen
- 147 Vernissagen
- 149 Exkursionen - Ausstellungsfahrten
- 149 Kunst vor Ort
- 150 Künstlerisches Gestalten
- 159 Modellbau
- 160 Literatur - Kreatives Schreiben
- 161 Musik
- 162 Theater
- 163 Fotografie
- 165 Body & Outfit
- 166 Naturkosmetik - natürliche Reinigungsmittel

Grundbildung

- 170 Nachholen von Schulabschlüssen
- 170 Prüfungstraining für Schüler*innen
- 170 Lesen und Schreiben
- 171 Einbürgerungen

und außerdem

- 174 Dozent*innen
- 177 Inserate / Impressum
- 178 Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)
- 180 Datenschutzerklärung / Widerrufsbelehrung
- 182 Für Ihre Notizen
- 185 vhs.cloud
- 187 Anmeldescheine

Der Auftrag

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

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

Die Volkshochschule Fürth erfüllt ihren Auftrag durch

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

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

Die Volkshochschule Fürth verpflichtet sich in ihrer Arbeit auf

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

Das Angebot

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

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

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

Qualität

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

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

Die zentralen Elemente dieses Konzepts sind

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

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

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

Die vhs Fürth

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

Bitte beachten Sie bei der schriftlichen Anmeldung:

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

Anmeldung:

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

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



Felice Balletta

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



Gabriele Hammer

Stellvertretende Direktorin
Leitung Fachbereiche
Gesellschaft und Kultur
Tel.: 0911/974-1720
gabriele.hammer@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



Manuella Keil

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



Ines Deyerler

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



Michaela Schmidt

Organisatorisch-
Pädagogische Mitarbeiterin
Fachbereiche Gesellschaft und Kultur
Tel.: 0911/974-1703
michaela.schmidt@vhs-fuerth.de

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



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



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



Birgit Heidingsfelder
 Anmeldung und Service
 Tel.: 0911/974-1700
 birgit.heidingsfelder@vhs-fuerth.de



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



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



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



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



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



Ermäßigungen

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

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

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

Volkshochschule Fürth gGmbH
 eingetragen im Handelsregister
 Amtsgericht Fürth - HRB 8138

Gesellschafter:
 Stadt Fürth

Geschäftsführer:
 Felice Balletta

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

Vorsitzender des Aufsichtsrats:
 Bürgermeister Markus Braun

SemesterKalender

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Februar	26	27	28	29	01	02	03
März	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
April	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	01	02	03	04	05
Mai	06	07	08	09	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	01	02
Juni	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
Juli	01	02	03	04	05	06	07
	08	09	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21

Schulferien / unterrichtsfreie Tage

25.03.24 - 07.04.24

Osterferien

01.05.24

Tag der Arbeit

09.05.24

Christi Himmelfahrt

20.05.24 - 02.06.24

Pfingstferien

Nächstes Semester

Das nächste Programm erscheint Ende August 2024.

Semesterbeginn: Montag, 23.09.24

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 teilnehmervertretung-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:

- Dr. Andrea Heilmaier, 1. Vorsitzende
- Iris Ronge und Felice Balletta, 2. Vorsitzende
- Gisela Steinmetz, Schatzmeisterin
- Kerstin Lohmann, Schriftführerin
- dem Beisitzer*innen-Team: Helga Balletta, Gisela Munk, Uschi Sperber-Drescher und Thomas Winning

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)
- Arzu Rocholl (Bereich Integration)
- Annie Gabsteiger (Bereich Sprachen)

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



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.

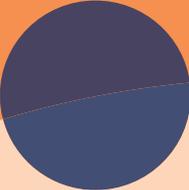
Hörunterstützung

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!



Gesellschaft junge vhs

Politische Bildung

Studium Generale

vhs unterwegs

Informations- und Aktionskreise

Angebote für Menschen mit / ohne
Behinderung

Philosophie - Ethik

Psychologie - Selbsterfahrung

Sorgekultur am Lebensende

Vorsorge - Recht - Verbraucherfragen

Natur - Umwelt - Wohnen

junge vhs

Politische Bildung

Deutschland

● 10001 neu!

75 Jahre Bundesrepublik

Wie wurde sie - was sie ist?

Unser Staat wird 75! Der Kurs geht den Fragen nach: Wie war der Start? Was sind die Grundlagen des Staates? Wie kam die Bundesrepublik zurück in die internationale Gemeinschaft? Wie war das Verhältnis zum anderen deutschen Staat? Wie ging das Wirtschaftswunder weiter? Welche Personen spielten eine Rolle? Wie entwickelte sich die gesellschaftliche Modernisierung? Welche Folgen hatte die Wiedervereinigung? Welche Krisen mussten und müssen gemeistert werden? Was bedeutet das Erstarren der Rechten für die Demokratie? Wo steht die Bundesrepublik in der neuen multipolaren Welt?

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

Barbara Ohm

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 07.03.24

3 Termine, weitere Termine: 14.03.24, 21.03.24

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 12 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10003 neu!

Der lange Schatten des Nationalsozialismus - Entnazifizierung, historische Aufarbeitung und Erinnerungskultur in der BRD bis heute

Der Terror des Nationalsozialismus ist unbestritten die größte „Erblast“, der die Bundesrepublik Deutschland seit ihrer Gründung begegnen muss. Die Entnazifizierung der späten 40er und 50er Jahre wird bis heute kritisch diskutiert, ebenso wie das schwierige Verhältnis der Deutschen zur Bundeswehr und allgemein zu militärischen Fragen. In Konflikten der Gegenwart bewegt sich die Bundesrepublik nicht selten in einem schwierigen Spagat zwischen historischer Verantwortung und außenpolitischen Zwängen - und diskutiert im Innern das deutliche Erstarren rechtspopulistischer oder -extremer Kräfte und das Wiederaufflammen antisemitischer Ressentiments. Wie lange reicht der Schatten des Nationalsozialismus als heute noch, 75 Jahre nach Gründung der Bundesrepublik? Welche Verpflichtung erwächst für jüngere und noch kommende Generationen aus diktatorischem Terror und dem Holocaust? Diese Fragen werden mit den Teilnehmenden kritisch diskutiert.

Simon Moritz

Montag 22.04.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10005 neu!

Aus 3 mach 6 - Veränderungen des deutschen Parteiensystems und ihre Bedeutung für Geschichte und Gegenwart der Bundesrepublik

Das deutsche Parteiensystem hat sich in den 75 Jahren des Bestehens der Bundesrepublik wesentlich verändert. Gesellschaftliche Trends der Individualisierung führen zu einer zunehmenden Zersplitterung unseres Parteiensystems, die Mehrheitsbildungen erschwert und nach neuen politischen Allianzen verlangt. Gleichzeitig geraten die Parteien der gesellschaftlichen Mitte wieder stärker unter den Druck überwiegend rechter Populisten, was die Debatte um Parteienverbote neu belebt. Unser Parteiensystem war und ist immer ein Spiegelbild der gesellschaftlichen Entwicklung: Die neue Ostpolitik der 70er Jahre, Friedens- und Umweltbewegung, „Agenda 2010“ und Vieles mehr fand stets seinen Wiederhall in gesellschaftlichen Veränderungen und parteipolitischen Verschiebungen. Diesen Zusammenhang zeichnet unser Referent lebendig nach und verdeutlicht, wie unser Parteiensystem den gesellschaftlichen Wandel in 75 Jahren Bundesrepublik widerspiegelt.

Simon Moritz

Montag 29.04.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

The advertisement features a man with a beard and glasses wearing a white t-shirt with the text "ENTSCHWÖRUNGS THEORETIKER" printed on it. The background is orange. In the top left corner, there is a logo for "vhs" with the tagline "Lernen macht Spaß". To the right of the man's head is a megaphone icon. Below the man's head is a speech bubble containing the word "VOTE". In the bottom left corner, the text "Schärfe dein politisches Bewusstsein." is written in white. In the bottom right corner, there is a blue circular button with the text "Jetzt anmelden" in white.

● 10007 **neu!**

Wertebasierte Außenpolitik: Fortschritt oder Irrweg?

Unter Ministerin Annalena Baerbock hat sich die deutsche Außenpolitik neu aufgestellt. Sie vertritt das Konzept einer werteorientierten Außenpolitik. Wie sehr unterscheidet sich dies von früheren Ansätzen, und kann die Bundesregierung hier bereits Erfolge vorweisen? Wie verträgt sich das mit der Haltung gegenüber schwierigen Partnern wie den arabischen Golfmonarchien, was heißt dies für die künftige Beziehung zu Russland, zu China? Ist es vielleicht nur gut gemeint, aber nicht gut durchdacht?

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

Georg Escher

Donnerstag 06.06.24, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Skandinavien

● 10009 **neu!**

Glückliches Skandinavien? Was wir von Europas Norden lernen können (und was nicht)

In vielen internationalen Rankings belegen skandinavische Länder fast schon traditionell die Spitzenpositionen. Auch die Lebenszufriedenheit, das Glücksempfinden und viele weitere „weiche“ Indikatoren sprechen für den gesellschaftlichen Erfolg des skandinavischen Modells. Woher rührt dieser Erfolg, und welche „verborgenen Schattenseiten“ sind in den skandinavischen Ländern gegebenenfalls vorhanden? Neben diesen Fragen möchte der Einstiegsvortrag zu unserer Reihe auch eine allgemeine Darstellung und Kategorisierung der Staaten im Norden Europas bieten und Wissenswertes zu Staat, Gesellschaft und Kultur vermitteln.

Simon Moritz

Montag 11.03.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

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

● 10011 **neu!**

Die letzte Bastion der Sozialdemokratie? Die skandinavischen Länder zwischen sozialdemokratischer Historie und der neuen Rechten

In politischer Hinsicht galten die skandinavischen Länder, vorneweg Schweden, als „Musterländer“ sozialdemokratischer Traditionen und erfolgreicher Sozialstaaten. Diese bildet bis heute das Fundament einer Gesellschaft, die in zivilgesellschaftlicher Hinsicht und bei Fragen des Wohlstands, der Bildung und Gesundheit zu den Spitzenreitern weltweit zählen. Dennoch: diese traditionelle Sicht auf Skandinavien hat bereits deutliche Risse erhalten. Einwanderung, wachsende Verteilungskonflikte und viele weitere Herausforderungen stärken konservative und zum Teil auch extreme Parteien, befeuern Neiddebatten und lassen Zweifel an der Zukunftsfähigkeit der großen skandinavischen Sozialstaaten und Gesellschaftsmodelle aufkommen. Diesen Konflikt greift unser Vortrag auf und gibt einen Einblick in die Veränderungen in den Ländern im Norden Europas. Simon Moritz ist Diplom-Politologe und selbstständiger Dozent in der politischen Erwachsenenbildung.

Simon Moritz

Montag 18.03.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10013 **neu!**

Zwischen westlicher Orientierung und Neutralität - die skandinavischen Länder und ihr wechselhaftes Verhältnis zu Europäischer Union und NATO Die skandinavischen Länder zwischen sozialdemokratischer Historie und der neuen Rechten

Freiheitlich-demokratisch, wehrhaft, aber überwiegend eher der Neutralität und Bündnisfreiheit zugewandt - so könnte man die internationale Rolle der meisten skandinavischen Länder schlagwortartig charakterisieren. Frühe Freihandelsbemühungen begrenzen das Interesse der Skandinavier an der Integration in die EU. Erst der größte Landkrieg Europas seit 1945 in der Ukraine führte dazu, dass Finnland und Schweden ihre teils seit Jahrhunderten hochgehaltene Neutralität in der Verteidigungspolitik aufgeben. Im abschließenden Vortrag unserer Reihe beleuchten wir diese globale Rolle der skandinavischen Länder genauer und diskutieren, ob die Zuspitzung weltweiter Konflikte die skandinavischen Länder noch stärker als ohnehin schon an Europa und die Institutionen des „Westens“ binden wird.

Simon Moritz

Montag 08.04.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Nahost



● 10015 neu!

Israel und Palästina: Wie lange kann die Welt zusehen?

Der Nahostkonflikt zwischen Israel und den Palästinensern ist in einer unvorstellbar grausamen Weise explodiert. Der barbarische Angriff der Hamas aus dem Gazastreifen, die Bombardierung durch die israelische Seite haben tausende Tote gefordert. Die Gewalt der Siedler eskaliert. In Israel ist inzwischen gar die Demokratie bedroht. Auch auf Seiten der Palästinenser haben radikale Kräfte neuen Zulauf. Ist eine Einstaatenlösung denkbar, wie manche fordern? Gibt es überhaupt noch Ansätze, um die Dauerkrise im Heiligen Land wenigstens nicht weiter zu verschlimmern? Und wo bleiben die Vermittler?

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

Georg Escher

Donnerstag 18.04.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10017 neu!

Antisemitismus nach dem 7. Oktober

Die Anschläge der islamistischen Terrororganisation Hamas erschüttern die israelische Gesellschaft und setzen eine historische Zäsur. Die Ereignisse in Israel und im Gazastreifen haben zudem Auswirkungen auf die deutsche Gesellschaft und stellen sie vor nicht zu unterschätzende Herausforderungen. Neben der Anteilnahme für die Opfer tritt auch unverhohlener Antisemitismus und Israelfeindschaft offen zutage. Der Vortrag diskutiert aktuelle Entwicklungen in Deutschland und beleuchtet die Hintergründe und Funktionsweisen des israelbezogenem Antisemitismus.

Benjamin Herrmann ist stellvertretender Leiter der Bildungsabteilung im Jüdischen Museum Franken und konzipiert dort Angebote zu Antisemitismus, Verschwörungstheorien und Nahostkonflikt.

Benjamin Herrmann

Montag 06.05.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10019 neu!

Die „jüdische Demokratie“ - ein politisches, kulturelles und gesellschaftliches Diorama des Staates Israel

Wenn unser Blick nach Israel gerichtet ist, hat dies leider meist dramatische Ursachen - zu dominant ist unsere Wahrnehmung Israels mit den immer wieder auch kriegerischen Auseinandersetzungen zwischen Israelis, Palästinensern und Israels arabischen Nachbarn verknüpft. Aber was wissen wir eigentlich über Israel selbst? Staat und Gesellschaft weisen heute eine Vielzahl bemerkenswerter Besonderheiten und Eigenschaften auf, von der Verankerung als „jüdische Demokratie“ mit dem steten Ausharieren religiöser und säkularer Normen, mit einem einzigartigen Staatsbürgerrecht und nicht zuletzt mit einer Gesellschaft, die aufgrund ihrer Vielschichtigkeit und Komplexität gerne als „Mosaik-Gesellschaft“ bezeichnet wird. Unser landeskundlicher Vortrag spart den israelisch-palästinensischen Konflikt nicht komplett aus, rückt aber allgemeine Aspekte des israelischen Staates und seiner Gesellschaft in den Mittelpunkt, um damit zu einem breiteren Verständnis israelischer Politik beizutragen.

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

Simon Moritz

Montag 13.05.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Politische Philosophie

● 10021

Online-Kurs: Von Heraklit bis Habermas Philosophische und ethische Grundlagen der Demokratie (Teil 8)

Das achte Semester soll sich auf die „philosophische Gegenwart“ beziehen. Während die bisherigen Semester die einzelnen (vergangenen) Epochen und ihre Vertreterinnen zum Thema hatten, sollen nun zeitgenössische und öffentlichkeitsaffine Philosophen und ihre Sicht auf aktuelle politische, gesellschaftliche, wissenschaftliche und moralische Probleme und Fragen ins Zentrum rücken, wie etwa Omri Boehm, Markus Gabriel oder Slavoj Žižek.

Dr. Stefan Lobenhofer

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 08.04.24

8 Termine, Online

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

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

● 10023 **neu!**

Die Würde des Menschen ist unantastbar Reflektion über das Menschsein

Nicht zufällig benennt das Grundgesetz die Würde des Menschen als erstes: Die Würde „des“ Menschen, nicht bestimmter Menschen, denen sie gewährt oder vorenthalten wird! Welches Menschenbild spiegelt sich wider in der postulierten Unantastbarkeit der Würde des Menschen?

Was geschichtlich begründet ist, hat auch ganz naheliegende, prospektive Konsequenzen: sowohl für jeden einzelnen Menschen wie auch für die Gestaltung der Gemeinschaft, des Gemeinwesens und des Gemeinwohls. Wenn die Würde als erstes Kennzeichen des Menschen bewusst in den Mittelpunkt aller Betrachtung gesetzt und diese Aussage nicht nur als eine leere Floskel, eine Illusion, ein Beruhigungsmittel, gar eine Verlogenheit betrachtet wird, gilt es zu klären, welche Funktionen und Aufgaben dann hierzulande der Staatsgewalt zufallen... Welch ein wesentlicher Wandel wäre es, würde der Respekt vor der unbedingten und bedingungslosen Würde als die selbstverständliche Grundlage von Leben und Zusammenleben gelten.

Fernab von (parti-)politischen Debatten und von formaljuristischen Aspekten, geht es um grundlegende Fragen, die uns alle und eine(n) Jede(n) unmittelbar und voraussetzungslos betreffen, etwa: Wer bin ich? Wie gehe ich mit mir um? Wie lasse ich andere mit mir umgehen? Was bedeutet Würde für mich?

Bertrand Stern

Mittwoch 17.04.24, 19:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



Bildung für Nachhaltige Entwicklung

● 10030 **neu!**

klimafit – Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz. Denn bereits jetzt greift der Klimawandel unübersehbar in unseren Alltag ein und stellt uns alle vor neue Herausforderungen. Klimaschutz und Klimawandelanpassung sind zentrale Aufgaben der Kommunen. Um diese wahrnehmen zu können, ist auch die Fürther Stadtverwaltung auf Bürger*innen angewiesen, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie in ihrem persönlichen Umfeld aktiv dem Klimawandel begegnen können.

Hier setzt der Weiterbildungskurs „klimafit - Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?“ an: An sechs interaktiven Kursabenden werden Sie - in Präsenz oder online - mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel und -schutz vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die die Klimakrise global, in Deutschland und in unserer Region, herbeiführt, und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln im Klimaschutz, begleitet Sie bei konkreten CO₂-Einsparungen und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur*innen in Fürth zu vernetzen. Dazu wird im Kurs nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert*innen aus der Stadt zum direkten Austausch mit Ihnen eingeladen.

Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Kursmodule und Inhalte:

11.04.24: Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung

25.04.24: Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene

06.05.24 (online): Expertendialog mit führenden Klimaforscher*innen

16.05.24: Regionale Folgen des Klimawandels und: was kann ich selbst tun?

04.06.24 (online): Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung

20.06.24: Den Klimawandel gemeinsam anpacken. Zertifikatsverleihung

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis 06.05.2024

Bitte mitbringen: Internetfähiges Endgerät wie Smartphone, Tablet, Laptop

Florian Staudacher

Donnerstag 18:00-21:00 Uhr, Beginn 11.04.24

6 Termine

Weitere Termine: 25.04.24, 06.05.24 (online),

16.05.24, 04.06.24 (online), 20.06.24

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



● 10031

Gemeinwohlökonomie – ein alternatives Wirtschaftssystem

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Das Konzept der Gemeinwohlökonomie (GWÖ) bezeichnet ein Wirtschaftssystem, das auf gemeinwohlfördernden Werten aufgebaut ist. Das Ziel ist nicht die Vermehrung des Geld-Kapitals, sondern eine Stärkung des Gemein-Wohls, d.h. im Fokus steht ein gutes Leben für alle.

Das faire Modegeschäft Farcap hat sich bereits 2020 erstmals nach den Kriterien der GWÖ bilanziert. Die Referentin stellt die Prinzipien vor; es besteht Möglichkeit zu Fragen und Diskussion.

Regina Vogt-Heeren ist Co- Geschäftsführerin FARCAP gGmbH

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Regina Vogt-Heeren

Donnerstag 22.02.24, 19:00-20:30 Uhr

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

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10033

Fairer Handel und Klimawandel? Förderung globaler Klimaresilienz durch Partnerschaften

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Auch Produzent*innen im Fairen Handel haben bereits heute mit Wetterschwankungen und -extremen zu kämpfen, die zu geringeren Ernten führen und die Versorgungsgarantie gefährden. Um der Vorbildfunktion beim Thema solidarischer Handel gerecht zu werden, gehört es für Akteur*innen des Fairen Handels auch dazu, sich den Fragen des Klimawandels gemeinsam mit den Produzent*innen im Globalen Süden anzunehmen.

Ich möchte Ihnen von Maßnahmen, aber auch Erfolgen erzählen, die ermutigen und die Begeisterung für den Fairen Handel greifbar machen. Nur gemeinsam können wir den gewaltigen Herausforderungen, die mit der Klimakrise verbunden sind, noch gerecht werden.

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

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Yana Laber

Mittwoch 13.03.24, 19:00-20:30 Uhr

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

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10035

Plastikfreier leben Plastik einfach vermeiden

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Viele Artikel aus dem Alltag (Kosmetik, Haushalt, Lebensmittel) lassen sich plastikfrei konsumieren und aus wenigen Materialien selbst herstellen (Natron, Stärke, Essig,...). Das spart sehr viel Geld und Plastik. Wir geben einfache Tipps und zeigen auf, dass künstliche, ungesunde und umweltbelastende Produkte aus dem Supermarkt nicht notwendig sind. Darüber hinaus setzen wir uns mit den globalen Problemen des Themas „Mikroplastik“ auseinander.

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

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Yana Laber

Mittwoch 20.03.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10037 **neu!**

Kritischer Konsum: Greenwashing entlarven

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

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

Sarah Brockhaus ist zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Sarah Brockhaus

Donnerstag 21.03.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



© MadDin



● 10039 **neu!**

**Wie der Klimawandel im Pazifik die Menschen zum Handeln anregt
We are not drowning – we are fighting!**

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

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

In diesem Vortrag wird aufgezeigt, was Klimawandel (oder eher Klimakrise) auf den pazifischen Inseln in Ozeanien für Auswirkungen hat: Überschwemmungen ruinieren die Infrastruktur, Wirbelstürme versalzen fruchtbare Böden, erwärmtes Wasser lässt kein Leben in Riffen mehr zu. Gemeinsam schauen wir uns die vulnerable Region der pazifischen Inseln an und erfahren mehr über konkrete Auswirkungen. In den Sand stecken die Menschen vor Ort ihren Kopf aber trotzdem nicht: Sie kämpfen auf vielfältigste Weise für den Erhalt ihrer Heimat. Sei es mit Aufklärungskampagnen, Aufforstungsprojekten, internationale Bewusstseinsaktionen und vieles mehr. Denn eines ist für die Menschen in Ozeanien klar: Wir gehen nicht einfach unter - wir kämpfen!

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

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Steffi Haagen

Dienstag 09.04.24, 19:00-20:30 Uhr
Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),
Gustavstr. 31, Fürth
ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10041

**So gelingt Wandel
Werkzeuge für die sozial-ökologische
Transformation**

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Die Welt ändert sich schnell, doch weitere Herausforderungen zwingen uns zum ständigen Wandel. Es gibt Beispiele aus der Geschichte und viele aktuelle Projekte, die zeigen, wie Gesellschaftswandel gelingen kann. Wir sind schon mitten in der Transformation und es gibt Werkzeuge, wie Beteiligungsformen, mit denen Jede*r Teil der Veränderung sein kann. Wir können die Zukunft sozialer und zukunftsfähiger gestalten und mehr Menschen die Möglichkeit für ein gutes Leben bieten. Klingt doch gut, oder welche Ziele braucht es deiner Meinung nach?

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

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Yana Laber

Donnerstag 18.04.24, 19:00-20:30 Uhr
Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),
Gustavstr. 31, Fürth
ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10043

**Crashkurs Fairer Handel
Einblicke - Hintergründe - Ziele - Akteure -
Perspektiven**

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Seit fünfzig Jahren ist eine Bewegung hierzulande aktiv, die es geschafft hat in rund tausend Orten in Deutschland Weltläden auf die Beine zu stellen, die mit der Kampagne „Jute statt Plastik“ den Anstoß zum plastikfreien Einkauf gegeben, die Fairtrade-Kaffee in alle Supermärkte und zuletzt das Lieferkettengesetz für Außenhandel mit sozialer Verantwortung auf den Weg gebracht hat. Dieser Crash-Kurs gibt einen Einblick in die Thematik, erläutert, auf welche Gütsiegel beim Einkauf zu achten ist und beleuchtet die Akteure und die Partner des Fairen Handels von Orts- bis Weltebene. Filmbeiträge, Material für die Teilnehmenden, ein Büchertisch und eine spannende Debatte runden dabei das Thema ab.

Andreas Schneider, Diplom-Theologe und Diplom-Sozialarbeiter, leitet den Weltladen Fürth.

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Andreas Schneider

Samstag 27.04.24, 09:30-14:30 Uhr
Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),
Gustavstr. 31, Fürth
ab 3 Personen, kostenlos, zzgl. 7,50 € für Verpflegung während des Workshops (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung erforderlich

● 10045 **neu!**

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

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Umweltfreundlich leben ist teuer? Klimaschutz muss man sich leisten können? Ja, aber: Das müsste nicht so sein. Denn was uns die Folgen der Klimakrise kosten würden, übersteigt die Investitionen in Klimaschutz um ein Vielfaches. Experten und Expertinnen raten dazu, dass wir diese Kosten bereits jetzt mit einpreisen, denn dann würde ein umweltfreundlicher Konsum im Vergleich deutlich günstiger werden. Und Zahlen müssen wir diese „true costs“, also „wahren Kosten“ sowieso - wenn sie nicht der einzelne Verbraucher oder die Verbraucherin zahlt, tragen wir sie als Gesellschaft. In diesem Vortrag möchte ich mir die Zahlen dazu anschauen und diskutieren, was es für uns bedeuten würde, wenn wir die „wahren Kosten“ zahlen würden.

Sarah Brockhaus ist zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Sarah Brockhaus

Donnerstag 02.05.24, 19:00-20:30 Uhr
Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),
Gustavstr. 31, Fürth
ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10047 **neu!**

Ecuador und die Rechte der Natur Chancen, Visionen und bereits erkämpfte Erfolge

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Es gibt vereinzelt Beispiele aus anderen Ländern, in denen die Natur Rechte in der Verfassung festgeschrieben wurden, mit großem Erfolg: In Ecuador dürfen alle Menschen seit 2008 diese Rechte einklagen und können die Natur im Gerichtssaal vertreten. Viele Eingriffe in die Natur, wie Abholzung für den Bergbau, konnten dadurch bereits in Bolivien und Ecuador verhindert werden. Inwiefern die EU von diesen Ländern lernen kann und welche Fortschritte es auch in Europa in Sachen Klimaklagen gibt, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

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

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Yana Laber

Mittwoch 08.05.24, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10049 **neu!**

Wandel beginnt bei dir!

Die Inner Development Goals

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Den nötigen Wandel in der Welt können wir nur gemeinsam bewirken. Aber welche Fähigkeiten, welche Werte, welche Haltung brauchen wir auf diesem Weg? Das wollen wir gemeinsam in diesem Workshop erforschen. Grundlage hierfür sind die „Inner Development Goals“, die in Anlehnung an die 17 globalen Nachhaltigkeitsziele entwickelt wurden als ein Rahmen für das Handwerkszeug, das wir für den Wandel brauchen.

In den drei Stunden wollen wir uns ganz praktisch damit befassen und viele Übungen machen, mit denen wir unser eigenes Potenzial erforschen und erweitern. Also, wer hat Lust und Mut, sich mit auf diese kleine Reise zu begeben?

Sarah Brockhaus ist zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Sarah Brockhaus

Samstag 18.05.24, 10:00-13:00 Uhr
Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),
Gustavstr. 31, Fürth
ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10051

Die Kraft der Utopie

Klimakrise, Artensterben, Kriege

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Klimakrise, Artensterben, Kriege, Pandemien - unsere Zukunft scheint düster auszusehen. Mehr noch, wir leben in einer Welt, die zunehmend mit Verboten und Einschränkungen gestaltet wird. Denn wir wissen scheinbar ganz genau, was wir nicht wollen. Was aber, wenn wir die andere Perspektive einnehmen? Überlegen, in welcher Welt wir eigentlich leben wollen? Könnte es die Kraft dieser Visionen und Utopien sein, die uns doch noch in eine bessere Zukunft tragen? In einem interaktiven Vortrag wollen wir unsere eigene Vorstellungskraft spielen lassen und selbst testen, welche Macht Utopien entfalten können. Angelehnt an den Ansatz von Rob Hopkins, Transition Town Initiator.

Sarah Brockhaus ist zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Sarah Brockhaus

Dienstag 04.06.24, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10053 **neu!**

Postwachstumsökonomie
Eine Einführung in ein endliches Wachstum
In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Postwachstum ist nicht nur eine grundlegende Kritik an der Idee des unendlichen Wirtschaftswachstums, der Ansatz schafft auch Visionen für eine andere Gesellschaft, die angesichts von Klimawandel und globaler Ungleichheit Pfade für grundlegende Gesellschaftsveränderung skizziert. In dem Einführungskurs wollen wir uns der Frage nähern, warum wir angesichts der Klimakrise einen Wachstumsrückgang im Globalen Norden brauchen und wie eine Gesellschaft aussehen könnte, innerhalb derer sich Wohlstand, Gerechtigkeit und das Einhalten der planetaren Grenzen verwirklichen ließe.

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

Projektförderung durch die KEB
Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Yana Laber

Mittwoch 12.06.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10060

Wer ist nachts bei Sinnen?
Nachtführung im Fürther Stadtwald
In Kooperation mit dem Amt für Umwelt, Ordnung und Verbraucherschutz der Stadt Fürth

Nachts sind alle Bäume grau? In der Dämmerung, wenn es ruhiger wird, zeigt sich der Wald von einer neuen, oft unbekanntem Seite. Doch kein Grund zum Fürchten! Erleben Sie die einbrechende Dunkelheit und schärfen Sie Ihre Sinne im Fürther Stadtwald. Wir begegnen nachtaktiven Waldtieren, lauschen den Geräuschen des abendlichen Waldes und trainieren unsere Orientierung im Dunklen.

Regina Lauffer ist staatlich zertifizierte Waldpädagogin.

Leichte Tour ohne besondere Höhenunterschiede, jedoch nicht barrierefrei.

Bitte mitbringen: Waldtaugliches Schuhwerk

Regina Lauffer

Mittwoch 17.04.24, 19:00-20:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Wachendorfer Weg,

90768 Fürth

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10061 **neu!**

Der Kiebitz - Vogel des Jahres 2024
Habitatspiel© - Biodiversität im Kleinformat dank GAP (Gemeinsame Agrarpolitik)

Herzlichen Glückwunsch: Der Kiebitz hat es geschafft. Für ein Jahr steht er bundesweit im Mittelpunkt. Hier im Knoblauchsland verbringt der Zugvogel die wichtigsten Monate seines langen Lebens. Er und andere Feldvögel wie Feldlerche und Rebhuhn brüten in den Reihen zwischen den Feldfrüchten. Sie finden Nahrung, haben freie Sicht und können ihre natürlichen Feinde rechtzeitig erkennen. Trotzdem steht der Kiebitz auf der „Roten Liste“ in Kategorie 2. Kartoffeln und Kohl sind robuste, traditionelle und vitaminreiche Feldfrüchte. Im Frühjahr gepflanzt, im Herbst geerntet. Und ab in den Verkauf. Die EU-Strategie „Vom Hof auf den Tisch“ fördert eine umwelt- und vogelfreundliche Landwirtschaft. Der Bio-Anbau ist ausbaufähig.

In einem interaktiven Habitatspiel© gestalten wir das Knoblauchsland mit seinen Ur-Bewohnern nach. Ann Grösch ist Geisteswissenschaftlerin und unterstützt das vernetzte Denken seit 20 Jahren mit dem Habitatspiel©.

Ann Grösch

Samstag 20.04.24, 14:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



© Gerd Peter

● 10063 **neu!**

Bäumchen, schüttel dich! Wandel Kindern greifbar machen

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

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

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

Der Wald oder auch eine kleine Baumgruppe können spannend sein: Was riecht denn da? Was kriecht dort, was höre ich alles, wie fühlt sich der Baum eigentlich an? Was hat das Eichhörnchen mit einem wachsenden Wald zu tun? Mit einigen Sinnes- und Bewusstseinsübungen nähern wir uns dem Wald als Ganzes und erfahren in dem Workshop, wie damit ein Umweltbewusstsein bei Kindern unterstützt werden kann. Wie kann ich mein Kind begleiten und anleiten, in die Natur zu gehen? Der Workshop richtet sich an alle, die gerne mit Kindern in den Wald gehen und dort gemeinsam Spaß haben wollen!

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

Für Eltern mit Kindern, die schon laufen können.

Bitte alle Personen anmelden. Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Projektförderung durch die KEB

Steffi Haagen

Mittwoch 24.04.24, 15:00-17:30 Uhr

Stadtförsterei Fürth, Heilstättenstraße 130

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10065

Sinneswandeln

Meditativer Spaziergang im Fürther Stadtwald

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

„Der Wald steht für das Unbewusste, die Natur im Menschen, die die inneren Bilder und Weisungen und Ahnungen aus der Seele vermittelt.“ Wie die Ethnologin Ulla Wittmann in ihrem Buch „Ich Narr vergaß die Zauberdinge“ schreibt, ist uns Menschen der Wald näher als manchmal geglaubt. Gemeinsam tauchen wir ein in die faszinierende Welt des Fürther Stadtwaldes. Wir spüren den Waldboden unter den Füßen, riechen den Duft des Waldes und lauschen der Melodie der Bäume. Durch intensive Sinneswahrnehmungen tun wir nicht nur uns selbst etwas Gutes, sondern nehmen den Wald um uns neu wahr. Regina Lauffer ist staatl. zertifizierte Waldpädagogin.

Der Spaziergang ist nicht barrierefrei.

Bitte mitbringen: Waldtaugliches Schuhwerk, Sitzkissen

Regina Lauffer

Mittwoch 08.05.24, 17:30-19:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Wachendorfer Weg, 90768 Fürth

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10067 **neu!**

Wald inklusive!

Kennenlernrundgang auf dem inklusiven Sinnespfad im Fürther Stadtwald

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

Lernen Sie den neuen inklusiven Sinnespfad im Fürther Stadtwald kennen. Direkt hinter dem Grünen Klassenzimmer an der Stadtförsterei beginnt der etwa 150 Meter lange Pfad, der Menschen mit und ohne Behinderung die Möglichkeit bietet, ihre Sinne im Wald neu zu entdecken. Die Dozentin war selbst für das Projekt mitverantwortlich und führt Sie durch die sechs Stationen des Sinnespfads. Dabei können Sie die Stationen ausprobieren und erfahren die Geschichte ihrer Entstehung.

Regina Lauffer ist staatl. zertifizierte Waldpädagogin.

Der Rundgang ist barrierefrei.

Bitte mitbringen: Waldtaugliches Schuhwerk

Regina Lauffer

Mittwoch 12.06.24, 17:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Stadtförsterei Fürth, Heilstättenstraße 130

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 40217

Global nachhaltige Ernährung

Mit meinem Essen die Welt verändern

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

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

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

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Yana Laber

Donnerstag 11.04.24, 19:00-20:30 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 47000 **neu!**

Crashkurs Nüsse

Globale Vielfalt kennenlernen

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Ein erster Einblick in die Welt der Nüsse mit einem Aufruf, mehr gesunde Nüsse zu essen - für uns und das Klima. Wir schauen uns die Nussarten genauer an, und worauf beim Kauf geachtet werden sollte. Haben Sie schon gesehen, wie Cashews oder Macadamias wachsen und geerntet werden? Einen Exkurs über die Auswüchse der Nussproduktion und eine Verkostung von allerlei Nüssen erwartet Sie ebenfalls.

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Yana Laber

Donnerstag 20.06.24, 19:00-20:30 Uhr
Treffpunkt: Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock), Gustavstr. 31, Fürth
ab 3 Personen, kostenlos, zzgl. 2,- € für Verkostung (im Kurs zu zahlen) (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



● 47001 **neu!**

Nachhaltiger Leben mit Wildkräutern

Unverpackt, ressourcenschonend und nährstoffreich

Gemeinsam mit Kräuterpädagogin Ida werden Unkräuter wieder zu wertvollen Schätzen der Natur. Auf einem Kräuterspaziergang im Fürther Stadtpark lernt ihr das wilde Grün als Alleskönner kennen. Ihr erfahrt alles rund um die Geschichte der Pflanzen, mögliche Alltagstipps und kulinarische Verwendungen.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung

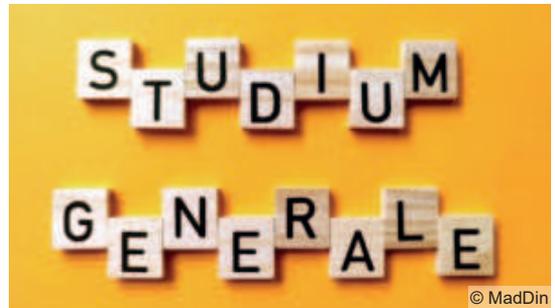
Ida Richter

Mittwoch 15.05.24, 15:00-16:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtparkcafé Fürth, Engelhardtstr. 20, 90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Studium Generale



● 10100

Informationsveranstaltung zum Studium Generale

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

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

Bernd Maron

Mittwoch 21.02.24, 09:00-10:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10102

Studium Generale

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

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

Bernd Maron

Mittwoch 09:00-10:30 Uhr, Beginn 28.02.24
9 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 12 Personen, 81,90 €

Studium Generale

Inhalt siehe Kurs 10102.
Quereinstieg möglich, sofern freie Plätze vorhanden.

● 10103

Bernd Maron

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 28.02.24
9 Termine
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 12 Personen, 81,90 €

● 10105

Dr. Ingeborg Neubert

Montag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 26.02.24
10 Termine
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 12 Personen, 91,- €

● 10106

Dr. Ingeborg Neubert

Montag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 26.02.24
10 Termine
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 12 Personen, 91,- €

● 10107

Dr. Ingeborg Neubert

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.24
10 Termine
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 12 Personen, 91,- €

vhs unterwegs



● 10117 **neu!**

Tagesfahrt nach München

In Kooperation mit der vhs Erlangen

Wir besichtigen: Englischer Garten, Michaelskirche, Alter Hof, Borstei. Bei einem Stadtspaziergang sehen Sie die historische Innenstadt. Mit dem Bus geht es schließlich noch zu einigen Sehenswürdigkeiten in Schwabing.

Veranstalter: Schielein-Reisen

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

Joachim Reinwald

Sonntag 05.05.24
Abfahrt: 08:00 Uhr, Fürth, vor dem Hauptbahnhof
Rückkehr: ca. 19:00 Uhr
ab 15 Personen, 46,- €, zzgl. Eintritte ca. 6,- € (vor Ort zu zahlen) (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

● 10118 **neu!**

Nürnberger Land - Östlicher Teil

In Kooperation mit der vhs Erlangen

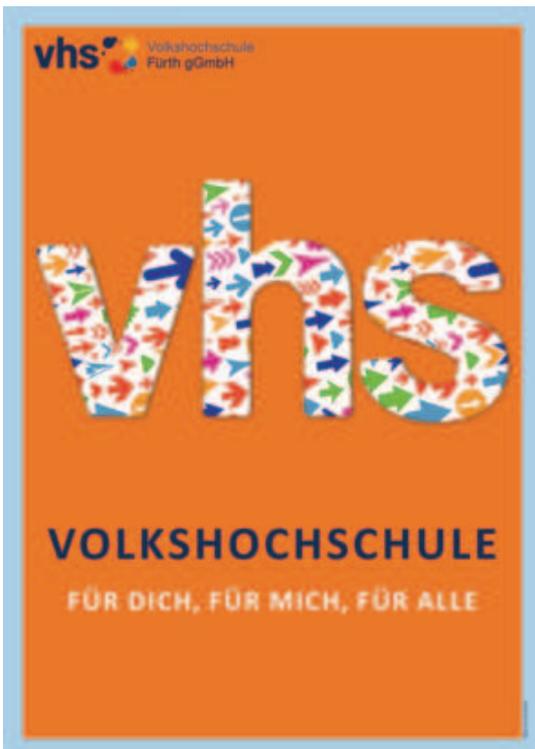
Wir besichtigen den östlichen Teil des Nürnberger Lands: Steinbrüchlein (Steinbruch für Nürnberger Stadtbefestigung), Grünsberg (Burg und barocke Brunnenanlage), Altdorf (Nürnberger Universität, Stadtspaziergang). In Altdorf machen wir Mittagspause. Weiter geht es nach Ottensoos (Kirchenburg), Hersbruck (Schloss, Kirche, Rathaus) und, falls es noch möglich ist, zu der Festung Rothenberg in Schnaittach.

Veranstalter: Schielein-Reisen

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

Joachim Reinwald

Samstag 08.06.24
Abfahrt: 08:30 Uhr, Fürth, vor dem Hauptbahnhof
Rückkehr: ca. 18:30 Uhr
ab 15 Personen, 36,- €, zzgl. Eintritte ca. 5,- € (vor Ort zu zahlen) (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich





● 10129

Erkundungen in Stadt und Umgebung Exkursionen am Vormittag

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

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

Sibylle Kirchgäßner

Dienstag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 27.02.24

7 Termine

Treffpunkt jeweils vor Ort

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

Informations- und Aktionskreise

● 12501

Wissen und mehr Aktuelles für Frauen

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

Ingrid Sondershaus

Dienstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 20 Personen, 82,50 €

● 12504

Wissen und mehr Aktuelles für Frauen

Inhalt siehe auch Kurs 12501

Ruth Umhauer

Donnerstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 29.02.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 20 Personen, 74,50 €

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



Angebote für Menschen mit / ohne Behinderung

● 12801 **neu!**

Deutsche Gebärdensprache DGS I für Anfänger*innen

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

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

Bitte Buch bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

Thomas Holz

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 80,70 €



● 12803 **neu!**

Deutsche Gebärdensprache DGS II - DGS IV

Fortsetzungskurs

Auch für neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen

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

Bitte Buch bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

Thomas Holz

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 80,70 €

● 10067 **neu!**

Wald inklusive!

Kennenlernrundgang auf dem inklusiven Sinnespfad im Fürther Stadtwald

Für Details siehe Kurs Seite 18

Regina Lauffer

Mittwoch 12.06.24, 17:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Stadtförsterei Fürth, Heilstättenstraße 130

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



Philosophie - Ethik

● 10021

Online-Kurs: Von Heraklit bis Habermas Philosophische und ethische Grundlagen der Demokratie (Teil 8)

Das achte Semester soll sich auf die „philosophische Gegenwart“ beziehen. Während die bisherigen Semester die einzelnen (vergangenen) Epochen und ihre Vertreterinnen zum Thema hatten, sollen nun zeitgenössische und öffentlichkeitsaffine Philosophen und ihre Sicht auf aktuelle politische, gesellschaftliche, wissenschaftliche und moralische Probleme und Fragen ins Zentrum rücken, wie etwa Omri Boehm, Markus Gabriel oder Slavoj Zizek.

Dr. Stefan Lobenhofer

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 08.04.24

8 Termine, Online

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10023 **neu!**

Die Würde des Menschen ist unantastbar Reflektion über das Menschsein

Nicht zufällig benennt das Grundgesetz die Würde des Menschen als erstes: Die Würde „des“ Menschen, nicht bestimmter Menschen, denen sie gewährt oder vorenthalten wird! Welches Menschseins spiegelt sich wider in der postulierten Unantastbarkeit der Würde des Menschen?

Was geschichtlich begründet ist, hat auch ganz naheliegende, prospektive Konsequenzen: sowohl für jeden einzelnen Menschen wie auch für die Gestaltung der Gemeinschaft, des Gemeinwesens und des Gemeinwohls. Wenn die Würde als erstes Kennzeichen des Menschen bewusst in den Mittelpunkt aller Betrachtung gesetzt und diese Aussage nicht nur als eine leere Floskel, eine Illusion, ein Beruhigungsmittel, gar eine Verlogenheit betrachtet wird, gilt es zu klären, welche Funktionen und Aufgaben dann hierzulande der Staatsgewalt zufallen... Welch ein wesentlicher Wandel wäre es, würde der Respekt vor der unbedingten und bedingungslosen Würde als die selbstverständliche Grundlage von Leben und Zusammenleben gelten: Vorbei wäre es dann mit einer Würde, die zur bloßen Parole für große politische oder andere Reden und Debatten zu verkommen drohte!

Fernab von (partei-)politischen Debatten und von formaljuristischen Aspekten, geht es um grundlegende Fragen, die uns alle und eine(n) Jede(n) unmittelbar und voraussetzungslos betreffen, etwa: Wer bin ich? Wie gehe ich mit mir um? Wie lasse ich andere mit mir umgehen? Was bedeutet Würde für mich?

Bertrand Stern

Mittwoch 17.04.24, 19:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4, ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 14007

Frauen in der Freimaurerei - Ist Freimaurerei noch zeitgemäß?

In Kooperation mit der Freimaurerinnen-Loge „Zum freien Geist“ e.V. - speziell für Frauen

Freimaurerei für Frauen gibt es in Deutschland seit vielen Jahren. Seit 1994 bietet die Freimaurerische Frauenloge Zum freien Geist e.V. in Fürth Frauen ein interessantes Gesprächsforum. Sie lädt ein zu einem offenen Informationsabend und freut sich auf den Besuch interessierter Frauen.

Thema des Abends: Ist Freimaurerei noch zeitgemäß? Aufgaben und Pflichten gegenüber der Gesellschaft.

Nach dem Vortrag bleibt Raum für die Beantwortung Ihrer Fragen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Zum freien Geist Freimaurerische Frauenloge

Dienstag 05.03.24, 19:30-21:00 Uhr
Logenhaus Fürth, Dambacher Str. 11
kostenlos



● 14008

Frauen in der Freimaurerei - Offener Informationsabend

In Kooperation mit der Freimaurerinnen-Loge „Zum freien Geist“ e.V. - speziell für Frauen

Die Frauenloge lädt zum offenen Informationsabend ein und freut sich auf den Besuch interessierter Frauen.

Thema des Abends: Fragen und Antworten zur Freimaurerei - ein Dialog.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Zum freien Geist Freimaurerische Frauenloge

Dienstag 19.03.24, 19:30-21:00 Uhr
Logenhaus Fürth, Dambacher Str. 11
kostenlos

Psychologie - Selbsterfahrung

● 15101

Wertschätzende Kommunikation Grundlagenseminar

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

Dr. Bernhard Röhrs

Samstag 29.06.24, 10:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 6 Personen, 40,80 €

● 15200 **neu!**

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

Wir alle wünschen uns ein glückliches und erfüllendes Leben. Damit sich dieser Wunsch erfüllt, müssen wir den Sinn des Lebens finden - unseren ganz persönlichen, denn Sinn ist etwas sehr individuelles. In diesem Tagesseminar lernen Sie verschiedene Ansätze und Methoden kennen, wie Sie Ihren eigenen Lebenssinn erkennen.

Josef Rauch

Samstag 13.04.24, 09:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.1
ab 5 Personen, 40,- €

Anmeldung erforderlich

● 15202 **neu!**

Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens Reflexionsabend

Für alle Teilnehmer*innen des Tagesseminars vom 21.10.2023 und 13.04.2024.

Josef Rauch

Mittwoch 15.05.24, 18:45-21:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 5 Personen, 15,- €

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

● 15250

Sich erden mit Pferden Achtsamkeitstraining

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

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

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

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

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

Leonhard Oesterle, Kerstin Oesterle

Samstag 04.05.24, 10:00-17:00 Uhr

Zentrum für natürliches Wachstum NM/Opf.

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



© pixabay

● 10065

Sinneswandeln

Meditativer Spaziergang im Fürther Stadtwald

Für Details siehe Kurs Seite 18

Regina Lauffer

Mittwoch 08.05.24, 17:30-19:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Wachendorfer Weg, 90768 Fürth

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 16001 **neu!**

Eine liebevolle Lebensbegleitung des Kindes braucht Achtsamkeit und Empathie

Für Details siehe Kurs Seite 30

Gudrun Streng

Donnerstag 11.04.24, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 9,50 €

● 16020

Wertschätzende Kommunikation mit Kindern - Von der Erziehung zur Beziehung

Für Details siehe Kurs Seite 30

Dr. Bernhard Röhrs

Samstag 02.03.24, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 40,80 €

Anmeldung erforderlich

● 22002

Connection before Correction Kollegialer Umgang 2.0

Für Details siehe Kurs Seite 61

Dr. Bernhard Röhrs

Freitag 03.05.24, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 40,80 €

● 22010 **neu!**

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

Für Details siehe Kurs Seite 62

Helmut Lange

Donnerstag 29.02.24, 19:00-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 25,- €

● 22012 **neu!**

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

Für Details siehe Kurs Seite 62

Helmut Lange

Dienstag 12.03.24, 19:00-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 25,- €

● 22014

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

Für Details siehe Kurs Seite 63

Helmut Lange

Samstag 16.03.24, 09:00-16:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 90,- €

● 45061 **neu!**

**TanzDichGanz
Ein Tanzworkshop**

Für Details siehe Kurs Seite 131

Alexandra Thiele

Samstag 02.03.24, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 18,50 € (keine Ermäßigung)

● 45062

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

Für Details siehe Kurs Seite 132

Ulrike Scholz

Samstag 27.04.24, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 12,30 € (keine Ermäßigung)

Sorgekultur am Lebensende

● 15260 **neu!**

**Haltung am Krankenbett – Im
Bewusstsein von Schuld und Würde**

Aus Überforderung, Unkenntnis, aber auch falsch verstandener Liebe entstehen Verletzungen der Würde von Menschen. Betroffen sind regelmäßig die Gepflegten, aber auch die Pflegenden. Um ein von Schuld unbelastetes Weiterarbeiten und Weiterleben zu ermöglichen, hilft es, sich der vielfältigen Verletzungsmechanismen bewusst zu sein.

Der Vortrag schildert Beispiele aus der Würdezentrierten Therapie. Er richtet sich an professionell Pflegenden, an pflegende Angehörige und interessierte Menschen, denen Haltung zum Leben wichtig ist.

Mitveranstalter: Hospizverein Region Fürth e.V. und das Hospiz- und PalliativVersorgungsNetzwerk Region Fürth.

Dr. Roland Martin Hanke

Donnerstag 29.02.24, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 9 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Diakonie 
Fürth

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



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

Vorsorge - Recht - Verbraucherfragen

● 15311

Erbrecht: Die richtige Vorsorge - brauche ich ein Testament?

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

Tanja Kondert

Dienstag 05.03.24, 17:30-19:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 10,90 €

Anmeldung erforderlich

● 10043

Crashkurs Fairer Handel

Einblicke - Hintergründe - Ziele - Akteure - Perspektiven

Für Details siehe Kurs Seite 15

Andreas Schneider

Samstag 27.04.24, 09:30-14:30 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos, zzgl. 7,50 € für Verpflegung während des Workshops (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung erforderlich



● 21030

Online-Kurs: Kryptowährungen Bitcoins und seine Alternativen

Für Details siehe Kurs Seite 57

Hartmut Nehme

Montag 22.04.24, 18:30-21:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 17,- €

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

● 21032

Online-Kurs: Investieren in Kryptowährungen

Für Details siehe Kurs Seite 57

Hartmut Nehme

Montag 29.04.24, 18:30-21:00 Uhr

Online

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



● 21034

Online-Kurs: Richtig investieren in Aktien und ETFs

Für Details siehe Kurs Seite 58

Hartmut Nehme

Dienstag 16.04.24, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 21036

Online-Kurs: Investieren in Aktien - Kompaktkurs

Für Details siehe Kurs Seite 58

Hartmut Nehme

Samstag 11.05.24, 09:00-13:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 34,- €

● 21038

Online-Kurs: Neue Trends in der Geldanlage

Für Details siehe Kurs Seite 58

Hartmut Nehme

Dienstag 09.04.24, 18:30-21:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 17,- €

● 21040

Raus aus den Schulden - hin zum Vermögensaufbau!

Workshop: Finanzen besser organisieren

Für Details siehe Kurs Seite 58

Frank Schobert

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 11.04.24

4 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 5 Personen, kostenlos

Natur - Umwelt - Wohnen

● 10037 **neu!**

Kritischer Konsum: Greenwashing entlarven

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

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

Sarah Brockhaus ist zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Projektförderung durch die KEB
Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Sarah Brockhaus

Donnerstag 21.03.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10045 **neu!**

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

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Umweltfreundlich leben ist teuer? Klimaschutz muss man sich leisten können? Ja, aber: Das müsste nicht so sein. Denn was uns die Folgen der Klimakrise kosten würden, übersteigt die Investitionen in Klimaschutz um ein Vielfaches. Experten und Expertinnen raten dazu, dass wir diese Kosten bereits jetzt mit einpreisen, denn dann würde ein umweltfreundlicher Konsum im Vergleich deutlich günstiger werden. Und Zahlen müssen wir diese „true costs“, also „wahren Kosten“ sowieso - wenn sie nicht der einzelne Verbraucher oder die Verbraucherin zahlt, tragen wir sie als Gesellschaft. In diesem Vortrag möchte ich mir die Zahlen dazu anschauen und diskutieren, was es für uns bedeuten würde, wenn wir die „wahren Kosten“ zahlen würden.

Sarah Brockhaus ist zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Projektförderung durch die KEB
Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Sarah Brockhaus

Donnerstag 02.05.24, 19:00-20:30 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10051

**Die Kraft der Utopie
Klimakrise, Artensterben, Kriege**

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Klimakrise, Artensterben, Kriege, Pandemien - unsere Zukunft scheint düster auszusehen. Mehr noch, wir leben in einer Welt, die zunehmend mit Verboten und Einschränkungen gestaltet wird. Denn wir wissen scheinbar ganz genau, was wir nicht wollen. Was aber, wenn wir die andere Perspektive einnehmen? Überlegen, in welcher Welt wir eigentlich leben wollen? Könnte es die Kraft dieser Visionen und Utopien sein, die uns doch noch in eine bessere Zukunft tragen?

