vhs Volkshochschulen Kulmbach Stadt & Land



# PROGRAMM

## HERBST/WINTER 2026/2027

# TRAINING IST DIE BESTE THERAPIE




09221 - 877 822
Hardenbergstr. 30 | 95326 Kulmbach
www.fitness-kulmbach.de

fit'n fun
GESUNDHEIT & TRAINING

## MEHR LEBENSQUALITÄT IN JEDEM ALTER

Volkshochschulen
Kulmbach Stadt & Land



*Bildung ist nicht Vorbereitung auf das Leben; Bildung ist das Leben selbst.“ - John Dewey*

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Freundinnen und Freunde unserer Volkshochschulen,

Bildung begleitet uns ein Leben lang. Sie eröffnet neue Perspektiven, schafft Begegnungen und stärkt unsere Gesellschaft. Die sechs Volkshochschulen im Kulmbacher Land sind seit Jahrzehnten wichtige Orte für Chancengleichheit, persönliche Weiterentwicklung und soziale Entfaltung. Mit ihrem vielfältigen Programm leisten sie einen wertvollen und nachhaltigen Beitrag für unsere Region.

Auch für das Herbst-/Wintersemester 2026/2027 hat die Arbeitsgemeinschaft erneut ein vielfältiges Angebot mit mehr als 500 Kursen in sieben Programmbereichen zusammengestellt. Ob Sprache, Kultur, Gesundheit oder Digitalisierung – die Veranstaltungen eröffnen Menschen jeden Alters die Möglichkeit, neue Interessen zu entdecken, Fähigkeiten auszubauen und Wissen zu vertiefen. Gerade in einer Zeit stetiger gesellschaftlicher und technischer Veränderungen gewinnt lebenslanges Lernen zunehmend an Bedeutung.

Neben bewährten Klassikern wie Sprachkursen in unterschiedlichen Niveaustufen sowie Gesundheits- und Entspannungsangeboten oder Computerkursen setzt das neue Semesterprogramm auf besondere Akzente im Bereich der politischen und demokratischen Bildung. So laden beispielsweise die Podiumsdiskussion „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft – Deutsche Einheit im Gespräch“ sowie der Aktionstag „Mitreden, Mitmachen, Mitgestalten“ im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie zum gesellschaftlichen Dialog und zum gemeinsamen Austausch ein.

Darüber hinaus bieten die Volkshochschulen zahlreiche praxisnahe und inklusive Angebote für unterschiedliche Zielgruppen. Ein Selbstverteidigungskurs für Menschen mit körperlicher und geistiger Einschränkung stärkt Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag. Kreative und kulinarische Kurse – vom Stricken für Anfänger bis hin zu verschiedenen Koch- und Backkursen in der Adventszeit – laden dazu ein, neue Fähigkeiten zu entdecken und gemeinschaftlich aktiv zu werden.

Ich wünsche Ihnen inspirierende Begegnungen, viele neue Impulse und vor allem viel Freude dabei, die vielfältigen Angebote der Volkshochschulen im Landkreis Kulmbach zu entdecken und mit Leben zu füllen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Ralf Hartnack
Oberbürgermeister der Stadt Kulmbach

vhs

Volkshochschulen
Kulmbach Stadt & Land

RECOGNISED BY EFQM ★★ FOR SUSTAINABLE PERFORMANCE 2026

**Herbst-/Wintersemester 2026/2027**
**Programmangebot für den Zeitraum vom 21. September 2026 – 07. Februar 2027**

In unserem Programmangebot für das Herbst-/Wintersemester 2026/2027 der Volkshochschulen Kulmbach, Himmelkron, Marktleugast, Stadtsteinach, Thurnau und Trebgast präsentieren wir Ihnen unsere vielfältige Kursauswahl.

Anmeldungen sind in der jeweiligen Geschäftsstelle unserer Arbeitsgemeinschaft möglich.

Alle Kurse der Volkshochschulen Kulmbach Stadt und & Land können Sie auf der gemeinsamen Internetseite buchen.

Selbstverständlich nehmen wir uns auch gerne die Zeit, Sie zu unserem Kursangebot telefonisch oder persönlich zu beraten und bei der Buchung zu unterstützen.

## Ferien und Feiertage

| | |
|---|---|
| Tag der Deutschen Einheit | 03.10.2026 |
| Allerheiligen | 01.11.2026 |
| Herbstferien | 02.11. - 08.11.2026 |
| Weihnachtsferien | 24.12.2026 -10.01.2027 |
| Faschingsferien | 08. – 14.02.2027 |

**Mit dem vhs-Newsletter stets informiert!**

Abonnieren Sie unseren Newsletter und bleiben Sie über aktuelle Angebote auf dem Laufenden. Einfach QR-Code scannen!

## Inhaltsverzeichnis


| | |
|---|---|
| Gesellschaft | 5 – 12 |
| Beruf | 13 – 17 |
| Sprachen | 18 – 22 |
| Gesundheit | 23 – 39 |
| Kultur | 40 – 44 |
| Junge vhs | 45 – 46 |
| Digitales Lernen | 46 – 47 |
| VHS Himmelkron | 49 – 50 |
| VHS Marktleugast | 51 – 57 |
| VHS Stadtsteinach | 58 – 61 |
| VHS Thurnau | 62 – 71 |
| VHS Trebgast | 72 – 74 |


## Impressum


**Herausgeber:**
Volkshochschulen Kulmbach Stadt und Land
Hauptstelle Volkshochschule Kulmbach,
Bauergasse 4, 95326 Kulmbach
Tel.: 09221/940-269, Fax: 09221/940-349
E-Mail: vhs@stadt-kulmbach.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Volkshochschulen Kulmbach Stadt und Land

**Layout:** Andreas Pfitzer
**Druck:** Täuber Druck, Kasendorf
**Titelbild:** GettyImages 2197734860


Informationen zu den Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie zum Datenschutz finden Sie auf der Homepage der jeweiligen Volkshochschule

**Sie finden uns auch auf Instagram und Facebook!**

Facebook: volkshochschulen.kulmbach
Instagram: volkshochschulen_kulmbach

Bauergasse 4,
95326 Kulmbach
Telefon: 09221/940-269
E-Mail:
vhs@stadt-kulmbach.de
Internet: www.vhs-kulmbachstadtundland.de

vhs
Volkshochschule
Kulmbach

**Programmangebot für den Zeitraum vom 21. September 2026 – 07. Februar 2027**

## Führungen für Jung und Alt in Kulmbach

**Information & Anmeldung**

Da die Teilnehmerzahl für jede Führung begrenzt ist, bitten wir um eine zwingende Voranmeldung bei der Tourist Information der Stadt Kulmbach.

Die Preise der jeweiligen Führungen sind ebenfalls in der Tourist Information zu erfragen.

**Tourist Information**
Buchbindergasse 5,
95326 Kulmbach
Telefon: 09221/9588-0
E-Mail: touristinfo@stadt-kulmbach.de

### Stadtführung „Erleben Sie Kulmbach“

Unsere Gästeführer bringen Ihnen in einer guten Stunde die Kulmbacher Altstadt mit ihren verwinkelten Gassen näher. Dabei erfahren Sie vieles über die Geschichte und die Gegenwart Kulmbachs und die Kulmbacher Lebensart. Sie sehen den historischen Marktplatz und den Holzmarkt, den früheren Straßenmarkt der Oberen Stadt und vieles mehr.

**Termine:**
April bis Oktober, jeden Samstag,
10:00 Uhr – 11:00 Uhr

**Treffpunkt:**
Tourist Information,
Buchbindergasse 5, 95326 Kulmbach

### Historische Nachtwächterführungen

Wenn es dunkel wird in der Stadt, dann nimmt Sie der Kulmbacher Nachtwächter mit zu seiner Tour durch die Altstadtgassen. Spannende und teils gruselige Geschichten aus einer längst vergessenen Zeit machen diesen Rundgang zu einem kurzweiligen Erlebnis.

**Termine:**
Samstag, 26. September 2026, 20:00 – 21:30 Uhr
Samstag, 31. Oktober 2026, 20:00 – 21:30 Uhr
Samstag, 28. November 2026, 20:00 – 21:30 Uhr
Samstag, 19. Dezember 2026, 20:00 – 21:30 Uhr

**Treffpunkt:**
Dr.-Stammberger-Halle (Stadthalle), Sutte 2,
95326 Kulmbach

### Mit dem Henker durch Kulmbach

Mit dem „Kulmbacher Henker“ im historischen Gewand führt dieser Rundgang durch die Kulmbacher Altstadtgassen. Die spannenden und schaurigen Geschichten erzählen aus seinem Leben und lassen den Abend zu einem besonderen Erlebnis werden.

**Termine:**
Sonntag, 13. September 2026, 20:00 – 21:30 Uhr
Samstag, 17. Oktober 2026, 20:00 – 21:30 Uhr

**Treffpunkt:**
Marktplatz Kulmbach (Luitpoldbrunnen)

### Die Kulmbacher Turmgeschichten

Kulmbach aus einer anderen Perspektive erleben – kommen Sie mit uns hoch hinaus und entdecken Sie die Kulmbacher Türme und ihre Geschichten. Wir öffnen für Sie die verschlossene Tür des Roten Turms, der bereits im 13. Jahrhundert als Wehrturm erbaut wurde. Hoch droben genießen Sie einen zauberhaften Blick über die malerische Altstadt.
Nicht nur über den Roten Turm, sondern auch über den Weißen Turm, den Heilingschwertturm, die Kirchtürme, den Rathausturm und die Türme der Plassenburg gibt es viele interessante Geschichten zu erzählen.

# Führungen für Jung und Alt in Kulmbach

**Termin:**
Samstag, 21. November 2026, 17:00 – 18.30 Uhr

**Treffpunkt:**
Dr.-Stammberger-Halle (Stadthalle), Sutte 2,
95326 Kulmbach

## Führung durch die historischen Felsenkeller in Kulmbach

Aus der Idee von Stadtführer Erich Olbrich, die historischen Felsenkeller der Stadt der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, ist Wirklichkeit geworden. So bietet die Tourist Information seit Juni 2010 Führungen in die „Kulmbacher Unterwelt“ an. Fachkundig werden die Besucher zu verschiedenen Terminen ungefähr 120 Minuten lang in die Keller entführt, die früher der Einlagerung von Waren und als Flucht- und Schutzkeller in Kriegszeiten dienten. Nachdem sich ein Teil der Keller im städtischen, ein anderer im privaten Besitz befindet, bedankt sich Oberbürgermeister Ingo Lehmann bei den Bürgerinnen und Bürgern, die der Idee, ihre Gewölbe für Führungen zu öffnen, aufgeschlossen gegenübergestanden und diese neue Attraktion für Touristen und interessierte Kulmbacher ermöglicht hatten.
Bitte beachten Sie, dass die Kellertemperatur ca. 8-10 Grad beträgt und deshalb auch an entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk gedacht werden sollte.