In einem interaktiven Vortrag wollen wir unsere eigene Vorstellungskraft spielen lassen und selbst testen, welche Macht Utopien entfalten können. Angelehnt an den Ansatz von Rob Hopkins, Transition Town Initiator.

Sarah Brockhaus ist zertifizierte Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Projektförderung durch die KEB
Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Sarah Brockhaus

Dienstag 04.06.24, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10060

**Wer ist nachts bei Sinnen?
Nachtführung im Fürther Stadtwald**

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

Nachts sind alle Bäume grau? In der Dämmerung, wenn es ruhiger wird, zeigt sich der Wald von einer neuen, oft unbekanntem Seite. Doch kein Grund zum Fürchten!

Erleben Sie die einbrechende Dunkelheit und schärfen Sie Ihre Sinne im Fürther Stadtwald. Wir begegnen nachtaktiven Waldtieren, lauschen den Geräuschen des abendlichen Waldes und trainieren unsere Orientierung im Dunklen.

Regina Lauffer ist staatlich zertifizierte Waldpädagogin.

Leichte Tour ohne besondere Höhenunterschiede, jedoch nicht barrierefrei.

Bitte mitbringen: Waldtaugliches Schuhwerk

Regina Lauffer

Mittwoch 17.04.24, 19:00-20:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Wachendorfer Weg, 90768

Fürth

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10061 **neu!**

Der Kiebitz - Vogel des Jahres 2024 I Habitatspiel© - Biodiversität im Kleinformat dank GAP (Gemeinsame Agrarpolitik)

Herzlichen Glückwunsch: Der Kiebitz hat es geschafft. Für ein Jahr steht er bundesweit im Mittelpunkt.

Hier im Knoblauchsland verbringt der Zugvogel die wichtigsten Monate seines langen Lebens. Er und andere Feldvögel wie Feldlerche und Rebhuhn brüten in den Reihen zwischen den Feldfrüchten. Sie finden Nahrung, haben freie Sicht und können ihre natürlichen Feinde rechtzeitig erkennen. Trotzdem steht der Kiebitz auf der „Roten Liste“ in Kategorie 2. Kartoffeln und Kohl sind robuste, traditionelle und vitaminreiche Feldfrüchte. Im Frühjahr gepflanzt, im Herbst geerntet. Und ab in den Verkauf.

Die EU-Strategie „Vom Hof auf den Tisch“ fördert eine umwelt- und vogelfreundliche Landwirtschaft. Der Bio-Anbau ist ausbaufähig.

In einem interaktiven Habitatspiel© gestalten wir das Knoblauchsland mit seinen Ur-Bewohnern nach.

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

Ann Grösch

Samstag 20.04.24, 14:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10067 **neu!**

Wald inklusive!

Kennlernrundgang auf dem inklusiven Sinnespfad im Fürther Stadtwald

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

Lernen Sie den neuen inklusiven Sinnespfad im Fürther Stadtwald kennen. Direkt hinter dem Grünen Klassenzimmer an der Stadtförsterei beginnt der etwa 150 Meter lange Pfad, der Menschen mit und ohne Behinderung die Möglichkeit bietet, ihre Sinne im Wald neu zu entdecken.

Die Dozentin war selbst für das Projekt mitverantwortlich und führt Sie durch die sechs Stationen des Sinnespfads. Dabei können Sie die Stationen ausprobieren und erfahren die Geschichte ihrer Entstehung.

Regina Lauffer ist staatlich zertifizierte Waldpädagogin.

Der Rundgang ist barrierefrei.

Bitte mitbringen: Waldtaugliches Schuhwerk

Regina Lauffer

Mittwoch 12.06.24, 17:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Stadtförsterei Fürth, Heilstättenstraße 130

ab 5 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15420

Magic Cleaning nach Marie Kondo Endlich richtig aufräumen lernen

Gehörst du auch zu den Jägern und Sammlern? Fällt es dir schwer, dich von Dingen zu trennen?

Eine simple - aber höchst effektive - Aufräummethode, Magic Cleaning nach Marie Kondo, beruht auf zwei Grundsätzen:

- Aufräumen muss man nur einmal im Leben, aber RICHTIG!

- Ordnung zu halten macht Spaß, kein Scherz!

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

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

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

Kateryna Klaus-Ilienکو

Donnerstag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 18.04.24

2 Termine, weiterer Termin: 16.05.24

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 38,50 €

● 15432 **neu!**

Mit Farbe Atmosphäre schaffen

„Wir denken, wir prägen unsere Räume, dabei prägen unsere Räume uns“ (W.Churchill).

Farben sind visualisierte Gefühle und deshalb entscheidend für Wohlbefinden und Stimmung. Doch welche Farbe passt zu mir und meiner Wohnung? Einiges Grundwissen über die vielen Facetten der Farben lässt erkennen wie Körper und Seele unbewusst beeinflusst werden und wie Farben Raumproportionen optisch verändern. Überlassen Sie die Wahl der Farben nicht dem Zufall! Denn nur so können Sie dafür sorgen, dass die Farben in Ihrem Zuhause für und nicht gegen Sie arbeiten!

Praxisteil: Hier erstellen wir individuelle Stilcollagen / Moodboards und visualisieren so die Thematik.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kleber u. Schere

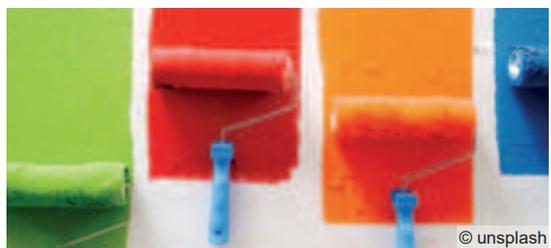
Astrid von Thun

Donnerstag 25.04.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 20,40 €

Anmeldung erforderlich



© unsplash

● 15450

Immobilie kaufen - Risiken vermeiden, Chancen nutzen

Worauf es beim Immobilienkauf ankommt

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

Gisela Munk

Dienstag 20.02.24, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 6 Personen, 14,40 €

Anmeldung erforderlich



● 15451

Vermieten, aber richtig

Wie erreiche ich optimale Rendite und ein sicheres Mietverhältnis?

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

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

Gisela Munk

Dienstag 12.03.24, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 6 Personen, 14,40 €

Anmeldung erforderlich



Firmenschulung: Brandschutzhelfer-Unterweisung nach BGI/GUV-I 5182

Dieser Lehrgang stellt eine Brandschutzhelfer-Unterweisung nach BGI/GUV-I 5182 dar und richtet sich an Einzelpersonen und Unternehmen.

Zum betrieblichen Brandschutz gehören unter anderem eine regelmäßige Unterweisung aller Beschäftigten und eine Ausbildung von Brandschutzhelfern.

Es werden sowohl theoretische als auch praktische Kenntnisse vermittelt, u.a.:

- Grundzüge des Brandschutzes
- Betriebliche Brandschutzorganisation
- Funktion und Wirkungsweise von Feuerlöscheinrichtungen
- Gefahren durch Brände
- Verhalten im Brandfall
- Handhabung und Funktion, Auslösemechanismen von Feuerlöscheinrichtungen
- Löschtaktik und eigene Grenzen der Brandbekämpfung
- realitätsnahe Übung mit Feuerlöscheinrichtungen

● 23000

Holger Bernt

Samstag 23.03.24, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 1 Person, 109,- € (keine Ermäßigung)

● 23002

Holger Bernt

Samstag 04.05.24, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 1 Person, 109,- € (keine Ermäßigung)

● 23010

Online-Kurs: Interner Auditor VHS

Jede Managementnorm (z. B. ISO9001, ISO14001, ISO50001, ...) fordert die Durchführung regelmäßiger interner Audits. Darüber hinaus dienen interne Audits dazu, Schwachstellen und Verbesserungspotenziale aufzudecken und die Mitarbeitenden auf externe Audits vorzubereiten.

Diese Schulung bietet eine praxisorientierte Vorbereitung zur Durchführung effektiver interner Audits, die den Forderungen der Norm entsprechen und gleichzeitig Ihr Unternehmen weiterbringen. Der Fokus liegt dabei nicht auf dem klassischen „Abprüfen“, sondern es werden moderne Auditansätze aufgezeigt.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website

Maximilian Cerny-Probst

Mittwoch 03.07.24, 18:00-21:15 Uhr

Online

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

junge vhs

Angebote für Eltern und Erziehende

● 16001 **neu!**

Eine liebevolle Lebensbegleitung des Kindes braucht Achtsamkeit und Empathie

Der Umgang mit dem Kind in seinen ersten Lebensjahren wirkt sehr stark auf die Entwicklung seiner Persönlichkeit. Das Kind kann anfangs seine Gefühle nicht in Worte ausdrücken und die Erwachsenen reagieren in manchen Situationen daher oft mit Unverständnis, was wiederum für das Kind nicht nachvollziehbar ist. So ist Achtsamkeit in einer liebevollen Erziehung wesentlich, da diese auch zur Bildung des „inneren Kindes“, das ein Leben lang der Begleiter jedes Menschen ist, beiträgt. Die spätere Lebensqualität des Kindes wird somit positiv oder auch negativ beeinflusst.

Ich möchte Ihnen Wissenswertes vermitteln unter dem Aspekt: „Meine eigenen Erfahrungen hierzu“, „Was sind die Merkmale einer achtsamen empathischen Erziehung?“, „Wie vermittele ich diese meinem Kind und wie profitiert mein Kind davon?“, „Was hat die Sprache damit zu tun?“ ...

Neben meinen Impulsen ist natürlich auch Raum und Zeit für Ihre Fragen zum Thema.

Bitte mitbringen: Block, Stifte

Gudrun Streng

Donnerstag 11.04.24, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 9,50 €

● 16020

Wertschätzende Kommunikation mit Kindern - Von der Erziehung zur Beziehung

Sie wünschen Sie 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 02.03.24, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 40,80 €

Anmeldung erforderlich

Eltern-Kind-Angebote PEKiP

● 16101

PEKiP® Geburtsmonate August - Oktober 2023

Entwicklungsförderung und Begleitung für Babys im 1. Lebensjahr

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

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

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

Bitte mitbringen: Handtuch

Beate Löffler-Kalenbach

Mittwoch 09:15-10:45 Uhr, Beginn 28.02.24

6 Termine

Gemeindezentrum St. Nikolaus, Kolpingstraße

ab 6 Personen, 58,80 €, pro Eltern-Kind-Paar, zzgl.

Materialgeld 2,- € (im Kurs zu zahlen)

● 16102

PEKiP® Geburtsmonate November 2023 - Januar 2024

Entwicklungsförderung und Begleitung für Babys im 1. Lebensjahr

Inhalt siehe Kurs 16101.

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

Kostenfreie Parkplätze vorhanden

Bitte mitbringen: Handtuch

Beate Löffler-Kalenbach

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 28.02.24

6 Termine

Gemeindezentrum St. Nikolaus, Kolpingstraße
ab 6 Personen, 58,80 €, pro Eltern-Kind-Paar, zzgl. Materialgeld 2,- € (im Kurs zu zahlen)

● 16103

PEKiP® Geburtsmonate Mai - Juli 2023
Entwicklungsförderung und Begleitung für Babys im 1. Lebensjahr

Inhalt siehe auch Kurs 16101.

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

Kostenfreie Parkplätze vorhanden

Bitte mitbringen: Handtuch

Sabine Zieger

Freitag 09:15-10:45 Uhr, Beginn 01.03.24

5 Termine

Gemeindezentrum St. Nikolaus, Kolpingstraße
ab 6 Personen, 49,- €, pro Eltern-Kind-Paar, zzgl. Materialgeld 2,- € (im Kurs zu zahlen)

● 16104

PEKiP® - Geburtsmonate September - November 2023

Entwicklungsförderung und Begleitung für Babys im 1. Lebensjahr

Inhalt siehe Kurs 16101.

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

Kostenfreie Parkplätze vorhanden

Bitte mitbringen: Handtuch

Sabine Zieger

Freitag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 01.03.24

5 Termine

Gemeindezentrum St. Nikolaus, Kolpingstraße
ab 6 Personen, 49,- €, pro Eltern-Kind-Paar, zzgl. Materialgeld 2,- € (im Kurs zu zahlen)



© fotolia - Oksana Kuzmina

Eltern-Kind-Turnen - Yoga

● 16301

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

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

Die aktive Teilnahme der Eltern, sowie das Auf- und Abbauen des jeweiligen Parcours sind ausdrücklich erwünscht.

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

Bitte mitbringen: Turnkleidung und Stoppersocken für Kind und Begleitperson

Jutta Hagel-Zeder

Mittwoch 17:00-18:00 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

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

● 16302

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

Inhalt siehe Kurs 16301.

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

Bitte mitbringen: Turnkleidung und Stoppersocken für Kind und Begleitperson

Jutta Hagel-Zeder

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

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

● 16303

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

Inhalt siehe auch Kurs 16301.

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

Bitte mitbringen: Turnkleidung und Stoppersocken für Kind und Begleitperson

Jutta Hagel-Zeder

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 29.02.24

15 Termine

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

ab 12 Personen, 76,80 €, pro Eltern-Kind-Paar



Familien-Yoga am Fürther Yoga- und Entspannungspfad

Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

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!

Der Workshop findet im Freien am Fürther Yoga- und Entspannungspfad an der Kleinen Mainau statt. Bei starkem Regen oder Sturm findet der Workshop nicht statt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Lieblingskuscheltier für das Kind, Yogamatte (falls vorhanden)

● 16311 **neu!**

Martina Spangler

Freitag 17.05.24, 17:00-18:30 Uhr

Treffpunkt: Yoga-Pfad an der Kleinen Mainau,

Dammstr. 30, 90765 Fürth

ab 9 Personen, 10,- €, pro Erwachsenen / 5,- € pro

Kind bis 12 Jahren (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 16312 **neu!**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Lieblingskuscheltier für das Kind, Yogamatte (falls vorhanden)

Martina Spangler

Sonntag 07.07.24, 17:00-18:30 Uhr

Treffpunkt: Yoga-Pfad an der Kleinen Mainau,

Dammstr. 30, 90765 Fürth

ab 9 Personen, 10,- €, pro Erwachsenen / 5,- € pro

Kind bis 12 Jahren (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

Eltern-Kind-Jonglieren

● 16425

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

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

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

Kursentgelt für Kinder bis 12 Jahren 6,- € / für Jugendliche und Erwachsene 12,- €. Kinder bitte nur in Begleitung eines Erwachsenen anmelden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

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

Adrian Erlei

Samstag 20.04.24, 13:30-16:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 12,- €, pro Erwachsenen / 6,- € pro Kind bis 12 Jahren

Spiele in der Natur

● 16501

Club der Waldwichtel: Natur erforschen im Frühjahr

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

Alle neugierigen kleinen Forscher kommen heute mit in den Wald. Wir untersuchen alles was an unserem Weg liegt, mit Lupe oder Fernglas. Du kannst verschiedene lebende Tiere aus der Nähe bestaunen. Picknick und Spiele machen wir natürlich auch noch, wir hören eine Frühlingsgeschichte und machen ein Würmerwettessen.

Kommt doch mit! Wir werden garantiert viel Spaß haben.

Hinweise: Anmeldung für Kinder nur in Begleitung 1 Erwachsenen möglich - bitte alle teilnehmenden Personen anmelden. Der Ausflug findet bei jedem Wetter statt; ein Unterstand ist vorhanden.

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

Elke Rosenow-Schreiner

Freitag 26.04.24, 15:00-17:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Hotel Forsthaus/Trimpfad,

Zum Vogelsang 20, Fürth

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



● 16502

Club der Waldwichtel: Piratenschatzsuche im Taka-Tuka-Land

Waldabenteuer für alle Familien mit mutigen Piraten und Pippis bis ca. 9 Jahren

Heute brauchen wir alle mutigen Piratinnen und Piraten, um den Schatz von Kapitän Langstrumpf zu finden. Gemeinsam machen wir uns mit Pippi Langstrumpf auf den abenteuerlichen Weg und segeln nach Taka-Tuka-Land. Auf diesem Weg gibt es viele Spiele, viel Quatsch und wir stärken uns bei einem Picknick. Wenn alle die Piratenprüfung abgelegt haben - dazu gehört u.a. Piratenflagge entwerfen, Schatzkarte malen, ruhige Hand am Säbel, Spaghetti essen ohne Gabel - werden wir sicher die Flaschenpost finden, die uns zum Schatz führt. Kommst Du mit?

Hinweise: Anmeldung für Kinder nur in Begleitung 1 Erwachsenen möglich - bitte alle teilnehmenden Personen anmelden. Der Ausflug findet bei jedem Wetter statt; ein Unterstand ist vorhanden.

Bitte mitbringen: ca. 5 m dünne Schnur oder Wollrest, Sitzunterlage, wetterfeste Kleidung, Sonnen-/Regen-/ Insektenschutz, Picknick

Elke Rosenow-Schreiner

Samstag 11.05.24, 11:00-14:30 Uhr,
Treffpunkt: Wanderparkplatz neben Stadtförsterei, Heilstättenstr. 130, Fürth
ab 8 Personen, 33,10 €, Familienentgelt (keine Ermäßigung)

● 16503

Club der Waldwichtel: Wo sich Fuchs und Hase „Gute Nacht“ sagen

Waldexkursion in die Dämmerung für die ganze Familie

Ein Waldabenteuer der besonderen Art wollen wir an diesem Abend gemeinsam erleben. Wir begeben uns auf einen spannenden Waldspaziergang und suchen nach dem Platz, an dem sich Fuchs und Hase „Gute Nacht“ sagen. Damit niemand Angst haben muss, machen wir uns, solange es noch hell ist, mit der Natur und der Umgebung vertraut und schärfen mit vielen Spielen und Aufgaben unsere Sinne.

Wir bauen bunte Leuchtkäfer, die uns den Rückweg beleuchten und laufen durch ein Labyrinth. Wenn es langsam dunkler wird, können wir unseren Lagerplatz oberhalb einer Lichtung beziehen und uns Blinkzeichen wie die Glühwürmchen senden.

In der hereinbrechenden Dämmerung stimmen die Singvögel ein Konzert zu unserem Picknick an und wir können Fledermäuse und vielleicht auch Glühwürmchen und andere Tiere beobachten. Ob wir sehen, wie sich Fuchs und Hase Gute Nacht sagen, kann ich leider nicht versprechen, bestimmt können wir aber die Sterne beobachten und den Polarstern suchen.

Nach einer Nachtgeschichte begeben wir uns wieder auf unserem vorher markierten Weg zurück in die Zivilisation.

Hinweise: Anmeldung für Kinder nur in Begleitung 1 Erwachsenen möglich - bitte alle teilnehmenden Personen anmelden. Der Ausflug findet bei jedem Wetter statt; ein Unterstand ist vorhanden.

Bitte mitbringen: warme, wetterfeste Kleidung; Taschenmesser; dünne Paketschnur/Wolle; Taschenlampe; Picknick; Sitzunterlage; Regen-/Insektenschutz, eine kleine (max. 0.5 l) durchsichtige Flasche voll Wasser, Knicklichter; falls vorhanden: Lupe

Elke Rosenow-Schreiner

Freitag 12.07.24, 19:30-22:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz/Eingang TV 1860, Coubertinstraße, Fürth
ab 8 Personen, 28,40 €, Familienentgelt (keine Ermäßigung)

● 16504

Club der Waldwichtel: Natur erforschen im Sommer

Ausflug für Kindern von ca. 3 bis 7 Jahren mit Eltern

Alle neugierigen kleinen Forscher kommen heute mit in den Wald. Alle deine Sinne werden diesmal zum Einsatz kommen. Du kannst dir eine Fühlbox basteln und eine Geschichte hören.

Gemeinsam legen wir einen Barfußpfad an und machen Picknick. Kommst doch mit! Wir werden garantiert viel Spaß haben.

Hinweise: Anmeldung für Kinder nur in Begleitung 1 Erwachsenen möglich - bitte alle teilnehmenden Personen anmelden. Der Ausflug findet bei jedem Wetter statt; ein Unterstand ist vorhanden.

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

Elke Rosenow-Schreiner

Freitag 19.07.24, 15:00-17:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Hotel Forsthaus/Trimpfad, Zum Vogelsang 20, Fürth
ab 8 Personen, 23,70 €, Familienentgelt (keine Ermäßigung)

Begegnung mit Tieren



● 16550 **neu!**

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

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

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

- Bedürfnisse wahrzunehmen (die eigenen und die des anderen)
- sich zurückzunehmen oder ganz präsent zu werden
- eigene Grenzen zu überschreiten und mutige Entscheidungen zu treffen
- sich Sorgen und Ängste einzugestehen und diese zu verbalisieren
- Handlungsplanung einüben
- Kooperation und Absprachen
- Gemeinsames Miteinander macht Spaß und erleichtert so manche anstehende Aufgabe
- und noch vieles, vieles mehr.

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

12.04.24 - Kennenlernen, Regeln für Pferdefreunde

19.04.24 - Pferdesprache und Aufhalftern

26.04.24 - Pferdeknoten, Pflege und Hufe kratzen

03.05.24 - Pony führen, satteln, reiten

Nur das Kind anmelden.

Genauer Ort / Anfahrtshinweis bei der Anmeldung.

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

Anna Brodka

Freitag 15:00-17:30 Uhr, Beginn 12.04.24

4 Termine

Treffpunkt: Reitpädagogik Fürth, Langenzenn

ab 6 Personen, 170,- €

Angebote für Kinder

● 16400

Aikido für Kinder ab 10 Jahren Gewalt stoppen mit japanischer Kampfkunst

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

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

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

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

Vera Smitt

Mittwoch 15:30-17:00 Uhr, Beginn 13.03.24

10 Termine

Shiatsu Praxis Vera Smitt, Siemensstr. 35, 90766

Fürth

ab 6 Personen, 95,90 €

Angebote für Teenies und Twens

● 15420

Magic Cleaning nach Marie Kondo Endlich richtig aufräumen lernen

Gehörst du auch zu den Jägern und Sammlern? Fällt es dir schwer, dich von Dingen zu trennen?

Eine simple - aber höchst effektive - Aufräummethode, Magic Cleaning nach Marie Kondo, beruht auf zwei Grundsätzen:

- Aufräumen muss man nur einmal im Leben, aber RICHTIG!

- Ordnung zu halten macht Spaß, kein Scherz!

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

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

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

Kateryna Klaus-Iliencko

Donnerstag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 18.04.24

2 Termine

Weitere Termine: 16.05.24

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 38,50 €

● 53015 **neu!**

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

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

Sie arbeiten während des gesamten Kurses, von der ersten Skizze bis zum fertig colorierten Kunstwerk, an einer Illustration Ihrer Wahl. So haben Sie am Ende eine eigene Illustration erstellt und den gesamten Prozess durchlaufen.

An dem Kurs können Personen ab 14 Jahren teilnehmen.

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

Nina Bohnacker

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 09.04.24

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

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

● 53017 **neu!**

Digitales Zeichnen mit dem iPad und Procreate - für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf den Kurs „Digitales Zeichnen mit Procreate und dem iPad“ auf. Er richtet sich an Künstler*innen, die bereits die Grundlagen in Procreate beherrschen und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen und vertiefen möchten. Sie lernen unter anderem, wie Sie Hintergründe zeichnen und eine kleine Animation anfertigen können.

An dem Kurs können Personen ab 14 Jahren teilnehmen.

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

Nina Bohnacker

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 04.06.24

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

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



Ehrenamtsportal

Einfach engagiert!

Das Online-Portal für Ehrenamtliche in Grundbildung und Integration

www.vhs-ehrenamtsportal.de



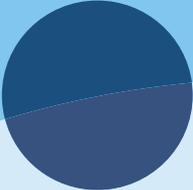
Jede*r 7. Erwerbstätige hat Probleme
mit dem Lesen und Schreiben.



beraten
lernen
alphabetisieren

www.bla-fuerth.de





Beruf / Neue Technologien

Digitale Medien
Betriebswirtschaft &
Unternehmensführung
Persönlichkeitsbildung im Beruf
Berufliche Fortbildung
Sprachkompetenzen
Gesundheitskompetenzen

Digitale Medien

EDV-Anwendungen

● 20000

PC-Grundlagen mit Windows

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

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

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

Gerhard Wallfahrer

Freitag 13:30-16:00 Uhr, Beginn 08.03.24

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum 1.6

ab 5 Personen, 149,- €

● 20002

PC-Aufbauwissen

Internet und erste Schritte in Word, Excel und PowerPoint

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

Folgende Themen werden behandelt:

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

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

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

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

Gerhard Wallfahrer

Freitag 13:30-16:00 Uhr, Beginn 21.06.24

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum 1.6

ab 5 Personen, 94,- €

● 20004

Passwörter, Kryptologie, IT-Sicherheit

Wir nutzen täglich IT-Systeme und sehen uns regelmäßig mit IT-Sicherheitsproblemen konfrontiert. Den Wenigsten ist dabei bewusst, was sich hinter den Kulissen abspielt und welche Auswirkungen dies auf den Umgang mit ihnen hat. Dieser Vortrag gewährt einen kleinen Einblick in die Funktionsweise dieser Systeme und gibt Hinweise, worauf man bei ihrer Nutzung achten sollte. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Für diesen Vortrag sind IT-Grundkenntnisse von Vorteil.

Werner Rudolf

Donnerstag 27.06.24, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum 1.3

ab 6 Personen, 9,50 €



● 20010

Excel 2021 Grundlagen

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

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

Thomas Dettweiler

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 08.03.24

2 Termine, weiterer Termin: 09.03.24

Hirschenstr. 27, Raum 1.6

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

● 20012

Excel 2021 Fortgeschrittene Anwendung

Ziel des Kurses ist die Vertiefung von grundlegenden Kenntnissen im Bereich der Tabellenkalkulation.

Inhalte: Analysefunktionen (statistische Funktionen, Teilergebnis, Sortieren und Filtern), Funktionen (u.a. Verweis-Funktionen, WENN/ DANN-Funktionen), Einstieg in Pivot-Tabellen, Excel und ChatGPT.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

Thomas Dettweiler

Freitag 18:00-16:15 Uhr, Beginn 15.03.24

2 Termine, weiterer Termin: 16.03.24

Hirschenstr. 27, Raum 1.6

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



● 20020

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

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

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

Thorsten Bradt

Dienstag 09.04.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

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

● 20022

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

Outlook bietet zahlreiche Ansätze, um eine „mächtige“ Arbeitsumgebung zur Organisation von Terminen und Vorhaben - gerade in der Teamarbeit - zu schaffen.

Als ein Wesenskern des Büromanagements bedingt ein gekonntes Zeit- und Aufgabenmanagement jedoch die Ausarbeitung konsistenter Arbeitsabläufe (Workflows), an denen sämtliche Beteiligte - nicht zuletzt im Rahmen der neuen Outlook-Gruppen - ihre Arbeit ausrichten müssen.

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Thorsten Bradt

Dienstag 23.04.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

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

● 20024

Online-Kurs: Outlook in der Kontaktorganisation Modul 3: Sicherung und Verwaltung von Kundendaten

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

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Thorsten Bradt

Dienstag 14.05.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

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

● 20026

Online-Kurs: Outlook – „Full Power“-Workflows

Highend-Modul: Kommunikationsoptimierung

Outlook präsentiert sich als „die“ Schaltzentrale im Büromanagement. Es bildet gleichermaßen die Basis für ein konsistentes, also in sich widerspruchsfreies und effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie die Organisation von Kontakten und folglich für ein Kundenbeziehungsmanagement (Customer Relationship, CRM). Zudem ermöglicht es eine zielgerichtete interne sowie externe Unternehmenskommunikation.

Außerdem ist Outlook umfassend kompatibel mit weiteren Anwendungen des Office-Pakets von Microsoft bzw. innerhalb der Produktivitätscloud (MS 365), so besonders mit Teams und OneNote. Insoweit eröffnet sich ein hohes Potenzial zur konsequenten Produktivitätssteigerung, und zwar sowohl auf individueller als gerade auch auf Teamebene.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Thorsten Bradt

Mittwoch 10.07.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 76,- € (keine Ermäßigung)

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

● 20030

Prezi – dynamische Präsentationen Die „ultimate“ Alternative zu PowerPoint

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

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Thorsten Bradt

Donnerstag 13.06.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

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



● 20040

OneNote - Ihr Programm für schnelle Notizen

Das Ende der Zettelwirtschaft

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

Bitte mitbringen: USB-Stick

Gerhard Wallfahrer

Dienstag 09.04.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 5 Personen, 25,- €

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

● 20042

OneNote - Tipps & Tricks So nutzen Sie OneNote richtig

Ihnen ist der Umgang mit OneNote vertraut, Sie möchten jedoch weitere interessante Features kennenlernen. Sorgen Sie für mehr Übersichtlichkeit bei Ihren Notizen. Integrieren Sie OneNote in Ihren (Büro-) Alltag, z.B. mit Outlook. Mit dem effektiven Einsatz eigener Vorlagen und Kategorien managen und recherchieren Sie blitzschnell. Arbeiten Sie systemübergreifend mit PC, Tablet oder Handy. Seien Sie effizient und kreativ im Team.

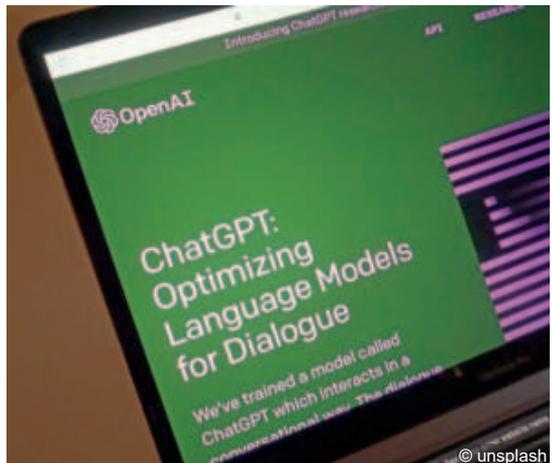
Bitte mitbringen: USB-Stick

Gerhard Wallfahrer

Dienstag 18.06.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 5 Personen, 25,- €



● 20050

Online-Kurs: ChatGPT I Einführung in Künstliche Intelligenz

Erleben Sie in unserer Kursreihe zu ChatGPT die faszinierende Welt der KI! Wir erforschen das Vorwissen vor ChatGPT und seine Entstehung sowie das Potenzial für Unternehmen. Tauchen Sie in die Grundlagen von ChatGPT als Wahrscheinlichkeitsmodell ein. Alle Teilnehmenden können durch korrekte „Prompts“ den ChatGPT-Output gestalten und nutzen. Wir vermitteln die Architektur, um ein Grundverständnis zu ermöglichen. Unser Hauptziel: KI demystifizieren und ChatGPT als hilfreiches Werkzeug für persönliche oder berufliche Zwecke nutzen. Ein Einblick in die Welt der KI für alle Interessierten.

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Genrit Fazlija

Samstag 04.05.24, 09:30-11:00 Uhr

Online

ab 3 Personen, 9,- € (keine Ermäßigung)

● 20052

Online-Kurs: ChatGPT II Prompt Engineering leicht gemacht

Entdecken Sie in diesem Kurs die Kunst des gezielten Inputs! Erfahren Sie, wie ChatGPT als generatives Instruct-Modell bereits Trainingsaufgaben erlernt hat. Wir erkunden die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten jenseits üblicher Anfragen wie „Verfasse eine E-Mail“. Zahlreiche Beispiele veranschaulichen die Breite des Promptings, während wir gemeinsam nicht nur die Möglichkeiten, sondern auch die Grenzen dieser Technik beleuchten.

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Gentrit Fazlija

Samstag 18.05.24, 09:30-11:00 Uhr

Online

ab 3 Personen, 9,- € (keine Ermäßigung)

● 20054

Online-Kurs: ChatGPT III Live Prompting

Erleben Sie im Kurs ein tiefgehendes Eintauchen in das Prompt Engineering! Beginnend mit einer kurzen Zusammenfassung der vorherigen Einheit widmen wir uns sofort den spezifischen Wünschen des Publikums. Gemeinsam analysieren wir Arbeitsprozesse, Schritt für Schritt. Durch Interaktion und die realen Herausforderungen der Teilnehmenden erfahren Sie hautnah das Arbeiten als Prompt Engineer. Strukturiert und zirkulär gehen wir auf das Modell ein, nutzen erstellte Prompt-Templates sofort und lernen, selbst welche zu gestalten. Ein gewisses technisches Verständnis ist von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich, um diesen Kurs effektiv zu nutzen. Erfahren Sie die Praxis des Prompt Engineerings hautnah!

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Gentrit Fazlija

Samstag 01.06.24, 09:30-11:00 Uhr

Online

ab 3 Personen, 9,- € (keine Ermäßigung)

● 20056

Online-Kurs: Wie schlau ist künstliche Intelligenz?

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

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

Martin Haseneyer

Mittwoch 20.03.24, 19:00-21:15 Uhr

Online

9,- € (keine Ermäßigung)

● 20058

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

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Hartmut Nehme

Dienstag 23.04.24, 18:30-21:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 17,- €

● 20060

Online-Kurs: Home, Smart Home

Das „Smart Home“, das schlaue Zuhause, ist angeblich schon seit Jahren bereit, intelligent zu heizen oder zu beleuchten und vieles mehr. Und viel bequemer soll es sein, mit schlauer Automation und intuitiver Steuerung. 30% Heizkosten sollen sich sparen lassen.

Klappt das wirklich? Ist das Firlefanz oder tatsächlich nützlich? Und wenn ja, bleibt das überhaupt bedienbar oder ist es kompliziert und undurchsichtig? Muss ich komplett neu bauen, oder lassen sich auch Bestandsgebäude und Mietwohnungen nachrüsten? Und was ist mit dem Datenschutz? Ist mein Zuhause dann in der Cloud für alle einsehbar?

Mit diesem interaktiven Vortrag binden wir unsere ersten Leuchten (eine ganz normal aus dem Baumarkt und eine aus dem smarten Sortiment eines bekannten Möbelhauses) in eine smarte Steuerung ein, teilen Erfahrungen und stellen nützliche (und auch ein wenig verspielte) Anwendungsfälle vor.

Martin Haseneyer

Mittwoch 19.06.24, 19:00-21:15 Uhr

Online

9,- € (keine Ermäßigung)



● 20062 neu!

Online-Kurs: Virtuelle Welten

Tauchen Sie ein in die faszinierenden Welten der virtuellen Realität - die ja seit fast Ewigkeiten kurz vor dem Durchbruch steht, zumindest wenn es nach Google, Apple, Meta (Facebook) und anderen geht. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie virtuelle Realitäten unsere Sinne beeinflussen, welche Anwendungsfälle bereits existieren. Lassen Sie sich überraschen, ob auch Sie ohne teure 3D-Brille in diese aufregende Welt eintauchen können.

Zu diesem Vortrag erhalten Sie im Nachgang die Vortrags-Folien und eine kleine digitale Zugabe.

Martin Haseneyer

Mittwoch 10.07.24, 19:00-21:15 Uhr

Online

9,- € (keine Ermäßigung)

● 20064

Online-Kurs: 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: www.linksal.at/freecad-fü

Martin Haseneyer

Samstag 16.03.24, 09:00-16:15 Uhr

Online

ab 5 Personen, 49,- €

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

● 20066

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

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

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

- ein eckiges Iglu als Raspberry-Gehäuse?
- ein eleganter Kabel-Haken
- die Miniatur-Schweden-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.linksal.at/freecad-weiter-fü

Voraussetzungen: Grundkenntnisse 3D-Konstruktion wie im Kurs 20064 vermittelt.

Martin Haseneyer

Montag 20:30-21:15 Uhr, Beginn 17.06.24

4 Termine

Online

ab 4 Personen, 49,- €



● 20090

Word - Grundlagen

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

Weitere Informationen über die Kursinhalte finden Sie auf unserer Website.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Andrea Gebert

Samstag 09:00-12:15 Uhr, Beginn 15.06.24

2 Termine

Mittelschule Volkhardtstr., Zirndorf

ab 5 Personen, 39,- €



● 20092

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 26.02.24

9 Termine

Weitere Termine: 11.03.24, 08.04.24, 22.04.24, 06.05.24, 03.06.24, 17.06.24, 01.07.24, 15.07.24
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. 20092.

Anmeldung erforderlich!

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

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

● 20440

Online-Kurs: Layouts & Vektorgrafiken mit Inkscape Grafiken erstellen von winzig klein bis riesengroß

Für Details siehe Kurs Seite 48

Martin Haseneyer

Samstag 22.06.24, 09:00-16:15 Uhr

Online

ab 4 Personen, 59,- €

● 21102

MS Project im klassischen Projektmanagement Initiieren, Planen, Durchführen & Überwachen von Projekten

Für Details siehe Kurs Seite 59

Thorsten Bradt

Freitag 12.04.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 57,- € (keine Ermäßigung)

● 21202

Hybrid-Kurs: Moderner Schriftverkehr nach DIN 5008 Für kaufmännisches Büromanagement

Für Details siehe Kurs Seite 60

Andrea Gebert

Samstag 20.07.24, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 5 Personen, 49,- €

Internet



● 20100

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

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

Bitte mitbringen: USB-Stick

Gerhard Wallfahrer

Donnerstag 11.04.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 5 Personen, 109,- €

Multimedia & Fotografie

● 20400 **neu!**

Landschafts- und Naturfotografie Am Hainberg

In diesem Workshop werden wir uns auf die Suche nach den schönsten Naturspots im Naturschutzgebiet Hainberg begeben und sie durch unsere Kameralinsen einfangen. Die Natur bietet zahlreiche Möglichkeiten für beeindruckende Naturfotografie. Auf der Tour erhalten Sie viele Tipps zur Landschaftsfotografie und zu den nötigen Kameraeinstellungen (ISO, Blende, Verschlusszeit). Themen wie Bildaufbau, Filter und Langzeitbelichtungen am Tag, Makro, HDR, u.v.m. finden ebenfalls Platz bei diesem Workshop.

Nähere Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

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

Thomas Dettweiler

Samstag 20.04.24, 10:00-16:00 Uhr
Hainberg

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

● 20402

Der Blick vorm Klick Das Geheimnis der Bildgestaltung

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

Thomas Dettweiler

Mittwoch 13.03.24, 18:00-21:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4

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

● 20404

Fotografie in der Dämmerung und Nacht Die blaue Stunde kreativ nutzen

Sind Sie von der besonderen Atmosphäre fasziniert, die Zwilicht und Nachtstunden in unsere Städte zaubern?

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, die einzigartige Stimmung der blauen Stunde und die lebendige Ausstrahlung der nächtlichen Stadt aus der Perspektive Ihrer Kamera zu erleben.

Sie starten mit einer soliden theoretischen Einführung in die Techniken der Nachtfotografie. Anschließend nehmen wir Sie mit auf eine Exkursion durch die Stadt, bei der Sie das Erlernte direkt umsetzen können. Sie werden lernen, wie Sie die schwindende Beleuchtung der Dämmerung und die künstlichen Lichter der Stadt nachts einfangen können, um stimmungsvolle und ausdrucksstarke Bilder zu schaffen. Zum Abschluss des Kurses werden wir uns noch kurz der Lichtmalerei zuwenden, einer Technik, die es Ihnen ermöglicht, mit Lichtquellen zu malen und auf diese Weise eindrucksvolle visuelle Effekte zu erzeugen.

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

Thomas Dettweiler

Montag 08.04.24, 18:00-21:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 4 Personen, 29,- €, zzgl. 2,5 € für Skript (im Kurs zu zahlen)



● 20406

Besser fotografieren mit dem Smartphone

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

Dieser Foto-Workshop vermittelt Ihnen die Grundlagen der Fotografie mit dem Mobiltelefon. Sie erhalten einen Einblick in die umfassenden Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten, die aktuelle Foto-apps ihren Anwender*innen bieten und die sich keineswegs vor digitalen Spiegelreflex- oder Systemkameras verstecken müssen. Tipps und praktische Übungen zu Bild- und Motivgestaltung helfen Ihnen zusätzlich, die wichtigste Fähigkeit als Fotograf*in weiter zu verbessern: die eigene Kreativität. Und dieser ist durch die Flexibilität handlicher Mobiltelefone kaum eine Grenze gesetzt.

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

Weitere Inhalte entnehmen Sie bitte unserer Website.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, optional: Smartphone-Stativ

Thomas Dettweiler

Mittwoch 17.04.24, 17:00-21:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4

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



● 20408

Bildbearbeitung mit Luminar Neo **Die moderne und intuitive Bildbearbeitung**

Für viele Fotograf*innen ist die Verwaltung der eigenen Bilder sowie deren Bearbeitung ein absolutes Muss. Mit Luminar Neo ist ein preisgünstiges Programm verfügbar, das bei dieser Arbeit unterstützt. Mit den enthaltenen Presets und Filtern lassen sich mit nur wenigen Mausklicks beeindruckende Ergebnisse erzielen. Über die anwenderfreundliche Oberfläche lässt sich aber auch jedes Bild individuell bearbeiten.

Im Workshop werden wir die Grundlagen der Bildverwaltung und praktische Workflows für Ihre Bildbearbeitung erarbeiten.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: USB Stick für Übungsdateien

Thomas Dettweiler

Samstag 08.06.24, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum 1.6

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

● 20410

Detail- und Makrofotografie **Einstiegskurs**

In diesem Kurs möchte ich Ihnen die Kunst der Makro- und Detailfotografie näher bringen. Es handelt sich um einen Einsteigerkurs, in dem Sie keine Vorkenntnisse zur Makrofotografie benötigen. Sie sollten sich mit den Grundeinstellungen Ihrer Kamera auskennen.

Wir haben im Stadtpark Fürth die Möglichkeit, an vielen natürlichen Objekten, wie Blumen und Beeren, unsere Einstellungen zu üben. Ein besonderes Augenmerk legen wir dabei auf die richtige Position des Fokuspunktes und der Schärfentiefe, um ein möglichst ansprechendes Bokeh zu kreieren.

Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

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

Dominik Bauer

Samstag 13.04.24, 09:00-15:00 Uhr

Stadtpark Fürth

ab 4 Personen, 49,- €

● 20412 **neu!**

Kreative Detailfotografie **Was ist das?**

Ich möchte Ihnen zeigen, wie man mit wenigen Handgriffen und mit der einen oder anderen technischen Spielerei die eigenen Bilder auf ein neues Niveau heben kann.

Wir werden uns zusammen aufmachen, um am Hainberg schöne Motive zu suchen, an denen wir zusammen üben können. Mit verschiedenen technischen und natürlichen Hilfsmitteln werden wir den Vorder- und Hintergrund unserer Bilder umgestalten. Ich zeige euch den richtigen Umgang mit natürlichem und künstlichem Licht, so dass eure Bilder möglichst ansprechend ausgeleuchtet sind.

Ein gewisse Vorkenntnis zur Detailfotografie wäre von Vorteil, ist aber nicht zwingend erforderlich. Das Grundwissen wie Blende, ISO und Verschlusszeit sollten bekannt sein.

Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

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

Dominik Bauer

Samstag 18.05.24, 09:00-15:00 Uhr

Hainberg

ab 4 Personen, 49,- €



© pixabay



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

● 20420

Online-Kurs: Podcasts - Neues Bürger-Radio oder überschätzter Hype? Podcasts sprießen überall? Wir schaffen Überblick und hören rein.

Podcasts sind (wieder einmal?) in aller Munde - und in vielen Ohren: Radiosender stellen ihre Beiträge als Podcasts bereit, Firmen präsentieren sich und ihre Schwerpunkte, unabhängige Journalist*innen präsentieren Themen und Reportagen, und manche Enthusiasten berichten einfach über ihr Hobby. Vom einfachen Redner am Mikrofon bis zur aufwändigen Hörspielproduktion ist alles dabei. Selbst bis hin zum Grimme-Preis haben es Podcasts schon geschafft. Heute erklären wir und probieren aus: Was sind Podcasts jetzt genau? Wo gibt es Podcasts? Kann ich denen allen vertrauen? Und wie finde ich Angebote, die zu meinen Interessen passen?

Martin Haseneyer

Mittwoch 17.04.24, 19:00-21:15 Uhr
Online
9,- € (keine Ermäßigung)

● 20422

Online-Kurs: Drohnen - Über den Wolken oder vom Winde verweht? Neue Freiheit oder Überwachungsmittel? Was können sie? Was dürfen wir?

Für manche ein tolles Hobby oder geschäftliches Werkzeug, für andere ein nerviges Surren: Drohnen. Diese auch Multikopter genannten Fluggeräte ermöglichen ganz neue Ein- und Ausblicke, können aber auch eine ernsthafte Bedrohung sein. Was können sie wirklich und was gehört ins Reich der Legenden? Was muss ich beachten, wenn ich rücksichts- und verantwortungsvoll fliegen will? Und: darf ich Drohnen abschießen? (Oder schießt die Drohne zurück?) Lassen Sie uns gemeinsam abheben und die Welt aus einem anderen Blickwinkel sehen.

Martin Haseneyer

Mittwoch 15.05.24, 19:00-21:15 Uhr
Online
9,- € (keine Ermäßigung)

● 20430

Online-Kurs: Videobearbeitung mit OpenShot

OpenShot ist ein benutzerfreundliches, kostenloses Videoschnittprogramm für alle, auch ohne Erfahrung in Videobearbeitung. Mit OpenShot können Sie Ihre digitalen Aufnahmen und Fotos zu einem Film für Freunde und Familie zusammenstellen. Erstellen Sie lebendige Diashows, bereichert mit Musik oder gesprochenen Kommentaren. Bringen Sie vergessene Momente zurück und rühren Sie Herzen mit Ihren kreativ bearbeiteten Erinnerungen, ergänzt durch Titel, Filter und fließende Übergänge. OpenShot gibt Ihnen die Freiheit, kreativ zu werden.

Voraussetzungen:

- **sehr guter Umgang mit Maus, Tastatur, Windows-Handhabung (Dateiverwaltung) und Internet**

- **Windows 10 oder höher in der aktuellen Version**
- **Vorabinstallation der aktuellen OpenShot Version von www.openshot.org/de/download/**

Bettina Breton

Donnerstag 18:00-21:00 Uhr, Beginn 07.03.24
2 Termine
Online
ab 4 Personen, 49,- €

● 20432

CEWE Fotobuch Einführung

Sie haben schöne Aufnahmen von Ihrem Urlaub, einem Ausflug oder einer Familienfeier? Halten Sie dies in einem Fotobuch fest.

Wir zeigen es Ihnen von Anfang an. Langsam und individuell erklären wir das Herunterladen der passenden kostenlosen Software, gerne auf Ihrem eigenen Laptop, das strukturierte Arbeiten bei der Gestaltung eines Fotobuches und das Einsetzen von Bildern, Texten und Clip Arts etc. In diesem Teil des Kurses wird mit Übungsbildern ein Fotobuch zusammengestellt, damit Ihnen die Anwendung Spaß macht. Vom Verwenden des passenden Hintergrundes bis zum einfachen Verformen eines Bildes wird alles Schritt für Schritt erklärt. Musteralben zur Ansicht werden mitgebracht.

Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV

Doris Peter

Mittwoch 19.06.24, 18:00-21:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.6
ab 5 Personen, 22,- €



© pixabay

● 20434

CEWE Fotobuch für Fortgeschrittene Gestalten eines eigenen CEWE Fotobuches

In diesem Kurs werden Ihnen die vielen Gestaltungsmöglichkeiten anhand Ihres eigenen Fotobuches erklärt. Individuell zeigen wir das Verwenden von Seitenlayouts, Stilen, Masken und Schriften. Weiterhin geben wir Tipps und Tricks ein Bild zu verbessern oder zu verändern. Schräge Häuser gerade stellen, Schatten aufhellen oder rote Augen retuschieren sind ein paar Beispiele dafür. Außerdem lernen Sie das Freistellen, Weichzeichnen und Bemalen eines Bildes. Auch Funktionen wie z.B. das Einfügen eines Videofilmes geben wir gerne weiter. Sie werden am Ende stolz sein, einen kleinen Schatz ausgearbeitet zu haben.

Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV

Bitte mitbringen: eigene Bilddateien auf USB-Stick (falls vorhanden)

Doris Peter

Mittwoch 26.06.24, 18:00-21:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.6
ab 5 Personen, 22,- €

● 20440

Online-Kurs: Layouts & Vektorgrafiken mit Inkscape Grafiken erstellen von winzig klein bis riesengroß

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

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

Martin Haseneyer

Samstag 22.06.24, 09:00-16:15 Uhr
Online
ab 4 Personen, 59,- €

● 57001

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

Für Details siehe Kurs Seite 163

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,
Beginn 15.03.24, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script zum Download
3,- €

● 57002

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

Für Details siehe Kurs Seite 163

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,
Beginn 19.04.24, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script zum Download
3,- €

● 57003

Vom „Knipser“ zum Fotografen - Teil 3 Fotografie erleben

Für Details siehe Kurs Seite 163

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,
Beginn 28.06.24, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script zum Download
3,- €

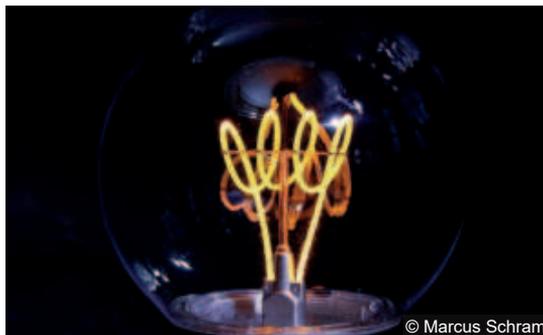
● 57004

Vom „Knipser“ zum Fotografen - Teil 4 Fotografie beherrschen

Für Details siehe Kurs Seite 164

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,
Beginn 12.07.24, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script zum Download
3,- €



© Marcus Schram

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

● 20500

Miriam Mersch

Samstag 16.03.24, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 4 Personen, 62,- €

● 20502

Miriam Mersch

Samstag 04.05.24, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 4 Personen, 62,- €

● 20504

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 241-20500/02 vermittelt. Dessen Besuch ist jedoch keine Voraussetzung für eine Teilnahme.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

Miriam Mersch

Samstag 29.06.24, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 4 Personen, 62,- €

● 20506

Apple iPhone und iPad Inbetriebnahme Einzelcoaching à 45 Minuten

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

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

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

Ulrike John

Donnerstag 21.03.24, 17:00-20:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

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

● 20508

iPhone und iPad: Nutzen und kommunizieren wie die Profis Aufbaukurs

Nutzen Sie Ihr iPhone, iPad um einfach und schnell mit Familie, Freunden und Kollegen zu kommunizieren. Auf der Agenda stehen folgende Apps: Kontakte, Mail, Erinnerungen, Karten, Notizen, Safari, Fotos. Lernen Sie, was Sie tun können, wenn das iPhone/ iPad „voll ist?“

Voraussetzung für die Kursteilnahme: Sichere Bedienung von Bildschirm-Tastatur und Touchscreen, Apple ID und Passwort sind bekannt. Alle Geräte müssen bereits betriebsbereit sein.

Alle Geräte müssen bereits betriebsbereit sein. Für Interessierte mit neu einzurichtenden Geräten bieten wir den Kurs 20506 an.

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

Ulrike John

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

Beginn 22.03.24, 2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 59,- €





© Fotolia_Vitechek

Komoot

Die Navigation für Outdoorsportler*innen Kurs I

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

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

Darüber hinaus werden wir über die Komoot-Homepage:

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

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder Tablet (falls vorhanden)

● 20510

Wolfgang Grimm

Montag 03.06.24, 16:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 13,- €

● 20512

Wolfgang Grimm

Montag 17.06.24, 16:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 13,- €

● 20406

Besser fotografieren mit dem Smartphone

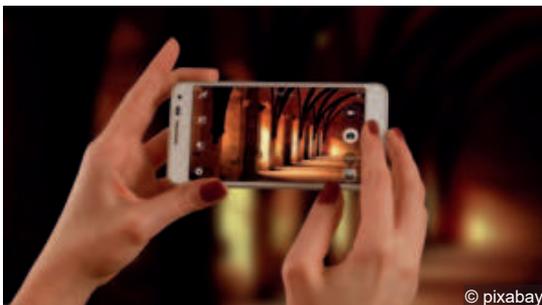
Für Details siehe Kurs Seite 45

Thomas Dettweiler

Mittwoch 17.04.24, 17:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

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



© pixabay

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 der Themen „Mobilität“, „Künstliche Intelligenz“, „Einkaufen“, „Gesundheit“, „Sicherheit“ und „Neue Welten“.

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 Leihgeräten 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

● 20602

Dabei sein - Digitale Teilhabe für alle

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

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

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

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

Sie lernen, wie Sie moderne Endgeräte mit „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 Dozentinnen begleiten Sie auf Ihren ersten Schritten in die digitale Welt.

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

Die Geräte werden von uns zur Verfügung gestellt.

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Miriam Mersch, Alexander Biersack

Montag 14:00-17:00 Uhr, Beginn 04.03.24

3 Termine

Weitere Termine: 11.03.24, 18.03.24

Volksbücherei Fürth, Zweigstelle Soldnerstraße
ab 3 Personen, kostenlos

● 20604

Dranbleiben! - Themenkurs Künstliche Intelligenz

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

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

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 08.04.24, 14:00-15:30 Uhr

Volksbücherei Fürth, Zweigstelle Soldnerstraße
ab 3 Personen, kostenlos

● 20606

Dranbleiben! - Themenkurs Gesundheit

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

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

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 15.04.24, 14:00-15:30 Uhr

Volksbücherei Fürth, Zweigstelle Soldnerstraße
ab 3 Personen, kostenlos

● 20608

Dranbleiben! - Themenkurs Mobilität

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

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

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 22.04.24, 14:00-15:30 Uhr

Volksbücherei Fürth, Zweigstelle Soldnerstraße
ab 3 Personen, kostenlos



● 20610

Dranbleiben! - Themenkurs Einkaufen

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

Dieser Themenkurs gibt Ihnen einen Einblick in die 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 Betrugsmaschen 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 29.04.24, 14:00-15:30 Uhr
Volksbücherei Fürth, Zweigstelle Soldnerstraße
ab 3 Personen, kostenlos



● 20612

Dranbleiben! - Themenkurs Neue Welten

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

Dieser Themenkurs gibt Ihnen einen Einblick in aktuelle digitale Trends. Verständlich erklärt und anschaulich demonstriert, erfahren Sie u.a., wie „Bitcoin“ funktionieren, welche Rolle „Künstliche Intelligenz“ schon jetzt in unserem Alltag spielt und welchen Einfluss die „Virtuelle Realität“ auf die tatsächliche Realität haben wird.

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 06.05.24, 14:00-15:30 Uhr
Volksbücherei Fürth, Zweigstelle Soldnerstraße
ab 3 Personen, kostenlos

● 20614

Dranbleiben! - Themenkurs Sicherheit

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

Wir nutzen täglich IT-Systeme und werden mit Problemen der IT-Sicherheit konfrontiert. Insbesondere beim Umgang mit Passwörtern werden oft Fehler gemacht, die Cyber-Kriminelle gerne ausnutzen. Vermeiden kann man diese Probleme, wenn man über ein gewisses Grundverständnis der sicherheitsrelevanten Einrichtungen dieser Systeme verfügt. Genau das ist das Ziel dieses Vortrags.

In dem Vortrag erfahren Sie unter anderem, was sich „hinter den Kulissen“ eines Anmeldevorgangs abspielt, wie man sichere Passwörter kreiert und verwaltet, wozu eine Zwei-Faktor-Authentifizierung gut ist und wie sie prinzipiell funktioniert, welche Sicherheitseinrichtungen am Computer zuhause wichtig sind und was man im Umgang mit ihnen beachten sollte.

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.

Werner Rudolf

Mittwoch 08.05.24, 14:00-15:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 3 Personen, kostenlos



Betriebswirtschaft & Unternehmensführung

Betriebswirtschaft

● 21000

Xpert Business (=XB) Theorie-Prüfung für alle Module

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

Anmeldeschluss ist der **01.07.2024**.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zur Prüfungsteilnahme an. Wir bieten die Prüfung für alle Module an.

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 20.07.24, 09:00-12:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.3
85,- € (keine Ermäßigung)

● 21002

Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung 1 Online-Kurs

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

Detaillierte Kursinhalte: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: keine

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.03.24
24 Termine, online
369,- €

● 21003

Sommer-Kurs: Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung 1 Online-Kurs

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in

unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Detaillierte Kursinhalte: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: keine

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 30.07.24
24 Termine, online
369,- €

● 21004

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. Detaillierte Kursinhalte: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

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

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.03.24
22 Termine, online
354,- €

● 21006

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. Detaillierte Kursinhalte: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

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

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.03.24
20 Termine, online
324,- €

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 (GF)				Buchhalter/in (BB)			Manager/in (MB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Interne Rechnungsweisen	Externe Rechnungsweisen	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	●				●		●		●
Wiederholung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerlehre			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Erweiterte Betriebswirtschaftslehre									●
Personale Management									●

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



● 21008

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.

Detaillierte Kursinhalte:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.03.24

20 Termine, online

324,- €

● 21010

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.

Detaillierte Kursinhalte:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.03.24

20 Termine, online

324,- €

● 21012

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.

Detaillierte Kursinhalte:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.03.24

20 Termine, online

324,- €

● 21014

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.

Detaillierte Kursinhalte:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.03.24

22 Termine, online

319,- €

● 21016

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.

Detaillierte Kursinhalte:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.03.24

24 Termine, online

369,- €

● 21018

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.

Detaillierte Kursinhalte:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

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

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.03.24

22 Termine, online

354,- €

● 21020

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.

Detaillierte Kursinhalte:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Keine

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.03.24

20 Termine, online

324,- €



© Adobe Stock

● 21022

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.

Detaillierte Kursinhalte:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: keine

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.03.24

11 Termine, online

249,- €



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 26.02. - 04.03.24 und 11.03. - 18.03.24, (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?



● 21024

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.

Detaillierte Kursinhalte:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 05.03.24

16 Termine, online

289,- €

● 21026

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.

Detaillierte Kursinhalte:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 19.03.24

16 Termine, online

289,- €



© pixabay

● 21030

Online-Kurs: Kryptowährungen Bitcoins und seine Alternativen

In diesem Kurs lernen Sie wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Einige Visionär*innen sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Hartmut Nehme

Montag 22.04.24, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 21032

Online-Kurs: Investieren in Kryptowährungen

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

Hartmut Nehme

Montag 29.04.24, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 21034

Online-Kurs: Richtig investieren in Aktien und ETFs

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

Hartmut Nehme

Dienstag 16.04.24, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 21036

Online-Kurs: Investieren in Aktien - Kompaktkurs

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Hartmut Nehme

Samstag 11.05.24, 09:00-13:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 34,- €



● 21038

Online-Kurs: Neue Trends in der Geldanlage

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Klientel.

Gleichzeitig steigen nach vielen Jahren die Zinsen wieder deutlich an und es droht eine Rekordinflation. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Hartmut Nehme

Dienstag 09.04.24, 18:30-21:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 17,- €

● 21040

Raus aus den Schulden - hin zum Vermögensaufbau!

Workshop: Finanzen besser organisieren

In diesem Kurs lernen Sie in einer kleinen Gruppe Ihre finanzielle Situation fundiert zu analysieren und auf dieser Basis vernünftige Spar-, Entschuldungs- oder Investitionsentscheidungen zu treffen. Im Kurs werden dabei finanzielle Situationen anonym und praxisnah diskutiert und analysiert.

Themen sind u.a.:

- Analyse der eigenen finanziellen Situation (Einnahmen/ Ausgaben/ mögliche Einsparpotentiale)
- Laufende Kosten sinnvoll reduzieren (z. B. welche Versicherung ist für mich sinnvoll bzw. überflüssig)
- Finanzielle Fallen im Alltag durch Verträge und Abos
- individuelle Sparziele bestimmen
- persönliche Finanzentwicklung
- Abbau der Verschuldung/ Möglichkeiten im Vermögensaufbau
- Erläuterungen zu unterschiedlichen Finanzmarktprodukten

Frank Schobert

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 11.04.24

4 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 5 Personen, kostenlos

● 20112

Online-Kurs: NFTs & Metaverse

Für Details siehe Kurs Seite 44

Hartmut Nehme

Montag 06.05.24, 18:30-21:00 Uhr

Online, ab 1 Person, 17,- €

● 23010

Online-Kurs: Interner Auditor VHS

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website

Maximilian Cerny-Probst

Mittwoch 03.07.24, 18:00-21:15 Uhr

Online

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

Unternehmensführung

● 21100

Online-Kurs: Agiles Projektmanagement mit Scrum

Rollen, Ereignisse und Artefakte – Anwendungsszenarien

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an unterschiedlichen Methodensets bzw. Frameworks, die auf eine flexible Anpassung an tatsächlich gegebene Bedingungen ausgerichtet sind. Dabei wird ein adaptives Planen fokussiert und die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor für einen Erfolg des Ansatzes dar.

Insbesondere das Rahmenwerk Scrum basiert auf einer „schnellen“ Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Phasen - etwa Sprints oder Backlogs. Dieses Framework, verbindlich am sogenannten Scrum Guide ausgerichtet, setzt insbesondere sich selbstorganisierende Teams, die gemeinsame Werte teilen und sich auf die 12 Prinzipien des Agilen Manifests stützen, voraus. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Thorsten Bradt

Freitag 08.03.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 57,- € (keine Ermäßigung)

● 21102

Online-Kurs: MS Project im klassischen Projektmanagement Initiieren, Planen, Durchführen & Überwachen von Projekten

Unter Project, das sich nahtlos in das Office-Paket von Microsoft bzw. unter MS 365 einfügt, werden sogenannte Vorgänge bearbeitet. Gemeint sind damit unter anderem individuelle oder auf eine Teamarbeit ausgerichtete Aufgaben (Vorhaben). Dabei können sequenzielle und mittlerweile auch iterative Entwicklungen vollständig abgebildet werden. Basispläne ermöglichen insoweit einen Soll-Ist-Vergleich während laufender Projekte. Balken- bzw. Gantt-Diagramme stellen sich als Visualisierungs- und Steuerungselemente für ein Monitoring bzw. Controlling dar. Insgesamt gewährleisten zahlreiche Ansichten unter Project eine zuverlässige Einordnung laufender Projektstatus. Cloudbasiert in Workflows eingebunden diese eingebunden ermöglicht Project eine Kollaboration „in Echtzeit“.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Thorsten Bradt

Freitag 12.04.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

ab 1 Person, 57,- € (keine Ermäßigung)

● 21104

Online-Kurs: Agiles Prozessmanagement Kontinuierliche Anpassungen in Unternehmen

Unter den aktuellen Rahmenbedingungen einer „BANI-Welt“ müssen sich Unternehmen enormen Herausforderungen stellen. Eben volatile und zudem „brüchige“ Verhältnisse sind es, die ein hohes Maß an Verunsicherung, das wiederum sehr häufig innovationshemmend wirkt, befördern. Ein agiles Prozessmanagement - mit seinem Anspruch einer kontinuierlichen Verbesserung - trägt insoweit dazu bei, „Leistungssprünge“ zu bewirken, ohne dabei gesicherte Strukturen zu verwerfen.

Ein agiles Prozessmanagement soll nämlich etablierte Vorgehensweisen nicht ersetzen, sondern als Rahmenkonzept dort zur Anwendung kommen, wo es einen klaren und absehbaren Nutzen für Unternehmen bringen kann.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Thorsten Bradt

Donnerstag 11.07.24, 10:30-12:00 Uhr

Online

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

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

● 21106

Online-Kurs: Motivieren - Delegieren - Kritisieren

Führungskräfte stehen heute unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Erfolgsfaktoren an:

Motivieren:

Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. Wir werden dazu Methoden und Werkzeuge besprechen. Damit schafft sie die Voraussetzung, dass auch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit viel Freude arbeiten.

Kritisieren:

In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeiter*innen mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.

Delegieren:

Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Dieses Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren.

Matthias Dahms

Donnerstag 02.05.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- €

● 21108

Online-Kurs: Vom Mitarbeitenden zur Führungskraft

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es, den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab.

Kursinhalte:

- Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft
- Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft
- Kommunikatives Handwerkszeug
- Techniken der Motivation und Selbstmotivation
- Delegation über Zielvereinbarungen
- Kontrolle und Motivation
- Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung

Matthias Dahms

Montag 17.06.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- €

● 21200

Online-Kurs: Vom Mitarbeitenden zur Führungskraft

Moderation ist die zielorientierte Steuerung einer Gruppe durch sachliche und/oder prozessorientierte Impulse. Wir reflektieren in diesem Seminar den Moderationsprozess zum Beispiel im Beruf, im Verein oder in der politischen Arbeit. Dabei spielen die Erfahrungen der Teilnehmenden eine wichtige Rolle. Auf dieser Basis werden Ideen und Strategien entwickelt und Fähigkeiten trainiert. Wir beginnen mit der Organisation und der Motivation der Teilnehmenden, spannen den Bogen über die gesamte Arbeitsphase und enden mit der Reflexion. Zu jeder Phase erhalten Sie praktische Empfehlungen und Tipps. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Matthias Dahms

Dienstag 09.07.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- €

Marketing & Büro

● 21202

Hybrid-Kurs: Moderner Schriftverkehr nach DIN 5008

Für kaufmännisches Büromanagement

Die neue DIN 5008 vom April 2020 beinhaltet Schreib- und Gestaltungsregeln für die Text- und Informationsverarbeitung auch im Mailverkehr. Nach einer theoretischen Einführung mit zahlreichen Fallbeispielen setzen Sie die Inhalte in Word in die Praxis um.

Für alle Ausbildungsberufe im kaufmännischen Bereich und als Prüfungsvorbereitung geeignet. Sie können den Kurs sowohl online als auch in Präsenz besuchen.

Eine Teilnahme ist auch online möglich.

Andrea Gebert

Samstag 20.07.24, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 5 Personen, 49,- €

● 21210

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

Montag 09:00-12:15 Uhr, Beginn 29.07.24

3 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.6

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

● 21220 **neu!**

Online-Kurs: Sketchnotes Quickstart Für mehr Kreativität im Job

Keine Lust mehr auf endlose Textwüsten und langweilige Präsentationen? Für Abwechslung sorgen Sketchnotes! In 90 unterhaltsamen und interaktiven Minuten lernen Sie, Informationen durch einfache Bildsymbole und clevere Techniken darzustellen und kreativ zu strukturieren - ganz ohne künstlerisches Talent oder Vorkenntnisse. Erweitern Sie Ihre kreative Toolbox und starten Sie in diesem Crashkurs durch!

Bitte bereithalten: Filzstifte in schwarz, grau und einer hellen Farbe.

Sabine Müller-Martin

Mittwoch 17.04.24, 17:00-18:30 Uhr

Online

ab 4 Personen, 14,- € (keine Ermäßigung)



● 21222 **neu!**

Eintauchen in die Welt der Sketchnotes Notizen, Flipcharts und Präsentationen mit Pfiff

Tauche ein in die Welt der Sketchnotes. Lerne deine Ideen und Gedanken kreativ aufs Papier zu bringen. An fünf Kursabenden lernst du, wie du mit ein paar einfachen Strichen Bildvokabeln und Figuren erstellst und diese mit Containern, Pfeilen und Farbe eindrucksvoll strukturierst. So werden deine Präsentationen, Notizen oder Flipcharts in kurzer Zeit zum echten Hingucker. Mit ein paar Tricks erweckst du deine Figuren dann zum Leben und setzt die Gegenstände in Bewegung. Die trockene Theorie ist kreativ in vielen Übungen versteckt, kombiniert werden diese mit vielen Anwendungsbeispielen und Tipps und Tricks aus der Praxis. Versprochen - Zeichnerisches Talent ist nicht nötig!

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

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

Sabine Müller-Martin

Mittwoch 18:30-21:00 Uhr, Beginn 26.06.24

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 3 Personen, 124,- €, zzgl. 12,- € für Workbook & ggf. Stifte (im Kurs zu zahlen) (keine Ermäßigung)

● 21230 **neu!**

Systematische Ablage Informationen spielend leicht organisieren

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt anhand von praktischen Beispielen sowie Geboten und Verboten, wie Sie eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Ablagestruktur aufbauen, in der sich am Ende garantiert alle Beteiligten zurechtfinden.

Das Gelernte setzen Sie noch am Kursabend in eine eigene Struktur um. Damit gelingt Ihnen Ablage zukünftig leicht, Sie vermeiden mehrfaches Abspeichern identischer Informationen und vereinfachen das Löschen von Daten.

Von diesem Kurs profitieren sowohl Angestellte als auch Selbständige, insbesondere diejenigen, die im Team arbeiten und Informationen gemeinsam nutzen. Auch im privaten Umfeld, insbesondere für Familien, sind die vermittelten Inhalte von großem Nutzen.

Bitte mitbringen: Notizbuch und Stifte in mindestens drei unterschiedlichen Farben.

Maryse Walther-Mappes

Dienstag 14.05.24, 18:45-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 4 Personen, 24,- €

Persönlichkeitsbildung im Beruf

● 22002

Connection before Correction Kollegialer Umgang 2.0

Das Meeting dauert mal wieder viel länger ohne erkennbares Ziel. Der Kollege treibt Sie zur Weißglut und die Chefin hat Ihnen eine Extra-Portion Arbeit kurz vor Ihrem Urlaub hingelegt. Sie spüren die Wut, den Ärger in Ihnen. Was soll man tun? Weiter herunter schlucken wie bisher oder ansprechen, was beim letzten Mal zu einem riesigen Konflikt geführt hat? In dem Workshop schauen wir uns an, was wirklich hinter den Konflikten steht und welche Möglichkeiten es gibt, wie Sie für sich aufrichtig und ehrlich eintreten können ohne sich zu verleugnen oder verbrannte Erde zu hinterlassen. Wie kann ich in Verbindung zum Anderen gehen und für mich eintreten. Anhand vieler (eigener) Praxisbeispiele wird die Vorgehensweise verdeutlicht. Gerne können auch eigene Fälle, Konflikte mitgebracht werden!

Dr. Bernhard Röhrs

Freitag 03.05.24, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 40,80 €

● 22004 **neu!**

Online-Kurs: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst.

Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

Matthias Dahms

Mittwoch 10.04.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- €

● 22006

Online-Kurs: Wortschatztraining

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer. Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz. Teilnehmende des Schlagfertigkeitstraining können dieses Seminar auch als zusätzliches Trainingsforum nutzen.

Matthias Dahms

Freitag 03.05.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- €

● 22008

Online-Kurs: Smalltalk trainieren

Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. So wird aus einem viel versprechenden Beginn vielleicht viel mehr.

Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen.

Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

Matthias Dahms

Montag 06.05.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- €

● 22010 **neu!**

Online-Kurs: 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 29.02.24, 19:00-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 25,- €

● 22012 **neu!**

Online-Kurs: Superhirn Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln 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 „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben. Er zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Helmut Lange

Dienstag 12.03.24, 19:00-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 25,- €

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

● 22014

Online-Kurs: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Ihr Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Erwachsene*r an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein.

Durch das Anwenden einiger Merktechniken werden Sie in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schneller und sicherer behalten. Mit nur etwas Übung kann unser Gehirnpotential um 300% gesteigert werden. Sie werden in Zukunft nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern weil Sie wollen.

Helmut Lange

Samstag 16.03.24, 09:00-16:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 90,- €

● 22016

Online-Kurs: Rhetorik

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leichter. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. In diesem Fall kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft.

Im Rahmen des Seminars erhalten Sie viele Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln.

Ein weiterer Schwerpunkt dieses Online-Workshops ist, mit Blackout, Störern und Einwänden souverän umzugehen. Außerdem wird dieses Online-Forum genutzt, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Matthias Dahms

Mittwoch 08.05.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 65,- €

● 22018

Online-Kurs: Schlagfertigkeit Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie erst später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen.

Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Matthias Dahms

Montag 24.06.24, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 22020

Selbstmanagement - Zeit optimal nutzen Aufgaben richtig einschätzen

Zeit haben heute die Wenigsten. Das Problem, sich am Ende des Tages zu fragen, wie die Zeit so schnell vorbeigehen konnte und warum bestimmte Aufgaben nicht mehr erledigt worden sind, kennen die meisten. In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, seine Zeit effektiv und sinnvoll einzuteilen, Prioritäten zu setzen, Aufgaben zeitlich richtig einzuschätzen und Zeitfresser zu reduzieren, oder „sich selbst besser zu managen!“. Dazu werden in diesem Online-Seminar verschiedene Instrumente, Techniken und Analysen des Selbstmanagements, wie z.B. Eisenhower-Prinzip, ABC-Analyse oder das Pareto-Prinzip, vorgestellt und praktisch erprobt. Bei der praktischen Umsetzung spielen lang-, mittel- und kurzfristige Ziele eine wesentliche Rolle, die in jeden Tagesplan z.B. MS Outlook einfließen müssen.

Weiter Informationen finden sie auf unserer Website.

**In Kooperation mit den Volkshochschulen
Herzogenaurach, Roth und Schwabach.**

Joachim Severin

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 11.04.24

2 Termine, online

ab 3 Personen, 36,- € (keine Ermäßigung)

● 22030

Job für Herz & Seele gesucht? Wie Sie Ihre Berufung (wieder)entdecken

Wir alle haben eine Berufung. Sie steckt in jedem Einzelnen von uns, auch in Ihnen! Ihre Aufgabe ist es, Ihrer Berufung (wieder) auf die Spur zu kommen und nicht, sie zu erschaffen.

In einem interaktiven Vortrag reflektieren Sie Ihren bisherigen Berufsweg und wo Sie momentan beruflich stehen. Anschließend erfahren Sie, wie Sie Ihren Kopf in Sachen Berufung zu Ihrem Verbündeten machen, damit er Ihnen nicht (länger) im Weg steht. Anhand einfacher Übungen lernen Sie Auszüge aus der ganzheitlichen Coaching-Methode „Karriere-Navigator“ kennen, mit der Sie sich Ihrer einzigartigen Talente, Fähigkeiten und Träume klar werden können.

Maryse Walther-Mappes

Donnerstag 18.04.24, 19:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 5 Personen, 15,- €

Berufliche Fortbildung



Firmenschulung: Brandschutzhelfer-Unterweisung nach BGI/GUV-I 5182

Dieser Lehrgang stellt eine Brandschutzhelfer-Unterweisung nach BGI/GUV-I 5182 dar und richtet sich an Einzelpersonen und Unternehmen.

Zum betrieblichen Brandschutz gehören unter anderem eine regelmäßige Unterweisung aller Beschäftigten und eine Ausbildung von Brandschutzhelfern.

Es werden sowohl theoretische als auch praktische Kenntnisse vermittelt, u.a.:

- Grundzüge des Brandschutzes
- Betriebliche Brandschutzorganisation
- Funktion und Wirkungsweise von Feuerlöscheinrichtungen
- Gefahren durch Brände
- Verhalten im Brandfall
- Handhabung und Funktion, Auslösemechanismen von Feuerlöscheinrichtungen
- Löschtaktik und eigene Grenzen der Brandbekämpfung
- realitätsnahe Übung mit Feuerlöscheinrichtungen

● 23000

Holger Bernt

Samstag 23.03.24, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 1 Person, 109,- € (keine Ermäßigung)

● 23002

Holger Bernt

Samstag 04.05.24, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 1 Person, 109,- € (keine Ermäßigung)

Sprachkompetenzen

● 30600

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

Für Details siehe Kurs Seite 71

Sigrun Hassel

Mittwoch 08:45-12:00 Uhr, Beginn 28.02.24

30 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

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

● 31210

A2 - Medical English für medizinische Fachangestellte und interessierte Laien

Für Details siehe Kurs Seite 73

Susanne Galsterer

Donnerstag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 06.06.24

2 Termine

Weitere Termine: 13.06.24

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 38,- €, zzgl. 9,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 37100

Online-Kurs: Mama lernt Deutsch für den Beruf! - B2.1

Berufsunterrichteter Deutschkurs für Frauen

Für Details siehe Kurs Seite 89

Tanja Steffen

Montag 08:45-12:00 Uhr, Beginn 26.02.24

30 Termine, Online

ab 8 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

Gesundheitskompetenzen

● 41003

Online-Kurs: Mentale Power gegen Stress Zur Ruhe kommen mit Autogenem Training (AT)

Für Details siehe Kurs Seite 98

Ulrike Scholz

Dienstag 19:00-20:15 Uhr, Beginn 12.03.24

8 Termine, Online

ab 6 Personen, 54,85 € (keine Ermäßigung)

● 41004 **neu!**

Online-Kurs: Entspannungsmix

Für Details siehe Kurs Seite 98

Karin Wagner

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr, Beginn 06.03.24

3 Termine, Online

ab 6 Personen, 16,50 € (keine Ermäßigung)

● 41100

Seh- und Augentraining

Für Details siehe Kurs Seite 98

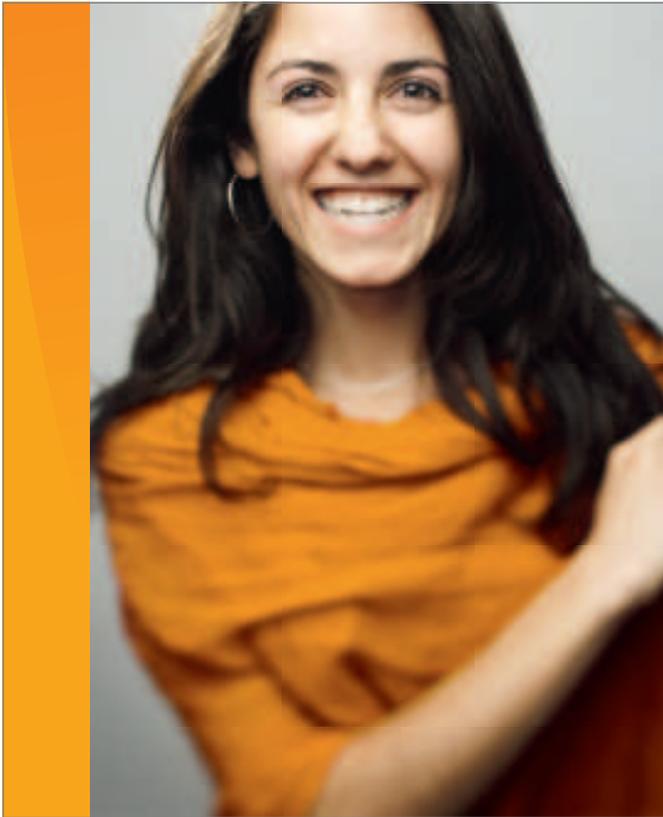
Claudia Böschel

Dienstag 14:50-15:35 Uhr, Beginn 27.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 5 Personen, 49,- € (keine Ermäßigung)



Gestalten Sie Ihre Zukunft!

Mit einer praxisorientierten Weiterbildung bei der Akademie Handel Mittelfranken:

- **Handelsfachwirt/-in (IHK)**
- **Fachwirt/-in im E-Commerce (IHK)**
- **Fachwirt/-in für Marketing (IHK)**
- **Betriebswirt/-in (IHK)**
- **Handelsmanagement (B. Sc.)**
- **Ausbildung der Ausbilder**

Akademie Handel, Sandstraße 29, Nürnberg
Fon 0911 376627-0
nuernberg@akademie-handel.de
www.akademie-handel.de

Das Berufsinformationszentrum (BiZ), Ludwig-Quellen-Str. 20, 90762 Fürth

Bringt weiter - Das Fürther BiZ

- Vorträge und Workshops - Bewerbungen erstellen und versenden
- Selbstständig informieren - Kompetente Unterstützung ganz individuell

Tel.: 0800 4 5555 00 - fuerth.biz@arbeitsagentur.de - www.arbeitsagentur.de



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Fürth

bringt weiter.



INTEGREAT
Great Integration.



Landkreis Fürth



LOCAL INFORMATION APP

helping you in
daily life

MULTILINGUAL. OFFLINE. FREE.

Mehrsprachig. Offline. Kostenlos.

Çok dilli. Çevrimdışı. Ücretsiz.

Mai multe limbi. Offline. Gratuit.

Многоезичен. Извън линия. Безплатно.

متعدد اللغات. غير متصل على الانترنت. مجاناً

Πολύγλωσσοσ. Εκτός σύνδεσης. Πολύγλωσση.

Різними мовами. Офлайн. Безкоштовний.

Многоязычный. Не в сети. Бесплатно.

Download here:



www.integreat.app

ARRIVAL INFORMATION

Informationen zur Ankunft
İlk bilgiler

Informații despre sosire
Информация при пристигане

معلومات الوصول
Πληροφορίες άφιξης

Информация про прибытия
Информация о прибытии

HELPFUL PEOPLE AND PLACES

Hilfreiche Personen und Orte
Yardımcı edebilecek kişi ve kurumlar

Oameni și locuri de ajutor
Кой и къде може да Ви помогне

أشخاص وأماكن مفيدة
Χρήσιμοι άνθρωποι και μέρη

Κορισні люди та місця
Полезные люди и места

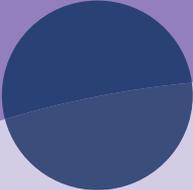
EVENTS AND TIPS

Veranstaltungen und Tipps
Etkinlik ve tavsiyeler

Evenimente și sfaturi
Μεροπρiηγiατiα 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 Integrations Sprachkurse 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 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 Integrations Sprachkurses 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 „Deutsche Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab.

Bevor Sie sich für einen konkreten Kurs anmelden können, ist es nötig, einen verbindlichen Einstufungstest abzulegen. Die Modulzuweisung erfolgt auf der Basis des Testergebnisses. Die Kurse werden vom BAMF finanziell gefördert. In der Regel entsteht ein Eigenkostenbeitrag in Höhe von 229,- EUR. Unter bestimmten Voraussetzungen entfallen auf Antrag die Kursgebühren komplett. Bitte bringen Sie zur Anmeldung folgendes mit: Ausweis / Pass oder Aufenthaltstitel, Berechtigungsschein und – falls vorhanden – den Bescheid über Wohngeld oder Arbeitslosengeld II.

„Mama lernt Deutsch für den Beruf!“

Mütter spielen im Rahmen der Integrationsarbeit eine herausragende Rolle, da sie als wichtige Multiplikatorinnen ganz erheblich zum erfolgreichen Integrationsprozess ihrer Kinder beitragen, u.a. indem sie sie bei ihrer schulischen Qualifikation und der Berufsausbildung begleiten und unterstützen. Seit 1999 bietet daher die vhs Fürth in Kooperation mit dem Bürgermeister- und Presseamt / Integrationsbüro der Stadt Fürth regelmäßig Deutschkurse für Frauen an, die bereits erfolgreich eine B1-Prüfung abgeschlossen haben (bzw. über vergleichbare Deutschkenntnisse verfügen) und systematisch weiterlernen möchten.

Unter dem Titel „Mama lernt Deutsch für den Beruf!“ bieten wir berufsspezifisch ausgerichtete Deutschkurse speziell für Frauen an, in denen gezielt Grammatik- und Wortschatzthemen aus dem Bereich „Deutsch für den Beruf“ behandelt und wichtige soziale Kompetenzen, die für eine erfolgreiche Integration in den Arbeitsmarkt unabdingbar sind, vermittelt werden. Die Kurse bereiten zudem auf eine mögliche Teilnahme an einer Deutschprüfung der Stufe B2 vor.

„Deutschsprachförderverordnung“ (DeuFöV)

Mit der neuen „Deutschsprachförderverordnung“ (DeuFöV), die im Sommer 2016 in Kraft trat, besteht nun für die Sprachstufen von A2 bis C2 ein aus Bundesmitteln gefördertes Programm, das auf den Integrationskursen aufbaut. Die Durchführung der berufsbezogenen Sprachförderung liegt in der Verantwortung des BAMF, in dessen Auftrag die vhs Fürth die sogenannten DeuFöV-Kurse im Umfang von derzeit maximal 500 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten) durchführt.

Eine Teilnahmeberechtigung für die berufsbezogene Deutschsprachförderung erhalten Ausländer*innen, einschließlich EU-Bürger*innen, sowie deutsche Staatsangehörige mit Migrationshintergrund; Empfänger*innen von Leistungen nach dem SGB II oder SGB III; Arbeits- und Ausbildungssuchende sowie Personen, die einen Integrationskurs erfolgreich besucht haben oder ein Berufsanerkennungsverfahren für ihren ausländischen Abschluss durchlaufen. Ebenfalls teilnehmen dürfen Geduldete nach § 60a Abs.2 Satz 3 des Aufenthaltsgesetzes sowie Asylbewerber*innen mit guter Bleibeperspektive.

Bei Fragen zum allgemeinen Anmeldeverfahren bzw. zur Kostenerstattung wenden Sie sich bitte an Frau Manuella Keil, telefonisch (0911/974-1707) oder per Email (manuella.keil@vhs-fuerth.de) und an Frau Ines Deyerler, telefonisch (0911/974-1711) oder per Email (ines.deyerler@vhs-fuerth.de)

Allgemeine Deutschkurse

Darüber hinaus bietet die vhs Fürth noch eine ganze Reihe weiterer Deutschkurse der Stufen B1+ und B2 im Rahmen des offenen Regelangebots an. Diese Kurse bereiten ebenfalls auf Sprachprüfungen, entsprechend des Niveaus, vor. Anmeldungen sind direkt möglich, allerdings wird eine Einstufung vorab angeraten.



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

Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Deutsch als Zweitsprache - A1*

● 30300

Deutsch als Zweitsprache - A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die keine oder sehr geringe Deutschkenntnisse haben. Sie lernen eine einfache Unterhaltung zu führen, Fragen zu stellen und zu beantworten, kurze Sätze zu schreiben und ein Formular auszufüllen.

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

Sigrun Hassel

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 8 Personen, 114,- €

● 30302

Deutsch als Zweitsprache - A1.1 - Fortführungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die sehr geringe Deutschkenntnisse haben. Sie lernen eine einfache Unterhaltung zu führen, Fragen zu stellen und zu beantworten, kurze Sätze zu schreiben und Formulare auszufüllen.

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

Diana Kasabian

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 10 Personen, 87,- €

● 30304

Deutsch als Zweitsprache - A1.1 - Fortführungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die sehr geringe Deutschkenntnisse haben. Sie lernen eine einfache Unterhaltung zu führen, Fragen zu stellen und zu beantworten, kurze Sätze zu schreiben und Formulare auszufüllen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 1“ (Hueber Verlag) Kurs- u. Arbeitsbuch ab Lekt. 4/5

Valeria Kocak

Mittwoch 09:00-11:30 Uhr, Beginn 28.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 114,- €

● 30306

Deutsch als Zweitsprache - A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die geringe Deutschkenntnisse haben. Sie lernen, eine einfache Unterhaltung zu führen, Fragen zu stellen und zu beantworten und kurze Sätze zu schreiben.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 2“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 10

Sigrun Hassel

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 29.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 114,- €

Deutsch als Zweitsprache - A2*

● 30308

Deutsch als Zweitsprache - A2.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Deutschkenntnissen auf der Stufe A1. Im Kurs üben wir oft gebrauchte Ausdrücke in Alltagssituationen. Sie lernen, eine einfache Unterhaltung zu führen und über sich und Ihr Leben zu berichten. Sie erlernen einfache Redemittel zu den Themen Familie, Arbeit, Schule, Freizeit, etc.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 4“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

Sigrun Hassel

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 8 Personen, 114,- €

Deutsch als Zweitsprache - B1+/B2*

● 30310

Deutsch als Zweitsprache - B2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen, die bereits einer Berufstätigkeit nachgehen und die eine B2-Prüfung für die Anerkennung ihrer im Ausland erworbenen Berufsausbildung benötigen, sowie für Teilnehmer*innen, die ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 vervollständigen möchten. Möchten Sie Texte, Gespräche, Medien besser verstehen, sich an Diskussionen beteiligen, Ihre Meinung vertreten können? Dann sind Sie hier richtig!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Sicher! aktuell B2“ (Hueber Verlag) Kursbuch ab Lekt. 4/5

Ersen Balkan

Donnerstag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 29.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

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

Berufsorientierte Deutschkurse - B2*

● 30600

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

Dieser Kurs richtet sich 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. 4

Sigrun Hassel

Mittwoch 08:45-12:00 Uhr, Beginn 28.02.24

30 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

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

● 37100

Online-Kurs: Mama lernt Deutsch für den Beruf! - B2.1

Berufsorientierter Deutschkurs für Frauen

Für Details siehe Kurs Seite 89

Tanja Steffen

Montag 08:45-12:00 Uhr, Beginn 26.02.24

30 Termine, Online

ab 8 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

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

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

Englisch

Englisch - A1* - für Anfänger*innen

● 31000

English Appetizer: Englisch zum Ausprobieren

Ist Englisch etwas für dich? Was kannst du schon, was weißt du noch? Kleine Sprachhäppchen machen Appetit auf die (Wieder-)Aufnahme des Englischlernens und mit einer bunten Auswahl an Wiederholungsübungen kannst du dein erlerntes Englischgrundwissen praktisch erproben.

Wenn du auf den Geschmack gekommen bist, kannst du die erworbenen Kenntnisse anschließend im A1-Kurs für Anfänger*innen (241-31004) weiter ausbauen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Ready Steady Go For It!“ Starter (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Kanchan Kaushal

Mittwoch 09:00-11:30 Uhr, Beginn 28.02.24

4 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 56,40 €

Englisch - A1 - für Anfänger*innen

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

● 31002

Erin Litke

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 8 Personen, 114,- €

● 31004

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

Kanchan Kaushal

Mittwoch 09:00-11:30 Uhr, Beginn 10.04.24

10 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 31006

Bitte mitbringen: Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Pia Winkler

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 29.02.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 8 Personen, 114,- €



© pixabay

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

● 37200

Online-Kurs: Englisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Details siehe Kurs Seite 89

Fatma Erol Krmela

Donnerstag 17:00-18:30 Uhr, Beginn 07.03.24

15 Termine, Online

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

Martina Holzwarth

Montag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 26.02.24

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. 4

Perminder Chattha

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 114,- €

● 31104

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 5

Erin Litke

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 8 Personen, 114,- €

● 31106

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

Perminder Chattha

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 114,- €

● 31108

Englisch - A1 - Auffrischkurs Mit Zeit und Muße

Der letzte Englischkurs ist schon eine Weile her und Sie meinen, alles vergessen zu haben?

Kein Problem, welcome back! Wir schauen gemeinsam, wo Sie Lücken haben, um diese aufzufüllen und das mit Zeit und Muße - at your leisure.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „At your leisure“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch

Kanchan Kaushal

Freitag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 01.03.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €

● 37201

Online-Kurs: Englisch - A1 - Fortführungskurs

Für Details siehe Kurs Seite 89

Fatma Erol Krmela

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 05.03.24

15 Termine, Online

ab 8 Personen, 114,- €

Englisch - A2*

Englisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it“ A2 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

● 31200

Susanne Galsterer

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 26.02.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 6 Personen, 112,80 €

● 31202

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it!“ A2 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 11

Joseph Raimond

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Tannenstr. 20, Zi. 215

ab 8 Personen, 114,- €



© pixabay

● 31204

Englisch - A2

„Good Afternoon!“

An afternoon conversation course in a relaxed and friendly atmosphere. We read interesting texts and practise our speaking skills by discussing them. New faces welcome!

Erin Litke

Dienstag 15:30-17:00 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 8 Personen, 114,- €

● 31206

Speakeasy - A2

This speakeasy course is ideal for learners who want to speak English but feel their English is not good enough for a conversation course. Try speaking English in a relaxed atmosphere, about everyday things. Come along, bring your ideas, articles and have fun whilst learning.

Joseph Raimond

Dienstag 16:00-17:30 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 10 Personen, 87,- €

● 31208

Speakeasy - A2

Give yourself the chance to apply your knowledge! We like chatting, reading and revising.

Pia Winkler

Mittwoch 10:45-12:15 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 31210

A2 - Medical English

für medizinische Fachangestellte und interessierte Laien

In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit auf leichtem bis mittlerem Sprachniveau Ihr Fachenglisch zu verbessern und gezielt Vokabeln aufzubauen.

Inhalte:

- Telefongespräche mit der Praxis / mit Patient*innen
- Informationen geben
- Gespräche an der Rezeption / persönliche Daten, Beschwerden
- Fragen stellen und beantworten, z. B. Wartezeit, Wegbeschreibung
- Behandlungsmaßnahmen kurz beschreiben, Notwendigkeit, Schritte
- Anleitung von Patient*innen

Im Kurs wird neben Deutsch auch Englisch gesprochen. Basiskenntnisse Englisch werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Unterrichtsmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

Susanne Galsterer

Donnerstag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 06.06.24

2 Termine

Weitere Termine: 13.06.24

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 38,- €, zzgl. 9,- € Materialgeld

(im Kurs zu zahlen)



© pixabay

Englisch - B1*

● 31400

Englisch - B1 - Crash Course

Grammar, speaking, reading, writing - all the skills you need!

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt der Dozent zur Verfügung.

Mark Hickey

Montag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 25.03.24

4 Termine

Weitere Termine: 26.03.24, 27.03.24, 28.03.24

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 112,80 €, zzgl. 4,- € Materialgeld

(im Kurs zu zahlen)

● 31402

Englisch - B1 - Grammar Course

A very good grammar course to bring your skills forward!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Fairway New“ B1 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch

Mark Hickey

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 141,- €

● 31404

Englisch - B1

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Pia Winkler

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 29.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 8 Personen, 114,- €

● 31406

Englisch - B1

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it!“ B1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 7

Susanne Galsterer

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 8 Personen, 91,20 €

● 31408

Englisch - B1

consolidating and solidifying level B1

As the German saying goes, the theme of our course is „Eile mit Weile“, meaning that we take our time. As the English say, „more haste, less speed“.

We work from the course book but also revise old grammar structures (right back to basic grammar from beginner's level). We also read and talk about songs and short articles from magazines such as „Spotlight“. In addition, we take a look at new themes and grammar but at a relaxed and leisurely pace.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Straightforward“ Pre-intermediate Second edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 9 (ISBN: 978-3-191729523)

Andrea Wölfel

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 6 Personen, 141,- €

● 31410

Englisch - B1

polishing up level B1

The aim of this course is to speak more fluently and correctly in everyday situations. We're going to deal with more complex grammar and vocabulary and practice understanding spoken and written English. Please bring the coursebook on the first day!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Straightforward“ Pre-intermediate Second edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 9 (ISBN: 978-3-191729523)

Andrea Wölfel

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 6 Personen, 141,- €

● 31412

Englisch - B1 - Refresher

This course gives you the chance to freshen up your knowledge at B1 level, including grammar and conversation exercises.

Drew McNally

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 4,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 31414

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 27.02.24

15 Termine

Tannenstr. 20, Zi. 208

ab 6 Personen, 141,- €

● 31416

Englisch - B1 - Easy Conversation

This is a fun, interesting course for students who feel they have reached the B1 level and now want to improve their conversation skills. Topics and themes are open and the emphasis will be on easy, everyday items of interest and speaking: movies, reading, family, jobs, and so on.

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt der Dozent zur Verfügung.

Mark Hickey

Mittwoch 10:45-12:15 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 4,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

Englisch - B1+/B2*

● 31500

Englisch - B1+

Would you like to refresh your English at B1+ level? We are going to revise and consolidate our grammar and vocabulary while placing a special emphasis on conversation. Come and join us! New members are welcome. The book, if desired by the class, will be decided on in class.

Ester Hadar

Mittwoch 08:45-10:15 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €

● 31502

Englisch - B1+

This course gives you the chance to freshen up your knowledge at B1+ level before moving on to B2 the following semester.

Drew McNally

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 29.02.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 4,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)



● 31504

Englisch - B2 - Crash Course

Grammar, speaking, reading, writing - all the skills you need!

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt der Dozent zur Verfügung.

Mark Hickey

Dienstag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 21.05.24

4 Termine

Weitere Termine: 22.05.24, 23.05.24, 24.05.24

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 112,80 €, zzgl. 4,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

Englisch - B2* - Konversation

● 31600

Englisch - B2

„Let's discover the English language“

This course is suitable for those who have finished level B1 or who learnt English at school some time ago and want to brush up their knowledge of the language. We'll do a lot of talking, grammar and exercises. Bring your own ideas too!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Straightforward“ Upper Intermediate Second edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 7

Ursula Sperber-Drescher

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 10 Personen, 87,- €, zzgl. 3,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 31602

Englisch - B2

„What do you think?“

This course is suitable for those who have finished level B1 or who learnt English at school some time ago and want to brush up their knowledge of the language. We'll do a lot of talking, grammar, exercises. Bring your own ideas too!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Straightforward“ Upper Intermediate Second edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt.7

Ursula Sperber-Drescher

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 10 Personen, 87,- €, zzgl. 3,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 31604

Englisch - B2 - Systematic Speaking Practice - continued

With the help of a book we revise grammatical structures and functional language. By adding current topics we lay the focus on speaking. Our lessons are tailor-made and have the individual progress in mind. We are always open for new participants.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Straightforward“ Upper Intermediate Second edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 9

Christiane Scheer

Mittwoch 18:00-20:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 211,50 €

● 31606

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 09.04.24

10 Termine

Tannenstr. 20, Zi. 106

ab 10 Personen, 58,- €

● 31608

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.

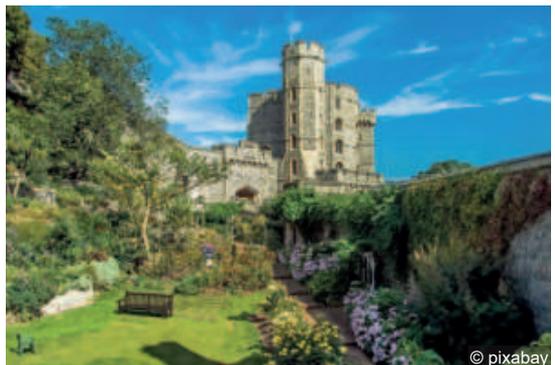
Pia Winkler

Mittwoch 09:00-10:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 114,- €



Englisch - B2

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!

● 31610

Ester Hadar

Donnerstag 09:45-11:15 Uhr, Beginn 29.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €

● 31612

Ester Hadar

Dienstag 11:30-13:00 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €

Englisch - C1*

● 31700

Englisch - C1

Are you interested in what's happening around the world? In this class, we will read and discuss news stories from all over, as well as articles from the New York Times and the Guardian. We will review the vocabulary as needed and discuss such contemporary topics as artificial intelligence, culture, health and wellbeing, art and education. Students are encouraged to suggest articles they have come across (from the above or other sources) that they would be interested in reading and discussing together as a group. We will also watch short videos together, followed by a discussion of the topics and themes covered. Participants should be comfortable in communicating in English (B2-C1)

Ester Hadar

Mittwoch 10:30-12:00 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €

● 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 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 10 Personen, 87,- €, zzgl. 3,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

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

Französisch

Französisch - A1* - für Anfänger*innen

● 32000

Französisch - A1 - für Anfänger*innen
Französisch für den Urlaub für (Wieder-)Einsteiger*innen

Sie planen einen Urlaub in Frankreich? Mit diesem Kurs können Sie sich sprachlich und ohne Stress darauf vorbereiten. Mit wenig Grammatik und einfachen Sätzen des alltäglichen Lebens bietet Ihnen das Lehrbuch einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die französische Sprache. Viele nützliche Tipps helfen Ihnen, Land und Leute besser zu verstehen. Sie erfahren, wie man grüßt 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! Französisch für die Reise“ A1 (Hueber Verlag) ab Lekt. 1

Damienne Malloyer-Neeb

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 6 Personen, 141,- €

● 32002

Französisch - A1 - für Anfänger*innen

In diesem Kurs steigen Sie mit Schwung und Spaß in die französische Sprache ein. Im Mittelpunkt stehen handlungsorientiertes Lernen und Kommunikation sowie der Erwerb interkulturellen Wissens.

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

Martina Brüser

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €





● 32004

Französisch - A1 - für Anfänger*innen Kompaktkurs in den Osterferien

Für Teilnehmer*innen, die zügig und gezielt Französisch lernen wollen. Dieser Kurs ist für Interessierte mit Grundkenntnissen der französischen Sprache oder Wiedereinsteiger*innen geeignet, die diese von Grund auf wiederholen, festigen und ausbauen möchten.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Chapeau!“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

Damienne Malloyer-Neeb

Montag 09:30-14:30 Uhr, Beginn 25.03.24
4 Termine

Weitere Termine: 26.03.24, 27.03.24, 28.03.24
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 6 Personen, 112,80 €

Französisch - A1* - weitere Kurse

● 32100

Französisch - A1 - Fortführungskurs Flusion 1

Mit Flusion lernen Sie Französisch auf eine etwas andere Weise. Der Schwerpunkt liegt auf dem mündlichen Ausdruck und der Aussprache. Sprache erleben - ohne Grammatik zu pauken! Dieser Kurs eignet sich auch für Einsteiger*innen der Stufe A1, die noch nicht mit der Methode gelernt haben.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Flusion 1“ Arbeitsbuch und „romanphoto“ (werden im Kurs erworben) ab Lekt. 4

Annie Gabsteiger

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 14.03.24
13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3
ab 6 Personen, 122,20 €

● 32102

Französisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Voyage neu“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 5/6

Damienne Malloyer-Neeb

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 29.02.24
15 Termine

Tannenstr. 20, Zi. 206
ab 6 Personen, 141,- €

● 32104

Französisch - A1 - Fortführungskurs

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Voyage neu“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 7/8

Damienne Malloyer-Neeb

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24
15 Termine

Tannenstr. 20, Zi. 204
ab 6 Personen, 141,- €

● 37301

Online-Kurs: Französisch - A1 - Fortführungskurs Flusion 1

Für Details siehe Kurs Seite 89

Annie Gabsteiger

Donnerstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 14.03.24
13 Termine, Online
ab 6 Personen, 122,20 €

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

● 37302

Online - Kurs: Französisch - A1 - Fortführungskurs

Für Details siehe Kurs Seite 89

Pascale Clément

Mittwoch 18:00-20:00 Uhr, Beginn 28.02.24
10 Termine, Online
ab 6 Personen, 125,30 €

Französisch - A2*

● 32200

Französisch - A2 Flusion 2

Sprache erleben - ohne Grammatik zu pauken! Dieser Kurs eignet sich auch für Lerner*innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1, die noch nicht mit der Methode gelernt haben.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Flusion 2“ Arbeitsbuch und „romanphoto“ (werden im Kurs erworben) ab Cahier 2

Annie Gabsteiger

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 12.03.24
13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2
ab 6 Personen, 122,20 €

● 32202

Französisch - A2 Flusion 2

Sie haben schon Vorkenntnisse in Französisch und möchten Ihre Sprachkenntnisse erweitern und festigen? Das können Sie mit der neuen Lernmethode „Flusion“: Sprache erleben - ohne Grammatik zu pauken. Probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Flusion 2“ Arbeitsbuch und „romanphoto“ (werden im Kurs erworben) ab Cahier 2

Annie Gabsteiger

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 13.03.24

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 8 Personen, 98,80 €

Französisch - B1

● 32400

Französisch - B1

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Voyages neu“ B1 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 7

Annie Gabsteiger

Mittwoch 10:30-12:00 Uhr, Beginn 13.03.24

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 122,20 €



● 32402

Französisch - B1 Kompaktkurs

Sie haben Vorkenntnisse und möchten sie auffrischen oder vertiefen. Wenn es für Sie aus zeitlichen Gründen schwierig ist, regelmäßig einen Abendkurs zu besuchen, ist diese Variante genau die richtige Alternative für Sie. Diese intensivere Unterrichtsform ist ideal, um die Sprache zu üben und die Kenntnisse zu festigen. A bientôt!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Reprise Neubearbeitung“ B1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 7

Annie Gabsteiger

Samstag 09:00-12:15 Uhr, Beginn 16.03.24

6 Termine

Weitere Termine: 13.04.24, 04.05.24, 08.06.24, 22.06.24, 06.07.24

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 112,80 €

● 32404

Blended Learning: Französisch - B1

Einige Termine finden online statt.

Sie haben gute Vorkenntnisse in Französisch und möchten diese festigen und erweitern. Wir arbeiten mit verschiedenen Lehrmaterialien und die Themen sind vielfältig und interessant. Sie lernen praktische Redewendungen für den Alltag oder für einen Aufenthalt in Frankreich.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Reprise Neubearbeitung“ B1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

Annie Gabsteiger

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 12.03.24

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 122,20 €

Französisch - B1+/B2*

● 32500

Französisch - B1+/B2 Konversation

Entretenir et améliorer vos connaissances en français autour d'un débat ou d'une discussion à thèmes variés, voilà ce que je vous propose. Des chansons viendront également accompagner nos soirées. Ambiance conviviale assurée!

Denis Trohel

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 29.02.24

12 Termine

Tannenstr. 20, Zi. 203

ab 8 Personen, 84,- €, zzgl. € 3,- Materialgeld (im Kurs zu zahlen)



Französisch - Schülerkurse

● 32300

Französisch - für Schüler*innen Fit in Französisch! (3.-5. Lernjahr)

Viele Schüler*innen verzweifeln an der französischen Grammatik, vielleicht auch du.

In diesem Kurs lernst du, wie du sie in den Griff bekommen kannst. Ausgehend von Verben und Zeiten trainieren wir systematisch die wichtigsten grammatischen Strukturen und den Grundwortschatz.

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

Martina Brüser

Mittwoch 16:15-17:45 Uhr, Beginn 28.02.24
10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4
ab 6 Personen, 94,- €, zzgl. 3,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

Französisch C1

● 32600

Französisch - C1 lecture & littérature

Vous parlez déjà bien le français et vous aimez lire les livres en français mais il vous manque une pratique régulière de la langue française. Venez nous rejoindre à notre cours de littérature. Nous choisissons un roman ou une nouvelle de littérature contemporaine. Vous lisez entre 20 et 30 pages chez vous, nous les relisons ensemble et nous discutons pendant le cours. L'ambiance est chaleureuse et très détendue. Alors, peut-être à bientôt.

Annie Gabsteiger

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 11.03.24
13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4
ab 6 Personen, 122,20 €

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

Italienisch

Italienisch - A1* - für Anfänger*innen

Italienisch - A1 - für Anfänger*innen

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

● 33000

Gabriele Casu

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24
15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3
ab 8 Personen, 114,- €

● 33002

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

Mauro Ciganotto

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 29.02.24
15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3
ab 8 Personen, 114,- €

● 33004

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

Gabriele Casu

Freitag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 01.03.24
15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4
ab 6 Personen, 141,- €

● 37400

Online-Kurs: Italienisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Details siehe Kurs Seite 90

Donatella Renn

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 05.03.24
15 Termine, Online

ab 8 Personen, 114,- €





Italienisch - A1* - weitere Kurse

Italienisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 3/4

● 33100

Francesco Ierardi

Montag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 26.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 76,- €, zzgl. 2,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

● 33102

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 4

Valeria Kocak

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 8 Personen, 114,- €

● 33104

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 4

Gabriele Casu

Donnerstag 16:00-17:30 Uhr, Beginn 29.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 114,- €

● 33106

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

Valeria Kocak

Dienstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 141,- €

● 33108

Italienisch - A1 - Fortführungskurs Kompaktkurs an 5 Samstagen

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

Gabriele Casu

Samstag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 02.03.24

5 Termine, weitere Termine: 09.03.24, 16.03.24,
23.03.24, 13.04.24

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 141,- €

Italienisch - A1 - Fortführungskurs

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

● 33110

Mauro Ciganotto

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 6 Personen, 141,- €

● 33112

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 7/8

Valeria Kocak

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 8 Personen, 114,- €

● 33113

Italienisch - A1 - Fortführungskurs Kompaktkurs an 5 Samstagen

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

Gabriele Casu

Samstag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 08.06.24

5 Termine, weitere Termine: 15.06.24, 22.06.24,
29.06.24, 06.07.24

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 141,- €

● 33114

Italienisch - A1 - Fortführungskurs

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

Francesco Ierardi

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 94,- €, zzgl. 2,- € Materialgeld (im
Kurs zu zahlen)

● 37401

Online-Kurs: Italienisch - A1 - Fortführungskurs

Für Details siehe Kurs Seite 90

Irene Balla

Freitag 17:00-18:30 Uhr, Beginn 01.03.24

15 Termine, Online

ab 8 Personen, 114,- €

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

Italienisch - A2*

Italienisch - A2

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

● 33200

Gabriele Casu

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.24
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. 1

Mauro Ciganotto

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 28.02.24
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.4
ab 6 Personen, 141,- €

● 33204

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

Gabriele Casu

Dienstag 16:00-17:30 Uhr, Beginn 27.02.24
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.9
ab 6 Personen, 141,- €

● 33206

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

Elisa Colombo

Freitag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 01.03.24
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.5
ab 6 Personen, 141,- €

● 33208

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 27.02.24
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 6 Personen, 141,- €

Italienisch - B1*

Italienisch - B1

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

● 33300

Gabriele Casu

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 29.02.24
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.9
ab 8 Personen, 114,- €

● 33302

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ B1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 9

Elisa Colombo

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 27.02.24
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 6 Personen, 141,- €

● 33304

Italienisch - B1

Konversation

In questo corso esercitiamo l'italiano attraverso temi quotidiani e di attualità, leggiamo testi come spunto di conversazione e facciamo giochi, anche di ruolo: abbiamo così la possibilità di ampliare il nostro lessico e anche di ripassare le principali strutture grammaticali.