**Termine:**
Samstag, 05. September 2026, 15:00 – 17:00 Uhr
Samstag, 19. September 2026, 15:00 – 17:00 Uhr
Samstag, 10. Oktober 2026, 15:00 – 17:00 Uhr
Samstag, 24. Oktober 2026, 15:00 – 17:00 Uhr

**Treffpunkt**:
Rathaus, Marktplatz 1, 95326 Kulmbach

## Führung durch den alten Kulmbacher Friedhof

Die Inschriften auf den Grabsteinen sind Zeugen längst vergangener Zeiten und ein historisches Stadtlexikon. Bei einem Rundgang durch den alten bzw. neuen Friedhof erfährt man viele interessante Details, die hinter den Gedenksteinen stecken. Einige bedeutende Kulmbacher Persönlichkeiten, die weit über die eigene Lebenszeit hinaus die Geschichte Kulmbachs beeinflusst haben, fanden dort ihre letzte Ruhestätte.
Unsere Gästeführer erzählen Geschichten, die hinter diesen Gedenksteinen stecken.

**Termine** – Alter Friedhof (romantische Parkanlage):
Sonntag, 01. November 2026, 14:00 – 16:00 Uhr
Samstag, 07. November 2026, 14:00 – 16:00 Uhr

**Treffpunkt:**
Nikolaikirche Kulmbach (Eingang Friedhofsberg)

## Kulmbach Persönlich – auf den Spuren von Kulmbachs Söhnen & Töchtern

Kulmbachs Ehrenbürger kennen sicher alle… Wetten, dass…? aus Kulmbach schon mal ein Kanzler kam oder Luxusuhren ihren Ursprung bei uns haben, das weiß vielleicht nicht jeder. Kommen Sie mit und entdecken Sie in der Innenstadt die Spuren der berühmten Söhne und Töchter Kulmbachs.

**Termin:**
Sonntag, 20. September 2026, 15:00 – 16:30 Uhr

**Treffpunkt:**
Dr.-Stammberger-Halle (Stadthalle), Sutte 2,
95326 Kulmbach

## Sagenführung mit Besuch der Kulmbacher Unterwelt

Aus dem unerschöpflichen Gut der Sagen und Geschichten rund um Kulmbach hat Gästeführer Erich Olbrich eine kurzweilige Führung zusammengestellt. An authentischen Orten erleben Sie erzählte Begegnungen mit Kulmbacher Sagenfiguren. Lassen Sie sich zudem von erstaunlichen Geschichten auch in die Kulmbacher Unterwelt entführen. Die zauberhafte Reise voller Phantasie ist für Liebhaber des Geschichtenerzählens gedacht. Zu dieser spannenden Reise durch die historische Altstadt laden wir Sie herzlich ein.

**Termin:**
Dienstag, 29. September 2026, 17:00 – 18:30 Uhr

**Treffpunkt:**
Dr.-Stammberger-Halle (Stadthalle), Sutte 2,
95326 Kulmbach

# Führungen für Jung und Alt in Kulmbach

## „Spazier zum Bier“ – Kulmbachs Biergeschichte erleben

**Kurzweiliger Spaziergang zu bierkulturellen Punkten in der Bierstadt Kulmbach**

Der kurzweilige Erlebnisrundgang „Spazier zum Bier“ führt Besucher durch die bierkulturellen Highlights der Bierstadt Kulmbach. In rund 2,5 Stunden entdecken die Teilnehmer spannende Orte rund um Braukunst, Biergeschichte und Kulmbacher Traditionen. Vom historischen Rathaus über den weißen Main bis hin zum Bayerischen Brauereimuseum. Unterwegs erfahren die Gäste Wissenswertes über die Bedeutung des weichen Fichtelgebirgswassers, die Entwicklung des Brauwesens, historische Kühltechniken sowie die wichtige Rolle der Eisenbahn für Kulmbachs Brauereien. Abgerundet wird der Spaziergang mit einer kleinen Bierverkostung. Ein genussvoller Spaziergang für alle, die Kulmbach, seine Geschichte und seine Bierkultur auf besondere Weise erleben möchten.

**Termin:**
Sonntag, 06. September 2026, 10:00 – 12:30 Uhr

**Treffpunkt:** Rathaus/Marktplatz Kulmbach

## Genussführung durch Kulmbach

Lernen Sie die kulinarischen Spezialitäten Kulmbachs bei dieser unterhaltsamen Genussführung durch die Altstadt von Kulmbach kennen. Bei dem ca. 2-stündigen Rundgang dreht sich alles um die Vielfalt kulinarischer Genüsse in Kulmbach:
Die Teilnehmer „erschmecken“ Kulmbach und lernen die kulinarischen Besonderheiten kennen. Jürgen Treppner ist Genussbotschafter der Genessregion Oberfranken und hat viel Wissenswertes zur Geschichte der Genusstradition in Oberfranken und Kulmbach parat. Probieren Sie unter anderem das Kulmbacher Bier und traditionelle Backspezialitäten. Auch die berühmten Bratwürste, die Bierpraline sowie Hochprozentiges kann verkostet werden – für jeden Geschmack ist etwas bei der Genussführung dabei. Natürlich lernen Sie bei dieser Führung auch die wichtigsten Sehenswürdigkeiten in der idyllischen Kulmbacher Altstadt kennen. Die Führungen mit zusätzlicher Einkehr enden in einer Kulmbacher Traditionsgaststätte, wo ein typisch fränkischer Braten mit Klößen serviert wird (vegetarische Gerichte auf Anfrage möglich). Ab 16 Jahren!

**Termine:**
Samstag, 19. September 2026, 10:30 bis 13:30 Uhr
Samstag, 17. Oktober 2026, 10:30 bis 13:30 Uhr

**Treffpunkt:**
Holzmarkt Kulmbach (Zinsfelderbrunnen)

## Musikalische Bierführung „Hopfen und Malz – Kulmbach erhalt’s“

**- eine nicht ganz ernste Erlebnisführung**

Bei dieser lustigen Erlebnisführung mit unserem singenden Bierbrauergesellen „Schorsch“ können Sie die Stadt und ihre „gehopften Genüsse“ kennen lernen. Man erfährt u.a. Interessantes zur traditionsreichen Geschichte des Kulmbacher Bieres, welches nachweislich seit dem 14. Jahrhundert in Kulmbach hergestellt wird. Heitere Erlebnisse und lustige Trinksprüche, welche sich nach dem Genuss von echtem Kulmbacher Bierbrand (Probeschluck inklusive) leicht merken lassen, machen diesen Stadtrundgang zu einem einmaligen Erlebnis. Die Kulmbacher Bierführung endet schließlich in einer Kulmbacher Traditionswirtschaft. Dort wird auch das eine oder andere Wirtshauslied gesungen. Achtung: keine Alkoholabgabe an Kinder/Jugendliche! Ab 16 Jahren!

**Termine:**
Freitag,11. September 2026, 17:00 – 18:30 Uhr
Freitag, 09. Oktober 2026, 17:00 – 18:30 Uhr
Freitag, 06. November 2026, 17:00 – 18:30 Uhr

**Treffpunkt:**
Holzmarkt Kulmbach (Zinsfelderbrunnen)

Keine Nachrichten sind gute Nachrichten!

Bitte notieren Sie sich die Termine Ihrer gebuchten Veranstaltungen, da Sie keine Benachrichtigung mehr von uns erhalten.

## Gesellschaft

### Vorträge & Info-Veranstaltungen

neu

#### Podiumsdiskussion: Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft – Deutsche Einheit im Gespräch

Ein Land, viele Geschichten: Die deutsche Einheit ist zugleich historisches Ereignis und gegenwärtige Realität. Dies bietet Anlass, die vergangenen Jahrzehnte zu reflektieren und zugleich den Blick auf unsere gemeinsame Zukunft zu richten.
Auf dem Podium bringen wir spannende Gäste zusammen, die unterschiedliche Hintergründe und Bezüge zur deutschen Einheit haben. Franziska Wetterling (Netzwerk 3te Generation Ost) bringt dabei eine gegenwartsorientierte Sichtweise ein und beleuchtet unter anderem, wie sie als Teil des Netzwerks 3te Generation die Teilung und Einheit Deutschlands wahrnimmt.
Als zweiten Podiumsgast dürfen wir Dr. Steffen Kania begrüßen, der als Bürgermeister der Kreisstadt Saalfeld/Saale und gebürtiger Ostdeutscher persönliche, gesellschaftliche und politische Erfahrungen einbringen kann. Wie kann man die Einheit stärken und unsere Demokratie krisenfest und zukunftssicher gestalten?
Wir laden Sie herzlich zu einer anregenden Diskussion ein, die Raum für neue und vielfältige Perspektiven eröffnet.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur statt.

**Kurs-Nr. 26H110201**
Gebühr: kostenfrei
Termin: Di, 22.09.2026, 18.30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 7, 1.OG

neu

#### Mitreden, Mitmachen, Mitgestalten – ein bunter Nachmittag für Jung & Alt

Hier geht‘s um Deine Ideen! Was gefällt Dir in Kulmbach – und was würdest Du gern verändern? Du darfst erzählen, was Dir wichtig ist und was in Deinem Alltag besser sein könnte. Alle Gedanken sind willkommen!
Anschließend werden wir kreativ: Gemeinsam gestalten wir einen Wünsche-Baum, an dem Eure Ideen wachsen und für wichtige Entscheidungsträger sichtbar werden. Begleitend dazu gibt es eine spannende Bücherauswahl für Kinder und Erwachsene rund um Kinder- und Menschenrechte, Demokratie und Mitbestimmung – zum Stöbern, Entdecken und Weiterdenken. So entsteht ein lebendiger Ort voller Inspirationen, an dem Du erlebst: Deine Stimme zählt – und Du kannst Kulmbach aktiv mitgestalten!
Die Veranstaltung findet im Rahmen des Projektes „Lange Nacht der Demokratie“ in Kooperation mit der Bücherei am Stadtpark und der Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Kulmbach statt. Geeignet für Kinder ab 6 Jahren!

**Kurs-Nr. 26H110202**
Gebühr: kostenfrei
Termin: Fr, 02.10.2026, 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Bücherei am Stadtpark, Pestalozzistr. 10, 95326 Kulmbach

neu

#### Sehnsuchtsorte – eine kleine Geschichte übers Reisen

Warum reisen wir eigentlich? Und wohin? Wieso machen wir uns überhaupt auf den Weg und waren die Gründe dafür immer schon die gleichen? Was treibt uns an, was hat sich verändert und sind die Gründe für alle Menschen gleich? Ein kleiner Blick auf ein weltumspannendes Thema. Sie haben die Möglichkeit im Vorfeld das Museum zu besuchen (Öffnungszeiten 10-15 Uhr). Treffpunkt ist an der Museumskasse. Anmeldung erforderlich (Tel: 09227/5700 oder Mail: info@dampflokmuseum.de).

**Kurs-Nr. 26H110179**
Dozentin: Heike Schulte
Gebühr: 11 € (inkl. Eintritt Museum vor Ort zahlbar)
Termin: So, 18.10.2026, 14:30 bis 16:00 Uhr
Ort: Deutsches Dampflokomotiv Museum, Birkenstraße 5, 95339 Neuenmarkt

neu

#### Frauen und die Eisenbahn

Eisenbahn, Dampflok, Technik – immer noch reine Männersache! – Oder? Wir beleuchten das oft schwierige Verhältnis von Eisenbahn und Frauen von verschiedenen Perspektiven. Frauen waren nicht nur schon immer Nutzer der Eisenbahn, sondern waren seit jeher am Fahr-

kartenschalter, der Verwaltung, im Streckenbau und vielen anderen Bereichen tätig. Meist unsichtbar und wenig beachtet. Zugleich hat sich mit der Industrialisierung, die wesentlich von der Eisenbahn angetrieben wurde, das Frauenbild und ihre Rolle grundlegend gewandelt. All diese Aspekte sollen beleuchtet werden.
Die Veranstaltung findet im Rahmen des Interkulturellen Jahres im Landkreis Kulmbach statt - daher ist die Teilnahme für Sie kostenfrei. Sie haben die Möglichkeit im Vorfeld das Museum zu besuchen (Öffnungszeiten 10-15 Uhr).Treffpunkt ist an der Museumskasse.
Keine Anmeldung erforderlich.

**Kurs-Nr. 26H110180**
Dozentin: Heike Schulte
Gebühr: kostenfrei
Termin: Sa, 07.11.2026, 14:30 bis 16:00 Uhr
Ort: Deutsches Dampflokomotiv Museum, Birkenstraße 5, 95339 Neuenmarkt

## neu Eisenbahn in der Kunst II – Die Eisenbahnmaler Hans Baluschek und Hermann Pleuer

Die Zeit der Dampflokomotiven ist lange vorbei, sie erscheinen uns heute eher als technisches Wunderwerk und Riesen aus längst vergangenen Tagen. Aber wie war der Blick der Zeitgenossen auf die Eisenbahn? In diesem Vortrag schauen wir uns zwei Künstler und ihr Schaffen an, die als „Eisenbahnmaler“ gelten und die Eisenbahn zum Bildthema machen.
Sie haben die Möglichkeit im Vorfeld das Museum zu besuchen (Öffnungszeiten 10-15 Uhr).
Treffpunkt ist an der Museumskasse. Anmeldung erforderlich (Tel: 09227/5700 oder Mail: info@dampflokmuseum.de).

**Kurs-Nr. 26H110181**
Dozentin: Heike Schulte
Gebühr: 11 € (inkl. Eintritt Museum vor Ort zahlbar)
Termin: So, 17.01.2027, 14:30 bis 16:00 Uhr
Ort: Deutsches Dampflokomotiv Museum, Birkenstraße 5, 95339 Neuenmarkt

## Digital? Aber sicher!

Für alle, die bereits Online Banking haben oder sich dazu entscheiden möchten. Tipps und Tricks im Umgang mit digitalen Zahlungsthemen und Interneteinkäufen. Themen: Schutzmechanismen wie TAN-Verfahren oder Biometrie, Persönliche Sicherheits-einstellungen und Kennwörter, Phishing Mails und sicherer E-Mail-Verkehr, Sicher Einkaufen im Internet, Online-Bezahlmöglichkeiten, Weiteres…

**Kurs-Nr. 26H110403**
Dozent: Sparkasse Kulmbach-Kronach
Gebühr: kostenfrei
Termin: Di, 17.11.2026, 09:00 bis 11:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 4, 1. OG

## Digitales Banking und mobiles Bezahlen

Für alle, die Ihren Zahlungsverkehr einfacher und flexibler gestalten möchten. Der Vortrag beleuchtet die Möglichkeiten und Vorteile des Online Bankings und des mobilen Bezahlens.
Themen: Ortsunabhängigkeit, Zeitersparnis, Kosteneinsparungen, Transparenz, Sicherheit, Flexibilität, Weiteres…

**Kurs-Nr. 26H110402**
Dozent: Sparkasse Kulmbach-Kronach
Gebühr: kostenfrei
Termin: Do, 26.11.2026, 09:00 bis 11:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 7, 1. OG

## neu Kapitalanlage für Anfänger

Ihr Finanzberater spricht Finanzchinesisch? Sie möchten mehr davon verstehen? Oder erste eigene Schritte in Richtung der Auswahl von Aktien für Ihr Depot machen? Dann lernen Sie hier das kleine Einmaleins der Kapitalanlage, insbesondere der Aktienbewertung aus Sicht des Value Investing á la Warren Buffet und Charlie Munger. Der Kurs richtet sich an Finanzanfänger und ist keine Anlageberatung! Er bringt elementare Begriffe der Aktienbewertung näher. Für Notizen bitte eigenes Schreibmaterial mitbringen!
**Verbindliche Anmeldung bis 10.01.2027!**

**Kurs-Nr. 26H110304**
Dozent: Michael Stierhof
Gebühr: 17 €
Termin: Sa, 16.01.2027, 14:00 bis 17:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 7, 1. OG

# Gesellschaft

## neu Grundlagen des Optionshandels

Der Optionshandel gilt als eine der vielseitigsten Strategien an den Finanzmärkten. Richtig eingesetzt, kann er Anlegern helfen, regelmäßig Einnahmen zu erzielen, ohne ständig neue Aktien kaufen oder verkaufen zu müssen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Optionshandels auf verständliche Weise kennen und erfahren, wie Sie mit einfachen Strategien systematisch Prämien generieren können. Im Sinne eines Verbraucherschutzes soll aber auch auf die Risiken aufmerksam gemacht werden, die von vielen Coaches nicht erwähnt werden. Für Notizen bitte eigenes Schreibmaterial mitbringen!
**Verbindliche Anmeldung bis 17.01.2027!**

**Kurs-Nr. 26H110305**
Dozent: Michael Stierhof
Gebühr: 9 €
Termin: Sa, 23.01.2027, 14:00 bis 17:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 7, 1. OG

## Raus aus der Überschuldung! Ein Vortrag zum Thema Schulden & Verbraucherinsolvenz

„Wie soll ich die Schulden und meine Existenz künftig nur finanziell stemmen?“ Diese Frage stellen sich viele. Ist das finanzielle Gerüst schon so knapp, dass die Existenz zu wackeln beginnt, ist es notwendig, genauer hinzusehen. Ob durch Krankheit, Trennung, Arbeitslosigkeit oder auch massiv ansteigende Preise – die Ursachen, die in die Abwärtsspirale führen und zuweilen in der Überschuldung enden, können vielfältig sein. In diesem Vortrag gibt die Beraterin der Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle des Caritasverbandes Auskunft über Vollstreckungsmöglichkeiten des Gläubiger, Schutzmöglichkeiten gegenüber den Gläubigern, sowie über Schuldenregulierungsmöglichkeiten einschließlich des Verbraucherinsolvenz-verfahrens.

Dozentin: Theresa Sommer, Schuldner- & Insolvenzberatung des Caritasverbandes
Gebühr: kostenfrei

**Kurs-Nr. 26H110301**
Termin: Di, 08.09.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Caritas Kulmbach, Bauergasse 3+5

**Kurs-Nr. 26H110302**
Termin: Di, 17.11.2026, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 2, EG

**Kurs-Nr. 26H110303**
Termin: Di, 12.01.2027, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Caritas Kulmbach, Bauergasse 3+5

## neu Früher in Rente? - Tipps und Hinweise

Möglichst gesund, selbstbestimmt und sorgenfrei in die Rente!
Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann, unter welchen Voraussetzungen können Sie bei den einzelnen Rentenarten in Rente gehen? Welche Abschläge oder Boni sind zu berücksichtigen? Wie berechne ich die vorgezogene Altersrente mit und ohne Abschlag? Wie kann ich Abschläge reduzieren? Lohnen sich freiwillige Beiträge/ Rente und gleichzeitig arbeiten? Wie wirkt sich reduzierte Arbeitszeit/ Altersteilzeit/ Wertguthaben auf die Rente aus. Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß, an welchen Stellschrauben er drehen kann. Der Dozent ist unabhängiger, neutraler Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was in wie viel Euro auswirkt. Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie Sie den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können. Sie erhalten ein Handout und bringen, wenn möglich Ihre letzte Rentenauskunft und einen Taschenrechner mit. Aus rechtlichen Gründen darf im Rahmen dieses Vortrags keine Einzelfallberatung stattfinden.

Dozent: Thomas Schimmel
Gebühr: 9 €
Ort: VHS, Zimmer Nr. 2, EG

**Kurs-Nr. 26H110306**
Termin: Do, 08.10.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

**Kurs-Nr. 26H110307**
Termin: Do, 12.11.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

## Komoot für Einsteiger

In der Schulung werden Sie fit für den Umgang mit der Outdoor-App komoot gemacht. Es werden die Grundlagen der App erklärt, wie Sie Touren und Freunde finden und diese speichern, wie navigiert wird, welche Vorteile die komoot-Highlights haben und wie Sie Erinne-

rungen zu einer Tour speichern können. Auch das Umplanen von Touren wird erklärt. Im Winter hat die App ein umfangreiches Update mit positiven Features erfahren, welche ausführlich erklärt werden. Somit ist die Schulung auch für Personen geeignet, die bereits mit der App arbeiten. Während der Schulung erfolgen gemeinsame Übungen am eigenen Handy. Bitte bringen Sie dieses mit der bereits installierten App mit. Zur Einrichtung von komoot wird Ihnen rechtzeitig vor der Schulung eine Anleitung per E-Mail übersandt.
Der Referent Ralf Wittmann ist für das komoot-Tourenportal des Fichtelgebirgsvereins e.V. zuständig. Daher wird im Veranstaltungssaal eine Spendenbox für den Fichtelgebirgsverein e.V. aufgestellt.

**Kurs-Nr. 26H850119**
Dozent: Ralf Wittmann
Gebühr: 17 €
Termin: Do, 29.10.2026, 17:00 – 20:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 7, 1. OG

### neu Genussregion Oberfranken - mehr als ein immaterielles Kulturerbe

Die Genussregion Oberfranken zeichnet sich aus durch eine weltmeisterliche Vielzahl an Brauern, Metzgern und Bäckern. Das oberfränkische Genusshandwerk prägt nicht nur unsere lokale Identität, sondern ist auch ein wichtiger Faktor für die Wertschöpfung. Wir werfen einen Blick auf diese Vielfalt und zeigen das damit verbundene Kulturerbe in der Region.

**Kurs-Nr. 26HA10901**
Dozent: Norbert Heimbeck (Geschäftsführer Genussregion Oberfranken e.V.)
Gebühr: 9 €
Termin: Do, 29.10.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 4, 1. OG

### neu Heimat auf dem Teller - woher kommen unsere Lebensmittel

Currywurst, Hamburger oder doch Schäufele - was ist typisch deutsche Küche? Welche fränkischen Ideen haben die Küchen weltweit beeinflusst? Und warum ist gerade Oberfranken ein Paradies für Liebhaber von Bratwurst und Bier? Antworten auf diese Fragen gibt unser humorvoller Streifzug durch 12.000 Jahre Esskultur - vom ältesten Handwerk der Welt bis zum Steak aus dem 3D-Drucker.