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

Elisa Colombo

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 29.02.24
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.5
ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 2,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)



© pixabay

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 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 141,- €

Italienisch - C1*

● 33500

Italienisch - B2

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 15.03.24

5 Termine, weitere Termine: 19.04.24, 17.05.24,

14.06.24, 05.07.24

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 45,- €



© pexels

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

Spanisch

Spanisch - A1* - für Anfänger*innen

● 34002

Spanisch - A1 - für Anfänger*innen

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

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Mittwoch 16:15-17:45 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €

● 34004

Spanisch - A1 - für Anfänger*innen Crash-Kurs

¡Hola! Sie haben vor, in ein spanischsprachiges Land zu reisen und möchten sich dazu das nötigste sprachliche Rüstzeug aneignen? Dann sind Sie hier richtig!

Wir werden einfache Dialoge lernen, die uns helfen, im Restaurant, Hotel, beim Einkaufen usw. zurechtzukommen.

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

Ana Maria Fröhling

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 03.05.24

2 Termine, weiterer Termin: 04.05.24

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 6 Personen, 37,60 €, zzgl. 4,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 34006

Spanisch - A1- für Anfänger*innen Kompaktkurs in den Osterferien

„¡España es diferente!“ - Dieser 4-tägige Intensivkurs ebenfalls! Er richtet sich an Teilnehmer*innen, die innerhalb kurzer Zeit einen schnellen und intensiven Einstieg in die spanische Sprache haben möchten. Im Mittelpunkt steht das Erlernen einfacher und praktischer Grundkenntnisse, die in Alltagssituationen nötig sind.

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

Arantza Estefania Aguirre

Montag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 25.03.24

4 Termine

Weitere Termine: 26.03.24, 27.03.24, 28.03.24

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 91,20 €



● 34008

Spanisch - A1- für Anfänger*innen Kompaktkurs in den Sommerferien

„¡España es diferente!“ - Dieser 5-tägige Intensivkurs ebenfalls! Er richtet sich an Teilnehmer*innen, die innerhalb kurzer Zeit einen schnellen und intensiven Einstieg in die spanische Sprache haben möchten. Im Mittelpunkt steht das Erlernen einfacher und praktischer Grundkenntnisse, die in Alltagssituationen nötig sind.

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

Arantza Estefania Aguirre

Montag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 29.07.24

5 Termine

Weitere Termine: 30.07.24, 31.07.24, 01.08.24, 02.08.24

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 141,- €

● 37800

Online-Kurs: Spanisch - A1 für Anfänger*innen

Für Details siehe Kurs Seite 92

Ana Werner

Montag 19:15-20:45 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine, Online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37801

Online-Kurs: Spanisch - A1 für Anfänger*innen

Für Details siehe Kurs Seite 92

Ana Werner

Samstag 10:00-12:30 Uhr, Beginn 02.03.24

10 Termine, Online

ab 6 Personen, 141,- €

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

Spanisch - A1* - weitere Kurse

Spanisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 4

● 34100

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 04.10.23

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 10 Personen, 87,- €

● 34102

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 5

Aminta Castillo de Marquard

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 34104

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 7/8

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 10 Personen, 87,- €

Spanisch - A2*

Spanisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 3

● 34200

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Tannenstr. 20, Zi. 202

ab 6 Personen, 141,- €

● 34202

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

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Tannenstr. 20, Zi. 202

ab 6 Personen, 141,- €



Spanisch - B1*

● 34300

Spanisch - B1

Kompaktkurs an 6 Samstagen

Sie haben nur am Wochenende Zeit, an einem Kurs teilzunehmen, und legen Wert auf einen abwechslungsreichen Unterricht? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie!

In diesem Kurs lernen Sie besonders intensiv, sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Spanisch auszudrücken.

Bitte beachten Sie, dass Nach- bzw. Vorbereitung zwischen den Wochenenden erforderlich ist.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 3

Arantza Estefania Aguirre

Samstag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 09.03.24

6 Termine

Weitere Termine: 16.03.24, 13.04.24, 27.04.24, 08.06.24, 22.06.24

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 8 Personen, 136,80 €

Spanisch - B1

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto“ B1 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

● 34302

Aminta Castillo de Marquard

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 8 Personen, 114,- €

● 34304

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 11

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 8 Personen, 114,- €

● 37802

Online-Kurs: Spanisch - B1

Für Details siehe Kurs Seite 92

Ana Werner

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine, Online

ab 6 Personen, 141,- €

Spanisch - B2*

● 34400

Spanisch - B2

Konversation

Nuevas caras, nuevos compañeros bienvenidos a nuestro curso de conversación y lectura.

Maria Filio de Scherer

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.24

12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 6 Personen, 112,80 €

● 34402

Spanisch - B2

Konversation

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch

Lucia Di Costanzo

Donnerstag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 29.02.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 6 Personen, 141,- €

● 34404

Spanisch - B2

El tango es un pensamiento triste que se baila - Der Tango ist ein trauriger Gedanke, den man tanzt.

Musikalische Lesung mit Milonga

Ein musikalisch untermalter Streifzug durch die argentinische Literatur des 20. Jahrhunderts in Spanisch und Deutsch.

Lyrik und Prosa bekannter argentinischer Autoren wie Jorge Luis Borges, Alfonsina Storni, Julio Cortázar und Ernesto Sábato, vorgetragen auf Spanisch von Lucia Di Costanzo und Deutsch von Dr. Ursula Pascual lassen mehr über das Zielland europäischer Einwanderung und über das Exil argentinischer Autoren in Europa erfahren.

Musik: Agnieszka Wegner (Violine), Barbara Spies (Klavier).

Im Anschluss an die Lesung können Sie Ihren Gedanken und Gefühlen beim Tango tanzen Ausdruck verleihen. Für die Milonga entfallen zusätzlich 8,00 Euro Gebühr, die direkt an den DJ zu entrichten ist.

Lucia Di Costanzo, Barbara Spies, Dr. Ursula Pascual, Agnieszka Wegner, Alexander Blanke

Samstag 18:00-20:00 Uhr, Beginn 09.03.24

TANZerei, Kaiserstr 175, Saal 1

ab 30 Personen, 15,- €

● 37803

Online-Kurs: Spanisch - B2

Für Details siehe Kurs Seite 92

Ana Werner

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine, Online

ab 6 Personen, 141,- €

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

Weitere Fremdsprachen



● 12801 neu!

Deutsche Gebärdensprache DGS I für Anfänger*innen

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

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

Bitte Buch bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

Thomas Holz

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 80,70 €

● 12803 neu!

Deutsche Gebärdensprache DGS II - DGS IV

Fortsetzungskurs

Auch für neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen

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

Thomas Holz

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 80,70 €

● 35020

Japanisch - A1 - für Anfänger*innen

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen, die schnell in die japanische Sprache und Kultur einsteigen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Alltagssprache.

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

N.N.

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 05.03.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 6 Personen, 141,- €

● 35021

Japanisch - A1 - Fortführungskurs

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen, die schnell in die japanische Sprache und Kultur einsteigen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Alltagssprache.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Japanisch, bitte!“ neu A1-A2 (Klett-Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 9

N.N.

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 05.03.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 6 Personen, 141,- €

● 35030

Koreanisch - A1 - für Anfänger*innen Intensivkurs an 6 Wochenenden

Warst du schon mal in Korea oder planst du, Korea zu besuchen? In diesem Kurs kannst du die koreanische Schrift (Hangeul) lernen, Grammatikkenntnisse intensiv aufbauen und nützliche Redewendungen üben. Wenn du hochmotiviert bist, Koreanisch zu lernen, ist dieser Kurs für dich perfekt. Bitte beachte, dass Nach- und Vorbereitung zwischen den Wochenenden erforderlich ist.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „New Sogang Korean 1A student's book“ ab Lekt.1, S.16

Cheongyun Seok

Freitag 14:30-17:00 Uhr, Beginn 03.05.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 136,80 €, zzgl. 3,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 35040

Neugriechisch - A1 - für Anfänger*innen

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

Chrysi Katoudi

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 6 Personen, 141,- €



Neugriechisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Pame!“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 4

● 35041

Chrysi Katoudi

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 6 Personen, 141,- €

● 35042

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Pame!“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

Stergios Oikonomou

Freitag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 01.03.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 6 Personen, 141,- €

● 35043

Hybridkurs: Neugriechisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Praktisches Lehrbuch Griechisch“ (Langenscheidt Verlag) ab Lekt. 3

Stergios Oikonomou

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 141,- €

● 35044

Neugriechisch - B1

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Verständigen Sie sich auf Griechisch“ Band 3 (Deltos Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

Stergios Oikonomou

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 141,- €

● 35050

Norwegisch - A1 - für Anfänger*innen

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Norsk for deg Neu“ A1-A2 (Klett Verlag) Kursbuch mit Audios und Übungsbuch mit Audios ab Lekt. 1

Irena Popović

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 141,- €

● 35060

Polnisch - A1 - für Anfänger*innen

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

Magdalena Meyer

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €

● 35061

Polnisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Witam! aktuell“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 4

Magdalena Meyer

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €

● 35071

Portugiesisch - A1 - für Anfänger*innen Kompaktkurs an 5 Samstagen

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Olá Portugal! neu“ Portugiesisch für Anfänger Kursbuch mit MP3-CD A1-A2 (Klett Verlag) ab Lekt. 5/6

Irene Pais Brückl

Samstag 09:30-12:45 Uhr, Beginn 13.04.24

5 Termine, weitere Termine: 20.04.24, 27.04.24, 04.05.24, 11.05.24

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 94,- €

● 35072

Portugiesisch - A1 - Fortführungskurs Brasilianische Variante

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Oi, Brasil! aktuell“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 7

Dr. Jamile Do Carmo Staniek

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 29.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 6 Personen, 141,- €

● 35080

Rumänisch - A1 - für Anfänger*innen

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Cu succes!“ Rumänisch für Anfänger A1 (Klett-Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 1

Zsuzsanna Mihaly

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 05.03.24
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.3
ab 6 Personen, 141,- €

● 35090

Russisch - A1 - für Anfänger*innen

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

Tatyana Yakunina

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 29.02.24
15 Termine
Tannenstr. 20, Zi. 216
ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 3,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)



● 35091

Russisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Jasno Neu“ A1-A2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 5

Tatyana Yakunina

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 29.02.24
15 Termine
Tannenstr. 20, Zi. 216
ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 3,- € Materialgeld
(im Kurs zu zahlen)

Tschechisch - A1 - Fortführungskurs

In diesem Kurs lernen Sie intensiv, sich mit einfachem Wortschatz in den wichtigsten Alltagssituationen auf Tschechisch auszudrücken.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt“ Band 1 (Akropolis Verlag) ab Lekt. 3 (ISBN: 978-80-7470-060-6)

● 35101

Maria Mucickova

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.24
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.4
ab 6 Personen, 141,- €



● 35102

Tschechisch - A2

In diesem Kurs lernen Sie intensiv, sich mit einfachem Wortschatz in den wichtigsten Alltagssituationen auf Tschechisch auszudrücken.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt“ Band 1 (Akropolis Verlag) ab Lekt. 18

Maria Mucickova

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.4
ab 6 Personen, 141,- €

● 35103

Tschechisch - A2

Workshop zur Auffrischung: „Alltagssituationen“

Leichte Konversation in einfachen Alltagssituationen. Wortschatz zu diesem Thema, um konkrete Situationen praktisch zu üben. Mit Hilfe von Bildern macht das Lernen richtig Spaß!

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen.

Dr. Ivana Thiel

Freitag 17:00-19:30 Uhr, Beginn 03.05.24
Hirschenstr. 27, Raum II.9
ab 6 Personen, 14,50 €

Türkisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Ne Güzell“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 5

● 35201

Aydin Sürmeli

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 28.02.24
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.9
ab 8 Personen, 114,- €

● 35202

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Ne Güzell“ A2 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Aydin Sürmeli

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.9
ab 8 Personen, 114,- €

● 35300

Ukrainisch - A1 - für Anfänger*innen

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

Vira Trubitsyna

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 5,00 € Materialgeld

(im Kurs zu zahlen)



● 37001

Online-Kurs: Chinesisch - A1 - für Anfänger*innen

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

Vira Trubitsyna

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine, Online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37502

Online-Kurs: Japanisch - A2

Für Details siehe Kurs Seite 90

Maki Hayata-Becker

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine, Online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37601

Online-Kurs: Koreanisch - A1 - Fortführungskurs

Für Details siehe Kurs Seite 90

Cheongyun Seok

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 29.02.24

15 Termine, Online

ab 8 Personen, 114,- €

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

● 37602

Online-Kurs: Koreanisch - A1 K-Drama

Für Details siehe Kurs Seite 90

Cheongyun Seok

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 29.02.24

15 Termine, Online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37603

Online-Kurs: Koreanisch - A1+

Für Details siehe Kurs Seite 91

Cheongyun Seok

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine, Online

ab 8 Personen, 114,- €

● 37604

Online-Kurs: Koreanisch - A1+

Für Details siehe Kurs Seite 91

Cheongyun Seok

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine, Online

ab 8 Personen, 114,- €

● 37605

Online-Kurs: Koreanisch - A2

Für Details siehe Kurs Seite 91

Cheongyun Seok

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine, Online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37606

Online-Kurs: Koreanisch - A2

Für Details siehe Kurs Seite 91

Cheongyun Seok

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine, Online

ab 6 Personen, 141,- €





Online-Kurse

● 37001

Online-Kurs: Chinesisch - A1 - für Anfänger*innen

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

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

Vira Trubitsyna

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24
15 Termine, Online
ab 6 Personen, 141,- €

● 37100

Online-Kurs: Mama lernt Deutsch für den Beruf! - B2.1

Berufsorientierter Deutschkurs für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen aus Fürth, die erfolgreich die B1-Prüfung abgeschlossen haben und sich noch weiter verbessern möchten. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Sicher in Alltag und Beruf, B2.1. Wir erweitern unseren Wortschatz, lernen typische B2.1 Grammatik sowie viele Redemittel für den Alltag und den Beruf.

Der Kurs eignet sich besonders für die Vorbereitung auf die Prüfung „Deutsch B2“ (Telc).

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf B2.1“ (Hueber Verlag), Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Tanja Steffen

Montag 08:45-12:00 Uhr, Beginn 26.02.24
30 Termine, Online
ab 8 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

● 37200

Online-Kurs: Englisch - A1 - für Anfänger*innen

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

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

Fatma Erol Krmela

Donnerstag 17:00-18:30 Uhr, Beginn 07.03.24
15 Termine, Online
ab 8 Personen, 114,- €

● 37201

Online-Kurs: Englisch - A1 - Fortführungskurs

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 5

Fatma Erol Krmela

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 05.03.24
15 Termine, Online
ab 8 Personen, 114,- €

● 37301

Online-Kurs: Französisch - A1 - Fortführungskurs Flusion 1

Mit Flusion lernen Sie Französisch auf eine etwas andere Weise. Der Schwerpunkt liegt auf dem mündlichen Ausdruck und der Aussprache.

Sprache erleben - ohne Grammatik zu pauken!

Dieser Kurs eignet sich auch für Einsteiger*innen der Stufe A1, die noch nicht mit der Methode gelernt haben

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Flusion 1“ Arbeitsbuch und „romanphoto“ ab Lekt.4
Das Kursmaterial können Sie direkt bei flusion@yahoo.de erwerben.

Annie Gabsteiger

Donnerstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 14.03.24
13 Termine, Online
ab 6 Personen, 122,20 €

● 37302

Online - Kurs: Französisch - A1 - Fortführungskurs

Französisch anders lernen mit Flusion.

Der Schwerpunkt liegt auf dem mündlichen Ausdruck und der Aussprache. Sprache erleben - ohne Grammatik zu pauken!

Dieser Kurs eignet sich auch für Einsteiger*innen der Stufe A1, die noch nicht mit der Methode gelernt haben.

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Link zum Kurs.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Flusion 1“ Arbeitsbuch und „romanphoto“ ab Lekt.11
Das Kursmaterial können Sie direkt bei flusion@yahoo.de erwerben.

Pascale Clément

Mittwoch 18:00-20:00 Uhr, Beginn 28.02.24
10 Termine, Online
ab 6 Personen, 125,30 €

● 37400

Online-Kurs: Italienisch - A1 - für Anfänger*innen

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. 1

Donatella Renn

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 05.03.24
15 Termine, Online
ab 8 Personen, 114,- €

● 37401

Online-Kurs: Italienisch - A1 - Fortführungskurs

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 4

Irene Balla

Freitag 17:00-18:30 Uhr, Beginn 01.03.24
15 Termine, Online
ab 8 Personen, 114,- €

● 37502

Online-Kurs: Japanisch - A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen geeignet, die schnell in die japanische Sprache und Kultur einsteigen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Alltagssprache.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Minna no Nihongo: Syokyu 2“ 2. Aufl. (3A Corporation Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 43

Maki Hayata-Becker

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24
15 Termine, Online
ab 6 Personen, 141,- €



● 37601

Online-Kurs: Koreanisch - A1 - Fortführungskurs

Kannst du schon Koreanisch lesen und schreiben? In diesem Kurs baust du deine koreanischen Sprachkenntnisse weiter auf und beginnst, Alltagsgespräche zu führen. Außerdem erfährst du mehr über die koreanische Kultur und beliebte Sehenswürdigkeiten in Seoul. Neue Teilnehmer*innen sind immer willkommen. Teilnahme mit Kamera.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „New Sogang Korean 1A student's book“ ab Vorlekt. 1, S. 24

Cheongyun Seok

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 29.02.24
15 Termine, Online
ab 8 Personen, 114,- €

● 37602

Online-Kurs: Koreanisch - A1 K-Drama

In diesem Kurs unterhalten wir uns über K-Dramen und K-Pop, bauen Grundkenntnisse weiter auf und üben nützliche Redewendungen in einer angemessenen Geschwindigkeit. Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 1A“ oder ähnlich erforderlich (Verben im Präsens). Neue Teilnehmer*innen sind immer willkommen. Teilnahme mit Kamera.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „New Sogang Korean 1B student's book“ ab Lekt. 3, S.88

Cheongyun Seok

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 29.02.24
15 Termine, Online
ab 6 Personen, 141,- €

● 37603

Online-Kurs: Koreanisch - A1+

Du lernst schon seit ein paar Jahren Koreanisch, hast aber noch Schwierigkeiten mit der Grammatik? Oder fehlt dir die Systematik? Dann ist dieser Kurs perfekt für dich.

In diesem Kurs vertiefst du Grammatikkenntnisse (Futur, Adjektiv, Honorative Form etc.) und übst weiterhin nützliche Redewendungen. Der Schwerpunkt in diesem Kurs sind die Adjektive, die dir ermöglichen, dich gewählter auszudrücken. Du kannst mit mir Originaltitel von K-Drama und K-Pop aussuchen und übersetzen. Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 1A“ oder ähnlich erforderlich (Verben im Präsens und Präteritum). Neue Teilnehmer*innen sind immer willkommen. Teilnahme mit Kamera.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „New Sogang Korean 1B student's book“ ab Lekt. 1

Cheongyun Seok

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine, Online
ab 8 Personen, 114,- €

● 37604

Online-Kurs: Koreanisch - A1+

Du lernst schon seit ein paar Jahren Koreanisch, hast aber noch Schwierigkeiten mit der Grammatik? Oder fehlt dir die Systematik? Dann ist dieser Kurs perfekt für dich.

In diesem Kurs vertiefst du systematisch die Grammatik und übst den schriftlichen und mündlichen Ausdruck. Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 1B“ oder ähnlich erforderlich (Verben im Präsens, Präteritum, Futur). Neue Teilnehmer*innen sind immer willkommen. Teilnahme mit Kamera.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „New Sogang Korean 1B student's book“ ab Lekt. 5

Cheongyun Seok

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine, Online
ab 8 Personen, 114,- €

● 37605

Online-Kurs: Koreanisch - A2

Du lernst schon seit ein paar Jahren Koreanisch, möchtest aber deine Kenntnisse vertiefen? Dann ist dieser Kurs perfekt für dich.

In diesem Kurs lernst du, in einer angemessenen Form mit Koreaner*innen zu kommunizieren. Du vertiefst die Grammatik systematisch und übst die schriftliche und mündliche Ausdrucksform. Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 1B“ oder ähnlich erforderlich. Neue Teilnehmer*innen sind immer willkommen. Teilnahme mit Kamera.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „New Sogang Korean 2A student's book“ ab Lekt. 1

Cheongyun Seok

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine, Online
ab 6 Personen, 141,- €

● 37606

Online-Kurs: Koreanisch - A2

Suchst du einen Kurs, in dem du langfristig und systematisch Koreanisch-Kenntnisse vertiefen kannst? Dann bist du hier richtig. Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 1B“ oder ähnlich erforderlich. Neue Teilnehmer*innen sind immer willkommen. Teilnahme mit Kamera,

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „New Sogang Korean 2A student's book“ ab Lekt. 4

Cheongyun Seok

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine, Online
ab 6 Personen, 141,- €

● 37701

Online-Kurs: Neugriechisch - A1 - Fortführungskurs

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Pame!“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 2/3

Marina Pirrone

Montag 19:00-20:30 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine, Online
ab 6 Personen, 141,- €



© pexels

Online-Kurs: Spanisch - A1 für Anfänger*innen

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

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

● 37800

Ana Werner

Montag 19:15-20:45 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine, Online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37801

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

Ana Werner

Samstag 10:00-12:30 Uhr, Beginn 02.03.24

10 Termine, Online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37802

Online-Kurs: Spanisch - B1

¡Bienvenidos! En este curso repasaremos el nivel A2 y comenzaremos con el nivel B1.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B1 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Ana Werner

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine, Online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37803

Online-Kurs: Spanisch - B2

¡Bienvenidos! En este curso repasaremos el nivel B1 y comenzaremos con el nivel B2. ¡Acompáñanos, te esperamos!

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Ana Werner

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine, Online

ab 6 Personen, 141,- €

● 22012 **neu!**

Online-Kurs: Superhirn

Vokabeln lernen im Sekundentakt

Für Details siehe Kurs Seite 62

Helmut Lange

Dienstag 12.03.24, 19:00-21:30 Uhr

Online

ab 1 Person, 25,- €



Je 1.000 Euro Finanzierungssumme spenden wir 2 Euro für ein regionales Projekt.

Sparkassen-Klimakredit.

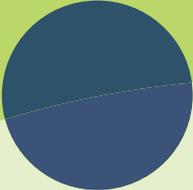
Ein Zuhause für die Zukunft.

- ✓ Günstige Konditionen
- ✓ Einfache Beantragung und sofortige Auszahlung
- ✓ Beantragung auch nach Sanierungsbeginn möglich



Sparkasse
Fürth

sparkasse-fuerth.de/klimakredit



Gesundheit Ernährung

Wege zur Gesundheit
Entspannung und Körpererfahrung
Fernöstliche Gesundheitsverfahren
Besondere Funktionelle Gymnastik
Bewegung - Gymnastik - Fitness
Tanz
Essen & Trinken
Online-Kurse

Wege zur Gesundheit

Gesundheitskurse kennenlernen

● 40151

Fit ab 50 mit Tanz und Bewegung Gesund älter werden

Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

Inhalt siehe Kurs 45070.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Lisa Popp

Mittwoch 20.03.24, 16:30-17:45 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 5,60 € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

● 40152

Modern Linedance Tanzen ohne Partner

Inhalt siehe Kurs 45210.

Bitte mitbringen: saubere Schuhe zum Wechseln
(keine hohen Absätze)

Udo Drescher

Freitag 05.04.24, 16:45-17:45 Uhr
Tanzstudio dance.base, Jahnstraße 31, 90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 5,60 € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

Gesundheitsbildung

● 40200

Online-Impuls-Vortrag: Qigong Zur Ruhe kommen und beweglich bleiben

Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus

Qigong ist eine meditative Bewegungskunst auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die sanften, fließenden Bewegungen regulieren die Körperfunktionen, vertiefen den Atem und bringen den Geist zur Ruhe. Im Vortrag erhalten Sie einen ersten Einstieg zu den Themen: Was ist Qigong und Historie; gesundheitliche Effekte; Einordnung in der TCM; Qigong-Formen und Praxistipps zum Üben.

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

Freitag 26.07.24, 19:00-20:00 Uhr
Online
ab 4 Personen, 15,- € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

● 40202

Gesünder leben Einzelberatung à 60 Minuten

Gesundheit ist auch eine Frage des Lebensstils. Dafür können Sie selbst einiges tun! Ziel kann sein, Ihre körperliche Gesundheit, Ihr geistiges Wohlbefinden, Ihre Lebensfreude und Motivation sowie Ihre Leistungsfähigkeit und Vitalität zu erhalten.

Im Einzelgespräch erhalten Sie einen ersten Überblick zu den Möglichkeiten, um ganzheitlich gesund zu bleiben. Diese Empfehlungen bekommen Sie im Nachgang noch schriftlich per Mail. Bitte beachten Sie, dass die mitgeteilten Anregungen keinesfalls die Betreuung durch Ihren Arzt, Heilpraktiker oder Psychologen ersetzen!

Hinweis: Bitte geben Sie bei Anmeldung Ihren Wunschtermin 18:15 Uhr oder 19:30 Uhr an.

Dieter Dannhorn

Freitag 12.04.24, 18:15-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.4
ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

● 40206

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. Diese Empfehlungen bekommen Sie im Nachgang schriftlich per Mail. Bitte beachten Sie, dass die mitgeteilten Anregungen keinesfalls die Betreuung durch Ihren Arzt, Heilpraktiker oder Psychologen ersetzen!

Hinweis: Bitte geben Sie bei Anmeldung Ihren Wunschtermin 18:15 Uhr oder 19:30 Uhr an.

Dieter Dannhorn

Freitag 08.03.24, 18:15-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.4
ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

Die Kursangebote der Volkshochschule verstehen sich immer in der Praxis der Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung - Therapie (Behandlung) kann hier nicht stattfinden.

● 40208

Gesunder Darm - gesunder Mensch Die Rolle des Darms bei Allergien, Verdauungsstörungen, Migräne sowie für ein leistungsfähiges Immunsystem

Erstauslich viele Gesundheitsstörungen - auch Müdigkeit und Abgeschlagenheit - können ursächlich mit einer Dysfunktion unserer Verdauungsorgane, unseres Darms zu tun haben.

Durch welche Faktoren kann es zu Störungen der gesunden Funktion kommen? Welche Möglichkeiten einer Klärung gibt es? Wie kann naturkundliches Wissen zu mehr Gesundheit, besserem Leistungsvermögen und Wohlbefinden sowie einem leistungsfähigen Immunsystem beitragen und wo sind hier die Grenzen?

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Maria-Gabriele Ott

Montag 11.03.24, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

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

Anmeldung erforderlich



● 40217

Global nachhaltige Ernährung Mit meinem Essen die Welt verändern

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

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Yana Laber

Donnerstag 11.04.24, 19:00-20:30 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 47000 **neu!**

Crashkurs Nüsse Globale Vielfalt kennenlernen

Ein erster Einblick in die Welt der Nüsse mit einem Aufruf, mehr gesunde Nüsse zu essen - für uns und das Klima. Wir schauen uns die Nussarten genauer an und worauf beim Kauf geachtet werden sollte. Haben Sie schon gesehen, wie Cashews oder Macadamias wachsen und geerntet werden? Einen Exkurs über die Auswüchse der Nussproduktion und eine Verkostung von allerlei Nüssen erwartet Sie ebenfalls.

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Yana Laber

Donnerstag 20.06.24, 19:00-20:30 Uhr

Treffpunkt: Tagungsraum im Welthaus Fürth

(1. Stock), Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos, zzgl. 2,- € für Verkostung (im Kurs zu zahlen) (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 47001 **neu!**

Nachhaltiger Leben mit Wildkräutern Unverpackt, ressourcenschonend und nährstoffreich

Gemeinsam mit Kräuterpädagogin Ida werden Unkräuter wieder zu wertvollen Schätzen der Natur. Auf einem Kräuterspaziergang im Fürther Stadtpark lernt ihr das wilde Grün als Alleskönner kennen. Ihr erfahrt alles rund um die Geschichte der Pflanzen, mögliche Alltagstipps und kulinarische Verwendungen.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung

Ida Richter

Mittwoch 15.05.24, 15:00-16:30 Uhr

Treffpunkt: Stadtparkcafé Fürth, Engelhardtstr. 20, 90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 20510

Komoot

Die Navigation für Outdoorsportler*innen Kurs I

Für Details siehe Kurs Seite 50

Wolfgang Grimm

Montag 03.06.24, 16:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 13,- €



© Fotolia_Vitechek

● 20512

Wolfgang Grimm

Montag 17.06.24, 16:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 13,- €



Bewegung für die grauen Zellen

● 40606

Bewegung für die grauen Zellen

Gedächtniskurse gibt es viele, Bewegungsangebote auch. Aber einen Kurs, der beides verbindet und zudem Ihrem Gehirn Aufschwung gibt, das finden Sie nur bei der vhs. Sind Sie neugierig genug für ein Semester voller neuer Erfahrungen? Möchten Sie klassischer Altersvergesslichkeit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten? Bewegung für die grauen Zellen verbessert Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yoga und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen wir Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung! Und das Schönste dabei: es macht jede Menge Spaß.

Die Kursangebote der Volkshochschule verstehen sich immer in der Praxis der Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung - Therapie (Behandlung) kann hier nicht stattfinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe

Claudia Böschel

Dienstag 13:45-14:45 Uhr, Beginn 27.02.24

12 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 62,- € (keine Ermäßigung)

● 42215 **neu!**

Entspannung und Gedächtnistraining

Für Details siehe Kurs Seite 116

Birgit Birchner

Donnerstag 14:45-16:15 Uhr, Beginn 29.02.24

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 39,90 € (keine Ermäßigung)



Entspannung und Körpererfahrung

Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung / Entspannung mit dem Atem

● 41001

Anspannen und loslassen (PME)

Ein Kurs für Mütter

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach E. Jacobsen fördert das Körperbewusstsein und eine bessere Wahrnehmung des eigenen Körpers. Ziel ist es, aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannen und Loslassen einzuwirken, Verspannungen frühzeitig wahrzunehmen und durch die Entspannung zu lösen. Der Wechsel zwischen An- und Entspannung kann die bewusste Wahrnehmung der jeweiligen 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 27.02.24

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 44,50 € (keine Ermäßigung)

Autogenes Training

Aus dem Griechischen übersetzt heißt Autogenes Training: „Ein vom Selbst (autos) sich entwickelndes (gen = werden) systematisches Üben (Training).“

● 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 07.05.24

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 44,50 € (keine Ermäßigung)

FiMo - der fitte Montag an der vhs

Offener Treff zum Thema Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte

Ab März 2024 laden wir alle Interessierten ein, im Bistro der vhs Neues zum Themenbereich „Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte“ zu erfahren. Neben Vorträgen von qualifizierten Referentinnen und Referenten bieten wir die Möglichkeit, aktiv zu werden und Ihre Fragen zu klären.

Wann? **ab 04.03.24 jeden ersten Montag im Monat von 14:00 - 15:30 Uhr**

- Was? **04.03.24 Sturzprophylaxe**
- Wie Sie Stürzen vorbeugen können
- 08.04.24 Gutes Essen für Körper und Geist**
- Leistungsfähigkeit und Konzentration erhalten
- 06.05.24 Stimme gut, (fast) alles gut**
- Stimmpflege, Stimmbildung, Atemtechnik
- 03.06.24 Augenspaziergang**
- Gutes Sehen unterstützen
- 01.07.24 Fit in Erster Hilfe**
- Schwerpunkt Hitze

Wo? **Bistro der vhs Fürth, Hirschenstraße 27/29**

Mitveranstalter*innen:



Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei:
Benedikt Hofmeister
Tel.: 0911 974-1705
benedikt.hofmeister@vhs-fuerth.de
oder der **fübs** unter Tel.: 0911 974-1785

Die Veranstaltungen sind kostenlos.
Aus organisatorischen Gründen ist eine
Anmeldung erwünscht.

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)

Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus
Schlafen Sie schlecht? Leiden unter innerer Unruhe? Fühlen Sie sich unwohl, ohne wirklich krank zu sein? Erfahren Sie, wie Sie mittels der Kraft Ihrer Gedanken zur Ruhe kommen, abschalten und neue Energie tanken können.

Das Autogene Training ist eine seit Jahrzehnten bewährte, wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Sie lernen, sich mithilfe der Kraft Ihrer Gedanken innerhalb weniger Minuten in einen Zustand tiefer Entspannung und angenehmer Ruhe zu versetzen. Über das vegetative Nervensystem ist eine positive Beeinflussung aller Organe möglich. Die Übungen sind körperbezogen und bauen durch einfache, formelhafte Sätze aufeinander auf. Ängste, innere Unruhe und gedrückte Stimmung können abgebaut oder neutralisiert, Schlafstörungen und Schmerzwahrnehmung gelindert werden. So bringen Sie langfristig mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihren Alltag und können Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern. Der Kurs umfasst neben dem Erlernen der einzelnen Formeln des AT ebenfalls Übungen zur Achtsamkeit und zur Körperwahrnehmung sowie Tipps zur schnellen Entspannung im Alltag.

Hinweis: Kamera und Mikrofon erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen oder Nackenrolle, Getränk

Ulrike Scholz

Dienstag 19:00-20:15 Uhr, Beginn 12.03.24
8 Termine, Online
ab 6 Personen, 54,85 € (keine Ermäßigung)

● 41004 **neu!**

Online-Kurs: Entspannungsmix

Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus

Wir lernen das Loslassen und genießen einen entspannten Körper und Geist. In den drei Einheiten üben wir die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training und lassen uns mit einer Phantasiereise entführen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Karin Wagner

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr, Beginn 06.03.24
3 Termine, Online
ab 6 Personen, 16,50 € (keine Ermäßigung)

● 41005

Progressive Muskelentspannung (PME)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare und effektive Entspannungsmethode zur aktiven Stressbewältigung.

Durch die gezielte An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung wieder gelöst.

Dadurch wird schrittweise eine wohltuende körperliche und psychische Entspannung erfahren, die mit zunehmender Übung jederzeit abrufbar ist.

Die Übungen haben sich bewährt zur Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen und Bewältigung aktueller Belastungssituationen.

Hinweis: Der Kurs findet am 14.03. nicht statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen oder Nackenrolle

Kathrin Böhm

Donnerstag 18:00-19:15 Uhr, Beginn 29.02.24
6 Termine
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 41,50 € (keine Ermäßigung)

Weitere Methoden der Entspannung / Körpererfahrung



● 41100

Seh- und Augentraining

Haben Sie oft müde oder trockene Augen? Sind Sie lichtempfindlich und sehen Sie nicht mehr so scharf? Unsere Augen sind im heutigen Alltag sehr beansprucht und nicht selten überlastet: Bildschirmarbeit, Tätigkeiten im Nahbereich, zu wenig Weitblick und Erholung. Das Sehtraining kann schnell Abhilfe schaffen und Sie können selbst etwas aktiv für Ihre Augengesundheit und Sehleistung tun. Mit kurzen einfachen Übungen und kleinen Entspannungssequenzen, die bequem im Alltag, zu Hause oder am Arbeitsplatz durchführbar sind, bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe

Claudia Böschel

Dienstag 14:50-15:35 Uhr, Beginn 27.02.24
10 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 5 Personen, 49,- € (keine Ermäßigung)

● 41101 **neu!**

Mit mehr Leichtigkeit durch den Alltag Stress bewältigen und reduzieren

In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über Stress und seine möglichen schädigenden Folgen für unseren Körper.

Wir lernen, wie wir mit Stress besser umgehen können und welche Warnsignale es gibt. Angereichert mit Übungen und Methoden zur Stressbewältigung erfahren Sie, wie Stress bewältigt und reduziert werden kann.

Eine Reise zum inneren Wohlfühlort kann Ruhe und ein wohliges Gefühl bringen. Mit Hilfe der Anker-technik ist dieses Gefühl bei Bedarf wieder abrufbar.

Hinweis: Die Übungen sind im Sitzen und Liegen möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterial, Zeichenblock, Malstifte

Kordula Schneider

Samstag 08.06.24, 13:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 19,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



● 41102

Achtsam entspannen und atmen

Auf Basis des Prinzips der Achtsamkeit werden Entspannungsübungen und leichte Bewegungsübungen im Einklang mit dem Atem geübt. Außerdem wird Achtsamkeit mit sich selbst und dem Umfeld in seiner Bedeutung behandelt, um sich auf die ganz eigene Entwicklungsreise zu mehr Gelassenheit und Selbstfürsorge zu begeben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Kathrin Böhm

Samstag 13.04.24, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum 29.2

ab 6 Personen, 19,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 41103 **neu!**

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Geübte Achtsamkeit kann dazu verhelfen, die Selbsteinfühlung und die Selbstführung zu verbessern. Die Gehirnfunktion kann verbessert, das Immunsystem gestärkt und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden. Dies kann zu einer gesteigerten Leistungsfähigkeit führen. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden wie den Bodyscan, PMR, Atemübungen und Meditation kennen.

Das Ziel ist es, einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen und die Entspannung und Gelassenheit zu fördern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen, Schreibmaterial

Kordula Schneider

Samstag 23.03.24, 13:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 19,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 41104

Frisch und entspannt in den Frühling

Praxis Workshop

Lernen Sie Ihr Leben durch positives und stressfreies Denken mit Leichtigkeit zu meistern...

Volle Terminkalender, immer präsent sein, Familie, Beruf... Fühlen Sie sich auch manchmal überfordert?

Wir wollen auftanken, den Alltag hinter uns lassen und unsere Mitte wieder finden. Entspannung wird zum Gefühlserleben mit wissenschaftlich anerkannten Methoden wie PME nach Jacobson, Autogenes Training nach Prof. Schulz, Atementspannung und verschiedenen Fantasiereisen, die effizient wirkende Wege zu mehr Ruhe und Gelassenheit bieten können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 1 kleines Kissen und 1 Decke

Martina Spangler

Freitag 22.03.24, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 15,40 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 41105

Energetisch entspannen und stärken

Stress kann der Auslöser für zahlreiche Krankheiten und chronische Erschöpfung sein. In diesem Workshop widmen wir uns den Anti-Stress-Punkten aus der Akupressur und dem Shiatsu (Japanische Akupressur Massage). Sie sollen das Nervensystem beruhigen und uns von der Hab-Acht-Stellung in die Entspannung führen. In der praktischen Anwendung mit Selbst- und, wenn gewünscht, gegenseitiger Massage lernen wir Lage und Wirkung der Punkte und der dazugehörigen Meridiane (Energieleitbahnen) kennen. Spezielle Körperhaltungen, Do-In Übungen zur Dehnung des Du Mai, zentrale Achse an der Körperrückseite und Ren Mai, zentrale Achse an der Körpervorderseite, geben uns weitere Möglichkeiten auf unsere innere Widerstandsfähigkeit und Resilienz Einfluss zu nehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Rose Bradfield

Freitag 19.04.24, 18:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 12,80 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 41107

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewussten Atem

Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig, halten unbewusst die Luft an, knirschen mit den Zähnen oder ziehen die Schultern nach oben. Auf Dauer beeinflusst die Brustatmung die Sauerstoffversorgung des Körpers. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden werden beeinträchtigt. Sie können lernen, gezielt muskuläre Spannungen „loszulassen“, um Ihre ganze Atemkraft zu nutzen. Im Workshop werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Anspannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, innere Ruhe und Kraft, die Sie mit in den Alltag nehmen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Elke Rosenzweig

Samstag 11.05.24, 09:30-12:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 19,90 €



● 41130

Aus der Ruhe in die Kraft Achtsames Yoga und mehr - für Frauen

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, wieder mehr Ruhe und Entspannung in unser oft hektisches Leben zu bringen. Verschiedene Methoden wie achtsames Yoga und Atemübungen, Sitzmeditation und Bodyscan können uns helfen, unser inneres Gleichgewicht wieder zu finden und neue Kraft zu schöpfen für die Herausforderungen des Alltags. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit verbessert, die Muskulatur gekräftigt und die Körperwahrnehmung geschult.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Ursula Brenner

Dienstag 17:40-19:10 Uhr, Beginn 27.02.24

16 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 122,60 € (keine Ermäßigung)

● 41170 **neu!**

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 / Waschlappen oder etwas anderes zum Draufbeißen

Petra Vetter

Samstag 23.03.24, 13:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 18,90 € (keine Ermäßigung)

● 41171 **neu!**

Zeit für die Augen von der Anspannung in die Entspannung

Die Augen sehen den Tag über in die Nähe und in die Ferne. Durch unseren Alltag oft ohne viel Spielraum und Pausen, wenn viel gelesen, in Bildschirme oder auf Smartphones geschaut wird.

Mit den TRE®-Übungen und anderen einfachen Methoden lernen Sie, der Verspannung behutsam zu begegnen und sich Ihren Augen zuzuwenden. Sie lernen verschiedene Übungen kennen und bekommen Impulse, diese in Ihren Alltag zu integrieren. Über das neurogene Zittern kann der Augenbereich auch entspannen und sich erfrischen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Petra Vetter

Samstag 04.05.24, 13:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 18,90 € (keine Ermäßigung)



Entspannendes Zittern

TRE® Entspannung nach Dr. David Berceli

Der Körper verfügt über natürliche Möglichkeiten, Vertrauen und Entspannung zu finden. Was Sie aus dem Alltag in Stresssituationen kennen, z.B. Wackeln mit den Beinen oder Zittern der Hände, Verspannung, Gereiztheit gleicht TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) aus.

Sie werden herangeführt, das Zittern kontrolliert zuzulassen. Auch mit körperlichen Einschränkungen möglich. Ihr Körper steht im Mittelpunkt und Sie lernen, ihn besser wahrzunehmen, entspannen dabei und schöpfen neue Kraft.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

● 41172

Petra Vetter

Samstag 23.03.24, 10:00-12:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 14,30 € (keine Ermäßigung)

● 41173

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Petra Vetter

Samstag 04.05.24, 10:00-12:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 14,30 € (keine Ermäßigung)

● 41174 **neu!**

Entspannendes Zittern mit TRE® und Neurogenem Zittern

TRE® Entspannung nach Dr. David Berceli

Der Körper verfügt über natürliche Möglichkeiten zur Entspannung. Was Sie aus dem Alltag in Stresssituationen kennen, z.B. Wackeln mit den Beinen oder Zittern der Hände, nutzt TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) als Entspannungsübung. Mit einfachen Übungen im Stehen werden die Muskeln ermüdet. Dadurch stellt sich ein kontrollierbares Zittern ein. Das kann zu tiefer Entspannung führen. Im Liegen können Sie mit dem Zittern variieren und experimentieren. Ihr Körper steht im Mittelpunkt und Sie lernen, ihn besser wahrzunehmen, entspannen dabei und schöpfen neue Kraft. Dieser Kurs ist geeignet um TRE® kennenzulernen oder bekannte Übungen zu vertiefen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Petra Vetter

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.06.24
5 Termine
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 27,90 € (keine Ermäßigung)

● 10065

Sinneswandeln

Meditativer Spaziergang im Fürther Stadtwald

Für Details siehe Kurs Seite 18

Regina Laufer

Mittwoch 08.05.24, 17:30-19:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Wachendorfer Weg,
90768 Fürth
ab 5 Personen, kostenlos
Anmeldung erforderlich

● 10067 **neu!**

Wald inklusive!

Kennenlernrundgang auf dem inklusiven Sinnespfad im Fürther Stadtwald

Für Details siehe Kurs Seite 18

Regina Laufer

Mittwoch 12.06.24, 17:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtförsterei Fürth, Heilstättenstraße 130
ab 5 Personen, kostenlos
Anmeldung erforderlich

● 42013

Vinyasa Yoga

fließend in den Ausgleich kommen

Für Details siehe Kurs Seite 106

Lisa Lehmann

Mittwoch 17:30-18:45 Uhr, Beginn 28.02.24
12 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 76,90 € (keine Ermäßigung)



© Fotolia_prosign

● 42310

Shinrin Yoku - Waldbaden

Durchatmen, loslassen, ankommen

Für Details siehe Kurs Seite 117

Alexandra Thiele

Samstag 20.04.24, 10:30-13:15 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

● 42311

Shinrin Yoku - Waldbaden

Entspannen, Energie tanken und durchatmen

Für Details siehe Kurs Seite 118

Alexandra Thiele

Samstag 22.06.24, 10:30-13:15 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

● 42312

Waldbaden und Qigong

Für Details siehe Kurs Seite 118

Alexandra Thiele

Samstag 13.07.24, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42320 **neu!**

Einführung in die Meditation

Für Details siehe Kurs Seite 118

Rose Bradfield

Samstag 13.04.24, 09:00-11:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 13,20 € (keine Ermäßigung)

● 42321 **neu!**

Einführung in die Meditation

Für Details siehe Kurs Seite 118

Rose Bradfield

Samstag 22.06.24, 09:00-11:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 13,20 € (keine Ermäßigung)

● 42322 **neu!**

Buddhistische Meditation

Für Details siehe Kurs Seite 119

Angela Hiltner

Dienstag 14:45-16:15 Uhr, Beginn 27.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 94,- € (keine Ermäßigung)

● 45060 **neu!**

Mein Tanzraum

Für Details siehe Kurs Seite 131

Solveig Liebig

Mittwoch 19:15-20:45 Uhr, Beginn 06.03.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 95,- € (keine Ermäßigung)

● 45061 **neu!**

TanzDichGanz Ein Tanzworkshop

Für Details siehe Kurs Seite 131

Alexandra Thiele

Samstag 02.03.24, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 18,50 € (keine Ermäßigung)

● 45062

Tanz dich frei! Körpererfahrung durch Tanz und Bewegung

Für Details siehe Kurs Seite 132

Ulrike Scholz

Samstag 27.04.24, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 12,30 € (keine Ermäßigung)

Massage

● 41201

Thai-Yoga-Massage entspannen und wohlfühlen

Die Thai-Yoga-Massage zeichnet sich durch Dehnungen, Akupressur und sanfte Gelenkmobilisationen, sowie durch passive Yogahaltungen und Elementen aus der Osteopathie aus.

Die Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Matte durchgeführt und synchron angeleitet, sodass gleichzeitig massiert werden kann. Während der Massage entsteht sowohl für den Gebenden, als auch für den Empfangenden eine meditative und entspannende Atmosphäre.

Hinweise: Eine paarweise Anmeldung wird empfohlen. Vorkenntnisse in Massage und Yoga sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen, Getränk

Lucia Stoll

Samstag 20.04.24, 09:30-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 22,90 € (keine Ermäßigung)

● 41203

Thai-Yoga-Massage und Partner-Yoga- Workshop

Entspannung und Verbundenheit erleben

Genießen Sie eine Auszeit für Körper und Geist und entdecken Sie die heilende Kraft der Thai-Yoga-Massage und die Freude des Partner-Yogas. Die Thai-Yoga-Massage vereint sanfte Berührung, gezielte Dehnungen und bewussten Atem, um Verspannungen zu lösen und Entspannung zu fördern. Erfahren Sie einfache Massagegriffe, die speziell den Schulter-/Nackенbereich effektiv entspannen können. Der zweite Teil des Workshops führt Sie in die Welt des Partner-Yogas. Gemeinsam üben Sie Yoga-Haltungen, die Verbindung und Balance fördern. Es sind keine Erfahrungen in Massage oder Yoga erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Michaela Wittmann

Samstag 27.04.24, 09:30-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 23,20 € (keine Ermäßigung)

Die Feldenkrais-Methode®



● 41301

Die Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung

Beim Unterricht in der Gruppe wird eine Bewegung auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, ungewohnten Variationen erforscht. Geübt wird mit der Bewegung vor allem die Wahrnehmung: wie mache ich diese Bewegung - wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand, wie harmonisch? Dabei wird Anstrengung reduziert und Koordination verbessert, neue Wege werden erforscht und sogar zu langjährigen Gewohnheiten tauchen Alternativen auf. Das Nervensystem nimmt feinste Unterschiede wahr und wählt die einfachste, eleganteste, leichteste Lösung. Und diese wird im Alltag wirksam. Es werden unterschiedlichste Übungen aus dem sehr umfangreichen Spektrum von mehreren tausend von Dr. Moshé Feldenkrais durchgeführt. Übungen zur Befreiung des Rückens gehören auch dazu. In der Folgewoche gibt es eine ca. zehnmündige Zusammenfassung der Übung.

Bitte mitbringen: bequeme warme Alltagskleidung, rutschfeste warme Socken, ein Handtuch

Anke Rickertsen

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24
10 Termine, weitere Termine: 11.03.24, 18.03.24,
08.04.24, 22.04.24, 06.05.24, 13.05.24, 17.06.24,
24.06.24, 01.07.24

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 88,- € (keine Ermäßigung)

● 41302

Die Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung

Inhalt siehe Kurs 41301.

Hinweis: Am 05.06. und 12.06. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, rutschfeste, warme Socken, ein Handtuch

Anke Rickertsen

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.24
12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 103,95 € (keine Ermäßigung)

● 45220 **neu!**

Nordindischer Kathak-Tanz unterstützt durch die Feldenkrais-Methode®

Für Details siehe Kurs Seite 133

Anke Rickertsen

Samstag 16.03.24, 13:45-17:00 Uhr
Ankes Dojo, Wilhelmshavenerstr. 5, 90766 Fürth
ab 4 Personen, 19,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 45221 **neu!**

Nordindischer Kathak-Tanz unterstützt durch die Feldenkrais-Methode®

Für Details siehe Kurs Seite 134

Anke Rickertsen

Samstag 13.04.24, 13:45-17:00 Uhr
Ankes Dojo, Wilhelmshavenerstr. 5, 90766 Fürth
ab 4 Personen, 19,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

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. Lassen Sie Ihre Schultern aufatmen! Die Franklin-Methode® ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Sie setzt auf bewusstes, gespürtes Erleben und Wahrnehmen der Anatomie des Körpers und seiner Funktion in Bewegung. Das Wissen bleibt nicht im Kopf stecken, sondern wird spielerisch greifbar und trägt auf erfahrbare Weise zur Verbesserung unserer Haltung 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 09.03.24, 10:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 18,50 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

Die Franklin-Methode®

verbindet auf einzigartige Weise Bewegung mit erlebter Anatomie und Vorstellungsbildern. Auf anschauliche Weise lernen wir unseren Körper in seinen Funktionen besser kennen und können durch das wirksame Einsetzen von Bildern Haltungsmuster neu entdecken und verändern sowie Aufrichtung, Beweglichkeit und Koordination verbessern.

● 41401

Fuß, Knie und Becken

Gesunder Gang im Alltag mit der Franklin-Methode®

Die Franklin-Methode® ist ein Bewegungstraining der besonderen Art: es wird mit der Kraft der inneren Vorstellung gearbeitet. Mit zahlreichen fantasievollen Übungen gehen wir auf Entdeckungsreise in den Körper und erreichen mehr Wohlbefinden, Lockerheit und Bewegungsfreude. Es verbessert sich die Aufrichtung, Beweglichkeit und Koordination.

In diesem Workshop erleben wir die verkörperte Anatomie der Füße, der Knie und des Beckens und integrieren sie in unser Gangbewusstsein. Dies führt zu einer kraftvolleren Körpermitte, geschmeidigen Knien und Füßen, Entspannung in Schultern und Nacken - einfach zu mehr Beweglichkeit im ganzen Körper. Ein Kurs für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Getränk

Rita Schön

Samstag 11.05.24, 10:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 18,50 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 41402

Kraftvoller Rücken - bewegliche

Wirbelsäule mit der Franklin-Methode®

Die Franklin-Methode® ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Sie setzt auf bewusstes, gespürtes Erleben und Wahrnehmen der Anatomie des Körpers. Das Wissen bleibt nicht im Kopf stecken, sondern wird spielerisch greifbar. Wir erleben, dass es möglich ist, durch ein mentales Training und achtsames Üben positive Veränderungen hervorzurufen.

Wir lernen den Aufbau und die gesunde Funktion der Wirbelsäule kennen, welches Training für die Wirbelsäule am sinnvollsten ist, was gesunde Bandscheiben ausmacht und wie man die stützende Wirkung der Wirbelsäulenbänder erfährt.