**Kurs-Nr. 26HA10902**
Dozent: Norbert Heimbeck (Geschäftsführer Genussregion Oberfranken e.V.)
Gebühr: 9 €
Termin: Di, 19.01.2027, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 2, EG

## Psychologie & Soziale Kompetenzen

### Den inneren Antreibern auf der Spur

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie sich so verhalten, wie Sie sich verhalten? Können Sie schwer nein sagen? Geht Ihnen nichts schnell genug? Oder Setzen Sie sich immer wieder selbst (unnötig) unter Druck? Was hat Ihr Verhalten mit Ihren unbewussten inneren Antreibern zu tun? Bei diesem Kurs werden die fünf inneren Antreiber inklusive Praxisbeispiele erläutert. Wenn Sie möchten, können Sie den Antreiber-Tests vor Ort durchführen. Freuen Sie sich auf eine neue Erkenntnis über andere Menschen und sich selbst!

**Kurs-Nr. 26H410604**
Dozentin: Marie-Therese Wunder-Barnickel
Gebühr: 13 €
Termin: Mi, 18.11.2026, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 3, EG

### neu Entspannt durch den Alltag mit Hund

Zieht dein Hund an der Leine, ist bei Begegnungen schnell aufgeregt oder scheint „taub“, wenn du ihn rufst? Gerade junge oder unerfahrene Hunde bringen uns im Alltag oft an unsere Grenzen – und genau hier setzt dieser Kurs an. Stell dir vor, dein Hund orientiert sich an dir, läuft entspannt an deiner Seite und bleibt auch in aufregenden Situationen ansprechbar. Ihr geht gemeinsam durch den Alltag – ruhig, vertrauensvoll und als echtes Team. Dieser Kurs kann dir helfen, genau das Schritt für Schritt aufzubauen. Mit viel Verständnis für die Bedürfnisse deines Hundes und ohne Druck lernst du, wie du ihn sicher führst, klar kommunizierst und

ihm Orientierung gibst. Wir arbeiten praxisnah an typischen Alltagssituationen und legen die Grundlage für eine stabile Beziehung, in der sich dein Hund an dir orientieren möchte.

**Schwerpunkte:**
- Entspannte Leinenführigkeit – weg vom Ziehen, hin zum Miteinander
- Souveräne Hundebegegnungen ohne Stress und Frust
- Aufbau eines zuverlässigen Rückrufs – auch bei Ablenkung
- Orientierung am Menschen und klare Kommunikation
- Mehr Ruhe, Vertrauen und Sicherheit im Alltag

Was benötigst du für den Kurs?
Leine (keine Flexileine), gut sitzendes Geschirr oder Halsband, kleine weiche Belohnungen und gerne eine Decke.
Für die Teilnahme ist eine Tierhaftpflichtversicherung sowie die vollständige Impfung deines Hunde zwingend notwendig.

**Kurs-Nr. 26H410002**
Dozentin: Jasmin Ohnemüller
Gebühr: 34 €
Termin: Mi, 23.09. – 28.10.2026,
6x, 17:15 – 18:15 Uhr
Ort: Trainingsplatz Leidenschaft-Hund, Zufahrt zur Drahtmühle, 95364 Ludwigschorgast

## neu Hundeverhalten verstehen

Hast du dich schon einmal gefragt, was dir dein Hund durch seine Körpersprache sagen möchte? Möchtest du lernen, wie du seine Signale besser deuten und selbst durch deine Körpersprache klar mit ihm kommunizieren kannst? Du wünschst dir Konflikte z.B. mit anderen Hunden frühzeitig zu erkennen um darauf reagieren zu können bevor dein Hund schreiend in der Leine steht, oder es zu unschönen Situationen im Direktkontakt kommt? Vielleicht hast du aber auch Angst vor Hundebegegnungen und wechselst bereits die Straßenseite wenn dir ein fremder Hund entgegenkommt, da du Angst hast gebissen zu werden? In diesem Workshop tauchen wir gemeinsam in die faszinierende Welt der hündischen Kommunikation ein. Ich bin mir sicher, dass du danach Hunde mit ganz anderen Augen sehen wirst.

**Kurs-Nr. 26H410001**
Dozentin: Jasmin Ohnemüller
Gebühr: 13 €
Termin: Di, 02.02.2027, 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 6, 1. OG

## Verbraucherfragen

## neu „Hooked“ – Neuromarketing & Werben

Wie schafft es Neuromarketing und Werbung auch Dich tagtäglich zu überzeugen - bewusst und unbewusst? Zum Beispiel mit kleinen Snack direkt an der Kasse? Der Begriff „Hooked Neuromarketing“ kombiniert zwei starke psychologische Konzepte, die darauf abzielen, das Unterbewusstsein der Zielgruppe anzusprechen und unbewusste Kauf- oder Nutzungsgewohnheiten zu formen. Eine Einführung in die Welt der Verhaltensökonomie, für alle die wissen wollen, was dahinter steckt - real und digital.

**Kurs-Nr. 26H111101**
Dozentin: Samantha Eichner
Gebühr: 17 €
Termin: Sa, 24.10.2026, 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 4, 1. OG

## neu Marketing Basics

Dieser Kurs umfasst die wesentlichen Grundlagen des Marketings und wie Sie diese gezielt einsetzen können. Von der Zielgruppenanalyse bis zu erfolgreichen Werbemaßnahmen – Ideal für Einsteiger und alle, die ihr Marketingwissen auffrischen möchten.

**Kurs-Nr. 26H111102**
Dozentin: Samantha Eichner
Gebühr: 17 €
Termin: Do, 26.11. + 03.12.2026,
2x, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 4, 1. OG

## Beruf & Digitales

### Kommunikation

neu

### Das bin ICH: Bewerben – aber richtig!

DU bist es wert! Egal ob Umorientierung nach 30 Jahren Berufserfahrung oder frisch aus der Schule: Wir suchen zusammen die besten Wege wie Du Deine Skills hervorheben kannst, was Bewerbungen beinhalten müssen, worauf zu achten ist und wie Schwerpunkte und Formulierungen strategisch angewendet werden können. Für zukünftige Bewerbungsschreiben werden Dir dafür auch hilfreiche Websites und Arbeitsstrategien an die Hand gegeben. Bitte bringe Deine aktuellen Bewerbungsunterlagen (falls vorhanden) digital oder ausgedruckt mit.

**Kurs-Nr. 26HD50601**
Dozentin: Samantha Eichner
Gebühr: 35 €
Termin: Di, 10.11. + Do, 12.11.2026,
2x, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, 1. OG

### Digitalisierung & KI

### Digital ab 60+ – rund um das iPhone

In diesem Seminar sind alle Personen willkommen, die Interesse an Apple-Geräten haben. Die Dozentin orientiert sich an den Fragen, welche während des Termins gestellt werden. Bitte bringen Sie Ihr Handy aufgeladen zum Kurs mit.

Dozentin: Beate Oehrlein
Uhrzeit: 14:00 – 15:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 6, 1. OG

**Termine:**
Mittwoch, 23. September 2026
Mittwoch, 07. Oktober 2026
Mittwoch, 21. Oktober 2026
Mittwoch, 18. November 2026
Mittwoch, 02. Dezember 2026
Mittwoch, 13. Januar 2027
Mittwoch, 27. Januar 2027

### Digital ab 60+ – Schulungen für Android-Smartphones

In diesem Seminar sind alle Personen willkommen, die Interesse an Android-Geräten haben. Der Dozent informiert zu jedem Termin über unterschiedliche Themen. Bitte bringen Sie Ihr Handy aufgeladen zum Kurs mit.

Dozent: Heiner Mertel
Uhrzeit: 14:00 – 15:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 2, EG

**Neukauf/Einrichtung eines Android-Smartphones**
Dienstag, 29. September 2026

**Datenübertragung**
Dienstag, 27. Oktober 2026

**Bildbearbeitung**
Donnerstag, 26. November 2026

**Rund um WhatsApp**
Dienstag, 15. Dezember 2026

**W-LAN**
Dienstag, 26. Januar 2027

neu

### KI – verstehen und nutzen

In diesem 90-minütigen Vortrag geht es darum Künstliche Intelligenz kennenzulernen, die Funktionsweise zu verstehen und KI sinnvoll einzusetzen. Neben konkreten Beispielen haben Sie auch die Möglichkeit selbst Dinge auszuprobieren. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone zum Kurs mit.

**Kurs-Nr. 26H850124**
Dozent: Bernd Walter
Gebühr: 9 €
Termin: Do, 19.11.2026, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 7, 1. OG

neu

### Canva leicht gemacht – gestalten Sie eigene Projekte

Sie möchten ansprechende Flyer, Plakate, Einladungen oder Beiträge für soziale Medien selbst gestalten? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Canva kennen – einfach, praxisnah und ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen von Canva Free. Gemeinsam erstellen wir Ihr

eigenes Projekt, zum Beispiel ein Plakat, einen Flyer, eine Einladung oder eine andere kreative Gestaltung. Dabei lernen Sie den Umgang mit Vorlagen, Bildern, Texten und Designelementen kennen.

Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse – ein bereits angelegtes kostenloses Canva-Konto wird empfohlen.

**Kurs-Nr. 26H850125**
Dozentin: Elisabeth Walter
Gebühr: 13 €
Termin: Di, 10.11.2026, 17:00 bis 19:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, 1. OG

## neu Social Media leicht gemacht – eigene Projekte online präsentieren

Nun knüpfen wir am Canva-Kurs an: Es dreht sich alles um Social Media. Sie erfahren, welche Formate für verschiedene Plattformen geeignet sind und worin die Unterschiede zwischen Storys, Reels und klassischen Beiträgen liegen. Außerdem lernen Sie, wie Sie Ihre Canva-Designs optimal für Facebook, Instagram und andere soziale Netzwerke vorbereiten und einsetzen können. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, Vereine, Ehrenamtliche, sowie alle, die eigene Designs professionell und unkompliziert erstellen möchten. Sie können den Kurs auch besuchen, wenn Sie im Voraus nicht am Canva-Kurs teilgenommen haben.

Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse - ein bereits angelegtes kostenloses Canva-Konto wird empfohlen.

**Kurs-Nr. 26H850126**
Dozentin: Elisabeth Walter
Gebühr: 13 €
Termin: Di, 17.11.2026, 17:00 bis 19:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, 1. OG




## neu KI-Tools: Einführung & verantwortungsvolle Nutzung

Künstliche Intelligenz ist auf dem Vormarsch und wird zunehmend unverzichtbar im Alltag. In diesem Kurs stellen wir Ihnen vielfältige Einsatzmöglichkeiten von KI vor. Sie können lernen, wie Sie KI-Tools effektiv und verantwortungsvoll nutzen, schnell und einfach Content, Texte & Grafiken zu

erstellen um den Alltag zu erleichtern und dabei auch Berührungsängste nehmen.
Ideal für alle, die praxisnah und verständlich in die Welt der KI einsteigen möchten.

**Kurs-Nr. 26H850127**
Dozentin: Samantha Eichner
Gebühr: 19 €
Termin: Sa, 30.01.2027, 09:00 – 12:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, 1. OG

## EDV-Kurse

## Computerkurse am Vormittag

**Bitte bringen Sie zu den Computerkursen einen USB-Stick mit, um Ihre Daten speichern zu können!**

### Verkaufen und Kaufen bei ebay bzw. Kleinanzeigen

Sie möchten gerne Ihre „Schätze“, die auf dem Dachboden schlummern, im Internet z.B. über eBay oder eBay-Kleinanzeigen verkaufen? Oder wollen Sie das eine oder andere Schnäppchen für sich ergattern? Wenn Sie sich noch nicht sicher sind, wie das alles funktioniert und was man alles wissen/beachten sollte, dann kann dieser Kurs für Sie hilfreich sein. In diesem Kurs fangen wir bei „Adam und Eva“ an. Vom Anlegen eines eigenen eBay-Kontos über die Gestaltung der Anzeige inkl. Fotos bis hin zum sicheren Bezahlen. Wir werden auch besprechen, was man beachten sollte/muss und welchen Gebühren anfallen. Ein weiterer Punkt wird sein, „wie bekomme ich sicher mein Geld“. Stichwort „Bezahlen mit PayPal“. Am besten bringen Sie auch das eine oder andere Teil, das unter den Hammer kommen soll, gleich mit. Learning by doing ist immer noch am Sinnvollsten.

Bitte folgende Sachen mitbringen:
Kamera bzw. Handy und den zu verkaufenden Gegenstand oder digitale Fotos des Gegenstandes auf USB-Stick.

**Kurs-Nr. 26H850110**
Dozent: Dietmar Bär
Gebühr: 19 €
Termin: Fr, 23.10.2026, 09:00 bis 12:15 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, Computerraum, 1. OG

### Grundlagen der PC-Benutzung

Der Kurs ist für Einsteiger/Wiedereinsteiger geeignet.
Mit einer Einführung und vielen praktischen Übungen erlernen Sie das Arbeiten am PC. Sie erfahren Wissenswertes über den Umgang mit Maus und Tastatur, lernen die grafische Benutzeroberfläche kennen, erhalten einen Einblick in verschiedene Microsoft Anwendungen und deren Einsatzmöglichkeiten.

**Kurs-Nr. 26H850101**
Dozent: Joachim Schmitt
Gebühr: 57 €
Termin: Do, 24.09. - 08.10.2026,
3x, 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, Computerraum, 1. OG

## Computerkurse am Abend

### Word Grundkurs

Sie besitzen Computer-Grundkenntnisse und möchten das Textverarbeitungsprogramm Word nicht nur als Schreibmaschinenersatz benutzen. Im Kurs erfahren Sie verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihre Texte und Grafiken schnell und effektiv aufbessern. Inhalt des Kurses sind unter anderem Texteingabe und -korrektur, Zeichen- und Absatzformatierungen, Kopf- und Fußzeilen, Schnellbausteine, Layoutoptionen und vieles mehr. Wünsche der Teilnehmenden werden bei der Themenauswahl gerne berücksichtigt.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Computern

**Kurs-Nr. 26H850122**
Dozent: Gerhard Hain
Gebühr: 57 €
Termin: Di + Mi, 29.09. – 07.10.2026,
4x, 18:00 bis 20:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, Computerraum, 1. OG

## Beruf

### Excel Grundkurs

Sie besitzen Computer-Grundkenntnisse und möchten das Tabellenkalkulationsprogramm Excel für eigene Projekte nutzen? Im Kurs erhalten Sie grundlegende Kenntnisse um auch mit großen Tabellen arbeiten zu können. Inhalt des Kurses sind Eingabe, Zellenformatierungen, Formatvorlagen, Erstellen von Diagrammen, Einfügen von Grafiken, Arbeiten mit Formeln und Funktionen, Layoutoptionen und vieles mehr. Wünsche der Teilnehmenden werden bei der Themenauswahl gerne berücksichtigt. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Computern

**Kurs-Nr. 26H850123**
Dozent: Gerhard Hain
Gebühr: 57 €
Termin: Mo, 09. – 30.11.2026,
4x, 18:00 bis 20:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, Computerraum, 1. OG

## Computerkurse am Wochenende

### Word Grundkurs

Sie haben Windows-Grundkenntnisse und möchten in die Textverarbeitung mit Word einsteigen? Inhalt dieses Kurses: Texteingabe und Korrektur, Textformatierung, Absatz- und Seitengestaltung, Grafiken importieren und bearbeiten, Sonderzeichen und Gliederungen einfügen.

**Kurs-Nr. 26H850102**
Dozent: Joachim Schmitt
Gebühr: 38 €
Termin: Sa, 10.10.2026, 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, Computerraum, 1. OG




## Excel Grundkurs

Grundkenntnisse am Computer sind Voraussetzung für diesen Kurs. Sie werden mit Formeln arbeiten, grundlegende Zellformatierungen nutzen, Tabellenstrukturen erstellen und bearbeiten, mit Funktionen arbeiten, Diagramme erstellen und mit Grafiken und Objekten arbeiten.

**Kurs-Nr. 26H850103**
Dozent: Joachim Schmitt
Gebühr: 57 €
Termin: Fr, 13.11., 18:00 bis 21:00 Uhr
und Sa, 14.11.2026, 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, Computerraum, 1. OG

## Excel Aufbaukurs

In diesem Kurs werden Sie Diagramme erstellen und gestalten, die bedingte Formatierung sowie benutzerdefinierte Zahlenformate anwenden, bei der Eingabe Daten überprüfen, erweiterte Druckeinstellungen durchführen, Zellbezüge auf andere Mappen herstellen, Mustervorlagen erstellen, Daten filtern und sortieren sowie große Tabellen bearbeiten. Voraussetzung sind Grundkenntnisse in Excel.

**Kurs-Nr. 26H850104**
Dozent: Joachim Schmitt
Gebühr: 57 €
Termin: Fr, 27.11., 18:00 bis 21:00 Uhr
und Sa, 28.11.2026, 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, Computerraum, 1. OG

## Weitergehende Funktionen in Excel

In diesem Kurs lernen Sie intensiver die Formeln und Funktionen in Excel kennen. Folgende Funktionen werden behandelt: WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, SUMMEWENN, ZÄHLEWENN und Verschachteln von Funktionen. Sie können zum Speichern Ihrer Daten einen USB-Stick mitbringen.

**Kurs-Nr. 26H850107**
Dozent: Joachim Schmitt
Gebühr: 19 €
Termin: Fr, 22.01.2027, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, Computerraum, 1. OG

## PowerPoint – Grundkurs

Sie haben Windows-Grundkenntnisse und möchten in die Präsentationstechniken mit PowerPoint einsteigen? Inhalt des Kurses: Kompaktes Know-how, um fundiert und systematisch mit PowerPoint arbeiten zu können.

**Kurs-Nr. 26H850105**
Dozent: Joachim Schmitt
Gebühr: 38 €
Termin: Sa, 12.12.2026, 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, Computerraum, 1. OG

## Outlook Grundkurs

Sie haben Windows-Grundkenntnisse und wollen mit Outlook Ihre privaten und beruflichen E-Mails verwalten. Inhalte des Kurses: E-Mail-Konto anlegen, E-Mails empfangen und verwalten, Bilder und Texte versenden, Adressen und E-Mails lesen und verwalten sowie Termin- und Aufgabenerfassung und -verwaltung, Kontaktverwaltung, etc.

**Kurs-Nr. 26H850106**
Dozent: Joachim Schmitt
Gebühr: 38 €
Termin: Sa, 23.01.2027, 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, Computerraum, 1. OG

**Dozent*in gesucht!**

Wir suchen Lehrkräfte
für alle Fachbereiche.
Sie haben eine qualifizierte Ausbildung
bzw. ein abgeschlossenes Studium?
Sie haben idealerweise Erfahrung im
Unterrichten von Erwachsenen?
Sie sind kommunikativ, haben Spaß am
Umgang mit Menschen
und können motivieren?

**Dann freuen wir
uns auf Sie!**

# Sprachen

## Sprachen

**Bitte kaufen Sie noch kein Lehrbuch vor Kursbeginn. Die benötigten Unterrichtsmaterialien werden Ihnen am ersten Kurstag mitgeteilt.**

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch lernen und besser sprechen (B1)

Sie lernen schon Deutsch auf dem Sprachniveau A2? Im unserem neuen Kurs bringen wir Sie auf das Niveau B1. Das bedeutet: Sie können sich besser ausdrücken, verstehen mehr und können schwierige Texte lesen und schreiben. Im Kurs lernen Sie wichtige Grammatik, z.B. wie man über die Zukunft spricht oder „weil“ richtig benutzt. Wir üben viele Gespräche, damit Sie sicherer in Alltagssituationen sind. Sie schreiben auch kurze Texte, zum Beispiel E-Mails oder Bewerbungen. Themen aus dem Kurs sind zum Beispiel: - Gesundheit und Arztbesuch - Urlaub und Reisen - Arbeiten und Beruf - Sprechen über Gefühle und Meinungen. Kommen Sie zu uns und lernen Sie Deutsch - für Ihren Alltag, Ihre Arbeit und einfach mehr Spaß beim Sprechen! Kursunterlagen werden am ersten Abend besprochen.

**Verbindliche Anmeldung bis 16.09.2026!**

**Kurs-Nr. 26H940402**
Dozentin: Heike Bomblies
Gebühr: 80 €
Termin: Di, 22.09. - 01.12.2026,
10x, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 6, 1. OG





MUSEEN im Mönchshof

Museen im Kulmbacher Mönchshof e.V.
Hofer Str. 20 | 95326 Kulmbach
Servicehotline: 09221 805-14
www.kulmbacher-moenchshof.de

## neu Deutsch als Fremdsprache (C1)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die auf der Grundlage ihres B2-Sprachniveaus ihre Sprachkenntnisse weiter in Richtung C1 verbessern wollen. Sach- und literarische Texte bilden die Grundlage für eine lebendige Konversation und die Wiederholung grammatischer Strukturen. Übungen zum Hörverstehen und zum Schreiben runden das Kursprogramm ab.
**Verbindliche Anmeldung bis 24.09.2026!**

**Kurs-Nr. 26H940403**
Dozent: Ulrich Hüttemann
Gebühr: 80 €
Termin: Mi, 30.09. – 09.12.2026,
10x, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 3, EG

Bitte beachten Sie unsere Online-Sprachkurse unter der Rubrik „Digitales Lernen“.