Ein Kurs für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Getränk

Rita Schön

Samstag 08.06.24, 10:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 18,50 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

Fernöstliche Gesundheitsverfahren



© pixabay

Yoga

● 42001

Ha-Tha-Yoga

für Menschen mit

Bewegungseinschränkungen

Dieser Yoga Kurs bedient sich der beiden Jahrtausende alten Lehren aus Indien und China. In einem ganzheitlichen Ansatz werden wir die traditionellen Asanas aus dem Ha-Tha-Yoga mit den einzelnen Aspekten des Meridian-Systems (Energieleitbahnen) kombinieren. Das Einstimmen auf die jeweiligen angesprochenen Meridiane in den Asanas eröffnet uns sowohl die physische, als auch die funktionale und mentale Ebene unseres Menschseins auf besondere Weise - die Asanas können so tiefgreifend und langfristig ihre Wirkung entfalten. Zudem werden Körperbegrenzungen, vergessene oder noch nie beachtete Körperzonen achtsam erspürt und wieder ins gesamt Körperkonzept eingebunden. Übungsabläufe lassen uns in Fluss kommen und fördern Kondition und Ausdauer. Am Ende jeder Stunde gönnen wir uns Zeit zur Entspannung, in der sich der Körper regenerieren kann und uns frisch in den Tag starten lässt. Egal, ob du dich am Anfang deines Yoga-Weges oder bereits mittendrin befindest: in verschiedenen Schwierigkeitsgraden sind die Asanas für alle erreichbar.

Dieser Kurs ist im Besonderen geeignet für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Alternativ zum längeren Sitzen am Boden auf der Matte beginnen wir die Stunde im Sitzen auf einem Stuhl und kommen so langsam und behutsam in den Bewegungsfluss.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Rose Bradfield

Montag 10:15-11:30 Uhr, Beginn 26.02.24
14 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 10 Personen, 89,40 € (keine Ermäßigung)

Ashtanga-Yoga

Wir beginnen mit belebenden Sonnengrößen, gefolgt von einer dynamischen Yoga-Praxis. Ashtanga-Yoga zeichnet sich durch eine feste Reihenfolge der Asanas aus. Eine tiefe und bewusste Atmung kann uns dadurch in einen meditativen Zustand während unserer Praxis bringen. Wir trainieren unsere Ausdauer, Flexibilität und Stabilität.

Der Kurs ist offen für alle Menschen, die Lust auf Yoga haben. Es macht keinen Unterschied, ob es deine erste Yoga Stunde ist oder du bereits Erfahrung mitbringst.

Ich freue mich darauf, mit und von dir zu lernen und gemeinsam Yoga zu praktizieren!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. rutschfeste Socken

● 42004

Alison Moldovan-Mauer

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.24
12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 8 Personen, 92,- € (keine Ermäßigung)

● 42005

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. rutschfeste Socken

Alison Moldovan-Mauer

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 26.02.24
15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 115,- € (keine Ermäßigung)

● 42006 **neu!**

Yoga in der Mittagspause

Nimm dir in der Mittagspause eine bewusste Auszeit, um den Kopf frei zu kriegen und dir mit Yoga etwas Gutes zu tun. Egal, ob du im Büro oder Homeoffice den Tag am Schreibtisch verbringst, deine Schultern und Nacken verspannt sind, deine Beinmuskeln verkürzt sind oder ob Du körperlich arbeitest, viel stehst und läufst: Eine körperlich aktive Pause tut gut, lockert Verspannungen und löst Blockaden. Davon profitieren auch Geist, Konzentration und Kreativität. Die Stunde beginnt mit bewussten Atemtechniken und sanften Sonnengrößen, um den Körper vorzubereiten. Es folgen fließende Übungen, die in ruhige übergehen. Beendet wird die Stunde mit kleinen Meditationen und einem entspannenden Shavasana. Danach hast du Power für alles, was für den Rest des Tages noch so ansteht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Eike Söhnlein

Dienstag 12:00-13:00 Uhr, Beginn 27.02.24
12 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 60,- € (keine Ermäßigung)

● 42007 **neu!**

After Work Yoga

Hier gibt's nichts mehr zu Arbeiten. „Sein“ ist das Motto. Eine Mischung aus Entspannungsübungen, aber auch fließenden Einheiten soll dich wieder fit für deine Herausforderungen im Alltag machen.

Du tankst neue Energie und bringst Körper und Geist wieder in Fluss. Eine gute Mischung aus Yin aber auch Vinyasa Flow Asanas bringt dich in ein gutes Körpergefühl und nährt dich mit neuer Energie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Lea Richter

Dienstag 18:00-19:15 Uhr, Beginn 27.02.24
15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 95,80 € (keine Ermäßigung)

● 42008

Ha-Tha-Yoga - auch für Anfänger*innen Bewegung und Entspannung

Ziel dieses Kurses ist es, unserem Körper auf sanfte Weise, durch fließende Bewegungsabfolgen und klassische Yogahaltungen ein Mehr an Kraft, Stabilität und Flexibilität zu schenken. Über eine bewusste und achtsame Ausführung der Übungen schulen wir unsere Körperwahrnehmung und erhöhen unsere Entspannungsfähigkeit. Durch das Zusammenspiel von Atem und Bewegung erfahren wir die zentrale Rolle des Atems für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die Übungen werden rückengerecht ausgeführt und individuell an die Möglichkeiten der Teilnehmer*innen angepasst. Eine regelmäßige Übungspraxis kann zur Reduzierung von Rückenschmerzen beitragen und zu mehr innerer Ruhe führen, so dass wir den Herausforderungen des Lebens gelassener begegnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Ursula Brenner

Dienstag 19:30-21:00 Uhr, Beginn 27.02.24

16 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 122,60 € (keine Ermäßigung)



© pixabay

● 42009

Ha-Tha-Yoga

In diesem Ha-Tha-Yogakurs beginnt jede Einheit mit einem kurzen Impuls aus der Yogaphilosophie.

Dieser ermöglicht ein sanftes Einstimmen auf die Stunde. Durch die präzise Ausübung der einzelnen Asanas (Yogahaltungen) wird Fehlhaltungen vorgebeugt, sowie gelenkschonend geübt. Daher eignet sich der Kurs besonders für Anfänger*innen, aber auch Personen mit Yogaerfahrung, die ihre Praxis vertiefen möchten.

Einen Fokus im Kurs nehmen herzöffnende Haltungen ein, die besonders bei viel sitzenden Menschen ausgleichend wirken können. Im Kurs kann durch achtsames Praktizieren leichter losgelassen werden, sodass der Tag mit mehr Leichtigkeit beginnen kann.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Marlena Milewski

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 115,- € (keine Ermäßigung)

● 42010 **neu!**

Yoga-Flow und mehr auch für Anfänger*innen

Wir praktizieren Vinyasa, Elemente aus dem Prana-Flow, Pranajama, Meditation und Yin Yoga - mal ruhig und entspannend, mal dynamisch fordernd, immer kreativ und achtsam.

Die Einheiten beginnen mit bewussten Atemtechniken, Mobilisation und sanften Sonnengrüssen, um den Körper vorzubereiten. Danach folgen fließende Übungen, die in ruhige übergehen. Beendet wird die Stunde mit kleinen Meditationen, Atemübungen und einem entspannenden Shavasana.

Freue dich auf die inspirierende Begegnung mit Yoga und dem Flow. Im besten Fall hast Du am Ende der Stunde das Gefühl, bei Dir angekommen zu sein und spürst ein sanftes Lächeln auf Deinem Gesicht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Eike Söhnlein

Mittwoch 12:45-14:15 Uhr, Beginn 28.02.24

11 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 85,- € (keine Ermäßigung)

Hybrid-Kurs: Full Body Yoga

Total Body Yoga Flow is a practice for strengthening the whole body, as well as joints and fascia. We flow and hold. Deep stretching, breathing exercises and relaxation can bring you new energy and inner balance.

The entire course is held in English.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

● 42011

Marianne Weinbuch

Mittwoch 15:30-16:30 Uhr, Beginn 28.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 76,80 € (keine Ermäßigung)

● 42012

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Marianne Weinbuch

Mittwoch 15:30-16:30 Uhr, Beginn 12.06.24

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 38,40 € (keine Ermäßigung)

● 42013

Vinyasa Yoga

fließend in den Ausgleich kommen

In diesem, vom Prana Vinyasa Yoga® inspirierten Kurs, bewegen wir uns fließend in kreativen Sequenzen von Haltung zu Haltung in Verbindung mit der Atmung. Prana Vinyasa Yoga® nach Shiva Rea ist eine Form des dynamischen Vinyasa Yogas und beinhaltet unter anderem Elemente des Ayurveda und der Philosophie des tantrischen Yogas.

Während der Yogapraxis wollen wir ins Spüren kommen, Ausgleich finden und in die Erfahrung des Prana (der Lebensenergie) eintauchen, das dabei wieder ins Fließen kommt. Verschiedene Aspekte unseres Seins kommen wieder in Verbindung miteinander, Geist und Körper werden gestärkt und gedehnt. Sowohl bereits Übende mit Vorerfahrung als auch sportliche Anfänger*innen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Lisa Lehmann

Mittwoch 17:30-18:45 Uhr, Beginn 28.02.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 76,90 € (keine Ermäßigung)



© Yoga-MaxPixel.freegreatpicture.com



● 42014 **neu!**

Pro Age Yoga gesund älter werden

Kann man im Alter noch mit Yoga anfangen? Ganz klare Antwort: Ja! Yoga ist perfekt fürs Alter, denn die Übungen können wunderbar angepasst werden. Yoga macht den Körper auf sanfte Weise stärker, hält den Geist auf Trab und die Psyche stabil. Yoga kann selbst bei körperlich geschwächten Menschen Erstaunliches bewirken. Vor allem verbessert sich das Körpergefühl, Gelenke und Muskeln werden kräftiger, die Konzentration und der Gleichgewichtssinn stärken sich und es kann sogar Krankheiten vorbeugen. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist, die Durchblutung und der Lymphfluss werden gestärkt. Kurz gesagt: Pro Age Yoga unterstützt das gesunde Älterwerden.

Es kommt weniger auf das lange Halten und eine perfekte Ausführung an, sondern mehr auf Wiederholungen, auf das Atmen und die Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Eike Söhnlein

Mittwoch 19:00-20:15 Uhr, Beginn 28.02.24
11 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 69,90 € (keine Ermäßigung)

● 42015 **neu!**

Kundalini-Yoga aktiviere deine Lebensenergie

Mit dem 6 Wochen Kundalini-Yoga-Kurs kannst du mehr Stärke, Ruhe, Stabilität, Strahlen, Selbstbewusstsein und vor allem Lebensfreude in dein Leben zurückbringen.

Wir werden jede Woche eine andere Übungsreihe zu unterschiedlichen Körper- und Lebensbereichen durchführen.

Kundalini-Yoga kann dir dabei helfen, Blockaden auf physischer, energetischer und mentaler Ebene zu lösen und das innere Gleichgewicht zu stärken.

Mit Hilfe von Körperübungen, Atemtechniken, spirituellen Elementen, Mantras und Meditation kann die Energie im Körper aktiviert, die Durchblutung gefördert und das Nerven- und Immunsystem gestärkt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Adriane Janoschka

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 06.03.24
6 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 49,- € (keine Ermäßigung)

● 42020 **neu!**

Iyengar-Yoga zum Ausklang der Woche

In diesem Workshop üben wir gemeinsam Iyengar-Yoga, um unsere Beweglichkeit und Kraft zu verbessern und in Balance ins Wochenende zu gehen. In den meditativen Haltungen (Asanas) erfahren wir Achtsamkeit uns gegenüber und können zu innerer Ruhe kommen. Am Ende des Workshops gleiten wir in die Entspannung und genießen die Ruhe.

Hinweis: Yogaerfahrung wünschenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

Stella Kibinger-Schmid

Freitag 15.03.24, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 13,90 € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

● 42021 **neu!**

Iyengar-Yoga am Wochenende

In diesem Workshop üben wir gemeinsam Iyengar-Yoga um unsere Beweglichkeit und Kraft zu verbessern und in Balance ins Wochenende zu gehen. In den meditativen Haltungen (Asanas) erfahren wir Achtsamkeit uns gegenüber und können zu innerer Ruhe kommen. Am Ende des Workshops gleiten wir in die Entspannung und genießen die Ruhe.

Hinweis: Yogaerfahrung wünschenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

Stella Kibinger-Schmid

Samstag 16.03.24, 11:00-12:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 10,90 € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich



© pixabay

● 42022 **neu!**

Iyengar-Yoga zum Ausklang der Woche

In diesem Workshop üben wir gemeinsam Iyengar-Yoga, um unsere Beweglichkeit und Kraft zu verbessern und in Balance ins Wochenende zu gehen. In den meditativen Haltungen (Asanas) erfahren wir Achtsamkeit uns gegenüber und können zu innerer Ruhe kommen. Am Ende des Workshops gleiten wir in die Entspannung und genießen die Ruhe.

Hinweis: Yogaerfahrung wünschenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

Stella Kibinger-Schmid

Freitag 03.05.24, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 13,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42023 **neu!**

Iyengar-Yoga am Wochenende

In diesem Workshop üben wir gemeinsam Iyengar-Yoga um unsere Beweglichkeit und Kraft zu verbessern und in Balance ins Wochenende zu gehen. In den meditativen Haltungen (Asanas) erfahren wir Achtsamkeit uns gegenüber und können zu innerer Ruhe kommen. Am Ende des Workshops gleiten wir in die Entspannung und genießen die Ruhe.

Hinweis: Yogaerfahrung wünschenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

Stella Kibinger-Schmid

Samstag 04.05.24, 11:00-12:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 10,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42024 **neu!**

Iyengar-Yoga zum Ausklang der Woche

In diesem Workshop üben wir gemeinsam Iyengar-Yoga um unsere Beweglichkeit und Kraft zu verbessern und in Balance ins Wochenende zu gehen. In den meditativen Haltungen (Asanas) erfahren wir Achtsamkeit uns gegenüber und können zu innerer Ruhe kommen. Am Ende des Workshops gleiten wir in die Entspannung und genießen die Ruhe.

Hinweis: Yogaerfahrung wünschenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

Stella Kibinger-Schmid

Freitag 07.06.24, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 13,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

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

● 42025 **neu!**

Stella Kibinger-Schmid

Samstag 08.06.24, 11:00-12:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 10,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42026 **neu!**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

Stella Kibinger-Schmid

Samstag 06.07.24, 11:00-12:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 10,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42027 **neu!**

Iyengar-Yoga zum Ausklang der Woche

In diesem Workshop üben wir gemeinsam Iyengar-Yoga um unsere Beweglichkeit und Kraft zu verbessern und in Balance ins Wochenende zu gehen. In den meditativen Haltungen (Asanas) erfahren wir Achtsamkeit uns gegenüber und können zu innerer Ruhe kommen. Am Ende des Workshops gleiten wir in die Entspannung und genießen die Ruhe.

Hinweis: Yogaerfahrung wünschenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

Stella Kibinger-Schmid

Freitag 26.07.24, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 13,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



© pexels

● 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 01.03.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 77,- € (keine Ermäßigung)

● 42031

Aktiv entspannen mit Iyengar-Yoga auch für Anfänger*innen

Inhalt siehe Kurs 42030.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Thomas Eckert

Freitag 15:30-17:00 Uhr, Beginn 07.06.24

7 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 53,90 € (keine Ermäßigung)

● 42032

Yoga für Männer Kraft, Beweglichkeit, Ruhe

Sind Sie Sport begeistert oder tendieren Sie eher zu Couchpotatoe?

Egal, welche Richtung Ihnen mehr liegt - sportliche Männer können mit ihrer Yogapraxis einseitige Belastungen ausgleichen, weniger sportliche können Kraft und Beweglichkeit zurückerlangen.

Wir spannen unseren Körper in alle Bereiche hinein an und lassen dann wieder los.

Aufmerksam zu sein für sich selbst, gehört ebenso zum Anspruch dieses Kurses, wie herauszufinden, mit welcher Intensität man sich auf die einzelnen Yogahaltungen (Asanas) einlassen will. Aus dieser konzentrierten Beschäftigung mit dem eigenen Körper resultiert eine wohltuende innere Ruhe, die einen seine Umgebung gelassen und genussvoll wahrnehmen lässt.

Man braucht dazu keine Geräte und muss auch keine speziellen Bedingungen erfüllen - lediglich eine Yogamatte (ist hier vorhanden) und etwas Zeit für sich selbst (müssen Sie mitbringen).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Thomas Eckert

Freitag 17:15-18:45 Uhr, Beginn 01.03.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 77,- € (keine Ermäßigung)

● 42033

Yoga für Männer Kraft, Beweglichkeit, Ruhe

Inhalt siehe Kurs 42032.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Thomas Eckert

Freitag 17:15-18:45 Uhr, Beginn 07.06.24

7 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 53,90 € (keine Ermäßigung)



● 42042

Yoga hält jung und fit! Yoga für Anfänger*innen, Ungeübte und Menschen mit Handicap

Man ist so alt, wie man sich fühlt! Yoga hält in jedem Alter jung und fit, ist aber gerade auch für ältere Menschen geeignet. Denn Yoga trägt wie keine andere Bewegungsform zu einem gesunden Lebenswandel bei, kann in jedem Alter erlernt und praktiziert werden und sorgt für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude. In dieser Yoga-Stunde macht jede*r mit, so gut er oder sie kann.

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

Birgit Birchner

Donnerstag 16:30-17:45 Uhr, Beginn 29.02.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 105,- € (keine Ermäßigung)

● 42055

Ha-Tha-Yoga für einen starken und beweglichen Rücken auch für Anfänger*innen

Beschwerden rund um die Wirbelsäule sind ein zentrales Thema unserer Zeit. Oft sind sie bedingt durch Bewegungsmangel, Fehlhaltungen sowie muskulären Dysbalancen. In diesem Kurs werden wir mit gezielten (Yoga)-Übungen geschwächte Muskulatur kräftigen und verspannte Muskulatur entspannen/dehnen. Die Übungen aus dem Hatha-Yoga werden Ihnen helfen, ungünstige Haltungsmuster zu erkennen und durch günstigere zu ersetzen und auf diese Weise zu einem harmonischen Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu gelangen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Getränk

Marlena Milewski

Mittwoch 09:30-10:45 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 89,90 € (keine Ermäßigung)

Seit Jahrtausenden bewährt

Der Yoga wird in Indien seit ca. 3.500 Jahren als geistiger Übungsweg praktiziert. 600 n. Chr. entstand der körperorientierte **Ha-Tha-Yoga**, der sich seit knapp 100 Jahren in westlich orientierten Ländern mehr und mehr ausbreitet. Im Verlauf seiner Geschichte hat sich dieses Übungssystem immer wieder erneuert, erweitert und verfeinert. Das hat sehr viel damit zu tun, dass der Yoga nur sehr bedingt als Theorie entstand, sondern vielmehr aus dem Erfahren, Erleben und Experimentieren. Der Yoga ist damit einer der besterprobten Übungswege für Körper, Geist und Seele.

Er konnte im Westen so gut Fuß fassen, da er in vieler Hinsicht perfekt auf unsere Bedürfnisse zugeschnitten zu sein scheint. Durch die Körperübungen werden wir uns unseres Körpers wieder bewusst. Wir übernehmen Verantwortung für sein Wohlergehen, indem wir lernen, was ihm gut tut und was ihn schädigt.

● 42060 neu!

Sanftes Yoga

für Menschen mit Krebserkrankung

Geeignet, während und nach einer Krebstherapie für Yoga Neu- und Wiedereinsteiger*innen.

Menschen mit der Diagnose Krebs befinden sich in einer Lebensphase, die viele Fragen, Angst, Verunsicherungen und körperliche Einschränkungen mit sich bringt.

In einer sanften Yoga-Praxis mit speziellen, auf die Teilnehmer*innen abgestimmten Asanas, werden Körper und Geist wieder mehr und mehr in die Harmonie und Entspannung geführt und das aus dem Lot geratene Körpergefühl wieder stabilisiert.

Neben Entspannungstechniken mit Affirmation und Meditation zu Beginn und am Ende der Stunden, sollen auch kräftigende Körperübungen zum Einsatz kommen, die auch für den Alltag wieder mehr Halt und Ausdauer geben können. Wichtig für die Praktizierenden soll sein, in all der Ohnmacht und Passivität dieser Diagnose, etwas für sich zu tun, den Körper zu respektieren und ihn behutsam in die Bewegung zu führen. Es wird in einer Kleingruppe geübt. Dieser Kurs versteht sich sowohl als Austausch, als auch zum Kennenlernen und kann Vorstufe zu einem fortlaufenden Kurs sein.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Rose Bradfield

Dienstag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 09.04.24
3 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 19,- € (keine Ermäßigung)

Hybrid-Kurs: Yoga-Pilates-Mix für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Ein Training für Körper und Seele, das die Methoden Yoga und Pilates harmonisch miteinander verbindet. Ideal, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen und die eigene Mitte zu finden. Die Kombination der ruhigen, fließenden Bewegungen aus dem Yoga und den rückenstärkenden, körperstraffenden, die Tiefenmuskulatur ansprechenden Übungen nach Josef Pilates, bietet genau die richtige Balance zwischen Aktivität und Entspannung. Haltung, Atemtechnik, Flexibilität, Koordinationsvermögen und Ausdauer werden bewusst trainiert. Das Ergebnis sind lange, schlanke, straffe Muskeln, sowie eine aufrechtere Körperhaltung, eine natürliche Ausstrahlung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Hinweis: Hybridkurs, Teilnahme in Präsenz oder online über Zoom möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

● 42070

Marianne Weinbuch

Freitag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 01.03.24
10 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 86,- € (keine Ermäßigung)

● 42071

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Marianne Weinbuch

Freitag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 07.06.24
6 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 51,60 € (keine Ermäßigung)

● 42072

Yoga-Pilates für Körper & Geist

Yoga-Pilates kombiniert verschiedene Elemente aus dem Yoga mit den Übungsmethoden aus dem Pilates. Die Stunden werden dabei Schritt für Schritt anhand logischer Übungsreihen aufgebaut. Diese Kombination kann zu mehr Körperspannung, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit führen. Die Elemente aus dem Pilates sorgen vor allem für eine Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Der große Vorteil der Übungen aus dem Yoga ist die gezielte Auseinandersetzung mit sich selbst und dem eigenen Körper. Dies kann zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Zufriedenheit führen. Yoga kann zudem die Widerstandsfähigkeit des Körpers sowie die eigenen Abwehrkräfte stärken. Der Kurs eignet sich auch für Einsteiger*innen. Einstieg jederzeit möglich.

Hinweis: Der Kurs findet ohne Musik statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch, Getränk

Jutta Hagel-Zeder

Freitag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 01.03.24
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 10 Personen, 75,- € (keine Ermäßigung)

Hybrid-Kurs: Yin-Yoga Der sanfte Weg zur Mitte

Im Yin-Yoga werden die Übungen ohne Mühe ausgeführt. Hintergrund ist, wir wollen nicht die Muskeln, sondern die tieferen Schichten, die Faszien, ansprechen. Diese befinden sich im ganzen Körper und umgeben und umhüllen das Bindegewebe, die Muskeln, Sehnen, Gelenke, sowie die Knochen. Die Kurven der Wirbelsäule bekommen durch die Übungspraxis Impulse, sich wieder zu regenerieren. Auch die Flexibilität in den Gelenken wird positiv beeinflusst. Die Yin-Übungen werden 3-5 Minuten gehalten. Die meisten Positionen werden im Sitzen und Liegen ausgeführt. Der Yin-Übungsstil bietet die Möglichkeit, die Dauer und Intensität nach eigenem Empfinden für sich selbst zu bestimmen. Die Yogastunde beginnt mit der Anfangsentspannung, geht über in den Praxisteil und endet mit der Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

● 42075

Marianne Weinbuch

Mittwoch 14:00-15:15 Uhr, Beginn 28.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 76,80 € (keine Ermäßigung)

● 42076

Marianne Weinbuch

Mittwoch 14:00-15:15 Uhr, Beginn 12.06.24

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 38,40 € (keine Ermäßigung)

● 42077

Marianne Weinbuch

Mittwoch 16:35-17:50 Uhr, Beginn 28.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 76,80 € (keine Ermäßigung)

● 42078

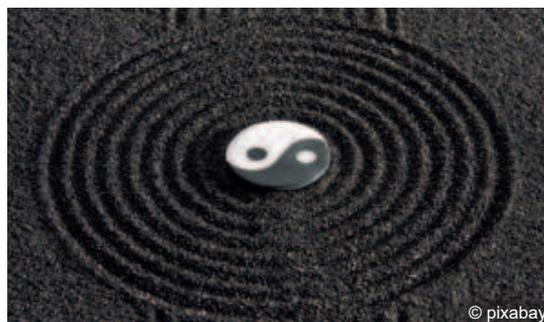
Marianne Weinbuch

Mittwoch 16:35-17:50 Uhr, Beginn 12.06.24

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 38,40 € (keine Ermäßigung)



© pixabay



© Fotolia_Printemps

● 42081

Faszien-Yoga mit Blackroll, Gurten und Bällen

Praxis Workshop

Vital und gesund durch Faszien-Yoga, um schmerzfrei, beweglich und kraftvoll zu werden.

Was man bisher nur Muskeln zutraute, kann auch das Bindegewebe. Es reagiert auf Belastung und Reize. Wenn Faszien verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein. Faszien können einen entscheidenden Einfluss auf unser psychisches und physisches Wohlbefinden sowie unsere Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit haben. Faszien-Yoga kann Verspannungen lösen und für innere Ruhe sorgen. Es kann außerdem für eine gute Haltung sowie ein straffes Bindegewebe sorgen. Die Faszien-Yoga Praxis ermöglicht es, die inneren Sinne zu öffnen, Stille, Zentrierung und Verbundenheit in allen Ebenen des Seins zu erfahren.

Geeignet auch für „neue Yogis“ und alle, die lernen möchten, die Faszienrolle zu Hause einzusetzen! Zwischen den Übungen besteht die Möglichkeit, konkrete Fragen zu stellen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Martina Spangler

Freitag 12.04.24, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 17,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42082 **neu!**

Faszien-Yoga & Yoga-Nidra

Praxis-Workshop

Der Praxisworkshop widmet sich den faszinierenden Faszien. Nach einer kurzen Einführung erfahren Sie, wie gezielte Übungen während der Faszien-Yoga-Praxis die Beweglichkeit und Wahrnehmung des Körpers verbessern, Verspannungen lösen, und mehr Leichtigkeit schenken. Abschließend lernen Sie die Tiefenentspannungstechnik Yoga-Nidra kennen. Diese einzigartige Methode ermöglicht tiefe Entspannung auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Erleben Sie eine ganzheitliche Reise zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Michaela Wittmann

Samstag 09.03.24, 09:30-12:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 19,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42083 **neu!**

Ganzheitliches Yoga für einen starken Rücken

Schwerpunkte Lendenwirbelsäule, Iliosakralgelenk und Ischias

Tauchen Sie ein in gezielte Übungen, die speziell auf das Wohlfühl Ihres Körpers abzielen. Erfahren Sie, wie bewusste Bewegungen die Rückenmuskulatur unterstützen und die Körperhaltung positiv beeinflussen können. Spüren Sie, wie Sie sich gestärkt und ausgeglichen fühlen. Investieren Sie in Ihre körperliche Ausgeglichenheit und entdecken Sie die Kraft eines gestärkten unteren Rückens.

Zum Abschluss erwartet Sie eine besondere Entspannungseinheit, die die Körperwahrnehmung auf eine ganz neue Ebene hebt. Lassen Sie sich von einer geführten Vorstellungsreise inspirieren, die sich positiv auf das körperliche Wohlbefinden auswirken kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Michaela Wittmann

Samstag 09.03.24, 13:30-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 19,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42084

Yin-Yoga & Yoga-Nidra

Tiefenentspannung und innere Balance

Tauchen Sie ein in die Welt der tiefen Entspannung und inneren Harmonie mit Yin-Yoga & Yoga-Nidra. In diesem Praxisworkshop erfahren Sie nach kurzen Einführungen, die wohltuenden Wirkungen von Yin-Yoga, einer sanften Yoga-Form, die sich auf Dehnung und Entspannung konzentriert und dem regenerierenden Yoga-Nidra.

Im ersten Teil des Workshops praktizieren wir ruhige und längere Dehnungen, die Ihre Flexibilität verbessern, Verspannungen lösen und Ihre Energiebahnen aktivieren können. Die Yin-Yoga-Praxis wird ergänzt durch Yoga-Nidra, eine geführte Tiefenentspannungstechnik, die Körper, Geist und Seele regenerieren kann. Tauchen Sie ein in diese einzigartige Kombination aus körperlicher Entspannung und mentaler Erneuerung.

Der Workshop eignet sich für Menschen aller Erfahrungsstufen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Michaela Wittmann

Samstag 27.04.24, 13:30-16:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 19,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



● 42088 **neu!**

Yoga und Selbstliebe

Du möchtest mit Hilfe von Yoga mehr Selbstliebe für dich kultivieren und in dein Leben einladen, dann sei dabei bei diesem Workshop. Wir üben eine fließende Übungsabfolge zur Öffnung von Herz und Herzhakra. Der Workshop wird unterstützt durch eine Meditation, welche deine Selbstliebe und auch deine Selbstheilungskräfte stark aktiviert.

Du gehst für dich gestärkt aus diesem Workshop hervor und wirst dein Herz deutlicher wahrnehmen. Yoga-Vorkenntnisse sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Annette Nagel

Freitag 26.04.24, 16:30-17:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 6,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

Aerial Yoga

Schwebend zu mehr Koordination, Balance und Kraft

Mit Aerial Yoga gelingt es Dir ganz leicht der Schwerkraft zu entkommen. Trainiert wird in einem trapezförmigen Tuch, das von der Decke hängt. Man kann sein Körpergewicht abgeben, schont die Wirbelsäule und fühlt sich dabei geborgen wie in einem Kokon. Elemente aus Yoga, Pilates und Akrobatik sorgen dafür, dass der Körper ganzheitlich gedehnt und gekräftigt wird und auch Balance und Koordination nicht zu kurz kommen.

In unserem Workshop lernen wir zuerst etwas über die Technik, sowie den sicheren Ein- und Ausstieg aus dem Tuch. Es folgt eine 90-minütige Aerial Yoga-Stunde mit viel Zeit zum Üben und Ausprobieren. Wer fliegen will fliegt, und wer kopfüber die Welt sehen möchte, kann dies sicher und unterstützt ausprobieren. Zum Schluss entspannen wir und genießen die Schwerelosigkeit in unserem Aerial Yoga-Tuch.

Bitte mitbringen: Getränk, langärmeliges Shirt und körpernahe Sporthose, Uhren und Schmuck bitte zu Hause ablegen

● 42090

Beate Nähring

Samstag 20.04.24, 10:00-13:00 Uhr

Bewegungsmuster, Ludwig-Quellen-Straße 20, 90762 Fürth

ab 5 Personen, 45,50 € (keine Ermäßigung)

● 42091

Bitte mitbringen: Getränk, langärmeliges Shirt und körpernahe Sporthose, Uhren und Schmuck bitte zu Hause ablegen

Beate Nähring

Samstag 08.06.24, 10:00-13:00 Uhr

Bewegungsmuster, Ludwig-Quellen-Straße 20, 90762 Fürth

ab 5 Personen, 45,50 € (keine Ermäßigung)

● 42092

Kundalini-Yoga

Eine Reise durch deine Chakren

Workshop mit anschließender Yoga-Stunde

Kundalini ist die Lebensenergie, die diese Yoga-Form besonders schnell zum Aufsteigen bringt.

Diese Yoga-Art kann Blockaden lösen und zu einem inneren Gleichgewicht verhelfen. Sie kann die Energie im Körper aktivieren und sie mit Hilfe von Körperübungen, Atemtechniken, spirituellen Elementen, Mantras und Meditation in Fluss bringen. Der Yoga-Stil ist perfekt für alle, die den alltäglichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit begegnen möchten. Der erste Teil des Workshops ist eine Einführung in die Bedeutung der Chakren für unseren Geist und Körper.

Unsere Chakren sind die 7 Hauptenergiekörper entlang unserer Wirbelsäule. Sie können blockieren und damit den Energiefluss in unserem Körper beeinträchtigen.

Jedes Chakra steht in Verbindung mit bestimmten Themen, Blockaden, und Beziehungsmustern, die uns im Laufe des Lebens immer wieder begegnen. Es folgt eine 90-minütige Kundalini-Yoga-Einheit mit einer Reise durch unsere Chakren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Adriane Janoschka

Samstag 23.03.24, 10:00-12:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 16,50 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42095

Yoga für Alle am Fürther Yoga-Pfad

Yoga ist die perfekte Bewegungsart für alle und in jedem Alter. Es macht den Körper auf sanfte Weise stärker, hält den Geist auf Trab und die Psyche stabil. Durch leichte Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert, mit Gleichgewichtsübungen die Koordination verbessert.

Lernen Sie in diesem Workshop die 9 Stationen des Fürther Yoga-Pfades mit den unterschiedlichen Asanas kennen und kommen Sie mit Yoga in Bewegung. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die noch nie Yoga geübt haben.

Hinweis: Der Workshop findet nicht bei starkem Regen oder Sturm statt. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte (falls vorhanden)

Martina Spangler

Freitag 07.06.24, 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt: Yoga-Pfad an der Kleinen Mainau,
Dammstr. 30, 90765 Fürth
ab 6 Personen, 9,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42096 **neu!**

Yoga für Herren am Fürther Yoga- und Entspannungspfad Flexibler werden mit Yoga

Yoga ist ein Allround-Talent und kann Ihre Beweglichkeit, Ihre Kraft und Ihre Koordination verbessern. Lernen Sie die 9 Stationen des Fürther Yoga-Pfades mit den unterschiedlichen Asanas kennen und kommen Sie mit Yoga in Bewegung!

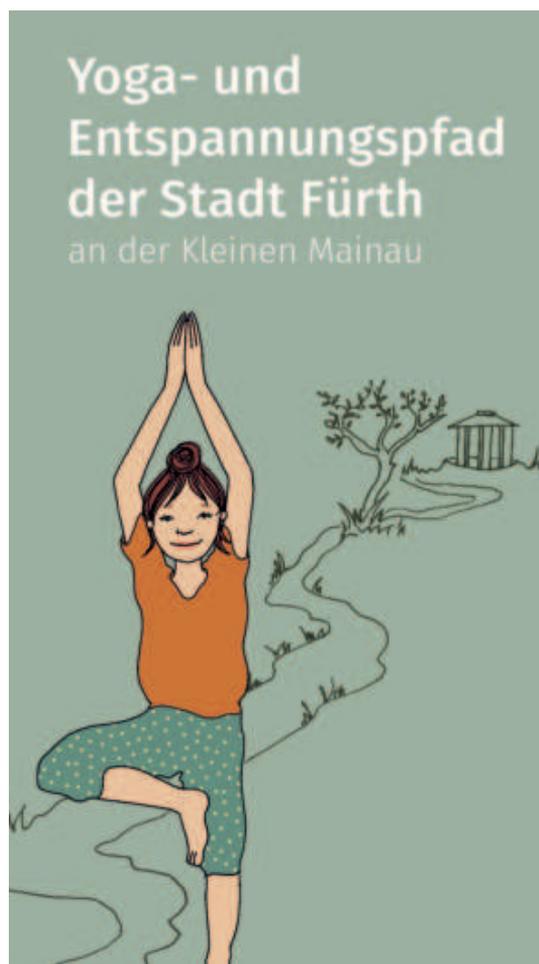
Hinweis: Der Workshop findet nicht bei starkem Regen oder Sturm statt. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte (falls vorhanden)

Martina Spangler

Freitag 28.06.24, 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt: Yoga-Pfad an der Kleinen Mainau,
Dammstr. 30, 90765 Fürth
ab 6 Personen, 9,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



● 42097 **neu!**

Yoga für Senior*innen am Fürther Yoga- und Entspannungspfad

Yoga ist die perfekte Bewegungsart fürs Alter. Es macht den Körper auf sanfte Weise stärker, hält den Geist auf Trab und die Psyche stabil. Durch leichte Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert, mit Gleichgewichtsübungen die Koordination verbessert. Lernen Sie in diesem Workshop die 9 Stationen des Fürther Yoga-Pfades mit den unterschiedlichen Asanas kennen und kommen Sie mit Yoga in Bewegung.

Hinweis: Der Workshop findet nicht bei starkem Regen oder Sturm statt. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte (falls vorhanden)

Martina Spangler

Sonntag 09.06.24, 17:00-18:30 Uhr

Treffpunkt: Yoga-Pfad an der Kleinen Mainau,

Dammstr. 30, 90765 Fürth

ab 6 Personen, 9,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

Familien-Yoga am Fürther Yoga- und Entspannungspfad

Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Der Workshop findet im Freien am Fürther Yoga- und Entspannungspfad an der Kleinen Mainau statt. Bei starkem Regen oder Sturm findet der Workshop nicht statt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Lieblingskuscheltier für das Kind, Yogamatte (falls vorhanden)

● 16311 **neu!**

Martina Spangler

Freitag 17.05.24, 17:00-18:30 Uhr

Treffpunkt: Yoga-Pfad an der Kleinen Mainau,

Dammstr. 30, 90765 Fürth

ab 9 Personen, 10,- €, pro Erwachsenen / 5,- € pro Kind bis 12 Jahren (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 16312 **neu!**

Martina Spangler

Sonntag 07.07.24, 17:00-18:30 Uhr

Treffpunkt: Yoga-Pfad an der Kleinen Mainau,

Dammstr. 30, 90765 Fürth

ab 9 Personen, 10,- €, pro Erwachsenen / 5,- € pro Kind bis 12 Jahren (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



● 41130

Aus der Ruhe in die Kraft Achtsames Yoga und mehr - für Frauen

Für Details siehe Kurs Seite 100

Ursula Brenner

Dienstag 17:40-19:10 Uhr, Beginn 27.02.24

16 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 122,60 € (keine Ermäßigung)

● 41201

Thai-Yoga-Massage entspannen und wohlfühlen

Für Details siehe Kurs Seite 102

Lucia Stoll

Samstag 20.04.24, 09:30-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 22,90 € (keine Ermäßigung)

● 41203

Thai-Yoga-Massage und Partner-Yoga- Workshop

Entspannung und Verbundenheit erleben

Für Details siehe Kurs Seite 102

Michaela Wittmann

Samstag 27.04.24, 09:30-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 23,20 € (keine Ermäßigung)

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 16:45-17:45 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine, Stadtpark unterhalb Babylon Kino,

Engelhardtstraße, 90762 Fürth

ab 6 Personen, 91,90 € (keine Ermäßigung)



© Fotofia_MG

Qigong

● 40200

Online-Impuls-Vortrag: Qigong Zur Ruhe kommen und beweglich bleiben

Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus

Qigong ist eine meditative Bewegungskunst auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die sanften, fließenden Bewegungen regulieren die Körperfunktionen, vertiefen den Atem und bringen den Geist zur Ruhe. Im Vortrag erhalten Sie einen ersten Einstieg zu den Themen: Was ist Qigong und Historie; gesundheitliche Effekte; Einordnung in der TCM; Qigong-Formen und Praxistipps zum Üben.

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

Freitag 26.07.24, 19:00-20:00 Uhr

Online

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

Anmeldung erforderlich

● 42202 **neu!**

Qigong Workshop Was? Wie? Warum?

Was ist Qigong? Wie übt man es? Warum lohnt es sich zu üben?

Ein Vormittagsworkshop zum Kennenlernen, Anknüpfen oder Vertiefen dieser faszinierenden, körperbezogenen Methode. Mit Übungen und theoretischen Hintergründen. Die Übungen können danach selbstständig zu Hause praktiziert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe, Getränk

Martin Amendt

Samstag 02.03.24, 09:30-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 21,50 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42203 **neu!**

Wirbelsäulen-Qigong

Den Himmel stützen und die Erde berühren - Qigong Übungen für eine bewegliche Wirbelsäule

Die Wirbelsäule wird im Qigong auch oft als Himmelssäule bezeichnet.

Über den Scheitelpunkt tankt der Mensch das Qi des Himmels, über die Fußsohlen das Qi der Erde.

Sanfte fließende Bewegungen in allen Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule machen diese energetische Säule durchlässig. Sie gehen mit müheloser Aufrichtung, geistiger Klarheit und innerer Gelassenheit nach Hause.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe, Getränk

Sylvia Mograbi

Samstag 04.05.24, 11:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 13,20 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42210

Qigong - Energie aufnehmen und „Kraft ohne Anstrengung“ entwickeln Vitalenergie „tanken“ und optimal anwenden

Mit Übungen wie z.B. „Feuer und Wasser vereinen“ und „Morgenübung“ wollen wir gezielt Qi tanken. Diese Übungen sind leicht zu erlernen, erfordern keine besondere körperliche Fitness und können unsere Vitalität in einzigartiger Weise stärken. In einfachen Übungen wollen wir erfahren, wie wir diese Vitalität in alltäglichen Situationen optimal nutzen und anwenden und so zu mehr Entspannung und Gelassenheit finden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe oder Wollsocken

Frank Hartmann

Donnerstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 07.03.24

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 133,90 € (keine Ermäßigung)

● 42212

Qigong - Wege zum Wohlbefinden aus dem „Reich der Mitte“ Mit Meridian-Qigong zu Harmonie und Ausgleich

Die leicht zu erlernenden Übungen weisen einen Weg zur 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 ange-regt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe oder Wollsocken

Frank Hartmann

Montag 19:30-20:45 Uhr, Beginn 04.03.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 123,90 € (keine Ermäßigung)

● 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 und Geist/Seele Shen bilden nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin die Grundlagen unseres Seins und unserer Gesundheit. Ausgleich und Gleichgewicht zwischen diesen drei Grundlagen sind die Voraussetzungen für Entspannung und Wohlbefinden und helfen uns, den Anforderungen des Alltags vitaler und gelassener aus der eigenen Mitte heraus zu begegnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe mit heller Sohle oder Gymnastikschuhe mit Ledersohle

Frank Hartmann

Donnerstag 19:30-20:45 Uhr, Beginn 07.03.24
14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 115,70 € (keine Ermäßigung)

● 42215 **neu!**

Entspannung und Gedächtnistraining

„Entspannt geht es sich leichter durchs Leben“. Warum nicht also Bewegungsübungen ins Gedächtnistraining integrieren? In diesem Kurs verbinden wir leichtes Gedächtnistraining ohne Stift und Papier mit entspannenden Übungen der 5 Elemente aus dem Qigong. Dabei üben wir, wie wir die Anforderungen des Alltags entspannt bewältigen können. Geeignet für Erwachsene und Senior*innen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutsch-Socken, Getränk

Birgit Birchner

Donnerstag 14:45-16:15 Uhr, Beginn 29.02.24
5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 39,90 € (keine Ermäßigung)

Online-Kurs: Qigong

Die 8 Brokate

Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus

Qigong ist eine meditative Bewegungskunst auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die sanften, fließenden Bewegungen regulieren die Körperfunktionen, vertiefen den Atem und bringen den Geist zur Ruhe.

Die Lebensenergien bleiben damit im Fluss und unterstützen so die Gesundheit. Die Übungen stärken die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und fördern die Koordination. Regelmäßiges Üben macht uns geschmeidiger, wacher und gelassener. Bestens geeignet als Ausgleich zum stressigen Alltag.

Wir üben die Form der „8 Brokate“, ergänzt durch Warmup-Einheiten und Schüttelübungen. Genießen Sie 60 Minuten Entspannung und Bewegung!

Hinweis: Der Kurs findet über Zoom statt und richtet sich an gesunde Erwachsene ab 18 Jahren ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen. Nicht für Schwangere geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte

● 42216

Dieter Dannhorn

Dienstag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 12.03.24

6 Termine

Online

ab 6 Personen, 46,80 € (keine Ermäßigung)

● 42217

Dieter Dannhorn

Dienstag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 07.05.24

6 Termine

Online

ab 6 Personen, 46,80 € (keine Ermäßigung)

● 42218

Dieter Dannhorn

Dienstag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 30.07.24

6 Termine

Online

ab 6 Personen, 46,80 € (keine Ermäßigung)

● 42312

Waldbaden und Qigong

Für Details siehe Kurs Seite 118

Alexandra Thiele

Samstag 13.07.24, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



© vhs Fürth

Japanische Gesundheitsverfahren



● 42300

Shiatsu

Massage auf Japanisch

Shiatsu ist ein Weg der ganzheitlichen Berührung für Körper, Geist und Seele.

Um gesund und glücklich zu sein, müssen wir berühren und berührbar sein. Über Berührung erfahren wir die elementare Verbundenheit mit dem Leben. Unter anderem die zunehmende Digitalisierung führt zur Vernachlässigung dieser berührenden Verbindung mit dem realen physischen Leben mit entsprechenden Folgen für unsere Gesundheit. Shiatsu kann hier einen Ausgleich bieten.

In diesem Kurs lernen Sie Grundprinzipien des Shiatsu kennen. Sie behandeln und werden behandelt. Berührung, Entspannung & Ruhe tanken, bei sich selbst sein.

Hinweis: Pausen nach Absprache.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke

Vera Smitt

Samstag 13.04.24, 09:00-14:30 Uhr
Shiatsu Praxis Vera Smitt, Siemensstr. 35,
90766 Fürth
ab 6 Personen, 29,90 € (keine Ermäßigung)

● 42302

Meridian-Dehnübungen

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 09.04.24
3 Termine
Shiatsu Praxis Vera Smitt, Siemensstr. 35,
90766 Fürth
ab 6 Personen, 29,90 € (keine Ermäßigung)

● 42304

Ki-Gymnastik & Ki-Atmung

Die Ki-Gymnastik (Kenko Taiso = Gesundheitsübungen) ist eine Abfolge von 9 Übungen aus dem Ki-Aikido.

Die Übungen werden rhythmisch durchgeführt. Die in ihnen geübten Bewegungsfähigkeiten sind elementar für unsere Alltagsbewegungen. Im Kurs erlernen Sie die korrekte Ausführung der Übungen in Einheit von Körper und Geist und lernen die Ki-Atmung, eine Form des vertieften, langsamen Ruheatems kennen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Vera Smitt

Dienstag 20:00-21:30 Uhr, Beginn 27.02.24
3 Termine
Shiatsu Praxis Vera Smitt, Siemensstr. 35,
90766 Fürth
ab 6 Personen, 29,90 € (keine Ermäßigung)



● 42310

Shinrin Yoku - Waldbaden

Durchatmen, loslassen, ankommen

Tauchen Sie ein in die wohlthuende Atmosphäre des Waldes und atmen Sie die erfrischende Waldluft ein. Es ist bewiesen, dass die bioaktiven Stoffe der Waldluft, die Terpene, positiv auf Körper und Geist wirken können.

Für eine tiefgehende Erholung und Entspannung praktizieren wir Atem- und Achtsamkeitsübungen. Sanfte, leichte Bewegungen sowie das bewusste Aktivieren und Fokussieren der Sinne schenken uns Ruhe und Kraft.

Wir schlendern gemeinsam durch den besonders bezaubernden kleinen Wald und erleben uns und ihn mit neuen Impulsen. Dabei lernen wir zu uns zu kommen und tanken neue Energie!

Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter außer bei Gewitter und Sturm statt.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung, evtl. Sitzkissen, Getränk und Vesper

Alexandra Thiele

Samstag 20.04.24, 10:30-13:15 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

● 42311

Shinrin Yoku - Waldbaden

Entspannen, Energie tanken und durchatmen

Es ist bewiesen, dass die bioaktiven Stoffe der Waldluft, die Terpene, positiv auf Körper und Geist wirken können.

Für eine tiefgehende Erholung und Entspannung praktizieren wir Atem- und Achtsamkeitsübungen. Sanfte, leichte Bewegungen sowie das bewusste Aktivieren und Fokussieren der Sinne schenken uns Ruhe und Kraft.

Wir schlendern gemeinsam durch den besonders bezaubernden kleinen Wald und erleben uns und ihn mit neuen Impulsen. Dabei lernen wir zu uns zu kommen und tanken neue Energie!

Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter außer bei Gewitter und Sturm statt.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung, evtl. Sitzkissen, Getränk und Vesper

Alexandra Thiele

Samstag 22.06.24, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 42312

Waldbaden und Qigong

Waldbaden (Shinrin Yoku) ist ein bewusstes Öffnen der Sinne und ein achtsames Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, um sich zu entspannen und zu erholen. Die Wirkung der Düfte des Waldes und der Terpene wird durch Sinnes-, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen effektiv vertieft.

Weitere Teile des Shinrin Yoku sind sanfte und leichte Bewegungen und Atemübungen, hier ergänzt wunderbar die Bewegungsmeditation Qigong das Waldbaden. Körper und Geist können zur Ruhe kommen, da hier die natürlichen Bewegungen und der Atem zusammenfinden. Die Übungen sind einfach mitzumachen und später selbst anzuwenden.

Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter außer bei Gewitter und Sturm statt.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung, evtl. Sitzkissen, Getränk und Vesper

Alexandra Thiele

Samstag 13.07.24, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 16,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 16400

Aikido für Kinder ab 10 Jahren

Gewalt stoppen mit japanischer Kampfkunst

Für Details siehe Kurs Seite 34

Vera Smitt

Mittwoch 15:30-17:00 Uhr, Beginn 13.03.24

10 Termine

Shiatsu Praxis Vera Smitt, Siemensstr. 35, 90766

Fürth

ab 6 Personen, 95,90 €

● 41105

Energetisch entspannen und stärken

Für Details siehe Kurs Seite 99

Rose Bradfield

Freitag 19.04.24, 18:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 12,80 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

Meditation

● 42320 **neu!**

Einführung in die Meditation

Die Praxis der Meditation lässt unseren Geist an Stärke und Fokus gewinnen. Lernen Sie in diesem Workshop verschiedene Meditationsprogramme anhand einfacher Übungen kennen, welche im Alltag selbstständig umgesetzt werden können. Neben einer geführten Meditation sowie Atemübungen, wird auch eine sogenannte Meta Meditation geübt. Der Workshop eignet sich besonders für Meditations-Anfänger*innen.

Hinweis: Für den weiterführenden Workshop siehe Kurs 42321.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Rose Bradfield

Samstag 13.04.24, 09:00-11:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 13,20 € (keine Ermäßigung)

● 42321 **neu!**

Einführung in die Meditation

Der zweite Workshop baut auf Kurs 42320 auf und soll die eigene Praxis im Erfahrungsaustausch reflektieren und durch Wiederholen der Übungsprogramme vertiefen.

Hinweis: Dieser Workshop ist auch einzeln buchbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Rose Bradfield

Samstag 22.06.24, 09:00-11:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 13,20 € (keine Ermäßigung)

● 42322 **neu!**

Buddhistische Meditation

Aufgrund verschiedener wissenschaftlicher Studien wird Meditation häufig als alternative Therapie für eine Vielzahl an Erkrankungen wie Stress, Angst- oder Schlafstörungen empfohlen.

Meditation ist eine wirkungsvolle Methode unseren Körper und Geist wahrzunehmen und in Kontakt damit zu kommen. Dies ist sehr wichtig, da unser Denken eine enorme Schaffenskraft hat.

So bedeutet Meditation im Buddhismus, Methoden an die Hand zu bekommen den eigenen Geist mit heilsamen Sichtweisen vertraut zu machen, um auch in schwierigen Situationen darauf zurückgreifen zu können.

Wir beginnen jeweils mit einer Körper-Geist-Entspannungsmeditation im Liegen, um unsere Alltagsgedanken zur Ruhe kommen zu lassen. So sind wir vorbereitet auf die anschließende Atemmeditation, in der wir unsere Achtsamkeit ganz entspannt auf die Ein- und Ausatembewegung lenken und gleichzeitig unsere Konzentrationsfähigkeit stärken können. Der Atemmeditation folgt die eigentliche Meditation, in der wir hilfreiche Aspekte aus Buddhas Lehre betrachten, um daraus für uns praktische Lehren zu ziehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Angela Hiltner

Dienstag 14:45-16:15 Uhr, Beginn 27.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 94,- € (keine Ermäßigung)



© pixabay

Besondere Funktionelle Gymnastik

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik



© Fotolia - C. Schuessler

● 43001

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken zu stärken? Dann sind Sie hier richtig. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohlthuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel dieses Kurses ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Monica Aurelio Brinkmann

Montag 08:30-09:30 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 43002

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe Kurs 43001.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Monica Aurelio Brinkmann

Montag 09:45-10:45 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 43004

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik Intensivprogramm für den Rücken

Inhalt siehe Kurs 43001.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch

Brigitte Armbruster

Montag 16:45-17:45 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik Intensivprogramm für den Rücken

Inhalt siehe auch Kurs 43001.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch

● 43005

Brigitte Armbruster

Montag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 43007

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch

Brigitte Armbruster

Dienstag 18:25-19:25 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 43008

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe auch Kurs 43001. Der Kurs eignet sich auch für Einsteiger*innen. Einstieg jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Jutta Hagel-Zeder

Freitag 10:30-11:30 Uhr, Beginn 01.03.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 43010

Rückenfit - Morgenkurs

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die aktiv etwas gegen Rückenschmerzen, Arthrose oder Osteoporose unternehmen möchten. Einstieg jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Jutta Hagel-Zeder

Mittwoch 08:00-09:00 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)



● 43012

Rückenfit

Inhalt siehe Kurs 43011.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Handtuch, Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Jeanette Fusch

Donnerstag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 29.02.24

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)

● 43020

Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik zur Vermeidung von Wirbelsäulenschädigungen, als Gesundheitsvorsorge. Durch gezielte Übungen sollen Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskeln gekräftigt und verkürzte Muskelpartien vorsichtig gedehnt werden. Eingestreute Übungen zur Schulung der Koordinationsfähigkeit von Extremitäten und Gesamtkörperbewegungen sowie der Körpererfahrung steigern die Bewegungsharmonie.

Die Übungen werden mit Musik durchgeführt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Isomatte, 2 Tennis- oder Igelbälle, Faszienrolle/-bälle oder Duobälle

Simone Söllner

Montag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

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

ab 12 Personen, 70,- €

● 43021

Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe Kurs 43020. Die Übungen werden mit Musik durchgeführt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Isomatte, 2 Tennis- o. Igelbälle, Faszienrolle/-bälle o. Duobälle

Simone Söllner

Montag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

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

ab 12 Personen, 70,- €

Wirbelsäulengymnastik plus

● 43105

Gymnastik für den ganzen Körper ab 50

Das Ziel dieses Kurses ist es, mehr Bewegung in unseren Alltag zu integrieren.