## Deutsche Gebärdensprache

### Deutsche Gebärdensprache für Anfänger (DGS 1)

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Gebärdensprache und gibt einen Einblick in diese besondere Form der Kommunikation Gehörloser. Das Lehrmaterial wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

**Kurs-Nr. 26H942801**
Dozent: Thomas Kufner
Gebühr: 80 €
Termin: Di, 06.10. – 15.12.2026,
10x, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 3, EG

## Englisch am Vormittag

### English in the Morning – Mittelstufe

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam unsere Kenntnisse auffrischen und vertiefen. Anhand aktueller und spannender Texte werden wir Themen wie Grammatik, Vokabular und Landeskunde besprechen. Englisch in gemütlicher Atmosphäre ohne Stress und Leistungsdruck! Auf Wünsche wird gerne eingegangen, neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

**Kurs-Nr. 26H940603**
Dozentin: Helga Lormes
Gebühr: 50 € (ab 10 TN)
Termin: Di, 06.10. – 15.12.2026,
10x, 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 7, 1.OG

### Englisch am Vormittag – Auffrischungskurs (via Zoom)

Sprechen Sie endlich entspannter Englisch!
In unserer kleinen, netten Gruppe wird es Ihnen von Mal zu Mal leichter fallen, auf Englisch über die verschiedensten Themen zu reden. Wir halten alltäglichen Smalltalk, lesen Artikel, die auf die Interessen der Gruppe abgestimmt sind und plaudern angeregt über Fragen dazu. Wir üben, unsere Gedanken und Meinungen zu äußern und Fragen zu stellen. Oft sprechen Sie mit nur einem Partner in breakout-rooms, Sie sprechen also häufig und immer unbekümmerter.
Und das Alles bequem von zu Hause aus, unabhängig von Wetter, Straßenzustand oder Benzinpreis. Hierfür ist kein Buch nötig, Sie bekommen Unterlagen vorab per E-Mail.
Der Kurs wird via Zoom durchgeführt. Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie den Kurs-Link per E-Mail. Für die Teilnahme an Online-Angeboten benötigen Sie einen aktuellen Browser, sowie eine Webcam und ein Mikrofon (meistens schon im Gerät integriert).

**Kurs-Nr. 26H940611**
Dozentin: Barbara Hempel
Gebühr: 80 €
Termin: Fr, 23.10.2026 – 22.01.2027,
10x, 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Zoom

# Sprachen

## Englisch am Abend

## Grundstufe

### neu Englisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger in der englischen Sprache. Im Kurs werden Grundkenntnisse des Englischen besprochen und Sie lernen, wie man Alltagsgespräche auf Englisch führt. Die Lehrmaterialien werden am ersten Kurstag besprochen.

**Kurs-Nr. 26H940604**
Dozentin: Jule Goller
Gebühr: 82 € (ab 8 TN)
Termin: Mo, 05.10.2026 – 25.01.2027,
13x, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 6, 1. OG

## Mittelstufe

### Englisch Mittelstufe

Sie verfügen bereits über solide Englischkenntnisse aus den vergangenen Semestern? Zum Auftakt frischen wir gemeinsam die wichtigsten Grammatikthemen auf. Danach erwarten Sie abwechslungsreiche Unterrichtseinheiten mit aktuellen Texten, Zeitungsartikeln und spannenden Einblicken in die Landeskunde, die Stoff für Diskussionsrunden bilden. Unser Ziel: mehr Sicherheit und Freude beim Englischsprechen im Alltag. Auch Neueinsteiger, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten, sind herzlich willkommen!

**Kurs-Nr. 26H940602**
Dozentin: Birgit Müller
Gebühr: 64 €
Termin: Mo, 21.09. – 16.11.2026,
8x, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 2, EG

## Aufbaustufe

### Brush up your English

Let's talk! Sie haben Englischkenntnisse und möchten diese auffrischen und erweitern? In diesem Kurs wird über viele verschiedene Themen gesprochen. Unterhaltsame Texte unterstützen unsere Gespräche. Das Sprechen steht im Vordergrund. Teilnehmerwünsche bzgl. Gesprächsthemen können berücksichtigt werden.
Kein Lehrbuch, evtl. Textkopien, Zeitschriftenartikel usw.

**Kurs-Nr. 26H940615**
Dozentin: Catherine Murray-Küfner
Gebühr: 75 € (ab 10 TN)
Termin: Mi, 23.09.2026 – 27.01.2027,
15x, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 2, EG

## Französisch

## Grundstufe

### neu Französisch Anfängerkurs

Sie möchten Französisch von Grund auf lernen? In diesem Kurs erhalten Sie einen entspannten und praxisnahen Einstieg in die französischen Sprache. Schritt für Schritt lernen Sie grundlegende Wörter, einfache Grammatik und nützliche Redewendungen für Alltag und reise. Abwechslungsreiche Übungen, Hörbeispiele und kleine Dialoge sorgen dafür das das Sprechen von Anfang an im Mittelpunkt steht. Zusätzlich erfahren Sie Spannendes über Land und Leute Frankreichs. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kurs-Nr. 26H940801**
Dozentin: Birgit Müller
Gebühr: 80 €
Termin: Mo, 21.09. – 30.11.2026,
10x, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 2, EG

### Französisch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Soyez la bienvenue! Dieser Kurs ist für Teilnehmer-/innen mit geringen Vorkenntnissen gedacht. Wir setzen die Arbeit aus dem Sommersemester fort, wobei Alltagssituationen, Dialoge, ein wenig Grammatik und Informationen über Kultur und Lebensweise unserer französischen Nachbarn den Schwerpunkt des Kurses bilden. Wir arbeiten mit Lehrbuch und eigenen Materialien.

**Kurs-Nr. 26H940805**
Dozentin: Gislinde Schuster-Namer
Gebühr: 112 €
Termin: Mo, 21.09.2026 – 18.01.2027,
14x, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 4, 1. OG

## Mittelstufe

### Französisch Mittelstufe (A2)

Soyez la bienvenue! Dieser Kurs ist für Teilnehmer-/innen mit guten Grundkenntnissen gedacht, die zügig vorankommen wollen, wobei neue Teilnehmer-/innen die ihre Kenntnisse auffrischen möchten, ganz herzlich willkommen sind. Alltagssituationen, Dialoge, ein wenig Grammatik und Landeskunde bilden den Schwerpunkt des Kurses. Wünsche der Teilnehmenden werden gerne berücksichtigt. Wir arbeiten mit Lehrbuch und eigenen Materialien. Ab Lektion 3/4

**Kurs-Nr. 26H940802**
Dozentin: Gislinde Schuster-Namer
Gebühr: 112 €
Termin: Di, 22.09.2026 – 19.01.2027,
14x, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 4, 1. OG

### Französisch Mittelstufe (A2)

Soyez la bienvenue! In diesem Kurs setzen wir die Arbeit aus dem Sommersemester fort, neue Teilnehmer-/innen, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten, sind herzlich willkommen. Alltagssituationen, Dialoge, ein wenig Grammatik, Informationen über Kultur und Lebensweise unserer französischen Nachbarn bilden den Schwerpunkt des Kurses. Sprachspiele und leichte Lektüren ergänzen und vertiefen den Unterricht. Wünsche der Teilnehmenden werden gerne berücksichtigt. Wir arbeiten mit Lehrbuch und eigenen Materialien. Ab Lektion 9

**Kurs-Nr. 26H940804**
Dozentin: Gislinde Schuster-Namer
Gebühr: 112 €
Termin: Mi, 23.09.2026 – 20.01.2027,
14x, 18:40 bis 20:10 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 4, 1. OG

## Italienisch

### Italienisch Anfänger

Dieser Kurs ist für Anfänger ohne jegliche Vorkenntnisse gedacht und soll eine Einführung in die italienische Sprache darstellen mit dem Ziel, sich in alltäglichen Gesprächssituationen in der Fremdsprache verständlich machen zu können. Auf Hör- und Sprachverständnis sowie auf mündlichen Sprachgebrauch wird im Unterricht besonderer Wert gelegt. Wir arbeiten teilweise mit Liedern und Videos. Wünsche der Teilnehmer werden soweit möglich gerne berücksichtigt.

**Kurs-Nr. 26H940904**
Dozentin: Lucilla Heinisch-Iannicca
Gebühr: 60 € (ab 10 TN)
Termin: Mo, 21.09. – 14.12.2026,
12x, 18:40 bis 20:10 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 7, 1. OG

### Italienisch Grundkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Grundkenntnissen gedacht und soll eine Einführung in die italienische Sprache darstellen mit dem Ziel, sich in alltäglichen Gesprächssituationen in der Fremdsprache verständlich machen zu können. Die Betonung liegt auf dem mündlichen Sprachgebrauch. Wir arbeiten teilweise mit Liedern und Videos. Wünsche der Teilnehmer werden, soweit möglich, gerne berücksichtigt.

**Kurs-Nr. 26H940902**
Dozentin: Lucilla Heinisch-Iannicca
Gebühr: 60 € (ab 10 TN)
Termin: Mi, 23.09. – 16.12.2026,
12x, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 7, 1. OG

### Italienisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen gedacht und soll eine Einführung in die italienische Sprache darstellen mit dem Ziel, sich in alltäglichen Gesprächssituationen in der Fremdsprache verständlich machen zu können. Wir beginnen unser Semester mit der Wiederholung einiger wichtiger Grammatikstrukturen und setzen dann die Arbeit fort. Die Betonung im Unterricht liegt auf dem mündlichen Sprachgebrauch. Wir arbeiten teilweise mit Liedern und Filme. Wünsche der Teilnehmer werden, soweit möglich, gerne berücksichtigt.

**Kurs-Nr. 26H940903**
Dozentin: Lucilla Heinisch-Iannicca
Gebühr: 60 € (ab 10 TN)
Termin: Di, 22.09. – 15.12.2026,
12x, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 7, 1. OG

# Sprachen

## Italienisch – Vorstufe zur Konversation

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen der italienischen Sprache geeignet. Ziel ist es auch, die vorhandenen Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen, die mündliche Ausdrucksfähigkeit und das Hörverstehen zu fördern. Wir beginnen mit einer kurzen Wiederholung des erlernten Wortschatzes und der wichtigsten Grammatikstrukturen. Kurzgeschichten, Zeitungsartikel, Alltagssituationen und Lieder sind dabei Arbeitsgrundlagen. Wir bemühen uns im Unterricht Italienisch zu sprechen.

**Kurs-Nr. 26H940901**
Dozentin: Lucilla Heinisch-Iannicca
Gebühr: 76 € (ab 8 TN)
Termin: Mo, 21.09. – 14.12.2026,
12x, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 7, 1. OG

## Conversando il martedì

L'Italia è il Paese dell'arte, l'italiano è la lingua dei grandi poeti, la „dolce lingua" che ha fatto sognare i grandi del passato e allora perché perdere l'occasione di coltivarla e di impararla al meglio? In questo corso intendiamo approfondire le conoscenze della lingua e la cultura italiana in tutti i suoi aspetti prendendo spunto da temi attuali e di interesse comune. Per curare l'espressione linguistica, verranno inoltre ripetute alcune strutture grammaticali importanti.
Durante la lezione si cercherà di parlare soprattutto in italiano. L'atmosfera del nostro corso è gioviale, pertanto sarete i benvenuti a conversare insieme a noi!

**Kurs-Nr. 26H940908**
Dozentin: Lucilla Heinisch-Iannicca
Gebühr: 76 € (ab 8 TN)
Termin: Di, 22.09. – 15.12.2026,
12x, 18:40 bis 20:10 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 7, 1. OG

## Conversando il mercoledì

L'Italia è il Paese dell'arte, l'italiano è la lingua dei grandi poeti, la „dolce lingua" che ha fatto sognare i grandi del passato e allora perché perdere l'occasione di coltivarla e di impararla al meglio? In questo corso intendiamo approfondire le conoscenze della lingua e la cultura italiana in tutti i suoi aspetti prendendo spunto da temi attuali e di interesse comune. Per curare l'espressione linguistica, verranno inoltre ripetute alcune strutture grammaticali importanti. Durante la lezione si cercherà di parlare soprattutto in italiano. L'atmosfera del nostro corso è gioviale, pertanto sarete i benvenuti a conversare insieme a noi!

**Kurs-Nr. 26H940907**
Dozentin: Lucilla Heinisch-Iannicca
Gebühr: 76 € (ab 8 TN)
Termin: Mi, 23.09. – 16.12.2026,
12x, 18:40 bis 20:10 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 7, 1. OG

## Spanisch

## Spanisch für Anfänger (online)

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die die spanische Sprache von Grund auf erlernen möchten. Bequem von zuhause aus, können Sie erste sprachliche Fähigkeiten für Alltagssituationen erwerben. Der Kurs vermittelt grundlegende Grammatik, Basiswortschatz sowie die richtige Aussprache. Die benötigen Unterrichtsmaterialien werden am ersten Kursabend bekannt gegeben.

**Kurs-Nr. 26H942201**
Dozent: Michael Leutzsch
Gebühr: 80 €
Termin: Fr, 25.09. – 04.12.2026,
10x, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Jitsi

## Spanisch für Fortgeschrittene (online)

¡Hola a todos! Dieser Kurs ist genau richtig für Sie, wenn Sie schon Kenntnisse in der spanischen Sprache besitzen, aber diese vertiefen möchten. Bequem von zuhause aus frischen wir Ihr Wissen auf, erweitern Ihren Wortschatz und bringen mehr Sicherheit in Ihr Sprechen. Die benötigen Unterrichtsmaterialien werden am ersten Kursabend bekannt gegeben.

**Kurs-Nr. 26H942202**
Dozent: Michael Leutzsch
Gebühr: 80 €
Termin: Fr, 25.09. – 04.12.2026,
10x, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Jitsi

## Gesundheit

### Entspannung und Körpererfahrung

### Yoga sanft und entspannt

„Yoga sanft"- für Geübte und alle, die gerne sanfte aber auch anspruchsvolle Körperübungen wünschen. In den Asanas, den Körperhaltungen, trainieren wir Kraft, Beweglichkeit und Balance. Zusätzlich arbeiten wir mit Entspannungs- und Atemtechniken sowie Meditation, um Körper und Geist zu stärken und zu harmonieren. Bitte eine rutschfeste Unterlage/Yogamatte, eine Decke und ein festes Kissen mitbringen.

**Kurs-Nr. 26HC30129**
Dozentin: Lydia Baumann-Kohlrusch
Gebühr: 55 € (ab 10 TN)
Termin: Do, 24.09. – 03.12.2026,
10x, 09:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Ballettsaal Musikschule,
W.-Meußdoerffer-Str. 1, 95326 Kulmbach

### Hatha-Yoga

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und im Alltag gerecht werden zu können, ist eine Balance zwischen den Anforderungen von außen und den eigenen Bedürfnissen und Interessen erforderlich. Wir wollen eine innere Haltung finden, die es uns ermöglicht, gelassener und selbstbewusster zu werden. Auf der körperlichen Ebene erhalten wir mehr Kraft, Energie, Beweglichkeit, unser Immunsystem wird gestärkt. Yoga bietet Hilfe zur individuellen Stressbewältigung, es spricht Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Die Methoden hierbei: Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen, Meditation (Dhyana) sowie Entspannungsübungen.
Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte/ rutschfeste Unterlage, eine Decke, ein flaches Kissen und wenn vorhanden, ein Sitzkissen mitbringen.

**Kurs-Nr. 26HC30118**
Dozentin: Sabine Hübner
Gebühr: 55 € (ab 10 TN)
Termin: Fr, 25.09. – 04.12.2026,
10x, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Ballettsaal Musikschule,
W.-Meußdoerffer-Straße 1, 95326 Kulmbach

### Ganzheitliches Hatha-Yoga

Yoga mit Texten und Klängen die berühren und bewegen - körperlich und innerlich! Für unsere körperliche und seelische Gesundheit ist es sehr wichtig, achtsam mit uns selbst zu sein und uns als Einheit von Körper, Geist und Seele zu spüren. Dieser Ganzheitliche Hatha-Yogakurs bewegt Sie nicht nur körperlich, sondern auch Ihre Seele und Ihren Geist. Die Yogastunden sind einem bestimmtem Lebensthema gewidmet, z.B. „Berührung mit mir selbst", „Leichtigkeit und Lebensfreude", „Kraft-tanken an meiner eigenen Kraftquelle". Das Thema wird durch eine Anfangs- und Endentspannung, durch fließende Asanas und Abfolgen, aber auch durch Klang und Textimpulse vertieft. Gerne werden während der Kurseinheiten Atem- und Achtsamkeitsübungen, aber auch verschiedene Meditationsformen eingesetzt. (z.B. Zen-Meditation, Vipassana-Meditation oder Chakren-Meditation). Bitte bringen Sie eine rutschfeste Yogamatte, eine kuschelige Decke und Socken, ein etwas höheres Kissen, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit. Vermeiden Sie vorher viel zu essen - ein voller Bauch übt nicht gerne Yoga!

**Kurs-Nr. 26HC30119**
Dozentin: Sabine Schönheiter
Gebühr: 66 € (ab 10 TN)
Termin: Mi, 23.09. – 16.12.2026,
12x, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 1, EG

### Yoga für Alle

In diesem Kurs können Sie die heilende Kraft des Yogas spüren und sich während der Übungen ganz leicht auf die Asanas einlassen. Die richtige Atmung und gezielte Faszien- und Entspannungsübungen können dabei helfen, ein stärkeres Selbstwert- und Körpergefühl zu erhalten. Dieser Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Bitte bringe eine Matte, bequeme Kleidung und ein Getränk mit.

**Kurs-Nr. 26HC30106**
Dozentin: Yevheniya Samsonikova
Gebühr: 47 € (ab 8 TN)
Termin: Mi, 23.09. – 02.12.2026,
10x, 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 1, EG



# Gesundheit

## Morning Flow – Sanftes Vinyasa Yoga für einen guten Start in den Tag

Mit fließenden Bewegungen und bewusster Atmung starten wir kraftvoll und entspannt in den Tag. Vinyasa Yoga verbindet Körper und Atem zu einem harmonischen Flow, der Energie schenkt, Verspannungen löst und den Geist zentriert. Diese sanft bis leicht fordernde Stunde weckt den Körper, stärkt die Muskulatur und sorgt für mehr Gelassenheit und Klarheit am Morgen. Geeignet für Einsteiger*innen und alle, die den Tag achtsam beginnen möchten. Bitte eine rutschfeste Unterlage/Yogamatte, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

**Kurs-Nr. 26HC30108**
Dozentin: Sarah Jasiok
Gebühr: 47 € (ab 8 TN)
Termin: Fr. 25.09. – 04.12.2026,
10x, 09:00 bis 10:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 1, EG

## YOGA – ruhig, aktiv, bewusst und ästhetisch

Die Yogaübungen sind für jedermann geeignet, sie können in einfacher oder fortgeschrittener Form ausgeführt werden. Anhand der Übungen formt sich das Bewusstsein zu mehr Wachheit und Aufmerksamkeit. Durch wesentliche Gedanken entwickelt sich eine reichhaltige Vorstellungskraft und Widerstände und Blockaden können sich mit der Zeit lösen. Mit wiederholter Hinwendung entsteht ein Sinn für die Übungsweise und der Ausdruck veredelt und verschönert sich. Die Atmung wird durch die Ausführung der Yogaübungen auf natürliche Weise geführt, sie wird bewusst wahrgenommen und somit harmonischer und feiner in ihrer Qualität. Bitte bequeme Kleidung und eine Unterlage mitbringen.

**Kurs-Nr. 26HC30122**
Dozentin: Angelika Gigauri
Gebühr: 28 € (ab 8 TN)
Termin: Di, 29.09. – 10.11.2026,
6x, 17:00 bis 18:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 1, EG

**Kurs-Nr. 26HC30123**
Dozentin: Angelika Gigauri
Gebühr: 28 € (ab 8 TN)
Termin: Fr, 25.09. – 30.10.2026,
6x, 10:30 bis 11:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 1, EG

## neu Sanftes Hatha Yoga

Dieser Kurs verbindet sanftes Hatha Yoga mit Achtsamkeit und Entspannung. Durch achtsam ausgeführte Körperübungen (Asanas), den Sonnengruß, Atemtechniken (Pranayama) und Tiefenentspannung (Savasana) werden Beweglichkeit, Kraft und Körperwahrnehmung gefördert. Meditative Elemente unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen und Abstand vom oft hektischen Alltag zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Alle, die sich mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und eine sanfte Yogapraxis wünschen – unabhängig von Alter, Beweglichkeit oder Yoga-Vorkenntnissen. Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Sitzkissen und Getränk

**Kurs-Nr. 26HC30125**
Dozentin: Franziska Wiese
Gebühr: 70 € (ab 8 TN)
Termin: Fr, 25.09. – 18.12.2026,
10x, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 1, EG

## Tai Chi (Yang Stil)

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die ursprünglich zum Kämpfen und zur Selbstverteidigung entwickelt wurde. Heutzutage ist Tai Chi vor allem wegen seiner wohltuenden Einflüsse auf die Gesundheit bekannt. Langsame, weiche fließende Bewegungen führen zu innerer Ausgeglichenheit, Entspannung und Konzentration. Es ist für Jung und Alt geeignet und erfordert kein besonderes Talent oder außergewöhnliche Fähigkeiten. Bitte bringen Sie Gymnastikschuhe oder dicke Socken mit.

**Kurs-Nr. 26HC30128**
Dozent: Michael Wanderer
Gebühr: 55 € (ab 10 TN)
Termin: Mi, 23.09. - 02.12.2026,
10x, 08:30 bis 10:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 1, EG

## neu Autogenes Training

Im Kurs können Sie lernen, wieder bewusst loszulassen, innere Ruhe zu finden und Entspannung nachhaltig in ihr Leben zu integrieren. Sie erleben Entspannung nicht nur theoretisch, sondern können Schritt für Schritt lernen, Ruhe, Loslassen und innere Balance im eigenen Körper wahrzunehmen und selbstständig anzuwenden. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen und Getränk

**Kurs-Nr. 26HC30115**
Dozentin: Nina Träger
Gebühr: 34 €
Termin: Mo, 09.11. - 14.12.2026,
6x, 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 1, EG

## Klangschalenentspannung

Genießen Sie das Meisterwerk der Entspannung. Lassen Sie den Stress hinter sich. Getragen von den sphärischen Tönen der Klangschalen, Gongs, Monochorden und anderen obertonreichen Instrumenten, sinken Sie in eine intensive Entspannung. Ruhe und Gelassenheit treten ein. Freude und Kreativität kehren wieder zurück. Decken, Kissen und Matten sind vorhanden!