Wir verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule durch gezielte Kräftigungsübungen, Dehnungen und Mobilisation. Der Kurs beginnt mit lockeren Bewegungen zum Aufwärmen, danach folgt eine Gymnastik für den ganzen Körper mit Schwerpunkt Rücken. Um die Übungen abwechslungsreich und effektiv zu gestalten, kommen Hilfsmittel wie Therabänder, Pezibälle oder Hanteln zum Einsatz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Monica Aurelio Brinkmann

Montag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 77,50 € (keine Ermäßigung)

● 43109

Wirbelsäulengymnastik und Stretching Intensivprogramm für den Rücken

Wir wollen unseren Rücken durch Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen erspüren und wahrnehmen. Dadurch werden wir auch unsere Haltung verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

Brigitte Armbruster

Dienstag 19:35-20:35 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- € (keine Ermäßigung)

● 43120

Rücken- und Konditionstraining

Angeboten werden Übungsformen, die die Muskelpartien des gesamten Körpers kräftigen, dehnen und lockern.

Durch Koordinationsschulung soll eine Verbesserung des Bewegungsflusses in Ökonomie und Harmonie innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes erreicht werden.

Kursziele: Stabilisierung der Wirbelsäule, Lösen von Verspannungen, Harmonie im Vollzug von Alltagsbewegungen.

Die Übungen werden mit Musik durchgeführt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Isomatte, 2 Tennis- oder Igelbälle, Faszienrolle/-bälle oder Duobälle

Simone Söllner

Freitag 16:00-17:00 Uhr, Beginn 01.03.24

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

ab 12 Personen, 70,- €

● 43121

Rücken- und Konditionstraining

Inhalt siehe Kurs 43120.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Isomatte, 2 Tennis- oder Igelbälle, Faszienrolle/-bälle oder Duobälle

Simone Söllner

Freitag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 01.03.24

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

ab 12 Personen, 70,- €

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, Pezibällen, Hanteln und anderen Geräten sowie Dehnungsübungen zum Abschluss.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

● 43150

Monica Aurelio Brinkmann

Samstag 09.03.24, 10:00-11:45 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 43151

Monica Aurelio Brinkmann

Samstag 20.04.24, 10:00-11:45 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 9,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 43215

Fit mit GESTALT fit und aktiv ab 60 Jahren

Für Details siehe Kurs Seite 126

Norbert Luszczyk

Donnerstag 14:30-16:00 Uhr, Beginn 22.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 4 Personen, 40,- € (keine Ermäßigung)



© pexels

Funktionelle Gymnastik

● 43126 **neu!**

Rückenübungen to go Praxisübungen für Zuhause und unterwegs

Du hast wenig Bewegung und bist öfter mal ver-spannt? Dann bist du hier richtig!
Im Kurs erlernst Du einfache und gezielte Übungen zur Mobilisierung und Stärkung deiner Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur.
Alle Übungen können zuhause oder unterwegs durchgeführt werden.

Hinweis: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Annette Nagel

Freitag 14.06.24, 16:30-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 5,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 43212

Präventive Gesundheitsgymnastik Bewegung ist wichtig!

Am Anfang steht ein leichtes Herz-Kreislauftraining zur Verbesserung der Ausdauer. Danach fördern wir durch gezielte Übungen die Beweglichkeit und kräftigen Bauch-, Rücken-, sowie Arm- und Beinmuskulatur. Wir erlangen dadurch bessere Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und beugen Haltungsschäden vor.
Ideal auch für Gymnastik-Einsteiger*innen.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Isomatte

Andrea Korn

Montag 16:45-17:45 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Turnhalle Unterfarmbach, Ligusterweg 10

ab 10 Personen, 70,- €

● 16301

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

Für Details siehe Kurs Seite 31

Jutta Hagel-Zeder

Mittwoch 17:00-18:00 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

ab 12 Personen, 76,80 €, pro Eltern-Kind-Paar

● 16302

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

Für Details siehe Kurs Seite 31

Jutta Hagel-Zeder

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

ab 12 Personen, 76,80 €, pro Eltern-Kind-Paar

● 16303

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

Für Details siehe Kurs Seite 32

Jutta Hagel-Zeder

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 29.02.24

15 Termine, Dr.-G.-Schickedanz-Mittelschule,

Finkenschlag 45, Halle A

ab 12 Personen, 76,80 €, pro Eltern-Kind-Paar

Ausgleichs-Gymnastik

● 41100

Seh- und Augentraining

Haben Sie oft müde oder trockene Augen? Sind Sie lichtempfindlich und sehen Sie nicht mehr so scharf? Unsere Augen sind im heutigen Alltag sehr beansprucht und nicht selten überlastet: Bildschirmarbeit, Tätigkeiten im Nahbereich, zu wenig Weitblick und Erholung. Das Sehtraining kann schnell Abhilfe schaffen und Sie können selbst etwas aktiv für Ihre Augengesundheit und Sehleistung tun. Mit kurzen einfachen Übungen und kleinen Entspannungssequenzen, die bequem im Alltag, zu Hause oder am Arbeitsplatz durchführbar sind, bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe

Claudia Böschel

Dienstag 14:50-15:35 Uhr, Beginn 27.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 5 Personen, 49,- € (keine Ermäßigung)

● 43403

Ausgleichs-Gymnastik

Dieser Kurs ist für alle Personen geeignet, die funktionelle Gymnastik im Stehen und Sitzen bevorzugen. Alle Übungen werden durch verschiedene Handgeräte intensiviert. Rhythmische Koordination sorgt für mehr Ausdauer und regt das Herz-/Kreislaufsystem an.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Liliane Wittenbeck

Donnerstag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 29.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 12 Personen, 46,70 €

● 43405

Ausgleichs-Gymnastik

Inhalt siehe auch Kurs 43403.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Liliane Wittenbeck

Donnerstag 10:15-11:15 Uhr, Beginn 29.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 12 Personen, 46,70 €

Rückentraining und Beckenboden-Schule

● 43520

Rückentraining und Beckenboden-Schule

Wirbelsäule und Becken stehen in direktem Zusammenhang im Zentrum des Körpers. Bewusstes, rücken- und beckenbodenschonendes Training mit Geräten und Musik macht Spaß und kann vielen körperlichen und psychischen Beschwerden vorbeugen.

Ziele dieses Kurses sind: Zusammenhänge zwischen Atmung, Rücken, Beckenboden und Füßen, aufrechter Körperhaltung und Beweglichkeit aller Gelenke des Körpers erkennen, Durchblutung, Dehn- und Reaktionsfähigkeit der Faszien sowie das Verhalten im Alltag verbessern, Muskulatur und Koordination trainieren.

Mit einem stabilen, elastischen und reaktionsfähigen Beckenboden ist es leicht, sich sicher und unbefangenen zu bewegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken, großes Handtuch

Susanne Hindenberg

Dienstag 13:45-14:45 Uhr, Beginn 05.03.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 60,60 € (keine Ermäßigung)

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 Leitfadene 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.

● 43522

Rückentraining und Beckenboden-Schule für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs 43520.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken, großes Handtuch

Susanne Hindenberg

Dienstag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 05.03.24

12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 60,60 € (keine Ermäßigung)

Atem und Bewegung

● 43530

Atmen - Bewegen - Entspannen

Atmen geschieht einfach, wir müssen ja nicht daran denken: „Oh, wie sollte ich jetzt atmen?“

So üben wir den Atem wahrzunehmen, zu spüren und ihn fließen zu lassen, das heißt auch gelassen zu sein, nicht so gestresst.

Wir üben mit Atem- und Körperübungen nach Ilse Middendorf. Die Übungen sind einfach und können gut in den Alltag integriert werden, der Atem ist immer dabei!

Die Kraft des Atems stärkt das Immunsystem und fördert die Selbstheilungskräfte.

Bewusstes Atmen beruhigt und verbindet uns mit dem Herzen, genießen Sie eine Körperarbeit, die Freude und Leichtes entstehen lässt!

Der Kurs ist gedacht für Einsteiger*innen in die Atemarbeit und für Wiederkommende zum Üben und Vertiefen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Angela Hiltner

Dienstag 16:30-18:00 Uhr, Beginn 27.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 76,25 € (keine Ermäßigung)

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.

Bewegung - Gymnastik - Fitness

Pilates-Training

● 44020

Pilates für Anfänger*innen

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Beine, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die Tiefenmuskulatur. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Zur Steuerung der Intensität können die Übungen individuell variiert werden.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

Jeanette Fusch

Montag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)

● 44022

Pilates für Anfänger*innen

Inhalt siehe Kurs 44020.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband, Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

Jeanette Fusch

Montag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Bewegungsraum Feuerwache, Kapellenstr. 33, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)

● 44023

Pilates für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen.

Inhalt siehe auch Kurs 44020.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband, Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

Jeanette Fusch

Montag 19:00-20:00 Uhr, Beginn 26.02.24

15 Termine

Bewegungsraum Feuerwache, Kapellenstr. 33, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)

● 44024

Pilates für Anfänger*innen

Inhalt siehe Kurs 44020.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

Jeanette Fusch

Mittwoch 10:30-11:30 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)

● 44025

Pilates für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs 44020.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

Jeanette Fusch

Donnerstag 17:30-18:30 Uhr, Beginn 29.02.24

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)

● 42072

Yoga-Pilates für Körper & Geist

Für Details siehe Kurs Seite 110

Jutta Hagel-Zeder

Freitag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 01.03.24

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 75,- € (keine Ermäßigung)



© pexels

Gymnastik und Figur

● 44105

Step-Mix

Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet. Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, werden wir im Fettverbrennungsbereich auf dem Step leichte Schrittkombinationen einstudieren. In dieser Stunde wird nicht nur das Herz-/Kreislaufsystem angeregt, sondern zusätzlich werden bestimmte Muskelgruppen trainiert (z.B. Arme, Rücken, Bauch, Beine, Po). Gegen Ende der Stunde wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt. Bei einer regelmäßigen Teilnahme verspürt man, wie die Kondition gestärkt, die Koordination geschult und die Muskulatur spürbar gekräftigt wird.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, gute Sportschuhe, Handtuch, evtl. ein Getränk

Jeanette Fusch

Dienstag 17:30-18:30 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 € (keine Ermäßigung)

Tanzfitness Move and Groove

Wenn du Spaß an Bewegung zu aktueller Musik hast und dich fit halten möchtest, beginnt unsere Stunde mit einem einfachen Workout, das deiner Ausdauer, Körperhaltung und Koordination sowie der effektiven Kräftigung der ganzen Muskulatur dient und ganz nebenbei noch deinen Körper formt!

Bauch-, Beine- und Po-Muskeln sind auch beim Tanz aktiv gefordert! Ob weich schwingende Bewegungen oder originell freche Figuren, für jedes Temperament ist etwas dabei und bringt viel Spaß mit simplen, pffifigen Tanzelementen. Ein ideales Bewegungsprogramm für dein besseres Körperbewusstsein!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Jazztanzschuhe (falls vorhanden) oder Tennissocken, Handtuch oder Isomatte, Getränk

● 44166

Birgit Reuter

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 13.03.24

5 Termine

Tanzzentrale, Kaiserstraße 177/Aufgang B, 2. Stock, Ballettsaal

ab 6 Personen, 42,20 € (keine Ermäßigung)

● 44167

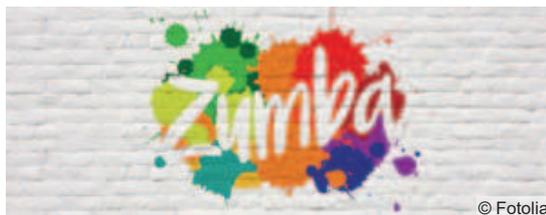
Birgit Reuter

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 12.06.24

3 Termine

Tanzzentrale, Kaiserstraße 177/Aufgang B, 2. Stock, Ballettsaal

ab 6 Personen, 25,30 € (keine Ermäßigung)



© Fotolia

Zumba®

● 44170

Zumba®-Fitness

Zumba®-Fitness - das Workout, das heiße Rhythmen, Fitness und Tanz kombiniert. Zumba® ist Spaß, Zumba® ist Party. Bauen Sie Stress ab, verbessern Sie Ihre Kondition und verlieren Sie überflüssige Pfunde, indem Sie einfach los tanzen. Salsa, Merengue, Calypso, Tango... der mitreißende Musikmix lässt Sie vergessen, dass Sie Sport treiben! Die Schritte und Bewegungen sind leicht und für jeden geeignet.

Hinweis: Kein Kurs am 22.03.24 und am 26.04.24.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

Claudia Zinner

Freitag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 01.03.24

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 48,10 € (keine Ermäßigung)

● 44171

Zumba®-Fitness

Inhalt siehe Kurs 44170.

Hinweis: Kein Kurs am 21.06.24.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

Claudia Zinner

Freitag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 07.06.24

7 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 42,10 € (keine Ermäßigung)



© pixabay

Funktionelle Fitness- und Ausdauer-Gymnastik

● 43215

Fit mit GESTALT fit und aktiv ab 60 Jahren

Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm mit Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivität für Menschen ab 60 Jahren.

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 Luszczak

Donnerstag 14:30-16:00 Uhr, Beginn 22.02.24
10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 4 Personen, 40,- € (keine Ermäßigung)

● 44201 **neu!**

Core Workout Gezielte Kräftigung der Körpermitte

Sie wollen etwas für Ihre Figur tun? Die Haltung verbessern und Spannungen abbauen? Dann sind Sie bei diesem gesundheitsorientierten Fitnesstraining genau richtig! Nach einer Aufwärmphase trainieren wir mit gezielten Übungen wirbelsäulengerecht und gelenkschonend alle relevanten Muskelgruppen. Core Training trainiert die tiefliegende Rumpfmuskulatur und verbessert das Zusammenspiel der Muskeln. Dies fördert die Rückenkraft und Beweglichkeit und schützt effektiv vor Verletzungen der Wirbelsäule. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Ganze ab. Prävention steht hier im Vordergrund!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk, Isomatte

Sina Brauer

Montag 18:30-19:45 Uhr, Beginn 26.02.24
15 Termine

Turnhalle Fachoberschule, Dambacher Straße 27
ab 10 Personen, 117,50 € (keine Ermäßigung)



● 44208

Body Power

Body Power ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei welchem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden. Es wird ein Übungsprogramm erarbeitet, so dass alle Teilnehmer*innen am Ende des Kurses in der Lage sind, die Standardübungen effektiv und technisch korrekt durchzuführen. In diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich, da er keine Choreografie enthält. Möchtest du einen schlanken Körper haben, deine Ausdauer verbessern und Fett verlieren, dann solltest du dieses Cardio-Training mitmachen.

Hinweis: Bitte nicht mit vollem Magen kommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch

Oksana Yurchenko

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 28.02.24
15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 75,- € (keine Ermäßigung)

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, anstrengend, einzigartig und ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® den Prinzipien von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

● 44210

Beate Nähring

Donnerstag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 29.02.24
8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 47,20 € (keine Ermäßigung)

● 44211

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk
Beate Nähring

Donnerstag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 06.06.24
7 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 41,30 € (keine Ermäßigung)

● 44215

Bodyworkout

Eine kräftige Muskulatur hat viele Vorteile: Sie schützt die Wirbelsäule, verbraucht mehr Energie und damit Kalorien, formt die Figur, macht Sie aktiver und beweglicher und man hält den alltäglichen Anforderungen einfach besser Stand. Also viele gute Gründe, heute zu starten und etwas Gutes für die Gesundheit zu tun. Mit viel Spaß und Abwechslung machen und halten wir uns fit.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

Rosi Mpitzos

Donnerstag 18:05-19:05 Uhr, Beginn 07.03.24
13 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 10 Personen, 64,50 €

● 44216

Bodyworkout

Inhalt siehe Kurs 44215.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

Rosi Mpitzos

Donnerstag 19:10-20:10 Uhr, Beginn 07.03.24
13 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 10 Personen, 64,50 €

Jump dich fit auf dem Mini-Trampolin

Jumping auf dem Mini-Trampolin ist ein Fitness-Training, das auf speziell entwickelten Profi-Trampolinen, unterstützt von heißen Beats, durchgeführt wird. Dabei werden tiefliegende Muskeln gekräftigt, sowie die Ausdauer und der Gleichgewichtssinn trainiert. Das gelenkschonende Training setzt Glückshormone frei, die sich positiv auf die Psyche auswirken und den Stoffwechsel ankurbeln. Training auf den Mini-Trampolinen verbindet gelenkschonenden Muskelaufbau, intensives Ausdauertraining und viel Spaß in der Gruppe, ohne Einschränkungen bezüglich Alter, Gewicht oder körperlicher Leistungsfähigkeit. Das Training ist auch für Anfänger*innen sehr gut geeignet.

Bitte mitbringen: saubere Hallenschuhe, Handtuch, Getränk, Sport-BH bei Frauen



© Fotolia_pavel1964

● 44220

Beate Nährung

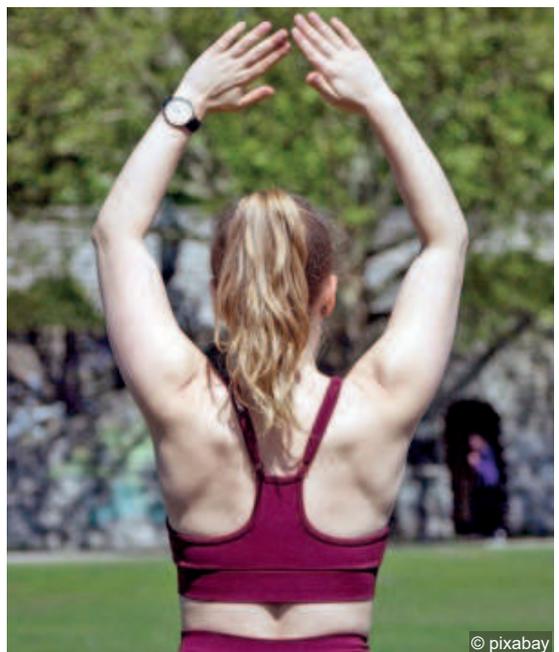
Montag 17:30-18:30 Uhr, Beginn 26.02.24
9 Termine
Bewegungsmuster, Ludwig-Quellen-Straße 20,
90762 Fürth
ab 8 Personen, 99,90 € (keine Ermäßigung)

● 44221

Bitte mitbringen: saubere Hallenschuhe, Handtuch, Getränk, Sport-BH bei Frauen

Beate Nährung

Montag 17:30-18:30 Uhr, Beginn 03.06.24
8 Termine
Bewegungsmuster, Ludwig-Quellen-Straße 20,
90762 Fürth
ab 8 Personen, 88,90 € (keine Ermäßigung)



© pixabay

● 44230

Bodystyling

Eine Muskeltrainingsstunde, bei der die Stärkung der im Alltag wichtigen Muskelgruppen - wie der Rücken, aber auch das Training von „Problemzonen“ - im Mittelpunkt steht. Mit Spaß an Bewegung und guter Laune sorgen wir für ein gutes Körpergefühl. Sie endet mit einem entspannenden Stretching.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Isomatte, Handtuch

Andrea Korn

Montag 17:55-18:55 Uhr, Beginn 26.02.24
15 Termine
Turnhalle Unterfarnbach, Ligusterweg 10
ab 10 Personen, 70,- €

Körpererfahrung / Selbstverteidigung / Kampfkunst



© pixabay

● 44250

Taekwon-Do Kampfkunst für Frauen und Männer ab 40 Jahren

Der Kurs spricht alle über 40 an, die sich schon immer für asiatische Kampfkünste interessiert haben und jetzt einen Einstieg wagen wollen.

Taekwon-Do beansprucht den ganzen Menschen, bringt Ihren Körper und Geist ins Gleichgewicht und Sie lernen, Ihre geistigen und körperlichen Kräfte sinnvoll einzusetzen. Koordination, Kraft und Geschwindigkeit gehören genauso zur Ausbildung wie Flexibilität durch wechselnde Bewegungsabläufe und Ausdauer.

Inhalte: Übungen zum Körperaufbau, zur Kräftigung vieler Muskelpartien und Weiterentwicklung des Körpergefühls. Übungen zur Schulung des Gleichgewichtsgefühls. Grundtechniken mit Händen und Füßen; Partnerübungen ohne Kontakt. Die Kursleiterin ist Trägerin des schwarzen Gürtels.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, es wird barfuß trainiert

Lisa Martin

Mittwoch 20:00-21:00 Uhr, Beginn 28.02.24

14 Termine

Turnhalle TV Vach, Gymnastikraum, Malvenweg 3, 90768 Fürth

ab 8 Personen, 86,- € (keine Ermäßigung)



© pixabay

Nordic Walking - Nordic Fitness

● 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 stressbetontem 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!

Hinweis: Der Kurs findet am 25.04. nicht statt. Leihgebühr: Für hochwertige Stöcke € 15,- für den gesamten Kurs (bei Kursbeginn vor Ort zu zahlen).

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Sportschuhe mit guter Dämpfung und sicherem Profil. Discounter- und Wanderstöcke sind ungeeignet!

Dieter Dannhorn

Donnerstag 18:30-20:00 Uhr, Beginn 11.04.24

6 Termine, Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth,

unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 80,40 € (keine Ermäßigung)

● 44335

Nordic Walking Refresher Aufbaukurs Kompakt

Verbessern Sie Ihre Lauftechnik!

Aufbaukurs zur Verbesserung der Nordic Walking Basistechniken.

Als Teilnehmer*in sollte Ihnen die Diagonal- und Doppelstocktechnik bekannt sein. 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. Nordic Walking Refresher findet bei jedem Wetter statt. Genießen Sie 2 x 90 Minuten Spaß und Fitness in der freien Natur!

Leihgebühr: Für hochwertige Stöcke € 2,- pro Kurstermin (bei Kursbeginn vor Ort zu zahlen).

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Sportschuhe mit sicherem Profil. Discounter- und Wanderstöcke sind ungeeignet!

Dieter Dannhorn

Samstag 09:30-11:00 Uhr, Beginn 06.07.24

2 Termine, weiterer Termin: 13.07.24

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 3 Personen, 39,- € (keine Ermäßigung)

Laufkurse



Laufkurs für (Wieder-) Einsteiger*innen

Laufschuhe gekauft oder vor langer Zeit mal gelaufen - wie war das doch nochmal? In den sechs Kurswochen kommen wir gemeinsam dem Laufen (wieder) näher. Es gibt eine anfängerfreundliche Führung zu einer guten Lauftechnik, Tipps für ein erfolgreiches und freudvolles Trainieren und die Grundlagenausdauer wird gemeinsam verbessert.

Es sind keine Vorerfahrungen notwendig, der Kurs ist für Einsteiger*innen geeignet.

Trainingsinhalte sind unter anderem Laufen, Schulung der Lauftechnik, Kräftigung der Laufbegleitmuskulatur, Tipps zum Laufen und noch mehr.

Im Anschluss daran kann unmittelbar ein weiterführender Kurs gebucht werden. Je nach individuellem Leistungsstand im Einsteigertraining oder alternativ im Fortgeschrittenentraining.

Hinweise: Bitte direkt umgezogen kommen. Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne. In Kooperation mit der vhs Oberasbach.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

● 44350

Jonas Baumgartner

Mittwoch 17:30-18:30 Uhr, Beginn 10.04.24

5 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 15,- € (keine Ermäßigung)

● 44351

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

Jonas Baumgartner

Mittwoch 17:30-18:30 Uhr, Beginn 05.06.24

8 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

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

Laufkurs für Fortgeschrittene

Du bist Läufer*in und hast bereits erste Erfahrungen beim Laufen gesammelt oder hast sogar schon den ein oder anderen Wettkampf absolviert? Jetzt suchst du Gleichgesinnte, um die Ziele beim Laufen gemeinsam zu erreichen? Oder trainierst du bereits jetzt relativ viel und deine Leistung bleibt auf der Stelle? Du möchtest dich auf einen speziellen Lauf, wie einen der Firmenläufe in Nürnberg bzw. Fürth, vorbereiten oder hast gar einen (Halb-)Marathon als Ziel?

Im Fortgeschrittenenkurs findest du Gleichgesinnte, die teilweise auch schon länger trainieren. Neben dem Spaß im Training stehen eine Verbesserung der Lauftechnik, ein laufbegleitendes Training sowie spezifische Laufprogramme auf dem Plan um dich auf das nächste Level zu heben.

Da der Kurs in ein weiteres Lauftraining integriert ist, findet sich für jedes Tempo ein*e Trainingspartner*in. Im Anschluss an den Kurs kann unmittelbar ein weiterführender Kurs gebucht werden.

Hinweise: Bitte direkt umgezogen kommen. Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne. In Kooperation mit der vhs Oberasbach.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

● 44355

Jonas Baumgartner

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 10.04.24

5 Termine, Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

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

● 44356

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

Jonas Baumgartner

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 05.06.24

8 Termine, Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 32,- € (keine Ermäßigung)

● 44360 **neu!**

10 Kilometer in 10 Wochen

Egal, auf welchem Leistungsstand du bist - nach 10 Wochen Training bist du in der Lage, 10 Kilometer am Stück zu laufen, z.B. im Rahmen des Metropolmarathons 2024. Im Kurs tasten wir uns an das Laufen heran, du lernst etwas zur Lauftechnik und wie du welche Laufbegleitmuskulatur trainieren kannst. Zudem erhalten alle Teilnehmenden einen Rahmentrainingsplan, in welchem weitere, kursbegleitende Trainingsempfehlungen für die Woche enthalten sind. Gemeinsam mit gleichgesinnten kommst du deinem Ziel, 10 Kilometer laufen zu können, spielend näher. Wenn du nach dem 10 Wochenkurs noch nicht genug hast, kannst du fließend in eines der anderen Trainingsangebote wechseln.

Hinweise: Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Bitte direkt umgezogen kommen. Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne. In Kooperation mit der vhs Oberasbach.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

Jonas Baumgartner

Montag 17:30-18:30 Uhr, Beginn 08.04.24

10 Termine, Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 40,- € (keine Ermäßigung)

● 44361 **neu!**

Dein Lauf zum Metropol-(Halb-)Marathon 2024

Am 16.06.2024 findet der Metropolmarathon zwischen Fürth und Nürnberg statt. Du hast die Wahl zwischen 10, 21 und 42 km. Gemeinsam bereiten wir uns auf den Lauf vor. Jede*r wird da abgeholt, wo er oder sie gerade läuferisch steht. Das Training wird deine Lauform für den 16.06.2024 zur Höchstform bringen. Egal, ob du einfach nur ankommen oder deine Bestzeit angreifen möchtest, mit diesem Kurs bereiten wir dich optimal vor. Neben wettkampfspezifischen Läufen ist eine Schulung deiner Lauftechnik regelmäßiger Bestandteil des Trainings. Zudem erhalten alle Teilnehmer*innen einen Rahmentrainingsplan, sodass du auch zwischen den Trainingseinheiten deine Laufzeit planvoll und gezielt verbessern kannst. Du hast nach dem Metropolmarathon noch nicht genug? Dann kannst du ganz unkompliziert in eines der anderen Trainingsangebote wechseln.

Hinweise: Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Bitte direkt umgezogen kommen. Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne. In Kooperation mit der vhs Oberasbach.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

Jonas Baumgartner

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 10.04.24
9 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
ab 1 Person, 40,50 € (keine Ermäßigung)

● 44362 **neu!**

B2Run Vorbereitungskurs

Am 25. Juli findet der B2Run Firmenlauf in Nürnberg statt. Gemeinsam bereiten wir uns auf deinen Lauf vor! Jede*r wird da abgeholt, wo er oder sie gerade läuferisch steht. Das Training wird deine Lauform für den 25.07.2024 zur Höchstform bringen. Egal, ob du einfach nur ankommen oder deine Bestzeit angreifen möchtest, mit diesem Kurs bereiten wir dich optimal vor. Neben wettkampfspezifischen Läufen ist auch eine Schulung deiner Lauftechnik regelmäßiger Bestandteil des Trainings. Zudem gibt es weitere Tipps zum Trainieren, sodass du auch zwischen den Trainingseinheiten deine Laufzeit planvoll und gezielt verbessern kannst. Du hast nach den Läufen noch nicht genug? Du kannst ganz unkompliziert in eines der anderen Trainingsangebote wechseln.

Hinweise: Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Bitte direkt umgezogen kommen. Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne. In Kooperation mit der vhs Oberasbach.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

Jonas Baumgartner

Montag 18:30-20:00 Uhr, Beginn 22.04.24
14 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
ab 1 Person, 56,- € (keine Ermäßigung)



© pexels

Tanz

Ballett



● 45001

Ballett für Fortgeschrittene

Sie haben als Kind oder Jugendliche Ballett getanzt? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Die Inhalte richten sich an Wiedereinsteiger*innen, die länger kein Ballett mehr getanzt haben. Auch als Fortsetzung des Kurses „Ballett für Anfänger*innen“ geeignet.

Eine gute und solide Balletttechnik (möglichst nach der Waganova-Methode) sowie körperliche Eignung werden vorausgesetzt. Altersgrenzen gibt es keine.

Bitte mitbringen: Gymnastikanzug, Leggings o.ä., Ballett- oder Gymnastikschläppchen

Julia Vitez

Dienstag 11:30-12:30 Uhr, Beginn 27.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 124,90 € (keine Ermäßigung)

● 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 29.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 124,90 € (keine Ermäßigung)

Kreativer Tanz

● 45060 **neu!**

Mein Tanzraum

Zu Beginn der Stunde werden wir sanft und mit Achtsamkeit im Körper ankommen und diesen auf den Tanz einstimmen. Dazu nutzen wir verschiedenen Techniken zu Lockerung, Dehnung und Aktivierung unserer Strukturen. Es wird kleine Impulse geben zu den verschiedenen Qualitäten mit denen wir uns tänzerisch ausdrücken können. Daran schließt sich eine freie Tanzzeit an.

Musik aus unterschiedlichen Stilrichtungen wird uns inspirieren, in ein ausdrucksvolles bewegtes Miteinander zu kommen.

Abgerundet wird die Stunde durch eine abschließende angeleitete Körperarbeit, um im Körper zu Ruhe und Entspannung zu finden.

Hinweis: Keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, Getränk

Solveig Liebig

Mittwoch 19:15-20:45 Uhr, Beginn 06.03.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 95,- € (keine Ermäßigung)

● 45061 **neu!**

TanzDichGanz

Ein Tanzworkshop

Der Kreative Tanz bietet den passenden Rahmen, um individuell mit Bewegung und Körper zu experimentieren und neue wie alte Ausdrucksformen spielerisch auszuprobieren und zu erforschen.

Das Angenehme dabei ist, dass es kein falsch und richtig, kein schön, muss und schlecht gibt! Losgelöst von den üblichen Bewertungen und Tabus, darf alles sein. Der Kreative Tanz ist frei von Leistungsdruck, festgelegten Schrittkombinationen oder standardisierten Formen. Statt jede Bewegung einzeln zu lernen, wird im Kreativen Tanz das Bewegungsprinzip erfasst.

Tanke deine Kraftquellen auf. Mit Musik, Tanzen, Farben, Poesie, Tönen und Lachen. Bunte Impulse, kreative Materialien und anregende Themen laden ein, dich auszuprobieren und zu experimentieren.

Hinweis: Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Pausen nach Absprache.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Alexandra Thiele

Samstag 02.03.24, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 18,50 € (keine Ermäßigung)

● 45062

Tanz dich frei! Körpererfahrung durch Tanz und Bewegung

In diesem Workshop geht es nicht um Perfektion oder das Erlernen von Tanzschritten. Es geht um die Lust am Bewegen zur Musik und darum, einen neuen Zugang zu Körper, Geist und Seele zu bekommen.

Tanzen ist Bewegung und Bewegung ist gesund. Durch Bewegung und Musik erreichen wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Emotionen, können nonverbal unsere Gefühle ausdrücken, Belastendes kann so abgeschüttelt werden. Durch Tanz und Bewegung stärken wir unser Selbstbewusstsein! In der Bewegung können wir zu uns selbst finden, Stress reduzieren, das Wohlbefinden fördern und unseren Selbstaussdruck stärken. Tanzen ist Ich-Zeit. Zum Loslassen, Innehalten, Entspannen, in Kontakt kommen in einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre. Trauen Sie sich, seien Sie mutig und neugierig auf Neues und machen Sie mit! Kopf aus, Musik an.

Hinweis: Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Ulrike Scholz

Samstag 27.04.24, 10:00-12:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 12,30 € (keine Ermäßigung)



Fit mit Tanzen

● 45070

Fit ab 50 mit Tanz und Bewegung für Einsteiger*innen Gesund älter werden

Tanzen hält fit - und zwar Körper, Geist und Seele. Koordination trainiert das Gehirn und die Gelenke bleiben geschmeidig. Regelmäßige Bewegung fördert Ausdauer und Kraft. Gleichzeitig beugen wir Osteoporose vor und stärken unser Herz-Kreislauf-System. Tanz, Gymnastik und Entspannungsübungen bilden eine harmonische Einheit. Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Lisa Popp

Dienstag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 19.03.24
9 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 55,40 € (keine Ermäßigung)

● 45072

Fit ab 50 mit Tanz und Bewegung für Fortgeschrittene Gesund älter werden

Tanzen hält fit - und zwar Körper, Geist und Seele. Koordination trainiert das Gehirn und die Gelenke bleiben geschmeidig. Regelmäßige Bewegung fördert Ausdauer und Kraft. Gleichzeitig beugen wir Osteoporose vor und stärken unser Herz-Kreislauf-System. Tanz, Gymnastik und Entspannungsübungen bilden eine harmonische Einheit. Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Lisa Popp

Dienstag 10:10-11:10 Uhr, Beginn 19.03.24
9 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 55,40 € (keine Ermäßigung)

Tango

● 45110

Tango-Argentino-Workshop für Anfänger*innen

Tango - ein ausdrucksstarker, emotionaler und kreativer Tanz, nicht zu verwechseln mit dem Standard-Tango und seinen zackigen Bewegungen, sondern der Tango vom Rio de la Plata - auch Tango Argentino genannt.

Dieser Tanz lebt durch seine harmonischen Bewegungen und gibt Ihnen vielfältige Interpretationsmöglichkeiten.

Hinweise: Paarweise Anmeldung erforderlich!

Bitte keine Schuhe mit spitzen Absätzen tragen!

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Schuhe mit glatten Sohlen

Silke Adam-Hientz

Samstag 09.03.24, 13:15-16:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro
ab 8 Personen, 18,40 € (keine Ermäßigung)



© pixabay

● 45111

Tango-Argentino-Workshop Aufbau I

Ein Aufbau-Workshop, für alle Interessierten, denen der Workshop für Anfänger*innen nicht genug war. In diesem Workshop vertiefen wir das bisher gelernte Repertoire, arbeiten an unserer Haltung und Führung und werden natürlich auch neue Figuren bzw. Elemente im Tango und deren vielfältige Kombinationsmöglichkeiten erlernen.

**Hinweise: Paarweise Anmeldung erforderlich!
Bitte keine Schuhe mit spitzen Absätzen tragen!**

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Schuhe mit glatten Sohlen

Silke Adam-Hientz

Samstag 16.03.24, 13:15-16:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro
ab 8 Personen, 18,40 € (keine Ermäßigung)

● 45112

Tango-Argentino-Workshop Aufbau II

Inhalt siehe Kurs 45211.

**Hinweise: Paarweise Anmeldung erforderlich!
Bitte keine Schuhe mit spitzen Absätzen tragen!**

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Schuhe mit glatten Sohlen

Silke Adam-Hientz

Samstag 13.04.24, 13:15-16:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro
ab 8 Personen, 18,40 € (keine Ermäßigung)

Tänze der Welt



© dance.base

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: Der Kurs findet am 01.03. nicht statt.
Wir bitten darum, keine eigenen Getränke mitzubringen. Alkoholfreie Getränke zu fairen Preisen vor Ort.**

Bitte mitbringen: saubere Schuhe zum Wechseln (keine hohen Absätze)

● 45210

Udo Drescher

Freitag 16:45-17:45 Uhr, Beginn 09.02.24
5 Termine
Tanzstudio dance.base, Jahnstraße 31,
90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 40,- € (keine Ermäßigung)

● 45211

Bitte mitbringen: saubere Schuhe zum Wechseln (keine hohen Absätze)

Udo Drescher

Freitag 16:45-17:45 Uhr, Beginn 19.04.24
5 Termine
Tanzstudio dance.base, Jahnstraße 31,
90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 40,- € (keine Ermäßigung)

● 45212

Bitte mitbringen: saubere Schuhe zum Wechseln (keine hohen Absätze)

Udo Drescher

Freitag 16:45-17:45 Uhr, Beginn 14.06.24
5 Termine
Tanzstudio dance.base, Jahnstraße 31,
90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 40,- € (keine Ermäßigung)

● 45220 **neu!**

Nordindischer Kathak-Tanz unterstützt durch die Feldenkrais-Methode®

Eine Übung in Bewusstheit durch Bewegung von ca. 20 Minuten ist der Einstieg in diesen Nachmittag. Darauf folgt das Kennenlernen der Fußarbeit (Tatkar) im Tintaal (16 Matra) ergänzt mit einfachen Armbewegungen (Hastak) und Drehungen. Wir tanzen nach dem Takt der Lehera.

Zur Entlastung werden zwischendurch Elemente aus der Feldenkraisübung eingesetzt. Die vielfältige Beanspruchung im Kathak kommt unserer Gesundheit sehr zu Gute.

Es wird barfuß getanzt.

Bitte mitbringen: bequeme lockere Kleidung, leichte Jacke, evtl. ein Rock, Socken

Anke Rickertsen

Samstag 16.03.24, 13:45-17:00 Uhr
Ankes Dojo, Wilhelmshavenerstr. 5, 90766 Fürth
ab 4 Personen, 19,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 45221 **neu!**

Nordindischer Kathak-Tanz unterstützt durch die Feldenkrais-Methode®

Eine Übung in Bewusstheit durch Bewegung von ca. 20 Minuten ist der Einstieg in diesen Nachmittag. Darauf folgt das Kennenlernen der Fußarbeit (Tatkar) im Tintaal (16 Matra) ergänzt mit einfachen Armbewegungen (Hastak) und Drehungen. Wir tanzen nach dem Takt der Lehera.

Zur Entlastung werden zwischendurch Elemente aus der Feldenkraisübung eingesetzt. Die vielfältige Beanspruchung im Kathak kommt unserer Gesundheit sehr zu Gute.

Es wird barfuß getanzt.

Bitte mitbringen: bequeme lockere Kleidung, leichte Jacke, evtl. ein Rock, Socken

Anke Rickertsen

Samstag 13.04.24, 13:45-17:00 Uhr
Ankes Dojo, Wilhelmshavenerstr. 5, 90766 Fürth
ab 4 Personen, 19,90 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 45240

Afro-Samba-Reggae

Kein Paartanz!

Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der fetzige Tanz- und Musikstil mit Wurzeln in der afrikanischen, karibischen und brasilianischen Kultur ist voller Power und pulsierenden Rhythmen. Er wird vor allem im Norden Brasiliens auf den Straßen Salvadors getanzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Getränk

Lisa Popp

Samstag 27.04.24, 13:30-16:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 18,40 € (keine Ermäßigung)

● 45241 **neu!**

African Soul Dance

African Soul Dance sind kreative Tanzchoreos mit der Essenz traditioneller und populärer afrikanischer Tanzstile auf AfroPop- oder World Music: Die schwingenden Bewegungen lockern den Körper. Die treibenden Rhythmen heben deine Energie nach oben. Spannungen können abfließen. Am Ende fühlst du dich lebendig durchströmt. Gute-Laune-Garantie! Es wird barfuß getanzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

Sylvia Mograbi

Samstag 04.05.24, 14:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 13,20 € (keine Ermäßigung)

Essen & Trinken

Gesunde Vielfalt

● 40217

Global nachhaltige Ernährung Mit meinem Essen die Welt verändern

Für Details siehe Kurs Seite 18

Yana Laber

Mittwoch 10.04.24, 19:00-20:30 Uhr
Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),
Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 47001 **neu!**

Nachhaltiger Leben mit Wildkräutern Unverpackt, ressourcenschonend und nährstoffreich

Für Details siehe Kurs Seite 19

Ida Richter

Mittwoch 15.05.24, 15:00-16:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtparkcafé Fürth, Engelhardtstr. 20,
90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

Ernährungsvielfalt

● 47000 **neu!**

Crashkurs Nüsse Globale Vielfalt kennenlernen

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Ein erster Einblick in die Welt der Nüsse mit einem Aufruf, mehr gesunde Nüsse zu essen - für uns und das Klima.

Wir schauen uns die Nussarten genauer an und worauf beim Kauf geachtet werden sollte. Haben Sie schon gesehen, wie Cashews oder Macadamias wachsen und geerntet werden? Ein Exkurs über die Auswüchse der Nussproduktion und eine Verkostung erwarten Sie ebenfalls.

**Projektförderung durch die KEB
Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de**

Yana Laber

Donnerstag 20.06.24, 19:00-20:30 Uhr
Treffpunkt: Tagungsraum im Welthaus Fürth,
1. Stock, Gustavstr. 31, Fürth
ab 3 Personen, kostenlos, zzgl. 2,- € für Verkostung
(im Kurs zu zahlen) (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

Wir haben uns den anderen Volkshochschulen angepasst und die **Materialkosten** in das Gesamtentgelt **integriert**. Dies dient zum einen der Arbeitserleichterung für unsere Dozent*innen, zum anderen müssen diese nun nicht mehr für die Materialkosten aufkommen, wenn angemeldete Teilnehmer*innen nicht im Kurs erscheinen. Bitte haben Sie für diese Maßnahme Verständnis.

● 47002 **neu!**

Alles Pasta oder was?

Penne Rigate mit Pizza e Pasta, Fettuccine mit Neptuns Traum oder Spaghetti mit Trüffelglück sind nur einige Gerichte an diesem Abend. Mit Zucchini, Zitrone, Aubergine und Brokkoli gibt es noch weitere leckere und gesunde Zutaten für ein genussreiches Nudelgericht. Bringen Sie Abwechslung in Ihre Nudel-Küche!

Hinweis: Alle verwendeten Lebensmittel sind in Bioqualität.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

Steffi Dannhorn

Donnerstag 18.04.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 33,80 €, inkl. Materialkosten und Skript 18,- €.



● 47003

Basische Vitalkost Kochen leicht gemacht

Bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder in Balance, mit leckeren Gerichten wie: Quinoa-Bohnen-Laibchen, Linsencurry oder Hirse-Risotto.

Hinweis: Alle verwendeten Lebensmittel sind in Bioqualität.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

Steffi Dannhorn

Dienstag 11.06.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 33,80 €, inkl. Materialkosten und Skript 18,- €.



● 47004

Männer an den Herd

Gourmet-Köche sind bei diesem Kurs nicht gefragt. Wir möchten gemeinsam ein gesundes und doch deftiges Essen zubereiten, das man sich ohne viel Aufwand und preiswert auch schnell einmal alleine zubereiten kann.

Hinweis: In Kooperation mit dem Seniorenrat der Stadt Fürth.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

Adolf Schneider

Dienstag 16.04.24, 10:00-14:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

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

● 47210

Lunch im Glas Mittagessen to go

Statt lieblos belegter Brötchen oder Fast Food, gibt es ab sofort eine gesunde Portion Abwechslung und Raffinesse zur Mittagspause. Alles selbstgemacht und mit einem Süßen „to go“ kann auch das Mittagstief einpacken. Probieren Sie es einfach aus und lernen Sie leckere Sommerrezepte kennen.

Hinweis: Alle verwendeten Lebensmittel sind in Bioqualität.

Bitte mitbringen: Ein Schraubglas (500 ml), Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze,

Steffi Dannhorn

Donnerstag 11.07.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,80 €, inkl. Materialkosten und Skript 18,- €.

Vegetarisch & vegan

● 47010 neu!

Die Kichererbse

Allroundtalent in der veganen Küche

Warum die Kichererbse? Sie ist nicht nur reich an pflanzlichem Protein, Ballaststoffen und wichtigen Nährstoffen, sondern auch äußerst flexibel einsetzbar. In diesem Kurs zeige ich dir, wie du sie zu herzhaften Eintöpfen, knusprigen Falafeln, cremigen Hummus-Dips und vielem mehr verarbeiten kannst. Egal, ob du bereits vegan lebst oder einfach nur neugierig auf neue Geschmackserlebnisse bist, dieser Kichererbsen-Kochkurs ist für jeden geeignet. Du wirst nach dem Kurs nicht nur mit einem breiten Wissen über die Kichererbse und ihre kulinarischen Möglichkeiten nach Hause gehen, sondern auch mit einem Lächeln im Gesicht.

Hinweis: Bitte Getränke selbst mitbringen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Regina Balda

Montag 04.03.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 27,80 €, inkl. Materialkosten 12,- €. (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 47011 neu!

Vegan und glutenfrei

In diesem Kochkurs liegt der Schwerpunkt auf Rezepten mit Pseudogetreiden. Quinoa, Amaranth und Buchweizen sind echte Superfoods. Erfahre, wie du diese Zutaten in deiner Küche integrieren kannst, um deine Gerichte aufzuwerten und deine Ernährung zu bereichern.

Das Getreide von heute ist mit dem damaligen „Urgetreide“ nicht mehr zu vergleichen. Durch Züchtungen wurde der Glutenanteil im Getreide immer größer und immer mehr Menschen vertragen das Getreide-eiweiß nicht. Von Glutensensibilität bis hin zu kompletter Unverträglichkeit (Zöliakie) sind immer mehr Leute betroffen. Entdecke die Welt der veganen und glutenfreien Küche in diesem Kochkurs! Es werden köstliche Mahlzeiten ohne tierische Produkte und Gluten zubereitet, die reich an Nährstoffen sind.

Hinweis: Bitte Getränke selbst mitbringen. Personen, die an Zöliakie leiden, nehmen auf eigene Verantwortung am Kurs teil.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Regina Balda

Montag 03.06.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 30,80 €, inkl. Materialkosten 15,- €. (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



© Fotolia_Stockwerk-Fotodesign

● 47012 neu!

Clean Eating - Buddha Bowls und mehr

„Clean Eating“ liegt im Trend und setzt auf unverarbeitete Lebensmittel, die ohne Zucker, Weißmehl oder künstliche Zusatzstoffe frisch und schonend zubereitet werden.

Zum Einsatz kommen in diesem Kurs Gemüse und Obst, vollwertiges Getreide und Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und gesunde Fette, die wir so kombinieren, dass sie nicht nur eine Gaumenfreude sind, sondern alle wichtigen Nährstoffe liefern und sich positiv auf Gesundheit und Fitness auswirken. Neben bunten Buddha Bowls bereiten wir auch eine Frühstücks-Bowl und ein Superfood Dessert zu, das wir zu „Goldener Milch“ aus selbstgemachter Pflanzenmilch genießen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Michelle Steinbrecher

Dienstag 12.03.24, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 41,70 €, inkl. Materialkosten € 22,-.

Anmeldung erforderlich

● 47013 neu!

Vegane Reise durch Nord- und Mittelamerika

Wir starten die Reise in den USA mit einem veganen Burger der Extraklasse. Selbstgemacht ist hier alles vom Bun, übers Patty bis hin zur Mayonnaise, dazu gibt es BBQ Potatoes und Cole Slaw.

Weiter geht's nach Mexiko und Costa Rica mit Tacos con Verduras, Guacamole, doppelt gebratenen roten Bohnen und einem karibischen Salat.

Als süßen Abschluss gibt es Chocolate Fudge Brownies mit Karamell-Walnuss-Soße.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Michelle Steinbrecher

Dienstag 19.03.24, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 39,70 €, inkl. Materialkosten € 20,-.

Anmeldung erforderlich

● 47303

Indiens vegetarische Küche

Für Details siehe Kurs Seite 138

Rohine Schneider

Donnerstag 13.06.24, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 35,80 €, inkl. Materialkosten 18,- €.

Essen und genießen



© Fotolia / Shaiith

● 47100

Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Bergkäse

Schon seit Jahrhunderten bilden Käse und Wein die perfekte Verbindung von Genuss und Lebensart. Käse und Wein, das ist eine Tradition, die sich bis heute erhalten hat. Schafft doch die Käseplatte, zu der der passende Wein gereicht wird, den einfachsten und wirkungsvollsten Grundstein für ein geselliges Beisammensein.

Die Sommerkäse sind in den Kellern - jetzt kommen die ersten jungen Bergkäse aus Frankreich, Italien und der Schweiz. Und dazu probieren wir die passenden Weine.

Anton Langer

Mittwoch 28.02.24, 19:00-21:00 Uhr
Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,
90762 Fürth
ab 8 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €. (keine Ermäßigung)

● 47101

Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Nordfrankreich

An diesem Abend kosten wir Käse aus Nordfrankreich und kombinieren diese mit den passenden Weinen. Dabei durchreisen wir folgende Départements: Bretagne, Basse-Normandie, Haute-Normandie, Nord und Picardie.

Anton Langer

Donnerstag 21.03.24, 19:00-21:00 Uhr
Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,
90762 Fürth
ab 8 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €. (keine Ermäßigung)

● 47102

Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Piemont, Lombardei, Venetien, Trentino

An diesem Abend probieren wir Käse aus den italienischen Regionen Piemont, Lombardei, Venetien und Trentino und die passenden einheimischen Weine dazu.

Anton Langer

Mittwoch 10.04.24, 19:00-21:00 Uhr
Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,
90762 Fürth
ab 8 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €. (keine Ermäßigung)

● 47103

Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Nord- und Mittelitalien

An diesem Abend probieren wir Käse aus dem italienischen Norden sowie der Toskana und dem Latium.

Anton Langer

Mittwoch 08.05.24, 19:00-21:00 Uhr
Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,
90762 Fürth
ab 8 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €. (keine Ermäßigung)

● 47104

Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Frankreich Mitte

An diesem Abend kosten wir Käse aus Frankreich und kombinieren diese mit den passenden Weinen. Dabei durchreisen wir folgende Départements: Auvergne, Bourgogne, Ile de France und Pays de Loire.

Anton Langer

Mittwoch 12.06.24, 19:00-21:00 Uhr
Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,
90762 Fürth
ab 8 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €. (keine Ermäßigung)

● 47105

Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Ostfrankreich

An diesem Abend kosten wir Käse aus Frankreich und kombinieren diese mit den passenden Weinen. Dabei durchreisen wir folgende Départements: Alsace, Bourgogne, Franche-Comté und Rhône-Alpes.

Anton Langer

Mittwoch 10.07.24, 19:00-21:00 Uhr
Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,
90762 Fürth
ab 8 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €. (keine Ermäßigung)

Internationale Küche



● 47300

Online-Kurs: A tavola! Italiens Lieblingsgerichte vor Ort und digital! Unsere 8. Station: Venetien

Die italienische Küche ist so vielfältig wie das ganze Land. Jede Region hat auf Grund ihrer Lage und Anbaumöglichkeiten ihre eigenen traditionellen Rezepte entwickelt. Die Übergänge sind fließend, aber je weiter die Provinzen auseinander liegen, desto deutlicher sind die Unterschiede erkenn- und vor allem schmeckbar. Das reicht vom großzügigen Butter- / Sahneverbrauch im Norden bis zur einfachen, schnörkellosen Küche im Süden, die wir als „mediterran“ bezeichnen.

Allen gemeinsam sind gute, saisonale und vor allem frische Produkte und die handwerkliche Herstellung, die noch immer in vielen Haushalten gepflegt wird. Kommen Sie mit auf einen Streifzug durch die verschiedenen Regionen und holen Sie sich die köstlichen Aromen Italiens in deine Küche.

Hinweis: Mit der Kursfreigabe erhalten Sie neben den Zugangsdaten zu Zoom auch eine Einkaufsliste mit den nötigen Zutaten, Informationen zu den benötigten Küchenutensilien und ggf. nötigen Vorbereitungen im Vorfeld.

Voraussetzungen: PC/Laptop oder Tablet.

Helga Balletta, Benedikt Hofmeister
Freitag 19.04.24, 18:00-20:00 Uhr
Online
ab 6 Personen, 9,- €
Anmeldung erforderlich

● 47301

Kulinarische Reise durch Indien

Für einen Abend entführe ich Sie nach Indien mit vielen exotischen Gewürzen. Wir bereiten Fisch, Fleisch und Gemüse gemeinsam zu. Hier kommen meine Familienrezepte zum Einsatz. Lassen Sie sich verzaubern von der Vielfalt der indischen Küche.

Hinweis: Alle verwendeten Zutaten sind in Bio-Qualität.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Rohine Schneider

Donnerstag 14.03.24, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 37,80 €, inkl. Materialkosten 20,- €.

● 47302 **neu!**

Asia einfach vegan

Die Küchen Chinas, Indiens, Vietnams, Koreas, Thailands, Malaysias und Indonesiens haben auch ohne Fleisch, Garnelen oder Fischsauce geschmacklich viel zu bieten. Wir begeben uns auf eine spannende Reise und entdecken Klassiker neu. Mit Erdnüssen, Jackfruit oder Seetang zaubern wir wunderbar aromatische und vegane Lieblingsgerichte.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Martina Owolaju

Mittwoch 17.04.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 29,80 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

● 47303

Indiens vegetarische Küche

Vegetarisch zu kochen mit exotischen und fremd klingenden Gewürzen, wird am Ende des Abends nicht mehr fremd sein. Wir kochen gemeinsam ein Menü, das unkompliziert ist und das man gerne zuhause nachkochen möchte.

Hinweis: Alle verwendeten Zutaten sind in Bio-Qualität.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Rohine Schneider

Donnerstag 13.06.24, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 35,80 €, inkl. Materialkosten 18,- €.



© pixabay

● 47304 **neu!**

Karibische Küche Urlaubsfeeling für Zuhause

Die Küche der Westindischen Inseln ist eine Mischung vielfältiger Kulturen, die in den Gerichten mal tropisch fruchtig-scharf, mal exotisch-würzig heraus-schmecken. Mit Kochbananen, Okraschoten, Chili, Mango und Kokosmilch zaubern wir köstliche Gerichte, die uns von Palmen, Meer und Sandstrand träumen lassen. Ein leichter Cocktail versüßt uns das Kochvergnügen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Martina Owolaju

Dienstag 14.05.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 29,80 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

● 47305 **neu!**

Kulinarische Reise durch Griechenland: Thessalien

Tauchen Sie mit diesem Kochkurs in die Region Thessalien im Zentrum Griechenlands ein. Sie werden gemeinsam sechs Rezepte zubereiten und so mehr über die griechische Kochkultur erfahren. Sie werden unter anderem Blätterteig mit Rinderhackfleisch-Lauch-Füllung, Pita mit Feta-Käse und Sesam ohne Blätterteig sowie Chalvas zubereiten! Chalvas sind griechische Kirmessüßigkeiten mit Walnüssen und Zimt.

Genießen Sie einen Abend voller griechischer Lebensfreude und lassen Sie sich inspirieren.

Kalí órexi!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Kalliopi Tzikouli

Freitag 22.03.24, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,80 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

● 47306

Piroggen

Piroggen haben auf der ganzen Welt eine große und anhaltende Popularität erlangt.

Geschmacks- und Formenvielfalt, ungewöhnliche Kombinationen und überraschende Geschmackserlebnisse der östlichen und orientalischen Küche sind ein echtes kulinarisches Erlebnis. Gefüllt mit Obst, Gemüse, Fleisch, Käse oder Kartoffeln, süß oder scharf gewürzt, gekocht, gebraten oder gebacken - die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Viele Länder haben eigene typische Piroggen.

Wir werden traditionelle, festliche polnische Piroggen mit Kraut und Pilzen, würzige ukrainische Wareniki mit Kartoffel-Quark-Füllung und asiatische Teigtaschen mit saftiger, vegetarischer Füllung zubereiten. Am Ende werden wir die Piroggen in gemütlicher Runde genießen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

Aniela Kaletta

Samstag 13.04.24, 09:30-14:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 38,30 €, inkl. Materialkosten 16,- €.



© la Pleier

● 47307

Khinkali und georgischer Wein Georgische Teigtaschen zubereiten

Der leicht gesalzene Teig, das würzige Fleisch und der geschmackvolle Saft, das sind die Zutaten, die Khinkali von den anderen gleichartigen Teigtaschen unterscheidet. Die Kunst ist die Falten auf den Teigtaschen so zu gestalten, dass diese nicht aufgehen und der Saft beim Kochen innen bleibt. Wir werden das Khinkali vorbereiten und es uns am Ende des Abends mit georgischem Wein schmecken lassen. Lassen Sie uns an diesem Abend die Harmonie dieses Nationalgerichts genießen.

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch, alkoholfreie Getränke, Behälter für Kostproben

la Pleier

Mittwoch 24.04.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

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

● 47308

Kulinarisch durch Georgien Genuss mit georgischem Wein

Das Ziel dieses Kochabends ist es, die georgische Küche, die Kultur und die Tischgewohnheiten vorzustellen. Wie in Georgien üblich, wird zuerst zwischen zwei georgischen Weinen für das Essen entschieden, danach wird zusammen gekocht und am Ende gemeinsam an einem Tisch gegessen. An dem Abend werden wir vier georgische Rezepte kochen und genießen. Die Hauptprodukte sind Walnüsse, Koriander und Granatapfel. Lasst euch von der georgischen Kultur verführen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, alkoholfreie Getränke, Behälter für Kostproben

la Pleier

Mittwoch 05.06.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 32,80 €, inkl. Materialkosten 17,- €.

● 47309 **neu!**

Kulinarische Reise durch Griechenland: Kreta

Kreta ist wohl eine der bekanntesten griechischen Inseln und zugleich die größte, aber kennen Sie auch die kulinarischen Schätze Kretas? Sie werden sechs Rezepte kennenlernen und so mehr über die griechische Kochkultur erfahren. Sie werden unter anderem Boureki aus Chania (Zucchini-Kartoffel-Feta-Auflauf) und eine moderne Variante des Salats Dakos gemeinsam zubereiten. Als Dessert runden Lukumadess, süße Hefebällchen mit Honig, Zimt und Nüssen den Abend ab.

Kalí órexi!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Kalliopi Tzikouli

Dienstag 23.04.24, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,80 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

● 47310 **neu!**

Kulinarische Reise durch Griechenland: Peloponnes

Lernen Sie mit diesem Kochkurs die kulinarischen Highlights der Halbinsel Peloponnes im Süden des griechischen Festlands kennen.

Sie werden gemeinsam sechs Rezepte zubereiten und so mehr über die griechische Kochkultur erfahren. Sie werden unter anderem Hähnchen mit Graviera-Käse (griechischer, gelber Hartkäse) und Oliven mit griechischen Nüdelchen in Tomatensoße, Auberginenröllchen, Rinderhackfleischbällchen mit Tomate und Käse im Backofen und Galatopita, einen Milch-Grieß Kuchen, gemeinsam zubereiten.

Kalí órexi!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Kalliopi Tzikouli

Freitag 10.05.24, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,80 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

● 47311 **neu!**

Kulinarische Reise durch Griechenland: Epirus

Tauchen Sie mit diesem Kochkurs in die Region Epirus im Westen Griechenlands ein. Sie werden gemeinsam sechs Rezepte zubereiten und so mehr über die griechische Kochkultur erfahren. Unter anderem werden Sie Kadaifi (Fadenteig) gefüllt mit verschiedenen Käsesorten im Backofen und Blätterteig mit Rinderhackfleisch-Spaghetti-Käse-Füllung sowie Walnusskuchen mit Vanillecreme gemeinsam kochen bzw. backen.

Kalí órexi!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Kalliopi Tzikouli

Freitag 07.06.24, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,80 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

Whisky & Rum



● 48000 **neu!**

Whisky Basic Seminar

Ein Seminar für neugierige Einsteiger*innen und Whiskyliebhaber*innen in die Welt der Whiskies. Die Themen reichen von A wie „Angle Share“ bis W wie „with or without Water“.

Ein sehr umfangreicher Abend mit vielen Infos und einiges zum Anfassen. Nach diesem Abend macht Ihnen niemand mehr etwas vor. Ab heute wissen Sie, was wirklich guten Whisky ausmacht.

Lernen Sie wie Whisky entsteht und riechen Sie wie die „Master taster“ in den schottischen Brennereien. Erfahren Sie, wie man richtig verkostet, und es werden sich Ihnen neue Welten eröffnen. Nach diesem Abend sind Sie Whiskykenner*in!

Verkostet werden 5 typische Malt Whiskies.

Andreas Hertl

Dienstag 19.03.24, 19:00-21:30 Uhr

Scotch Broth Whisky & Spirits, Königstr. 33, 90762 Fürth

ab 6 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €.
(keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 48001 **neu!**

Rum Seminar

Quer durch die Karibik und Südamerika

Rum ist „hip“. Die Rumwelle aus Großbritannien hat jetzt auch uns erreicht. Südamerika und die karibischen Inseln bieten uns hier eine Vielfalt, die es zusammen zu erforschen gilt. Aber auch andere Länder haben tolle Spirituosen aus Zuckerrohr.

Wir laden Sie ein gemeinsam 5 typische Rume zu verkosten.

Andreas Hertl

Dienstag 07.05.24, 19:00-21:30 Uhr

Scotch Broth Whisky & Spirits, Königstr. 33, 90762 Fürth

ab 6 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €.
(keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

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

Online-Kurse

● 40200

Online-Impuls-Vortrag: Qigong Zur Ruhe kommen und beweglich bleiben

Für Details siehe Kurs Seite 94

Dieter Dannhorn

Freitag 26.07.24, 19:00-20:00 Uhr

Online

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

Anmeldung erforderlich

● 41003

Online-Kurs: Mentale Power gegen Stress Zur Ruhe kommen mit Autogenem Training (AT)

Für Details siehe Kurs Seite 98

Ulrike Scholz

Dienstag 19:00-20:15 Uhr, Beginn 12.03.24

8 Termine, Online

ab 6 Personen, 54,85 € (keine Ermäßigung)

● 41004 **neu!**

Online-Kurs: Entspannungsmix

Für Details siehe Kurs Seite 98

Karin Wagner

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr, Beginn 06.03.24

3 Termine, Online

ab 6 Personen, 16,50 € (keine Ermäßigung)

● 42011

Hybrid-Kurs: Full Body Yoga

Für Details siehe Kurs Seite 106

Marianne Weinbuch

Mittwoch 15:30-16:30 Uhr, Beginn 28.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 76,80 € (keine Ermäßigung)

● 42012

Full Body Yoga

Für Details siehe Kurs Seite 106

Marianne Weinbuch

Mittwoch 15:30-16:30 Uhr, Beginn 12.06.24

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 38,40 € (keine Ermäßigung)

● 42070

Hybrid-Kurs: Yoga-Pilates-Mix für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Für Details siehe Kurs Seite 110

Marianne Weinbuch

Freitag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 01.03.24

10 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 86,- € (keine Ermäßigung)

● 42071

Hybrid-Kurs: Yoga-Pilates-Mix für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Für Details siehe Kurs Seite 110

Marianne Weinbuch

Freitag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 07.06.24

6 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 51,60 € (keine Ermäßigung)



© pexels

● 42075

Hybrid-Kurs: Yin-Yoga Der sanfte Weg zur Mitte

Für Details siehe Kurs Seite 111

Marianne Weinbuch

Mittwoch 14:00-15:15 Uhr, Beginn 28.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 76,80 € (keine Ermäßigung)

● 42076

Yin-Yoga Der sanfte Weg zur Mitte

Für Details siehe Kurs Seite 111

Marianne Weinbuch

Mittwoch 14:00-15:15 Uhr, Beginn 12.06.24

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 38,40 € (keine Ermäßigung)

● 42077

Yin-Yoga **Der sanfte Weg zur Mitte**

Für Details siehe Kurs Seite 111

Marianne Weinbuch

Mittwoch 16:35-17:50 Uhr, Beginn 28.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 76,80 € (keine Ermäßigung)

● 42078

Yin-Yoga **Der sanfte Weg zur Mitte**

Für Details siehe Kurs Seite 111

Marianne Weinbuch

Mittwoch 16:35-17:50 Uhr, Beginn 12.06.24

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 38,40 € (keine Ermäßigung)

● 42216

Online-Kurs: Qigong **Die 8 Brokate**

Für Details siehe Kurs Seite 116

Dieter Dannhorn

Dienstag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 12.03.24

6 Termine, Online

ab 6 Personen, 46,80 € (keine Ermäßigung)

● 42217

Online-Kurs: Qigong **Die 8 Brokate**

Für Details siehe Kurs Seite 116

Dieter Dannhorn

Dienstag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 07.05.24

6 Termine, Online

ab 6 Personen, 46,80 € (keine Ermäßigung)

● 42218

Online-Kurs: Qigong **Die 8 Brokate**

Für Details siehe Kurs Seite 116

Dieter Dannhorn

Dienstag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 30.07.24

6 Termine, Online

ab 6 Personen, 46,80 € (keine Ermäßigung)

● 47300

Online-Kurs: A tavola! **Italiens Lieblingsgerichte vor Ort und digital!**

Für Details siehe Kurs Seite 138

Helga Balletta, Benedikt Hofmeister

Freitag 19.04.24, 18:00-20:00 Uhr

Online

ab 6 Personen, 9,- €

Anmeldung erforderlich

ZAHN & HAUT

GESUNDHEIT

IN DER
MITTE

Grummt Lindl Grummt

Dr. Florian Grummt

Zahnarzt, Oralchirurgie

Dr. Moritz Lindl

Zahnarzt

(alle gesetzlich und privat versicherten
Patienten)

Dr. Silke Grummt

Fachärztin für Dermatologie

(privat versicherte, beihilfeberechtigte und
selbstzahlende Patienten)

Neue Mitte Fürth

Friedrichstraße 6a

90762 Fürth

Terminvereinbarung unter:

Tel.: **0911 708590**

Email: info@zahn-und-haut.de

Web: www.zahn-und-haut.de



www.facebook.com/grummtlindl

$E=mc^2$



Musik-
unterricht?

Sprachkurs?

aktuell
übersichtlich
vor Ort

bildungsportal-fuerth.de

Kinder-
garten?

Beratung?

Schul-
abschluss?



Inklusive Volkshochschule

Ansprechpartner für Inklusion und barrierefreies Lernen in der vhs Fürth:



Benedikt Hofmeister

Leitung Fachbereich Gesundheit und Ernährung / Ansprechpartner für Inklusion und barrierefreies Lernen

Telefon: 0911 974-1705

E-Mail: benedikt.hofmeister@vhs-fuerth.de

Alle Menschen haben ein Recht auf Bildung!

Die vhs Fürth verfolgt daher das Ziel, Bildungsungleichheit aktiv entgegenzuwirken, indem sie bewusst strukturelle Hürden abbaut, neue Bildungszugänge schafft und dadurch zur individuellen Selbstverantwortung und Selbstbestimmung aller Lernerinnen und Lerner beiträgt.

Niemand darf aufgrund einer Behinderung benachteiligt werden. Für die vhs Fürth bedeutet das konkret:

- Allen Menschen soll die Teilnahme an unseren Veranstaltungen ermöglicht werden.
- Menschen mit und ohne Behinderung lernen gemeinsam, d.h. wir verfolgen einen inklusiven Ansatz.
- Wir verstehen menschliche Vielfalt als Bereicherung: soziale und kulturelle Teilhabe werden partnerschaftlich und wertschätzend gelebt.
- Diskriminierendes, intolerantes Verhalten Einzelner wird im Rahmen unserer Veranstaltungen nicht geduldet.

Anmeldung

Sie können sich per E-Mail, telefonisch oder persönlich vor Ort im Servicebüro für die gewünschten Veranstaltungen anmelden.

Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Unterstützung (Hörunterstützung, barrierefreie Zugänge oder Gebärdendolmetscher*innen) benötigen.

Barrierefreiheit

Das Haus der Volkshochschule (Hirschenstr. 27/29) ist über den Hofeingang barrierefrei (über eine Rampe) zugänglich.

Mit einem Rollstuhl sind alle Räume der vhs erreichbar, ausgenommen die Räume E.1, III.6, III.7, DG.1, U.1, 29.1, 29.2.

Im 1. Obergeschoss finden Sie eine behindertengerechte Toilette. Diese ist per Aufzug erreichbar.

Im Hof der vhs ist ein Behindertenparkplatz ausgewiesen. Außerdem befinden sich in der Hirschenstraße, direkt vor dem Eingang der Volkshochschule, zwei weitere öffentliche Behindertenparkplätze.

Zur Situation in Räumlichkeiten, die wir im Rahmen von vhs-Veranstaltungen extern anmieten, informieren wir Sie gerne.

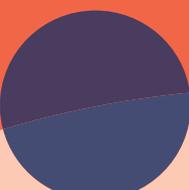
Hörunterstützung

Bei Vorträgen und Kursen können Sie bei Bedarf unsere mobile induktive Höranlage nutzen. Bitte teilen Sie uns Ihren Bedarf bei der Anmeldung mit.

Begleitperson

Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Behinderung (mit Merkzeichen „B“ im Schwerbehindertenausweis) können sich von einer Person im Kurs begleiten lassen.

Die Begleitperson muss keine Kursgebühr bezahlen. Wir bitten jedoch um rechtzeitige Anmeldung der Begleitperson vor Veranstaltungsbeginn!



Kunst / Kultur Kreativität

Lesungen
Vernissagen
Exkursionen - Ausstellungsfahrten
Kunst vor Ort
Künstlerisches Gestalten
Modellbau
Literatur - Kreatives Schreiben
Musik
Theater
Fotografie
Body & Outfit
Naturkosmetik - natürliche
Reinigungsmittel

Lesungen

● 50001 **neu!**

„Der Flakon“ – Lesung mit Hans Pleschinski

Im August 1756 überfällt Friedrich der Große ohne Kriegserklärung Sachsen. Vor der hochgerüsteten preußischen Armee flüchtet Friedrich August, Herrscher über Sachsen und Polen, zusammen mit seinem Premierminister Heinrich von Brühl, nach Warschau. Aber die Reichsgräfin von Brühl bleibt in Dresden und kapituliert nicht, während das Land geplündert wird. Sie schmiedet einen Plan... Getarnt durch ein Pseudonym, macht sie sich mit ihrer Kammerzofe auf den mühevollen Weg nach Leipzig, wo Friedrich der Große seine Audienzen hält. Kann man durch eine beherzte Tat die Geschichte verändern, einen barbarischen Krieg beenden? In seinem neuen ebenso unterhaltsamen wie kenntnisreichen Roman erzählt Hans Pleschinski von einem wenig bekannten Ereignis der deutschen Geschichte und von heimlichen Heldinnen.

Hans Pleschinski lebt als freier Autor in München. Er veröffentlichte zahlreiche Romane und gab die Briefe der Madame de Pompadour sowie den Briefwechsel zwischen Voltaire und Friedrich II. heraus. Sein literarisches Werk wurde mehrfach ausgezeichnet; 2012 wurde Hans Pleschinski zum Chevalier dans L'Ordre des Arts et des Lettres der Republik Frankreich ernannt. Er ist zudem Mitglied der Bayerischen Akademie der Schönen Künste.

Die Veranstaltung wird moderiert von vhs-Leiter Felice Balletta.

In Kooperation mit der Volksbücherei Fürth.

Hans Pleschinski

Donnerstag 29.02.24, 20:00-22:00 Uhr
Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich



© Christoph Mukherjee



© Boris von Heesen

● 50002 **neu!**

„Was Männer kosten“ – Lesung mit Boris von Heesen

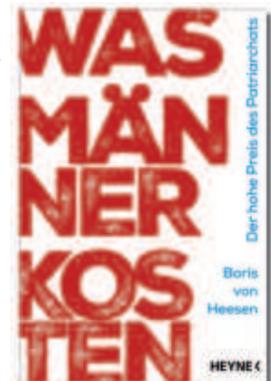
In „Was Männer kosten“ beleuchtet Boris von Heesen die dunkle, meist im Schatten liegende Seite des Patriarchats. Kriminalität, Sucht, Unfälle und Gewalt. All diese Bereiche werden von Männern dominiert. Dieses Ungleichgewicht belastet den Zusammenhalt und das Zusammenleben in unserer Gesellschaft. Zudem kostet es jedes Jahr über 63 Milliarden Euro. Der Autor trägt Schritt für Schritt die Kosten zusammen, benennt Ursachen und gibt eine Vielzahl Impulse, wie wir der Schiefelage begegnen können.

Boris von Heesen beschäftigt sich seit vielen Jahren mit kritischer Männlichkeit und hat drei Bücher zum Thema veröffentlicht. Nach dem Studium der Betriebswirtschaftslehre mit Schwerpunkt soziales Marketing folgten erste berufliche Stationen bei der Diakonie in Bayerns sowie in der Drogenhilfe in Frankfurt am Main. Heute arbeitet er als Geschäftsführender Vorstand bei einem Jugendhilfeträger. Nebenberuflich engagiert sich Boris von Heesen als Männer-, Jungen- und Gewaltberater mit eigener Praxis sowie für eine gleichstellungsorientierte Männerarbeit. Die Veranstaltung wird moderiert von vhs-Leiter Felice Balletta.

Boris von Heesen

Freitag 08.03.24,
18:00-19:45 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich





● 50004 **neu!**

„Vatermal“ – Lesung mit Necati Öziri

Necati Öziri gelingt mit „Vatermal“ ein mehrere Generationen umspannendes Familienportrait, das die persönlichen Schicksale der Romanfiguren mit der türkischen und deutschen Geschichte verwebt. Erzählt wird die Geschichte von Arda, Sohn türkischer Einwanderer, dessen Leben gezeichnet ist von den zerbrochenen Träumen seiner Eltern. Der Autor zeigt - poetisch und humorvoll zugleich - Menschen, deren Leben und Körper gezeichnet sind von sozialen und politischen Umständen, und die Orientierung suchen in einer Gesellschaft, in der sie nicht wirklich ankommen. „Vatermal“ ist ein sehr eindringlicher Roman von radikaler Wahrheit, Wut, Kraft, Liebe und Sehnsucht.

Nach seinem Studium der Philosophie, Germanistik und Neuen Deutschen Literatur in Bochum, Istanbul und Berlin, begann Necati Öziri zu schreiben: als Theaterautor für das Maxim Gorki Theater, das Nationaltheater Mannheim und das Schauspielhaus Zürich. Als Kurator leitet er zudem das Internationale Forum des Theatertreffens der Berliner Festspiele. „Vatermal“ stand auf der Shortlist für den Deutschen Buchpreis 2023.

Die Veranstaltung wird moderiert von vhs-Leiter Felice Balletta.

In Kooperation mit der Volksbücherei Fürth.

Necati Öziri

Freitag 07.06.24, 20:00-22:00 Uhr
Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich



Vernissagen



© Domenico Di Cello

● 59001

**Vernissage zur Ausstellung:
„Impressionen aus der Natur“ von
Domenico Di Cello**

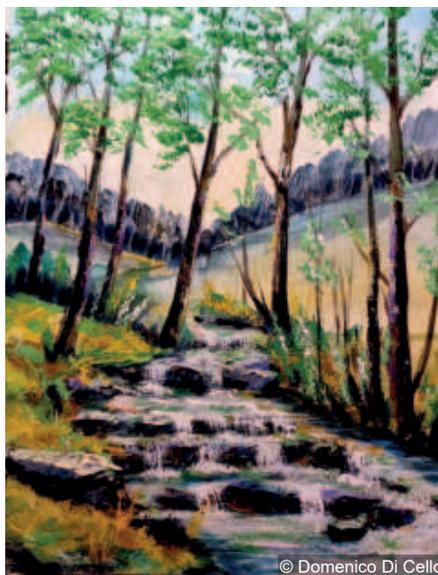
Domenico Di Cello gehört zu den Fürthern, die der Stadt ihr weltoffenes Flair verleihen. In Lamezia Terme (Kalabrien) entwickelte sich seine Leidenschaft für die Malerei. Ihn fasziniert besonders die Natur, deren Charakter er stimmungsvoll einfängt. Landschaften in Aquarellmalerei und Mischtechnik sind ihm ebenso wertvoll wie Stilleben und Karikaturen. Grundlegend für seine Bilder aber ist die Liebe zum Wasser. Sie ist gewissermaßen die Seele seiner Bilder. Dies spiegelt sich nicht nur in italienischen Landschaften wider, sondern auch in fränkischen Motiven, die manchmal einen mediterranen Akzent bekommen. So schlagen die Arbeiten von Domenico Di Cello unwillkürlich Brücken.

Domenico Di Cello

Freitag 01.03.24, 18:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

Eintritt frei



© Domenico Di Cello



● 59003

Vernissage zur Ausstellung: „Mauern durchbrechen, die Schönheit der Natur genießen...“ von Monika Gottwald

Stimmungsvoll sind Monika Gottwalds Motive: Landschaften und Häuser, die Ruhe und Zufriedenheit ausstrahlen; vorbeiziehende Wolken, in deren Betrachtung man sich verliert; Wellen des Meeres, das man förmlich rauschen hört und in die man hineinspringen möchte... Die Bilderwelt der Fürther Künstlerin lädt ein zum Verweilen und Träumen: um Mauern zu durchbrechen, die Schönheit der Natur zu genießen - und sich darin zu verlieren!

Monika Gottwald

Freitag 26.04.24, 18:00-21:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro
Eintritt frei



● 59005

Vernissage zur Ausstellung: „Vogel-Perspektiven“ von Paul Schneider

Die Vogelfotografie ist eine ganz spezielle Sparte der Tierfotografie. Sie bringt viele Herausforderungen mit sich: die Suche nach geeigneten „Objekten“, das geduldige Ausharren in Tarnzelten, teilweise bei widrigen Temperaturen, mitunter lange Fußmärsche mit schwerer Ausrüstung durch unwegsames Gelände. Zudem sind die meisten Vögel eher klein, scheu und oft weit entfernt. Aber Aufwand und Geduld lohnen sich - das zeigen die ästhetisch eindrucksvollen Fotografien von Paul Schneider. Es handelt sich um einzigartige Momentaufnahmen, die im Ansatz die enorme Artenvielfalt widerspiegeln und die Betrachter*innen zugleich neugierig machen und staunen lassen.



Paul Schneider ist passionierter Ornithologe, der seit vielen Jahren in seiner Freizeit zwei besondere Leidenschaften miteinander verbindet: die Vogelbeobachtung und das Fotografieren.

Paul Schneider

Freitag 18:00-21:00 Uhr, Beginn 21.06.24
Hirschenstr. 27, Bistro
Eintritt frei

Exkursionen - Ausstellungsfahrten



● 10117 neu!

Tagesfahrt nach München

Für Details siehe Kurs Seite 20

Joachim Reinwald

Sonntag 05.05.24

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

Rückkehr: ca. 19:00 Uhr

ab 15 Personen, 46,- €, zzgl. Eintritte ca. 6,- € (vor Ort zu zahlen) (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 10118 neu!

Nürnberger Land - Östlicher Teil

Für Details siehe Kurs Seite 20

Joachim Reinwald

Samstag 08.06.24

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

Rückkehr: ca. 18:30 Uhr

ab 15 Personen, 36,- €, zzgl. Eintritte ca. 5,- € (vor Ort zu zahlen) (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 10129

Erkundungen in Stadt und Umgebung

Exkursionen am Vormittag

Für Details siehe Kurs Seite 21

Sibylle Kirchgäßner

Dienstag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 27.02.24

7 Termine

Treffpunkt jeweils vor Ort

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

Kunst vor Ort

Museumsbesuche

● 51001

Betrachten und Besprechen Drei Vormittage im Germanischen Nationalmuseum

Das Germanische Nationalmuseum verliert nichts von seiner Anziehungskraft. Als größtes Museum für deutsche Kunst und Kultur lädt es mit Ausstellungen und Dauerpräsentation zu immer neuen Blicken auf die Exponate ein. Wir wollen genau hinschauen und darüber reden: in diesem Semester neben anderem über die Kunst der 1920er Jahre.

Barbara Ohm

Dienstag 10:15-12:00 Uhr, Beginn 04.06.24

3 Termine

Treffpunkt: GNM Nürnberg, Foyer

ab 12 Personen, 19,- €, zzgl. Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Betrachten und Besprechen Drei Vormittage im Germanischen Nationalmuseum

Inhalt siehe Kurs 51001.

● 51003

Barbara Ohm

Donnerstag 10:15-12:00 Uhr, Beginn 06.06.24

3 Termine

Treffpunkt: GNM Nürnberg, Foyer

ab 12 Personen, 19,- €, zzgl. Eintritt (vor Ort zu zahlen)

● 51005

Barbara Ohm

Freitag 10:15-12:00 Uhr, Beginn 07.06.24

3 Termine

Treffpunkt: GNM Nürnberg, Foyer

ab 12 Personen, 19,- €, zzgl. Eintritt (vor Ort zu zahlen)



Künstlerisches Gestalten

Malen und Zeichnen

● 53000

Zeichen- und Maltechniken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Anhand von Praxisübungen lernen Sie verschiedene Techniken. Sie erfahren, wo Ihre persönlichen Vorlieben und Stärken liegen. Jeden Abend werden Sie mit einem anderen Material arbeiten, z.B. mit Bleistift, Buntstift, Kohle, Grafit, Filzstift und Kreiden auf verschiedenen Papieren. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: eine Mappe (DIN A3) für die Aufbewahrung der entstandenen Arbeiten, Spitzer, Radiergummi

Robert Baloiu

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 15.05.24

7 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 51,30 €, zzgl. 10,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53001

Zeichen- und Maltechniken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs 53000.

Bitte mitbringen: eine Mappe (DIN A3) für die Aufbewahrung der entstandenen Arbeiten, Spitzer, Radiergummi

Robert Baloiu

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 15.05.24

7 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 51,30 €, zzgl. 10,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53002

Feder und Tusche Kreative Möglichkeiten der Federzeichnung für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Anhand verschiedener Techniken lernen Sie Schritt für Schritt die kreativen Möglichkeiten der Federzeichnung kennen. Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Federarten (keine Kalligraphiefeder), z.B. Schraffur, Punkte, Licht und Schatten und besondere Effekte. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Robert Baloiu

Samstag 04.05.24, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 33,60 €, zzgl. 8,- € Materialgeld (im Seminar zu zahlen)

● 53003 **neu!**

Wer hat Angst vorm schwarzen Blatt? Zeichnen mit Stiften auf Tonpapier

für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Wir werden eine breite Palette an zeichnerischen Möglichkeiten ausprobieren. Von einfachen Grundübungen bis hin zur experimentellen Umsetzung. Die Farbe Weiß wird im Mittelpunkt stehen. Auf 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 06.07.24, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 33,60 €, zzgl. 8,- € Materialgeld (im Seminar zu zahlen)

● 53004

MalZeit!

Malen und Zeichnen als persönliches Ausdrucksmittel

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Im Fokus steht die individuelle Förderung der Kreativität jeder und jedes Einzelnen. Es werden Themen angeboten und auch ausführlich besprochen. Trotzdem können Sie gerne Ihre eigenen Ideen mitbringen. Die wiederkehrenden Grundprinzipien wie Bildaufbau, Farben und Kontrast sind wichtige Elemente des Kurses, egal ob Sie gegenständlich oder abstrakt arbeiten möchten. Alle möglichen Techniken der Malerei und Zeichnung können verwendet werden. Ernsthaftes Arbeiten und herzhaftes Lachen sind auch Bestandteil des kreativen Prozesses.

Bitte mitbringen: Lieblingsmaterial

Uschi Faltenbacher

Donnerstag 18:00-20:15 Uhr, Beginn 29.02.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 131,80 €

● 53005

Offener Treff Malerwerkstatt - Morgenmaler

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Zeichen- und Maltreff für Aquarell-, Öl- oder Acrylmalerei arbeiten Sie in Ihrer bevorzugten Technik und erleben gleichzeitig neue künstlerische Möglichkeiten. Lassen Sie sich inspirieren!

Bitte mitbringen: Persönliche Malutensilien

Offener Treff

Dienstag 10:00-12:00 Uhr, Beginn 27.02.24

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 15,- € (keine Ermäßigung)

● 53006

Akt- und Portraits zeichnen 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 26.02.24
10 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.1
ab 7 Personen, 128,70 €, zzgl. ca. 50,- € Modellgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53007

Grundlagen des Zeichnens für Anfänger*innen

Wir beschäftigen uns einen Tag lang mit den Grundlagen des Zeichnens: Wie hält man überhaupt einen Stift? Was hat es mit den Härtegraden auf sich? Proportionen, das Anlegen von Schraffuren, Licht und Schatten werden ebenfalls behandelt. Dabei arbeiten wir hauptsächlich mit Bleistift.

Bitte mitbringen: Bleistifte (2B + 4B + H), Radierer, Spitzer, Zeichenpapier A4

Susanne Habermann

Samstag 11.05.24, 10:00-16:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.6
ab 6 Personen, 38,50 €, zzgl. Materialgeld 2,- € (im Kurs zu zahlen)

● 53008

Farben verstehen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wir sind im Alltag ständig von Farben umgeben, ohne groß darüber nachzudenken. Doch warum passen manche Farben zusammen und warum andere nicht? Was sind Farbharmonien und wie erzeugt man wirksame Farbkontraste oder eine spannende Farbkombi-
position? Wir beschäftigen uns einen ganzen Tag lang mit den Grundlagen der Farbenlehre und lernen mit Hilfe von Farbkreisen den Umgang mit dem Thema.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier (A4), Bleistifte (2B oder HB), Radierer, Spitzer, Buntstifte oder andere mischbare Farben (z.B. Aquarell)

Susanne Habermann

Samstag 15.06.24, 10:00-16:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.7
ab 6 Personen, 38,50 €, zzgl. 2,- € Material-/Kopiergeld (im Kurs zu zahlen)



● 53009

Lust auf Farbe in der Landschaft? Mal-Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Gemalt werden individuelle Landschaftsbilder in leicht abstrahierter Form. Vielleicht entstehen Fanta-
sziellandschaften, in denen man sein möchte. Farben, die Stimmungen erzeugen und deshalb nicht real sein müssen. Dabei können Kenntnisse erlernt oder vertieft werden, und Tipps und Tricks zur Verbesserung gibt es natürlich auch. Es kann mit Acryl-, Öl- oder Aquarellfarben gearbeitet werden. Alle nötigen Materialien bitte mitbringen!

Bitte mitbringen: Pinsel, Farben je nach Technik, Stifte, Leinwände in gewünschter Größe, Malpapiere, Zeichenpapier, Lappen, Kleidung, die schmutzig werden darf, Getränk

Uschi Faltenbacher

Samstag 23.03.24, 10:00-16:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 35,- €

● 53010

Portrait und Gesichter zeichnen lernen für Anfänger*innen (Teil 1)

Einstieg in die Portraitzeichnung: Lernen Sie, ausdrucksstarke Gesichter und Personenportraits zu zeichnen.

Wir befassen uns mit der Anatomie des Kopfes und der einzelnen Gesichtsteile. Anschließend widmen wir uns den spezifischen Gesichtsmarkmalen und den Grundlagen des Schraffierens. Auf dem Weg zum perfekten Portrait wird u.a. an Vorlagenbildern oder durch gegenseitiges Abzeichnen trainiert. Durch verschiedene Übungen verbessern wir das künstlerische Sehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Zeichenblock (A4), Bleistifte in versch. Härten (HB - B2 - B4 - B6), Lineal, Radiergummi, Spitzer, Farbstifte

Caroline Gerngroß

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 01.03.24
4 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 6 Personen, 68,- €, zzgl. 2,- € für Arbeits- und Übungsblätter (im Kurs zu zahlen)

● 53012

Portrait und Gesichter zeichnen lernen für Fortgeschrittene (Teil 2)

Vorkenntnisse aus Porträt zeichnen Teil 1 erwünscht

Beim Portraitzeichnen ist es wichtig, jene Details zu finden, welche die Person ausmachen und so individuell werden lassen, dass man sie sofort erkennt. Das können Lachfalten oder Schönheitsflecken sein, die Sprenkelung der Iris oder die Form der Lippen. In diesem Fortsetzungskurs erfahren Sie, wie man ein Gesicht individuell variiert und was beim geöffneten Mund und sichtbaren Zähnen zu beachten ist. Die sechs Grundemotionen im Gesicht darzustellen, bildet den Höhepunkt dieses Kurses. Wir trainieren unsere Fertigkeiten anhand von Fotos und Vorlagen.

Kenntnisse des vorangegangenen Kurses sind hilfreich.

Bitte mitbringen: Zeichenblock (A4), Bleistifte in versch. Härten (HB - B2 - B4 - B6), Lineal, Radiergummi, Spitzer, Farbstifte

Caroline Gerngroß

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 12.04.24

4 Termine

Weitere Termine: 19.04.24, 26.04.24, 03.05.24

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 7 Personen, 64,20 €, zzgl. 2,- € für Arbeits- und Übungsblätter (im Kurs zu zahlen)

● 53013

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 DIN A4, Bleistifte in verschiedenen Härten (HB - B2 - B4 - B6), Lineal, Radiergummi, Spitzer, Farbstifte

Caroline Gerngroß

Samstag 10:00-17:00 Uhr, Beginn 22.06.24

2 Termine, weiterer Termin: 29.06.24

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 64,20 €, Zeichenbuch „Die Instruktion des Zeichnens - Figuren zeichnen 1“, 12,- € - optional (im Kurs zu zahlen)

● 53015 **neu!**

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

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

Sie arbeiten während des gesamten Kurses, von der ersten Skizze bis zum fertig colorierten Kunstwerk, an einer Illustration Ihrer Wahl. So haben Sie am Ende eine eigene Illustration erstellt und den gesamten Prozess durchlaufen.

An dem Kurs können Personen ab 14 Jahren teilnehmen.

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

Nina Bohnacker

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 09.04.24

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.4

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



● 53017 **neu!**

Digitales Zeichnen mit dem iPad und Procreate - für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf den Kurs „Digitales Zeichnen mit Procreate und dem iPad“ auf. Er richtet sich an Künstler*innen, die bereits die Grundlagen in Procreate beherrschen und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen und vertiefen möchten.

Sie lernen unter anderem, wie Sie Hintergründe zeichnen und eine kleine Animation anfertigen können.

An dem Kurs können Personen ab 14 Jahren teilnehmen.

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

Nina Bohnacker

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 04.06.24

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

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

● 53019 **neu!**

Handlettering und Aquarell

Möchten Sie mit uns in die Welt der Buchstaben und Farben eintauchen? In diesem Workshop lernen Sie, die beiden künstlerischen Elemente des schönen Schreibens und des Illustrierens mit Aquarellfarben miteinander zu verbinden. Sie bekommen die Grundlagen des „Handletterings“ mit dem Brushpens gezeigt und experimentieren und malen mit Aquarellfarben. Dabei entstehen einzigartige Karten.

Bitte mitbringen: Lineal, Bleistift, Radiergummi und, soweit vorhanden, gerne auch Aquarell- oder Wasserfarbkasten, verschiedene Pinsel, Brushpens und Fineliner

Jasmin Gorenflo

Samstag 09.03.24, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 22,30 €, zzgl. ca. 15,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen) Im Materialpaket enthalten sind 2 Brushpens, 1 Fineliner, verschiedene (Aquarell-) Papiere und Übungsblätter.



© Jasmin Gorenflo

● 21220 **neu!**

Online-Kurs: Sketchnotes Quickstart Für mehr Kreativität im Job

Für Details siehe Kurs Seite 60

Sabine Müller-Martin

Mittwoch 17.04.24, 17:00-18:30 Uhr

Online

ab 4 Personen, 14,- € (keine Ermäßigung)

● 21222 **neu!**

Eintauchen in die Welt der Sketchnotes Notizen, Flipcharts und Präsentationen mit Pfiff

Für Details siehe Kurs Seite 61

Sabine Müller-Martin

Mittwoch 18:30-21:00 Uhr, Beginn 26.06.24

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 3 Personen, 124,- €, zzgl. 12,- € für Workbook & ggf. Stifte (im Kurs zu zahlen) (keine Ermäßigung)

Aquarell und Acryl



© pixabay

● 53022 **neu!**

Mal-Workshop: Blumen für Anfänger*innen und Geübte

Der Höhepunkt des Frühlings sind die Blumen mit ihren bezaubernden Farben und Formen. Dieser Workshop bietet Ihnen die Chance, die „Juwelen der Natur“ (M. Chagall) auf Papier und Leinwand zu zaubern. Sie lernen Tricks und bekommen Hilfen bei der Umsetzung des Natureindrucks zu einem schönen Bild in Acryl, Aquarell oder Pastell. Technik, Struktur, Komposition und Bildbesprechung gehören dazu.

Bitte mitbringen: Bevorzugte Farben, Skizzenblock A4, Aquarellpapier oder Leinwände mindestens 30 x 40, Pinsel Spitzhaar und Borste ab Gr.12, Farbstifte, Bleistift, Föhn und nach Lust, Blumen oder Vorlagen.

Klemens Wuttke

Samstag 16.03.24, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 38,50 €

● 53025

Aquarell-Treff am Vormittag

Als Arbeitskreis von ehemaligen Teilnehmer*innen der Aquarellkurse, die selbstständig ihr Grundwissen erweitern und vertiefen, ihre Malerfahrungen austauschen und sich dabei den Weg zum eigenen Stil bahnen möchten, steht der Aquarell-Treff allen Interessierten offen. Wir freuen uns über Neuzugänge.

Offener Treff

Mittwoch 09:00-11:15 Uhr, Beginn 28.02.24

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 24,- € (keine Ermäßigung)

● 53027

Aquarell-Treff am Vormittag

Die Teilnehmer*innen vertiefen eigenständig ihr Wissen und Können, beraten sich kollegial und tauschen sich aus. Neuzugänge mit Malerfahrung sind willkommen.

Offener Treff

Dienstag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 27.02.24

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 20,10 € (keine Ermäßigung)

Verschiedene Techniken

● 20440

Online-Kurs: Layouts & Vektorgrafiken mit Inkscape

Grafiken erstellen von winzig klein bis riesengroß

Für Details siehe Kurs Seite 48

Martin Haseneyer

Samstag 22.06.24, 09:00-16:15 Uhr

Online

ab 4 Personen, 59,- €

Kunsth Handwerk

● 53101

Mosaikobjekte für Haus, Garten & Balkon für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie lernen, Mosaikobjekte für den Garten, die Wohnung oder für triste Haus- und Garagenwände anzufertigen. Das kann ein fröhlicher Gekko sein, eine funkelnde Gartenkugel, eine leuchtende, goldene Sonne, eine erdfarbene Spirale, Hingucker für den Wegesrand, eine einzigartige Gartenstele, ein origineller Mosaiktisch (Tisch bitte mitbringen), ein außergewöhnliches Namensschild für den Eingangsbereich, eine farbenfrohe Vogeltränke usw. Gerne können Sie auch Objekte von zu Hause mitbringen, die Sie verschönern oder upcyclen wollen, wie z.B. Blumentöpfe, Einweckgläser für Windlichter, alte Vasen, Übertöpfe, Tablett, Briefkasten usw. Eine große Fülle von Material steht für Sie bereit.

Hinweis: Bei Sonderwünschen bitte die Kursleiterin rechtzeitig vorher unter Tel. 0911-21714319 anrufen.

Margaretha Maria Mayr

Samstag 13.04.24, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 55,- €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch 20,- € - 50,- € (im Kurs zu zahlen).



© Margaretha Maria Mayr



© Polina Andreeva

● 53103 **neu!**

Resin-Kunst: Frühstücksbrettchen und Untersetzer selber mit Epoxidharz gestalten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Resin-Kunst als Oberbegriff bezeichnet alles, was mit Epoxidharz im künstlerischen Bereich möglich ist. In diesem Kurs erhalten Sie eine erste Einführung in die Theorie und den praktischen Umgang mit diesem Material. Unter Anleitung der Kursleiterin gießen Sie Ihre eigenen exklusiven Kunstwerke. Sie gestalten ein Frühstücksbrettchen und zwei Untersetzer aus Holz - ganz nach Ihren Wünschen. Es gibt viele Farbpigmente zur Auswahl und es können z.B. Muscheln und Deko-Steine eingegossen werden. Es wird mit einem ungiftigen Epoxidharz gearbeitet, der speziell für Künstler*innen hergestellt wurde. Während der Arbeit mit dem Heißluftfön, muss eine FFP2-Maske getragen werden.

Alle selbstgemachten Werkstücke können nach dem Aushärten (nach 24 Stunden) nach Absprache mit der vhs ab Mittwoch abgeholt werden.

An dem Kurs können Kinder ab 12 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person teilnehmen. Während einer Schwangerschaft ist vom Arbeiten mit Epoxidharz abzuraten.

Bitte mitbringen: Schürze, Mütze (damit kein Harz an die Haare kommt)

Polina Andreeva

Montag 26.02.24, 17:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 28,- €, zzgl. 48,- € Materialgeld f.

Holz Brett, zwei Untersetzer, alle Materialien sowie Gerätenutzung (im Kurs zu zahlen)

● 53104 **neu!**

Resin-Kunst: Taschentücher-Box mit Epoxidharz selber gestalten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Resin-Kunst als Oberbegriff bezeichnet alles, was mit Epoxidharz im künstlerischen Bereich möglich ist. In diesem Kurs erhalten Sie eine erste Einführung in die Theorie und den praktischen Umgang mit diesem Material. Unter Anleitung der Kursleiterin gießen Sie Ihr eigenes exklusives Kunstwerk. Sie gestalten den Holzdeckel von der Kosmetik- / Taschentücherbox - ganz nach Ihren Wünschen. Es gibt viele Farbpigmente zur Auswahl und nach Wunsch können auch Muscheln oder Deko-Steine eingegossen werden. Es wird mit einem ungiftigen Epoxidharz gearbeitet, der speziell für Künstler*innen hergestellt wurde. Während der Arbeit mit dem Heißluftfön werden wir kurz eine FFP2-Maske tragen.

Alle selbstgemachten Werkstücke können nach dem Aushärten (nach 24 Stunden) ab Donnerstag nach Absprache mit der vhs abgeholt werden.

An dem Kurs können Kinder ab 12 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person teilnehmen. Während einer Schwangerschaft ist vom Arbeiten mit Epoxidharz abzuraten.

Bitte mitbringen: Schürze, Mütze (damit kein Harz an die Haare kommt)

Polina Andreeva

Dienstag 30.04.24, 17:30-21:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 28,- €, zzgl. 54,- € Materialgeld f. Box mit Holzdeckel, alle Materialien sowie Gerätenutzung (im Kurs zu zahlen)

● 53106 **neu!**

Stifte umfilzen

In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit Filzwolle Stifte umfilzt. Dazu verwenden wir farbige Filzwolle und Wasser. Dann fehlt nur noch der richtige Druck der Hände.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf; Handtuch

Lisa Then-Wenninger

Montag 04.03.24, 18:00-19:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 5 Personen, 22,30 €, zzgl. ca. 10,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)



© Lisa Then-Wenninger



© Lisa Then-Wenninger

● 53108 **neu!**

kerzen gestalten

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit ein paar kleinen Tipps und Tricks wunderschöne und individuelle Stabkerzen zaubert. Ob auf dem Tisch oder zum Verschenken, die Kerzen sind ein echter Hingucker. Wir verwenden unter anderem farbiges Wachs.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf; Handtuch

Lisa Then-Wenninger

Montag 04.03.24, 19:45-21:15 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 22,30 €, zzgl. ca. 10,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53110 **neu!**

Samenbomben herstellen

In diesem Kurs lernen Sie, wie man selber Samenbomben herstellt und damit wunderschöne bienenfreundliche Blumenwiesen zaubern kann. Dazu verwenden wir unterschiedliche Samen. Gerne dürfen auch eigene Samen mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf; Handtuch, Einmal-Handschuhe, Box für den Transport

Lisa Then-Wenninger

Montag 08.04.24, 18:00-19:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 22,30 €, zzgl. ca. 8,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53112 **neu!**

Dekorative Blumenbuchstaben

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Blumenbuchstaben herstellen und gestalten können. Dazu werden wir die gewünschten Buchstaben selbst bauen, einpacken und im letzten Schritt mit einer Auswahl an Trockenblumen bekleben.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf; Heißklebepistole, Klopapierrollen, Karton, Bleistift, Schere Cuttermesser, Lineal

Lisa Then-Wenninger

Samstag 20.04.24, 09:00-12:15 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 22,30 €, zzgl. ca. 25,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53114

Kreative Collagen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie möchten Ihr kreatives Potenzial durch experimentelle Bildkompositionen neu entdecken? Gemeinsam steigen wir in die Praxis der Collage ein, damit Sie am Ende des Tagesworkshops eine fertige Collage mit nach Hause nehmen können. Bei der Entwicklung eigener Ausdrucksformen und Bildthemen werden Sie individuell unterstützt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Magazine, strukturiertes Papier u.ä. Materialien, Bleistift, Schere / Cutter, dickes Papier, Klebstoff / doppelseitiges Klebeband, Schneid-/Klebeunterlage, Farben und Stifte nach Belieben

Sandra Bambach

Samstag 15.06.24, 10:00-15:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.6
ab 6 Personen, 30,60 €

● 53131

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 20.03.24, 17:30-21:15 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 5 Personen, 27,50 €, zzgl. 20,- bis 70,- € Materialgeld nach Verbrauch; die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises (im Kurs zu zahlen)



© Renate Brandel-Motzel



© Renate Brandel-Motzel

● 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 Ringe an den vorderen Fingergliedern.

Dauerbrenner sind Spielringe, bei denen sich ein, zwei oder drei schmale Ringe locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lassen. Die Spitzenringe sind aus zartem Galerieband in durchbrochener filigraner Spitzenoptik.

Renate Brandel-Motzel

Mittwoch 17.04.24, 17:30-21:15 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 5 Personen, 27,50 €, zzgl. Materialgeld je Stapelringe ab 9,50 € / Spielringe ab 46,00 € / Galeriespitze 9,- € bis 30,- € nach Verbrauch, die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises (im Kurs zu zahlen)

● 53133

Freundschaftsrings und Wickelringe aus Silber

Trendige Silberringe für Sie und Ihn

In diesem Workshop lernen Sie, Schmuck für modebewusste Menschen zu gestalten. Sie fertigen einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sogenannten Freundschaftsring, passend für Ihre eigene Fingergröße oder für liebe Freund*innen. Oder Sie fertigen einen Wickelring aus silbernem Draht oder Bandmaterial aus echtem 925 Sterling Silber. Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsrings können individuell verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden.

Renate Brandel-Motzel

Mittwoch 12.06.24, 18:00-21:15 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 5 Personen, 23,50 €, zzgl. Materialgeld für Freundschaftsrings 9,50 bis 46,- €, für Wickelringe 37,50 bis 47,- € nach Verbrauch; die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises (im Kurs zu zahlen)

● 53134

Silberclay - Art Clay, Knetsilber Einzigartigen Silberschmuck frei gestalten

Sie möchten gerne ein individuelles Schmuckstück aus reinem Silber gestalten? Mit Silberclay ist dies möglich. Denn diese Echtsilber-Knetmasse wird einfach wie Ton geformt und bei hohen Temperaturen in kurzer Zeit im Brennofen zu massivem Silber gesintert. Dank unterschiedlicher Konsistenzen, kann sie auch als „Draht“ gespritzt oder mit dem Pinsel aufgetragen werden, z.B. um natürliche dreidimensionale Blätterabformungen herzustellen. Eine Vielzahl von Modellen, Stempeln und Konturen erleichtert Ihnen die Gestaltung. Ausgewählte Steine in vielen Farben können Verwendung finden. Es entsteht kein Verschnitt.

Die Dozentin ist Art Clay Senior Instruktorin.

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk, kleines Schraubglas, Pinsel, evtl. frische kleine Blätter mit interessanter Rückseitenstruktur, Modellierwerkzeug

Renate Brandel-Motzel

Samstag 22.06.24, 09:30-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 5 Personen, 55,- €, zzgl. Materialgeld je Schmuckstück ab ca. 36,- € nach Verbrauch, die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises und Werkzeug-/Brennpauschale 5,- € (im Kurs zu zahlen)

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 26.02.24

12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum U.1

ab 8 Personen, 135,50 €, zzgl. Material- und Brenngeld (im Kurs zu zahlen)

● 53202

Töpfern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Entdecken Sie das vielseitige Material Ton und lernen Sie, Ihre kreativen Ideen und Wünsche anhand verschiedener Techniken umzusetzen.

Formen, dekorieren, bemalen und glasieren Sie unter Anleitung Ihre Werkstücke nach Ihren Vorstellungen.

Eine Töpferscheibe ist vorhanden und Sie erhalten eine Einführung in die Grundtechniken des Drehens.

Henriette Metschl

Donnerstag 18:30-20:45 Uhr, Beginn 29.02.24

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum U.1

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

● 53203

Töpfern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Gestalten Sie nach Ihren Vorstellungen frei und ohne Leistungsdruck. Mit individueller Anleitung und Unterstützung lernen Sie unterschiedliche Arbeitstechniken kennen, wie das Aufbauen oder das freie Drehen an der Scheibe. Hier kommen Handwerk und Kunst zusammen. Nach vorheriger Absprache können auch Kinder ab 12 Jahren den Kurs besuchen.

Anna Axtmann

Dienstag 15:30-17:45 Uhr, Beginn 27.02.24

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum U.1

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

● 53204

Töpfern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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.

Anna Axtmann

Dienstag 18:30-20:45 Uhr, Beginn 27.02.24

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum U.1

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



© Anna Axtmann

Textiles Gestalten

● 53506

Nadelbinden - eine fast vergessene Technik

Workshop zum Kennenlernen

Stricken oder häkeln Sie schon? Oder haben Sie mit Handarbeitstechniken nichts am Hut?

Dann könnte Nadelbinden etwas für Sie sein! Diese Technik ist seit der Steinzeit bekannt und doch ist sie bei uns fast ausgestorben. Mit dem Nadelbinden lernen Sie eine wunderschöne Handarbeitstechnik kennen, die dem Stricken und Häkeln an Variationen in nichts nachsteht. Nur mit dem Unterschied: Sie müssen keine Maschen zählen und können ganz entspannt „nadeln“. Wenn Ihnen etwas nicht mehr gefällt, schneiden Sie es einfach ab. Sie lernen den Grundstich kennen und bekommen Tipps und Tricks für die ersten Projekte.

Melanie Weeth

Freitag 19.04.24, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 5 Personen, 24,- €, zzgl. ca.10,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53510

Handarbeitstechniken lernen - Willkommen im Strickcafé für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie sind Anfänger*in und möchten sich Grundkenntnisse aneignen?

Sie können bereits stricken oder häkeln, suchen aber Tipps und Tricks, die Ihre Modelle noch professioneller aussehen lassen?

In unserem Strickcafé sind alle (auch handarbeitende Männer) herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Wolle, passende Nadeln, Schere, Maßband, Schreibzeug, evtl. angefangene Teile

Helga Balletta

Mittwoch 17:15-18:45 Uhr, Beginn 28.02.24

6 Termine

Weitere Termine: 20.03.24, 10.04.24, 08.05.24, 12.06.24, 17.07.24

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 8 Personen, 49,20 €

● 53524

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Schneidere Dir das, was Du dir schon immer gewünscht hast. In diesem Kurs lernst Du Deine Wünsche zu verwirklichen. Nähmaschinenkenntnisse sind von Vorteil.

Hinweis: Nähmaschinenkenntnisse sind wünschenswert!

Bitte mitbringen: Material nach Wunsch. Nähmaschinen sind vorhanden; es kann aber auch die eigene Maschine mitgebracht werden.

Marianne Oberhofer

Montag 17:30-19:45 Uhr, Beginn 26.02.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 139,- €



© pixabay

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs 53524.

Bitte mitbringen: Material nach Wunsch. Nähmaschinen sind vorhanden; es kann aber auch die eigene Maschine mitgebracht werden.

● 53525

Marianne Oberhofer

Dienstag 17:30-19:45 Uhr, Beginn 27.02.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 139,- €

● 53526

Bitte mitbringen: Material nach Wunsch. Nähmaschinen sind vorhanden; es kann aber auch die eigene Maschine mitgebracht werden.

Marianne Oberhofer

Montag 09:00-11:15 Uhr, Beginn 26.02.24

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 139,- €

● 53530

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie lernen das Anfertigen oder Upcycling individueller Kleidungsstücke, Kinderkleidung und Dekorationsware nach Ihren Wünschen. Bitte besorgen Sie Ihre persönlichen Schnitte, Anleitungen und genügend Material.

Zur Vorbereitung und Ausarbeitung Ihres Nähprojektes bitte auch Nähutensilien (Schnittpapier / Folie, Maßband, Schere, Nähgarn, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, etc.) mitbringen.

Bitte mitbringen: Nähmaschinen sind vorhanden; es kann aber auch die eigene Maschine mitgebracht werden.

Andrea Mayer

Mittwoch 18:00-21:15 Uhr, Beginn 28.02.24

6 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 124,60 €

Modellbau

● 53600

Modellbahnlandschaft auf einem DIN A4 Blatt

für Erwachsene mit Kindern

Sie lernen, eine Landschaft im Format DIN A4 für die Modelleisenbahn oder zur Dekoration zu planen und zu bauen. Mit dem richtigen Blick für die Natur wird aus Naturprodukten eine Landschaft nachgebildet. Dabei kommen die entsprechenden Werkzeuge, Farben und Landschaftsbaumaterialien zum Einsatz. Workshop für Erwachsene, die einen kreativen Tag gemeinsam mit ihren Kindern oder Enkel*innen verbringen möchten.

Bitte mitbringen: Kleine Spachtel, Gipsbecher, Pinsel flach 2cm, Einmalhandschuhe, Freude am Gestalten, Kleidung die schmutzig werden kann

Wolfgang Herrmann

Samstag 04.05.24, 10:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 32,10 €, zzgl. ca. 50 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53602 **neu!**

Modulbau in der Modellbahnwelt

Nach einer Einführung in die Modellbahntechnik, die verschiedenen Maßstäbe, das große Zubehörangebot und die Modulbauweise nach internationalem Standard können Sie sich für ein Modul entscheiden, das Sie als Einstieg oder zur Erweiterung Ihrer Modellbahnanlage realisieren möchten.

Die Vorteile der Modulbauweise liegen in der Übersichtlichkeit der Anlage und der Flexibilität bei der Anordnung der Einzelteile. Eine Modellbahn kann mit Modulen schnell auf- und abgebaut werden!

Es gibt praktische Tipps, wie aus Naturprodukten z.B. Bäume gefertigt werden können.

Am ersten Abend werden die Modularten besprochen und Sie können bei dem Dozenten für die nächsten Kurstage ihr Wunschmodul bestellen.

Bitte mitbringen: Kleine Spachtel, Gipsbecher, Akkuschauber, Drahtbürste, Hammer, Kleidung die schmutzig werden kann

Wolfgang Herrmann

Freitag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 17.05.24
5 Termine, weitere Termine (samstags 10:00-17:00 Uhr): 08.06.24, 22.06.24, 06.07.24, 20.07.24
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 140,25 €, zzgl. ca. 100 € - 150 € Materialgeld pro Modul (im Kurs zu zahlen)



© Wolfgang Herrmann

Literatur - Kreatives Schreiben

● 54002

Leselust

Literaturgesprächskreis in der

Innenstadtbibliothek

In Kooperation mit der Volksbücherei

Lassen Sie sich zu einem gemeinsamen Leseerlebnis an einem der schönsten Leseorte der Stadt verführen. Entdecken, lesen und diskutieren Sie jeden Monat zusammen mit anderen Bücherliebhaber*innen bekannte und weniger bekannte Autor*innen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, allein die Freude am Lesen zählt.

Wir lesen gemeinsam:

- 14.03.2024: „Gemeinsam Lesen ist mehr“: SharedReading, Lesen als Medizin und wie man über Bücher spricht, die man nicht gelesen hat.
- 04.04.2024: Gottfried Keller: „Eugenia“
- 02.05.2024: Gilbert Keith Chesterton: „Verteidigung des Schundromans“
- 20.06.2024: Aktuelles vom Literaturfestival LESEN!
- 25.07.2024: Ulrich Woelk. „Der Sommer meiner Mutter“

Die Bücher müssen nicht gekauft und die Texte vorab nicht gelesen werden.

Dr. Frauke Bayer

Donnerstag 19:15-21:15 Uhr, Beginn 14.03.24

5 Termine

Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a, 90762 Fürth
ab 8 Personen, 49,- €

● 54006

Bibliothek der ungeschriebenen Bücher Ein Workshop-Tag in drei Etappen

Die größte Bibliothek der Welt ist die Bibliothek der ungeschriebenen Bücher. Viele Bücher werden erst nächstes Jahr geschrieben, noch mehr in zehn oder hundert Jahren. Und die meisten Bücher bleiben vielleicht immer nur als Idee im Kopf einer Autorin oder eines Autors hängen...

In der ersten Etappe unseres Workshops wollen wir für solche (noch) nicht geschriebenen Bücher Titel finden. Wir lassen uns von einer vielfältigen Sammlung von ausgeschnittenen Wörtern und Wortschnipseln zu Buchtiteln inspirieren und gestalten mit Kleber, Schere und bunten Papieren ein Umschlagbild. In der zweiten Etappe inspiriert uns der eine oder andere Titel vielleicht zu einer Idee für eine Geschichte - es entsteht ein Klappentext. Im dritten Teil greifen wir dann eine der Ideen auf und schreiben einen Anfang, eine Szene oder eine kurze Geschichte dazu. Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse und Erfahrungen nötig.

Wer Lust hat, sich auf etwas Neues einzulassen, kreativ zu werden und die Fantasie gehörig ins Kraut schießen zu lassen, ist hier genau richtig!

Benötigt wird nur das bevorzugte Schreibwerkzeug, alle anderen Materialien werden von der Kursleiterin gestellt.

Pia Winkler

Samstag 27.04.24, 09:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 6 Personen, 42,50 €

Anmeldung erforderlich

● 54008 **neu!**

Limerickwerkstatt

Dichten, bis sich die Balken biegen!

Vermutlich haben auch Sie schon einen dieser speziellen Verse gehört. Die ursprünglich aus Irland oder England stammende Gedichtform besteht aus nur fünf Zeilen mit einem ganz bestimmten Reimschema und Versmaß. Inhaltlich bewegt sich der Limerick im scherzhaften, unsinnigen bis schlüpfrigen Bereich - eine ideale Spielwiese für Komiker und alle, die Spaß am Kuriosen haben.

In diesem Workshop wollen wir selbst Limericks dichten. Nach einer kurzen Einführung nehmen wir einige Beispiele unter die Lupe, um herauszufinden, worauf es besonders ankommt. Dann machen wir uns selbst ans Werk - es ist gar nicht so schwer!

Pia Winkler

Samstag 08.06.24, 09:00-12:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 6 Personen, 22,50 €

Anmeldung erforderlich

● 54010

Schreibwerkstatt „Kreatives Schreiben“

Schreibspiele gibt es bereits seit der Antike und so verwundert es nicht, dass Autor*innen aller Epochen kreative Schreibmethoden erfolgreich als Inspirationsquelle genutzt haben. Wenn Sie gerne schreiben und unter professioneller Anleitung neue kreative Schreibansätze ausprobieren möchten, sind Sie beim kreativen Schreiben genau richtig. Im spielerischen Umgang mit der Sprache erhalten Sie kreative Impulse, sammeln praktische Schreiberfahrung und bekommen in der gemeinsamen Diskussion wertvolle Anregungen für Ihre Texte.

Auch Schreibneulinge sind herzlich willkommen.

Dr. Frauke Bayer

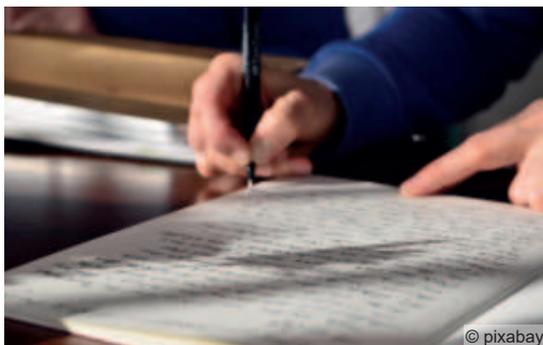
Dienstag 15:30-17:30 Uhr, Beginn 12.03.24

6 Termine

Weitere Termine: 09.04.24, 23.04.24, 07.05.24, 04.06.24, 18.06.24

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 59,40 €



Musik

● 54011
Schreibwerkstatt „Kreatives Schreiben“

Inhalt siehe Kurs 54010.

Dr. Frauke Bayer

Dienstag 15:30-17:30 Uhr, Beginn 19.03.24

6 Termine

Weitere Termine: 16.04.24, 30.04.24, 11.06.24,

25.06.24, 02.07.24

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 59,40 €

● 50001 **neu!**
„Der Flakon“ – Lesung mit Hans Pleschinski

Für Details siehe Kurs Seite 146

Hans Pleschinski

Donnerstag 29.02.24, 20:00-22:00 Uhr

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Fried-

richstr. 6a

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

● 50002 **neu!**
„Was Männer kosten“ – Lesung mit Boris von Heesen

Für Details siehe Kurs Seite 146

Boris von Heesen

Freitag 08.03.24, 18:00-19:45 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

● 50004 **neu!**
„Vatermal“ – Lesung mit Necati Öziri

Für Details siehe Kurs Seite 147

Necati Öziri

Freitag 07.06.24, 20:00-22:00 Uhr

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Fried-

richstr. 6a

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

● 55101
**Gemeinsam singen
 Singkreis für Frauen am Nachmittag**

Singen macht froh, hilft, innere Spannungen abzubauen und stärkt Stimme und Körper. Singen in einem Chor, zusammen mit anderen Menschen, kann zusätzlich ein Gemeinschaftsgefühl entstehen lassen, das Leib und Seele einfach gut tut. Wir singen zunächst einfache Lieder und Chansons a cappella und mit Klavierbegleitung und erarbeiten uns nach und nach über das Einstudieren von Kanons und leichten mehrstimmigen Stücken einen echten Chorklang. Sie sollten Freude am Singen haben; Vorkenntnisse in der Chorarbeit sind nicht erforderlich.

Christine Ulrich
 Mittwoch 16:00-17:30 Uhr, Beginn 28.02.24
 15 Termine
 Hirschenstr. 27, Raum E.4
 ab 16 Personen, 52,60 €, zzgl. 1,50 € Kopiergeld (im Kurs zu zahlen)

● 55102
Cajón für Anfänger*innen

Diese Rhythmus-Kiste bringen viele Menschen mit Lateinamerika in Verbindung. Dabei ist das Cajón in ganz unterschiedlichen Musikstilen einsetzbar. Wir lernen die Grundtechniken und spielen gemeinsam die ersten Stücke. Wer lernen will, sein Lieblingslied zu begleiten, bringt es einfach auf CD mit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Cajon. Falls keines vorhanden: bitte Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen (Telefonnummer über vhs erfragen).

Alexis Madokpon
 Samstag 27.04.24, 13:45-17:00 Uhr
 Hirschenstr. 27, Raum E.4
 ab 8 Personen, 18,40 €, zzgl. 5,- € Leihgebühr (im Seminar zu zahlen) (keine Ermäßigung)





© pixabay

● 55103

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, Percussions-Instrumente, 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 15.06.24, 13:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 8 Personen, 21,40 €, zzgl. 5,- € Leihgebühr (im Seminar zu zahlen) (keine Ermäßigung)

Theater

● 56001

Seniorentheaterclub

Theatergruppe für ältere Menschen

In diesem Semester widmen wir uns den Grundlagen des Theaterspielens und des Improvisationstheaters. Eingeladen sind alle, die Lust haben, sich auf der Bühne auszuprobieren, einmal jemand anders zu sein, Geschichten zu erfinden, sich ins Ungewisse zu stürzen und vor allem: zu spielen. Ausgehend von Übungen für Körper und Stimme werden wir in Improvisationen alltägliche und nicht alltägliche Situationen spielerisch meistern. Wir erforschen verschiedene Spielstile des Theaters und entwickeln kleine Szenen. Es wird viel zusammen ausprobiert, gelacht und an unterschiedlichen Themen gearbeitet. Alle, die das Theaterspielen erforschen und einmal auf „den Brettern, die die Welt bedeuten“, auftreten möchten, sind herzlich willkommen. Neulinge sind, wenn Platz ist, ebenso gern gesehen, wie die erfahreneren Spielerinnen der letzten Semester.

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 01.03.24

10 Termine, Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2 ab 14 Personen, 70,30 €

„...weil Können
Spaß macht...“

Musikalische Früherziehung
für Kinder ab 4 Jahren



Eltern-Kind-Kurse



Instrumental- und Vokalunterricht für
Jugendliche und Erwachsene



Elementare Musikerziehung
für Grundschul Kinder



musikschule-fuerth.de

Musikschule Fürth

Südstadtpark 1

90763 Fürth

info@musikschule-fuerth.de

www.musikschule-fuerth.de

Tel.: 0911 - 706 848

Fax.: 0911 - 709 484

Fotografie

● 57001

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

In den 4 Teilen dieser Kursreihe werden Ihre Kenntnisse der Fotografie sowie Ihr Verständnis für die Zusammenhänge kontinuierlich aufgebaut und vertieft. Die Kursreihe vermittelt das Wissen für eine nachhaltige Verbesserung der eigenen Fotos und eine Anleitung zur Selbsthilfe.

Meine Kamera, das unbekannte Wesen - geht es Ihnen auch so? Sie sind keine absolute Anfängerin bzw. kein absoluter Anfänger, verwenden aber meist die Vollautomatik, weil es Ihnen jenseits davon zu schwierig erscheint? Sie möchten schöne Aufnahmen machen, haben eine anspruchsvolle Kamera und brauchen noch einen Kurs, in dem ein Einstieg in die Grundlagen der Fotografie vermittelt wird? Wie erziele ich gute Fotos? Besprochen werden die Zusammenhänge rund um die richtige Belichtung, Autofokus verstehen und beherrschen, Belichtungsprogramme, Schärfe und Unschärfe und Grundlagen der Bildgestaltung.

Die vermittelten Grundlagen finden in einem kleinen Praxisteil direkt Anwendung.

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

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, leere Speicherkarte

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr, Beginn 15.03.24, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script zum Download 3,- €

● 57002

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

Dieses Seminar baut auf Teil 1 der Kursreihe auf, kann jedoch auch einzeln gebucht werden. Entsprechende Grundkenntnisse werden dann vorausgesetzt.

Sie haben den ersten Teil der Kurs-Reihe mitgemacht und möchten nun die „nächste Stufe“ erreichen? Es gibt noch viel Wissenswertes zu entdecken. Die Kamera nimmt Bilder anders wahr als das Auge. Wir trainieren den fotografischen Blick, vertiefen und erweitern Ihre vorhandenen Kenntnisse. Besprochen wird die Kameraoptimierung und wie Sie dadurch bessere Bilder erzielen, sowie unter anderem der Crop-Faktor, die Belichtungsmessung und Regeln zur Bildaufteilung. Zusätzlich bekommen Sie einen Überblick über sinnvolles Zubehör. In der Praxis erarbeiten wir unter anderem eine Einschätzung für die richtige Belichtung bei bewegten Objekten.

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

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr, Beginn 19.04.24, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script zum Download 3,- €

● 57003

Vom „Knipser“ zum Fotografen - Teil 3 Fotografie erleben

Das Seminar baut auf Teil 1 und 2 der Kursreihe auf und zeigt die praktische Anwendung der vermittelten Inhalte.

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

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr, Beginn 28.06.24, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script zum Download 3,- €



© Marcus Schram

● 57004

Vom „Knipser“ zum Fotografen - Teil 4 Fotografie beherrschen

Das Seminar baut auf Teil 1 bis 3 der Kursreihe auf und komplettiert sie durch eine anspruchsvolle praktische Umsetzung der vermittelten Kenntnisse.

Abgerundet wird die Kursreihe in diesem Theorie- und Praxis-Workshop unter anderem durch die ausführliche praktische Anwendung der in den vorherigen Kursteilen erlernten Fertigkeiten - speziell unter dem Aspekt Licht und Aufnahmesituation. In einem Fotoprojekt erarbeiten wir gemeinsam den Weg zu einem ansprechenden Bild und zeigen, wie man die bisher vermittelten Kenntnisse zweckmäßig einsetzt. Weitere Themen: Sichere Bildgestaltung, kreativ belichten, Blendeneinstellung gekonnt nutzen, Umgang mit schwierigen Lichtverhältnissen, fortgeschrittene Kamerafunktionen sowie nützliche Hilfsmittel und deren Einsatz.

Voraussetzungen: Sichere Bedienung der eigenen Kamera; Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten (System-/ Bridge- oder Spiegelreflexkamera).

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,
Beginn 12.07.24, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Skript zum Download
3,- €

● 20400 **neu!**

Landschafts- und Naturfotografie Am Hainberg

Für Details siehe Kurs Seite 45

Thomas Dettweiler

Samstag 20.04.24, 10:00-16:00 Uhr
Hainberg
ab 5 Personen, 49,- €, zzgl. 2,50 € für Skript (im Kurs zu zahlen)

● 20402

Der Blick vorm Klick Das Geheimnis der Bildgestaltung

Für Details siehe Kurs Seite 45

Thomas Dettweiler

Mittwoch 13.03.24, 18:00-21:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 4 Personen, 29,- €, zzgl. 2,50 € für Skript (im Kurs zu zahlen)



● 20404

Fotografie in der Dämmerung und Nacht Die blaue Stunde kreativ nutzen

Für Details siehe Kurs Seite 45

Thomas Dettweiler

Montag 08.04.24, 18:00-21:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 4 Personen, 29,- €, zzgl. 2,5 € für Skript (im Kurs zu zahlen)



● 20406

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Für Details siehe Kurs Seite 45

Thomas Dettweiler

Mittwoch 17.04.24, 17:00-21:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 4 Personen, 34,- €, zzgl. 2,50 € für Skript (im Kurs zu zahlen)

● 20410

Detail- und Makrofotografie Einstiegskurs

Für Details siehe Kurs Seite 46

Dominik Bauer

Samstag 13.04.24, 09:00-15:00 Uhr
Stadtpark Fürth
ab 4 Personen, 49,- €

● 20412 **neu!**

Kreative Detailfotografie Was ist das?

Für Details siehe Kurs Seite 46

Dominik Bauer

Samstag 18.05.24, 09:00-15:00 Uhr
Hainberg
ab 4 Personen, 49,- €

● 20432

CEWE Fotobuch Einführung

Für Details siehe Kurs Seite 47

Doris Peter

Mittwoch 19.06.24, 18:00-21:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.6
ab 5 Personen, 22,- €

● 20434

CEWE Fotobuch für Fortgeschrittene Gestalten eines eigenen CEWE Fotobuches

Für Details siehe Kurs Seite 48

Doris Peter

Mittwoch 26.06.24, 18:00-21:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.6
ab 5 Personen, 22,- €

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 Gesichtsform optimale Frisur.

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

Bitte mitbringen: Standspiegel (falls vorhanden)

Helga Dollhofer-Veleta

Donnerstag 02.05.24, 17:30-21:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 4 Personen, 40,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Seminar zu zahlen)

● 58002

Schminken ja, aber ganz natürlich und dezent

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Menschen Make-up tragen möchten. Jedoch zögern viele, dekorative Kosmetikprodukte anzuwenden. Dabei ist es so leicht, wenn man Handhabung und Materialien kennt - denn Schönheit kommt nicht nur allein von innen!

Lernen Sie, Ihr individuelles, völlig natürliches Make-up für Alltag oder Beruf in logischen Schritten zu entwickeln. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Kleine Hautunebenheiten verschwinden komplett und die Augen strahlen (auch mit Brille).

Bitte mitbringen: Standspiegel (falls vorhanden)

Helga Dollhofer-Veleta

Mittwoch 05.06.24, 17:30-21:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 5 Personen, 30,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Seminar zu zahlen)

● 58003

Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben

Farbberatung nach den Jahreszeiten

In diesem Seminar erfahren Sie vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung für Alltag und Beruf werden das für Sie passende Make-up und die optimalen Schminkefarben besprochen. Praktische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. Bitte bringen Sie vorhandenes Schminkmaterial von zu Hause zur Beurteilung mit.

Bitte mitbringen: Standspiegel (falls vorhanden)

Helga Dollhofer-Veleta

Dienstag 02.07.24, 17:30-21:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 4 Personen, 40,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Seminar zu zahlen)

● 58004

Das perfekte Augen-Make-up

Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend detailliert den Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-ups, abgestimmt auf Ihre individuelle Augenform. Eine einfache, dezente Technik für den Tag, für Beruf oder Alltag, eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Sie lernen ebenfalls den Umgang mit Smokey Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbrauen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat.

Hinweis: Für Interessierte kann auf Wunsch auch das Modellieren eines Gesichts (Contouring) gezeigt werden.

Bitte mitbringen: Standspiegel (falls vorhanden)

Helga Dollhofer-Veleta

Donnerstag 25.07.24, 17:30-21:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 5 Personen, 30,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Seminar zu zahlen)



© pixabay

Naturkosmetik - natürliche Reinigungsmittel

● 58050

Naturseife Lemongrass - Einführung in die Mischverseifung für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen 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% naturreinen ätherischen Zitronengrasöl. Die Seife ist zur Verwendung auch für empfindlichste Haut geeignet, ist palmölfrei, vegan und schäumt ganz wunderbar. 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.

Nach einer Reifezeit von 6 Wochen sind die Seifen zur Verwendung bereit.

Hinweise: Es werden ca. 10 St. Seife hergestellt. Sie erhalten schriftliche Unterlagen.

Bitte mitbringen: Schutzbrille (falls vorhanden), Block- oder Einzelformen für insgesamt ca. 1,1 Liter (bitte aus Silikon oder Plastik), leere Eis- oder Margaredosen sind absolut ausreichend. Außerdem einen Korb oder Karton für den Transport der Seife nach Hause.

Susanne Heumann

Samstag 09.03.24, 09:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 5 Personen, 30,50 €, zzgl. 32,- € Materialgeld (im Workshop zu zahlen)

● 58051 neu!

Sommerseife Joghurt-Aloe für Anfänger*innen und Fortgeschrittene ab 16 Jahren

Unsere diesjährige Sommerseife ist eine Komposition aus wertvollen Pflanzenölen, wie Olivenöl, Kokosöl, luxuriöser Sheabutter und dem ganz besonderen Aprikosenkernöl. Die reichliche Zugabe von Aloe Vera und eine Extraportion Naturjoghurt wirken hautberuhigend, feuchtigkeitsspendend, regenerierend, abschwellend, entzündungshemmend und wundheilend und somit hilfreich bei Hautproblemen. Für alle Hauttypen geeignet, auf Wunsch vegan (ohne Joghurt) und palmölfrei.

In diesem Kurs werden Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht. Anschließend werden Sie unter Anleitung nach dem sog. Kaltrührverfahren eine besonders cremige und pflegende Naturseife herstellen. Im Kurs werden ca. 10 Stück Seife hergestellt. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese dann zur Verwendung bereit. Sie erhalten schriftliche Kursunterlagen.

Hinweise: Es werden ca. 10 St. Seife hergestellt. Sie erhalten schriftliche Unterlagen, um Ihre eigene Naturseife kreieren zu können.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, mehrere leere Eis- oder Margarineverpackungen mit Deckel für mindestens 1 Liter Inhalt, Korb und altes Handtuch für den Transport der Seife nach Hause

Susanne Heumann

Samstag 09.03.24, 13:30-17:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 5 Personen, 30,50 €, zzgl. Materialgeld 32,- € (im Workshop zu zahlen)

● 58052 neu!

Rosmarin-Olivenölseife für Haut und Haar für Anfänger*innen und Fortgeschrittene ab 16 Jahren

Sie werden mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht und stellen unter Anleitung 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, auf trockene und gereizte Haut wirkt unsere Naturseife dank eines hohen Olivenölanteils ausgleichend und pflegend.

Hinweise: Es werden ca. 10 St. Seife hergestellt; Reifezeit 6 Wochen. Sie erhalten schriftliche Unterlagen.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, leere Einzelformen für je 60-100 ml (kl. Joghurtbecher etc.), Korb und altes Handtuch für den Transport der Seife

Susanne Heumann

Samstag 27.04.24, 9:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 5 Personen, 30,50 €, zzgl. Materialgeld 32,- € (im Workshop zu zahlen)



● 58053 **neu!**

Naturseife Avocadoliebe mit Avocadoöl und frischer Avocado für Anfänger*innen und Fortgeschrittene ab 16 Jahren

Sie erlernen die Grundlagen der Naturseifenherstellung. Anschließend werden Sie unter Anleitung nach dem sog. Kaltrührverfahren eine besonders milde Avocadoseife aus unraffiniertem grünem Avocadoöl, mildem Olivenöl und luxuriösem Babassuöl herstellen. Kakaobutter beruhigt auch gestresste Haut, ein Stück frische Avocado bringt Extrapflege. Durch die gewählte Unterlaugung von 10% in unserer Naturseife trocknet die Haut auch nach vielen Anwendungen nicht aus und wird sanft gepflegt. Die Seife ist durch das Öl wunderbar grün und unbeduftet, nach Wunsch kann jedoch ein zarter Duft hinzugefügt werden.

Palmölfrei, naturnah, pflegend, selbstgemacht und vegan leisten unsere Naturseifen einen wertvollen Beitrag zur Müllvermeidung.

Nach einer Reifezeit von 6 Wochen sind die Seifen zur Verwendung bereit.

Hinweise: Es werden ca. 10 St. Seife hergestellt. Sie erhalten schriftliche Unterlagen, um Ihre eigene Naturseife kreieren zu können.

Bitte mitbringen: Schutzbrille falls vorhanden, Block- oder Einzelformen für insgesamt ca. 1,1 Liter (bitte aus Silikon oder Plastik), leere Eis- oder Margarinedosen sind absolut ausreichend. Außerdem einen Korb oder Karton für den Transport der Seife nach Hause.

Susanne Heumann

Samstag 27.04.24, 13:30-17:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 5 Personen, 30,50 €, zzgl. 34,- € Materialgeld (im Workshop zu zahlen)



© Susanne Heumann



© pixabay

● 58055

Naturkosmetik für Erwachsene selbstgemacht

Sie wollten schon immer Ihre Kosmetika selbst herstellen? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig! Gemeinsam werden wir aus natürlichen Bio-Rohstoffen tolle Produkte für Haut, Körper und Seele herstellen: vom Lippenbalsam bis zum Badesalz ist für alle etwas dabei.

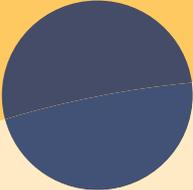
Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, luft-/wasserdichte Gläser oder Behälter mit 3 x ca. 100 ml, 2 x ca. 120 ml und 1 x ca. 250 ml Fassungsvermögen

Lisa Then-Wenninger

Montag 22.04.24, 17:30-20:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 5 Personen, 22,30 €, (inkl. Handout); zzgl. ca. 25,- € für Rohstoffe, Skript via E-Mail (im Workshop zu zahlen)







Grundbildung

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

Nachholen von Schulabschlüssen

● 61110

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 2024 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 Lehrgangsgleitung, 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 17:00-20:15 Uhr, Beginn 26.02.24

47 Termine

ab 8 Personen, 250,- €

Prüfungstraining für Schüler*innen

● 21202

Hybrid-Kurs: Moderner Schriftverkehr nach DIN 5008 Für kaufmännisches Büromanagement

Die neue DIN 5008 vom April 2020 beinhaltet Schreib- und Gestaltungsregeln für die Text- und Informationsverarbeitung auch im Mailverkehr. Nach einer theoretischen Einführung mit zahlreichen Fallbeispielen setzen Sie die Inhalte in Word in die Praxis um.

Für alle Ausbildungsberufe im kaufmännischen Bereich und als Prüfungsvorbereitung geeignet. Sie können den Kurs sowohl Online als auch in Präsenz besuchen.

Eine Teilnahme ist auch Online möglich.

Andrea Gebert

Samstag 20.07.24, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 5 Personen, 49,- €

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

● 21210

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

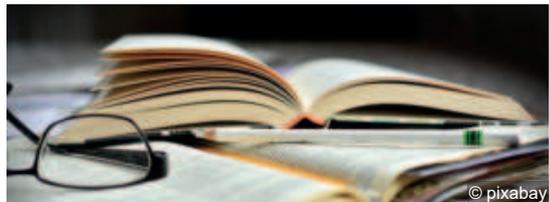
Montag 09:00-12:15 Uhr, Beginn 29.07.24

3 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.6

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

Lesen und Schreiben



● 62000

Hybridkurs: Erwachsene mit Lese- und Schreibschwierigkeiten erkennen, ansprechen und informieren Sensibilisierungsworkshop für Lehrkräfte

Der Workshop richtete sich an Fachkräfte, die in ihrem beruflichen Alltag Menschen mit Grundbildungsbedarf begegnen.

In der täglichen Arbeit mit Bürgerinnen und Bürgern in Ämtern, Kitas, Praxen oder Jobcentern kann sich der Kontakt manchmal schwierig gestalten. Ein Grund dafür können Probleme mit dem Lesen und Schreiben sein. In der zweistündigen Schulung erhalten Sie wichtige Informationen zu Lese- und Schreibschwierigkeiten bei Erwachsenen. Es wird Ihnen praxisnah und anschaulich vermittelt, wie Sie Erwachsene mit Lese- und Schreibschwierigkeiten erkennen und sensibel ansprechen können.

Auf Anfrage sind auch individuelle Workshops für mehrere Mitarbeitende einer Einrichtung oder eines Fachbereichs mit zielgruppenspezifischen Inhalten möglich (z.B. Gesundheitsbereich, Kindertagesstätten, Jobcenter etc.).

In Kooperation mit Bildungsbüro der Stadt Fürth und der ELAN gGmbH.

Teilnahme ist in Präsenz oder über die Konferenzplattform Zoom möglich.

Miriam Mersch

Dienstag 13:00-16:00 Uhr, Beginn 14.05.24

Hirschenstr. 27, Raum E.4

kostenlos

Einbürgerungen

Zertifikat Deutsch B1*

● 63101

Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 09.02.2024. Nach diesem Stichtag sind weder An- noch Abmeldungen möglich!

Die Prüfungsgebühr wird spätestens bei Anmeldeschluss fällig.

Diese Prüfung startet mit dem schriftlichen Teil am Vormittag und endet mit der mündlichen Prüfung am Nachmittag.

Auf der Internetseite der telc gGmbH können Sie sich über den Ablauf dieser Prüfung informieren. Dort finden Sie auch Übungsmaterial zur Vorbereitung.

www.telc.net/pruefungsteilnehmende/pruefungsvorbereitung

Es gelten die Prüfungsordnung und die AGB der telc gGmbH: www.telc.net/agb

Freitag 08.03.24, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 175,- €

● 63103

Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 28.03.2024.

Nach diesem Stichtag sind weder An- noch Abmeldungen möglich!

Die Prüfungsgebühr wird spätestens bei Anmeldeschluss fällig.

Diese Prüfung startet mit dem schriftlichen Teil am Vormittag und endet mit der mündlichen Prüfung am Nachmittag.

Auf der Internetseite der telc gGmbH können Sie sich über den Ablauf dieser Prüfung informieren. Dort finden Sie auch Übungsmaterial zur Vorbereitung.

www.telc.net/pruefungsteilnehmende/pruefungsvorbereitung

Es gelten die Prüfungsordnung und die AGB der telc gGmbH: www.telc.net/agb

Freitag 26.04.24, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 175,- €



© pixabay

● 63105

Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 10.05.2024.

Nach diesem Stichtag sind weder An- noch Abmeldungen möglich!

Die Prüfungsgebühr wird spätestens bei Anmeldeschluss fällig.

Diese Prüfung startet mit dem schriftlichen Teil am Vormittag und endet mit der mündlichen Prüfung am Nachmittag.

Auf der Internetseite der telc gGmbH können Sie sich über den Ablauf dieser Prüfung informieren. Dort finden Sie auch Übungsmaterial zur Vorbereitung.

www.telc.net/pruefungsteilnehmende/pruefungsvorbereitung

Es gelten die Prüfungsordnung und die AGB der telc gGmbH: www.telc.net/agb

Freitag 07.06.24, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 175,- €

● 63107

Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 21.06.2024.

Nach diesem Stichtag sind weder An- noch Abmeldungen möglich!

Die Prüfungsgebühr wird spätestens bei Anmeldeschluss fällig.

Diese Prüfung startet mit dem schriftlichen Teil am Vormittag und endet mit der mündlichen Prüfung am Nachmittag.

Auf der Internetseite der telc gGmbH können Sie sich über den Ablauf dieser Prüfung informieren. Dort finden Sie auch Übungsmaterial zur Vorbereitung.

www.telc.net/pruefungsteilnehmende/pruefungsvorbereitung

Es gelten die Prüfungsordnung und die AGB der telc gGmbH: www.telc.net/agb

Freitag 19.07.24, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 175,- €



© Fotolia

Grundbildung

Einbürgerungstest - "33 Fragen"

● 63000

Prüfung Einbürgerungstest - 33 Fragen

Bitte beachten Sie, dass für Prüfungen keine Internet-Anmeldungen möglich sind. Bitte melden Sie sich direkt in der vhs an. Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 15.03.24.

Andreina Casu

Freitag 12.04.24, 09:00-10:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

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

● 63002

Prüfung Einbürgerungstest - 33 Fragen

Bitte beachten Sie, dass für Prüfungen keine Internet-Anmeldungen möglich sind. Bitte melden Sie sich direkt in der vhs an. Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 12.04.24.

Andreina Casu

Freitag 10.05.24, 09:00-10:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

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

● 63004

Prüfung Einbürgerungstest - 33 Fragen

Bitte beachten Sie, dass für Prüfungen keine Internet-Anmeldungen möglich sind. Bitte melden Sie sich direkt in der vhs an. Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 31.05.24.

Andreina Casu

Freitag 28.06.24, 09:00-10:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

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



© Fotolia



Ehrenamtsportal

Einfach engagiert!

Das Online-Portal für
Ehrenamtliche in Grundbildung
und Integration

www.vhs-ehrenamtsportal.de



Foto: © Kal Lohfahn

AlphaDekade
2016-2026

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



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	Dettweiler, Thomas	20010, 20012, 20400, 20402, 20404, 20406, 20408
Amendt, Martin	42202	Di Cello, Domenico	59001
Andreeva, Polina	53103, 53104	Di Costanzo, Lucia	34402, 34404
Armbruster, Brigitte	43004, 43005, 43007, 43109	Do Carmo Staniek, Dr. Jamile	35072
Aurelio Brinkmann, Monica	43001, 43002, 43105, 43150, 43151	Dollhofer-Veleta, Helga	58001, 58002, 58003, 58004
Axtmann, Anna	53203, 53204	Drescher, Udo	40152, 45210, 45211, 45212
B		E	
Balda, Regina	47010, 47011	Eckert, Thomas	42030, 42031, 42032, 42033
Balkan, Ersen	30310	Erlei, Adrian	16425
Balla, Irene	37401	Erol Krmela, Fatma	37200, 37201
Balletta, Helga	47300, 53510	Escher, Georg	10007, 10015
Baloiu, Robert	53000, 53001, 53002, 53003	Estefania Aguirre, Arantza	34006, 34008, 34300
Bambach, Sandra	53114	Estrada Alvarez, Maria del Pilar	34002, 34100, 34104, 34200, 34202, 34304
Bauer, Dominik	20410, 20412	F	
Baumgartner, Jonas	44350, 44351, 44355, 44356, 44360, 44361, 44362	Faltenbacher, Uschi	53004, 53009
Bayer, Dr. Frauke	54002, 54010, 54011	Fazlija, Gentrit	20050, 20052, 20054
Becker, Bernd	20608, 20610	Filio de Scherer, Maria	34400
Bernt, Holger	23000, 23002	Freimaurerische Frauenloge,	
Biersack, Alexander	20602	Zum freien Geist	14007, 14008
Birchner, Birgit	42042, 42215	Friedberger, Friederike	31606
Blanke, Alexander	34404	Fröhling, Ana Maria	34004
Böhm, Kathrin	41005, 41102	Fusch, Jeanette	43012, 44020, 44022, 44023, 44024, 44025, 44105
Bohnacker, Nina	53015, 53017	G	
Bologna, Anna	33500	Gabsteiger, Annie	32100, 32200, 32202, 32400, 32402, 32404, 32600, 37301
Böschel, Claudia	40253, 40606, 41100	Galsterer, Susanne	31200, 31210, 31406
Bradfield, Rose	41105, 42001, 42060, 42320, 42321	Gebert, Andrea	20090, 21202, 21210
Bradt, Thorsten	20020, 20022, 20024, 20026, 20030, 21100, 21102, 21104	Gerngroß, Caroline	53010, 53012, 53013
Brandel-Motzel, Renate	53131, 53132, 53133, 53134	Gorenflo, Jasmin	53019
Brauer, Sina	44201	Gottwald, Monika	59003
Brenner, Karin	53201	Grimm, Wolfgang	20092, 20510, 20512, 20608, 20610
Brenner, Ursula	41130, 42008	Grösch, Ann	10061
Breton, Bettina	20102, 20430	H	
Brockhaus, Sarah	10037, 10045, 10049, 10051	Haagen, Steffi	10039, 10063
Brodka, Anna	16550	Habermann, Susanne	53007, 53008
Brüser, Martina	32002, 32300	Hadar, Ester	31500, 31610, 31612, 31700
C		Hadji Nicheva, Vesna	61210
Castillo de Marquard, Aminta	34102, 34302	Hagel-Zeder, Jutta	16301, 16302, 16303, 42072, 43008, 43010
Casu, Andreina	63000, 63002, 63004	Hanke, Dr. Roland Martin	15260
Casu, Gabriele	33000, 33004, 33104, 33108, 33113, 33200, 33204, 33300, 33400	Hartmann, Frank	42210, 42212, 42214
Cerny-Probst, Maximilian	23010	Haseneyer, Martin	20056, 20060, 20062, 20064, 20066, 20420, 20422, 20440, 20604, 20606, 20612
Chattha, Perminder	31102, 31106	Hassel, Sigrun	30300, 30306, 30308, 30600
Ciganotto, Mauro	33002, 33110, 33202	Hayata-Becker, Maki	37502
Clément, Pascale	37302	Heck, Frank	62002
Colombo, Elisa	33206, 33208, 33302, 33304	Herrmann, Benjamin	10017
D		Herrmann, Wolfgang	53600, 53602
Dahms, Matthias	21106, 21108, 21200, 22004, 22006, 22008, 22016, 22018	Hertl, Andreas	48000, 48001
Dannhorn, Dieter	40200, 40202, 40206, 42216, 42217, 42218, 44333, 44335	Heumann, Susanne	58050, 58051, 58052, 58053
Dannhorn, Steffi	47002, 47003, 47210	Hickey, Mark	31400, 31402, 31416, 31504

Hiltner, Angela	42322, 43530	Mpitzos, Rosi	44215, 44216
Hindenberg, Susanne	43520, 43522	Mucickova, Maria	35101, 35102
Holz, Thomas	12801, 12803	Müller-Martin, Sabine	21220, 21222
Holzwarth, Martina	31100	Munk, Gisela	15450, 15451
Huber, Simon	20300, 20302	N	
I		Nagel, Annette	42088, 43126
Ierardi, Francesco	33100, 33114	Nähring, Beate	42090, 42091, 44210, 44211, 44220, 44221
J		Nehme, Hartmut	20058, 20112, 21030, 21032, 21034, 21036, 21038
Janoschka, Adriane	42015, 42092	Neubert, Dr. Ingeborg	10105, 10106, 10107
Jenkins, Dr. John	31702	O	
John, Ulrike	20506, 20508	Oberhofer, Marianne	53524, 53525, 53526
K		Oesterle, Leonhard	15250
Kaletta, Aniela	47306	Ohm, Barbara	10001, 51001, 51003, 51005
Kasabian, Diana	30302	Oikonomou, Stergios	35042, 35043, 35044
Katoudi, Chrysi	35040, 35041	Ott, Maria-Gabriele	40208
Kaushal, Kanchan	31000, 31004, 31108	Owolaju, Martina	47302, 47304
Kibinger-Schmid, Stella	42020, 42021, 42022, 42023, 42024, 42025, 42026, 42027	Ö	
Kirchgäßner, Sibylle	10129	Öziri, Necati	50004
Klaus-Iliencko, Kateryna	15420	P	
Klein, Markus	42106	Pais Brückl, Irene	35071
Kocak, Valeria	30304, 33102, 33106, 33112	Pascual, Dr. Ursula	34404
Kondert, Tanja	15311	Peter, Doris	20432, 20434
Korn, Andrea	43212, 44230	Pham, Ti Ha Vi (Vika)	31614, 31616, 35400
L		Pirrone, Marina	37701
Laber, Yana	10033, 10035, 10041, 10047, 10053, 40217, 47000	Pleier, Ia	47307, 47308
Lange, Helmut	22010, 22012, 22014	Pleschinski, Hans	50001
Langer, Anton	47100, 47101, 47102, 47103, 47104, 47105	Popović, Irena	35050
Lauffer, Regina	10060, 10065, 10067	Popp, Lisa	40151, 45070, 45072, 45240
Lehmann, Lisa	42013	R	
Liebig, Solveig	45060	Raimond, Joseph	31202, 31206, 31414
Litke, Erin	31002, 31104, 31204	Rauch, Josef	15200, 15202
Lobenhofer, Dr. Stefan	10021	Reinwald, Joachim	10117, 10118
Löffler-Kalenbach, Beate	16101, 16102	Renn, Donatella	37400
Luszczzyk, Norbert	43215	Reuter, Birgit	44166, 44167
M		Richter, Ida	47001
Madokpon, Alexis	55102, 55103	Richter, Lea	42007
Malloyer-Neeb, Damienne	32000, 32004, 32102, 32104	Rickertsen, Anke	41301, 41302, 45220, 45221
Maron, Bernd	10100, 10102, 10103	Röhrs, Dr. Bernhard	15101, 16020, 22002
Martin, Lisa	44250	Rosenow-Schreiner, Elke	16501, 16502, 16503, 16504
Mayer, Andrea	53530	Rosenzweig, Elke	41107
Mayr, Margaretha Maria	53101	Rudolf, Werner	20004, 20614
McNally, Drew	31412, 31502	S	
Mersch, Miriam	20500, 20502, 20504, 20602, 62000	Scheer, Christiane	31604
Metschl, Henriette	53202	Schneider, Adolf	47004
Meyer, Magdalena	35060, 35061	Schneider, Andreas	10043
Mihaly, Zsuzsanna	35080	Schneider, Kordula	41001, 41002, 41101, 41103
Milewski, Marlena	42009, 42055	Schneider, Paul	59005
Mograbi, Sylvia	42203, 45241	Schneider, Rohine	47301, 47303
Mohi, Thomas	53006	Schobert, Frank	21040
Moldovan-Mauer, Alison	42004, 42005	Scholz, Ulrike	41003, 45062
Moritz, Simon	10003, 10005, 10009, 10011, 10013, 10019	Schön, Rita	41400, 41401, 41402
		Schram, Marcus	57001, 57002, 57003, 57004
		Schuster, Cordelia	56001
		SeniorenNet, EDV-Arbeitskreis	20092

Dozent*innen

Seok, Cheongyun 35030, 37601, 37602, 37603,
37604, 37605, 37606
Severin, Joachim 22020
Smitt, Vera 16400, 42300, 42302, 42304
Söhnlein, Eike 42006, 42010, 42014
Söllner, Simone 43020, 43021, 43120, 43121
Sondershaus, Ingrid 12501
Spangler, Martina 16311, 16312, 41104, 42081,
42095, 42096, 42097
Sperber-Drescher, Ursula 31600, 31602
Spies, Barbara 34404
Staudacher, Florian 10030
Steffen, Tanja 37100
Steinbrecher, Michelle 47012, 47013
Stern, Bertrand 10023
Stoll, Lucia 41201
Streng, Gudrun 16001
Sürmeli, Aydin 35201, 35202

T

Then-Wenninger, Lisa 53106, 53108, 53110,
53112, 58055
Thiel, Dr. Ivana 35103
Thiele, Alexandra 42310, 42311, 42312, 45061
Trohel, Denis 32500
Trubitsyna, Vira 35300, 37001
Tzikouli, Kalliopi 47305, 47309, 47310, 47311

U

Ulrich, Christine 55101
Umhauer, Ruth 12504

V

Vetter, Petra 41170, 41171, 41172, 41173, 41174
Vitez, Julia 45001, 45003
Vogt-Heeren, Regina 10031
von Heesen, Boris 50002
von Thun, Astrid 15432

W

Wagner, Karin 41004
Wallfahrer, Gerhard 20000, 20002, 20040, 20042,
20100
Walther-Mappes, Maryse 21230, 22030
Weeth, Melanie 53506
Wegner, Agnieszka 34404
Weinbuch, Marianne 42011, 42012, 42070, 42071,
42075, 42076, 42077, 42078
Werner, Ana 37800, 37801, 37802, 37803
Willberg, Dorothea 40251
Winkler, Pia 31006, 31208, 31404, 31608, 54006,
54008
Wittenbeck, Liliane 43403, 43405
Wittmann, Michaela 41203, 42082, 42083, 42084
Wölfel, Andrea 31408, 31410
Wuttke, Klemens 53022

Y

Yakunina, Tatyana 35090, 35091
Yurchenko, Oksana 44208

Z

Zieger, Sabine 16103, 16104
Zinner, Claudia 44170, 44171

„Mit der Volkshochschule bin ich erfolgreich.“



Volkshochschule Fürth gGmbH

Mit vhs-Fortbildungen kommen Sie weiter:

- Betriebswirtschaft und Computerwissen
- personale und soziale Kompetenzen
- Sprachen und interkulturelles Training
- Bewegung, Work-Life-Balance und mehr ...

Profitieren Sie von unserer Qualität:

- zertifizierte Angebote und Abschlüsse
- international anerkannte Prüfungen
- exzellente Dozentinnen und Dozenten
- ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis
- direkt in Ihrer Nähe

Ihre Volkshochschule berät Sie gerne.

Volkshochschule Fürth gGmbH:
www.vhs-fuerth.de



Foto: © Monkey Business / Fotolia.com

Inserate

Agentur für Arbeit Fürth - BIZ.....	65
Akademie Handel Nürnberg	65
Bildungsportal Fürth.....	143
bla beraten - lernen - alphabetisieren Fürth.....	36
Diakonisches Werk Fürth e.V.....	25
Integreat.....	66
Musikschule Fürth.....	162
Sozialpsychiatrischer Dienst.....	24
Sparkasse Fürth	92
Stadtmuseum Fürth	21
Zahn & Haut - Grummt Lindl Grummt	142

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 Stornogebühren und der Bescheinigungsgebühren werden in der Gebührenordnung festgelegt und veröffentlicht.

Bezahlung: Das vereinbarte Entgelt (bei den einzelnen Lehrveranstaltungen angegeben) wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig. Bei Einzelveranstaltungen ist das Entgelt am Tag der Veranstaltung fällig. Barzahlung bzw. Kartenzahlung ist im Voraus in der Geschäftsstelle möglich. Bei Veranstaltungen mit Abendkasse kann nur bar gezahlt werden.

Bankinzug und SEPA-Lastschrift: Bei Bezahlung per SEPA-Lastschrift stellen TN mit oder unmittelbar nach Zustandekommen des Vertrages der vhs ein wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat aus. Eine wiederholte Vorankündigung der Abbuchungen erfolgt nicht.

Formulare für das SEPA-Lastschriftmandat liegen in der Geschäftsstelle aus, sind im Programmheft bei den Anmeldeformularen abgedruckt sowie auf der Internetseite der vhs hinterlegt.

Bei Änderungen der Bankverbindung ist ein neues Mandat zu erteilen.

Wurde kein Mandat erteilt, kann die vhs die Teilnahme verweigern (siehe Rücktritt vom Vertrag).

Der Fälligkeitstag für SEPA-Lastschriften ist frühestens das Datum des Veranstaltungsbeginns oder der folgende Bankgeschäftstag.

Kosten, die durch fehlerhafte Kundendaten, ungerechtfertigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaberin bzw. des Kontoinhabers.

Ermäßigungen auf ermäßigbare Kurse: Wenn eine Ermäßigung (Fürth-Pass und Ehrenamtskarte) in Anspruch genommen werden soll, so ist die Berechtigung durch geeignete Dokumente nachzuweisen. Die Gültigkeit der Berechtigung muss mindestens noch bei Beginn des Kurses bestehen.

Der gewährte Prozentsatz der Ermäßigung wird im Programmheft, in der Geschäftsstelle und auf der vhs-Internetseite veröffentlicht.

Ermäßigungen werden nur auf ausgewiesene Kursgebühren gewährt. Materialgeld, Bücher- und Skriptgelder fallen in voller Höhe an. Ob eine Veranstaltung ermäßigbar ist, wird in den Angeboten ausgewiesen. Prüfungsgebühren und Exkursionen sind grundsätzlich nicht ermäßigbar.

Rücktritt vom Vertrag

a) Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten,

- wenn die Mindestteilnehmer*innenzahl von Veranstaltungen nicht erreicht wird.
- wenn die bzw. der von der vhs verpflichtete Kursleiter*in aus Gründen, die die vhs nicht zu verantworten hat, ausfällt. Bei überraschendem Unterrichtsausfall werden die Teilnehmer*innen nach Möglichkeit von der Geschäftsstelle verständigt. Ein Anspruch auf Verständigung besteht jedoch nicht.
- wenn bei Beginn der Veranstaltung fällige Zahlungen nicht erfolgt sind oder für die Durchführung der SEPA-Lastschrift noch kein Mandat erteilt wurde.

b) Rücktritt von Teilnehmer*innen ist möglich:

- bei Veranstaltungen mit mindestens 10 Terminen **nur bis vor dem 2. Veranstaltungstermin**
 - bei Veranstaltungen mit weniger als 10 Terminen **bis mindestens 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn**
- Es wird eine Bearbeitungspauschale von € 5,- einbehalten.

Bei einer Abmeldung von weniger als 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.

Eine telefonische Rücktrittsmitteilung ohne Bestätigung (Anrufbeantworter), die Abmeldung bei Kursleiter*innen oder das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Kündigung.

Für Kochkurse gilt: Bei Rückritten weniger als 5 Tage vor Kursbeginn fällt zusätzlich das Materialgeld in voller Höhe an.

Nach den o.g. Fristen ist eine Rückerstattung der Entgelte nicht mehr möglich.

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, 09111/974-1700, 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

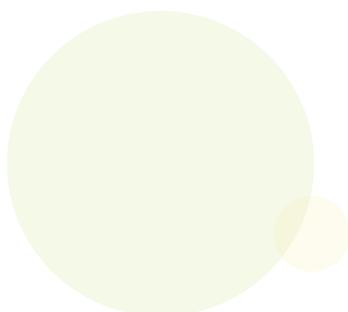
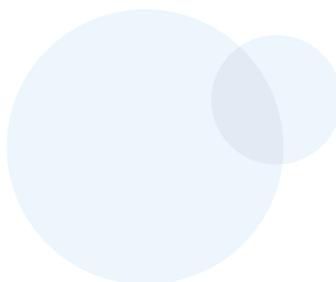
Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

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.





Volkshochschule
Fürth gGmbH

$E=mc^2$



Musik-
unterricht?

Sprachkurs?

aktuell
übersichtlich
vor Ort

bildungsportal-fuerth.de

Kinder-
garten?

Beratung?

Schul-
abschluss?





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!

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

S < Q W
B ?
? ö i z e A ?



beraten
lernen
alphabetisieren

www.bla-fuerth.de



An:
 Volkshochschule Hirschenstr. 27 Tel.: 0911 974-1700
 Fürth gGmbH 90762 Fürth 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





VOLKSHOCHSCHULE

FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE

An:
 Volkshochschule Hirschenstr. 27 Tel.: 0911 974-1700
 Fürth gGmbH 90762 Fürth 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





VOLKSHOCHSCHULE

FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE

An:
 Volkshochschule Hirschenstr. 27 Tel.: 0911 974-1700
 Fürth gGmbH 90762 Fürth 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.....

freiwillige statistische Angaben:

Geschlecht
 Geburtsdatum

Die AGB der vhs Fürth gGmbH, die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen und akzeptiere diese.

Datum
 Unterschrift

Anmeldung		
Bitte je Person ein eigenes Formular verwenden		
Kursnr.	Beginn	€

Newsletter

Ich bin bis auf Widerruf damit einverstanden, von der vhs Fürth über neue Kurse oder Veranstaltungen per E-Mail informiert zu werden.

SEPA Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Fürth gGmbH (vhs), **Gläubiger-Identifikationsnummer DE27VHS00000309980** Zahlungen vom meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Für die Vorankündigung gelten die in den AGB der vhs genannte Fristen und Wege

① Die Mandatsreferenznummer für die Kontoverbindung wird bei jeder Vorankündigung und jeder SEPA-Lastschrift von der vhs angegeben.

Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab:

Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat.

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





JÜDISCHES

MUSEUM

FRANKEN

GESCHICHTE & GEGENWART JÜDISCHEN LEBENS



Fürth	Di - So, 10-17 Uhr
Schnaittach	Sa - So, 12-17 Uhr
Schwabach	So, 12-17 Uhr

www.juedisches-museum.org



**gemeinsam
weiter**

**vor Ort
und
digital**

**Mehr Bildung. Mehr Dabeisein.
Ihre Volkshochschule**

© 2023 VHS Fürth