Dozentin: Marion Böhm-Küfner
Gebühr: 9 €
Ort: Schwarzach 28+30, 95336 Mainleus

**Kurs-Nr. 26HC30101**
Termin: Mo, 28.09.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

**Kurs-Nr. 26HC30102**
Termin: Mo, 26.10.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

**Kurs-Nr. 26HC30103**
Termin: Mo, 16.11.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

**Kurs-Nr. 26HC30104**
Termin: Mo, 14.12.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

**Kurs-Nr. 26HC30105**
Termin: Mo, 18.01.2027, 18:00 bis 19:30 Uhr




KULMBACH
STÄDTEBAU Kulmbach

WOHNUNGSBAU- UND SANIERUNGS- GmbH
Waaggasse 1
95326 Kulmbach
Telefon: 09221 / 940 812

**MIETWOHNUNGEN**
(online Wohnungsbewerbung unter www.kulmbach.de möglich)

**SANIERUNGSTREUHÄNDER DER STADT KULMBACH**

# Gesundheit

## neu Mental stark im Alltag

Sie lernen grundlegende Techniken des Mentaltrainings kennen – von Autogenem Training über Positives Denken bis hin zu einfachen Strategien, um alltäglichen Herausforderungen gelassener und lösungsorientiert zu begegnen - mit praktischen Übungen für den Alltag.

**Kurs-Nr. 26HC30604**
Dozent: Dr. Peter Bastobbe
Gebühr: 26 €
Termin: Di, 29.09. – 13.10.2026,
3x, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 3, EG

## neu Nimm Dir Zeit…

…zum Entspannen, durchatmen und Kraft schöpfen. Fühlst Du Dich gestresst oder ausgelaugt? Überfordert von all Deinen Verpflichtungen oder hast immer wieder körperliche Beschwerden? Sagst Du oft, dass Du keine Zeit für Dich hast oder nicht zur Ruhe kommst? Dann bist Du bei uns genau richtig! Wir zeigen Dir einen praktischen, alltagstauglichen und freudvollen Zugang zu Deinen Energie- und Kraftzentren, mit Hilfe von Chakrayoga, einer einfachen Art von Körperübungen, Atemlenkung und Energieregulation. Du lernst verschiedene beruhigende Atemtechniken kennen, erfährst wohltuende Meditationen, angenehme Bewegungen und erspürst Dein persönliches Energielevel. Bitte mitbringen: Yogamatte, dicke Socken, kleines Kissen, Getränk und evtl. Decke. Der Kurs wird von zwei zertifizierten Dozentinnen durchgeführt.

**Kurs-Nr. 26HC30120**
Dozentinnen: Fritzi Wild und Olga Thomaidou
Gebühr: 84 € (ab 8 TN)
Termin: Di, 10.11. – 15.12.2026,
6x 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 1, EG

## neu Stressbewältigung durch Entspannungstechniken

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen Sie wirksame Methoden zur Entspannung kennen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er auf Körper und Psyche haben kann und wie Sie Ihre persönliche Stressresilienz stärken können. Praktisch erlernen Sie verschiedene Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training und den Bodyscan. Jede Kurseinheit widmet sich einer Methode, die direkt ausprobiert und geübt wird. Ergänzend erhalten Sie alltagstaugliche Anregungen, um Entspannung und Stressmanagement nachhaltig in Ihr Leben zu integrieren. Für mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden. Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Sitzkissen und Getränk

**Kurs-Nr. 26HC30124**
Dozentin: Franziska Wiese
Gebühr: 23 €
Termin: Di, 22.09. – 13.10.2026,
4x, 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 1, EG

## neu In Verbindung bleiben

Die drei Abende stehen für sich und können einzeln besucht werden – bauen jedoch behutsam aufeinander auf. Wer alle drei Abende besucht, kann einen kleinen inneren Weg gehen.

Dozentin: Anke Töpfer
Gebühr: 14 € pro Abend
Ort: VHS, Zimmer Nr. 4, 1. OG

**Wie bleibe ich mit meinem Kind in Verbindung?**
– Ein Abend über Sicherheit, Klarheit und Orientierung im Familienalltag –

In einer Welt, die immer schneller wird, geht die Verbindung zu unseren Kindern oft leise verloren – im Alltag, in der Erschöpfung, in der eigenen Überforderung. An diesem Abend schauen wir gemeinsam, was Verbindung wirklich braucht und wie wir sie auch in schwierigen Momenten halten können. Mit ruhigen Impulsen aus der systemischen Arbeit und Raum für Reflexion und Austausch.

**Kurs-Nr. 26HC30601**
Termin: Do, 15.10.2026, 18:30 bis 21:00 Uhr

**Du funktionierst – aber wo bleibst du eigentlich?**
– Ein Abend über das Wieder-bei-sich-Ankommen –

Viele Menschen erleben sich heute als funktionierend — und doch innerlich weit weg von sich selbst. An diesem Abend schauen wir gemeinsam, was es bedeutet, sich selbst wieder wahrzunehmen, und wie aus dieser inneren Verbindung Sicherheit und Klarheit für den Alltag entstehen können. Mit Impulsen aus der systemischen Arbeit und kleinen, alltagstauglichen Übungen.

**Kurs-Nr. 26HC30602**
Termin: Do, 19.11.2026, 18:30 bis 21:00 Uhr

**Wo deine Muster entstanden sind**
— Familiäre Prägungen verstehen und bewusster leben –
Vieles, was wir heute fühlen und tun, hat seinen Ursprung in unserer Herkunftsfamilie. An diesem Abend schauen wir wertschätzend auf alte Prägungen und darauf, wie sie heute in Beziehungen, Familie und Alltag weiterwirken. Du nimmst eine erste Klarheit mit, wo du heute bewusster wählen und gestalten kannst.

**Kurs-Nr. 26HC30603**
Termin: Do, 21.01.2027, 18:30 bis 21:00 Uhr

## Gymnastik - Bewegung - Fitness

### Bewegungskurs „Gestalt“

In diesem Kurs werden mehrere Bewegungsarten miteinander verknüpft. Gymnastikübungen zu Musik, Demenzprävention, Bewegungsübungen mit Bällen, Reifen und Schwungtuch. Kleine Tanzchoreografien, Denkspiele, Rätsel usw.

Dozentin: Elke Proschka
Gebühr: 66 € (ab 10 TN)
Ort: VHS, Zimmer Nr. 1, EG

**Kurs-Nr. 26HC30212**
Termin: Mo, 28.09.2026 - 11.01.2027,
12x, 09:30 bis 11:00 Uhr

Klinikum Kulmbach
mit Fachklinik Stadtsteinach



Finde **deinen Platz** bei uns!

**Wir bilden aus!**
**Engagiert. Für Menschen. Mit Menschen.**

**Unsere Ausbildungsberufe (m/w/d)**
- Pflegefachmann / Pflegefachfrau
- Pflegefachhelfer
- Medizinischer Fachangestellter
- Kaufmann im Gesundheitswesen
- Operationstechnischer Assistent
- Anästhesietechnischer Assistent
- Medizinischer Technologe für Laboratoriumsanalytik (MTL)
- Medizinischer Technologe für Radiologie (MTR)
- Assistent für Ernährung & Versorgung
- Koch
- Fachinformatiker für Systemintegration

**Für Sozialengagierte**
Freiwilliges Soziales Jahr oder Praktikum

**Unsere Angebote für Abiturienten**
- Stipendium Medizinstudium
- Studium der Therapie- und Pflegewissenschaften (B.Sc.)
- Studium der Integrativen Gesundheitsförderung (B.Sc./M.Sc.)
- Studium der Hebammenwissenschaften (B.Sc.)
- Physician Assistant (B.Sc.)

Vergütung nach TVöD
38,5 Stunden Woche
Unbefristeter Arbeitsvertrag
30 Tage Urlaub
Mitarbeiter App
Gesundheitsprävention
Fahrrad Leasing
Freies W-LAN
Betriebliche Altersvorsorge

All unsere Stellenangebote finden Sie auf unserer Website **www.klinikum-kulmbach.de**

**Kurs-Nr. 26HC30213**
Termin: Di, 29.09.2026 - 12.01.2027,
12x, 09:30 bis 11:00 Uhr

## Gymnastik für Frauen

### Gymnastik - der perfekte Ausgleich zur täglichen Belastung

Der Kurs ist für alle Frauen geeignet, die ihre körperliche Fitness aufbauen und ihre Beweglichkeit, Kraft, Balance und Ausdauer verbessern möchten. Zudem sollen durch gezielte Übungen, Haltungsschäden vorgebeugt werden. Bitte bringen Sie Sportkleidung, eine Unterlage und ein Getränk mit.

**Kurs-Nr. 26HC30202**
Dozentin: Gisela Turdi
Gebühr: 37 € (ab 10 TN)
Termin: Di, 29.09. – 15.12.2026,
10x, 17:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Turnhalle, J.G.W. Meußdoerffer-Schule,
Blaicher Straße 8, 95326 Kulmbach

### Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Grundlage aller Übungen ist das „Powerhouse“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur gemeint ist. Alle Bewegungen werden langsam, kontrolliert und fließend ausgeführt, wodurch die Wirbelsäule und Gelenke geschont werden. Die Schulung der Körperwahrnehmung verbessert die Körperhaltung, während die Pilates-Atmung als Nebeneffekt Stress abbaut. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Matte sowie ein Getränk mit.

Dozentin: Moni Mix
Gebühr: 51 € (ab 10 TN)
Termin: Do, 24.09. – 03.12.2026
+ 14.01. – 04.02.2027, 14x
Ort: VHS, Zimmer Nr. 1, EG

**Kurs-Nr. 26HC30214**
09:30 bis 10:30 Uhr
**Kurs-Nr. 26HC30215**
17:15 bis 18:15 Uhr
**Kurs-Nr. 26HC30216**
18:30 bis 19:30 Uhr

### neu Zumba®

Zumba® ist ein dynamisches Fitnessprogramm, das Tanz und Ausdauertraining auf einzigartige Weise verbindet. Zumba kann viele Vorteile für die Gesundheit und Fitness haben. Durch die Tanzbewegungen kann die Ausdauer verbessert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden. Außerdem werden viele Muskelgruppen ganz unterbewusst trainiert, wodurch Kraft, Beweglichkeit und Koordination gefördert werden können - und das ganz nebenbei! Der besondere Reiz von Zumba® liegt darin, dass sich das Workout nicht wie klassischer Sport anfühlt, sondern vor allem Spaß macht und Energie schenkt. Der Kurs ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet. Egal ob Anfänger oder Sportbegeisterte – jeder kann teilnehmen und in seinem eigenen Tempo mitmachen. Gemeinsam tanzen wir uns fit!

**Kurs-Nr. 26HC30204**
Dozentin: Diana Sinner
Gebühr: 37 € (ab 10 TN)
Termin: Mo, 05.10. – 14.12.2026,
10x, 18:15 bis 19:15 Uhr
Ort: Turnhalle, Grundschule Ziegelhütten,
Forstweg 4, 95326 Kulmbach

### Zumba® light

Für alle, die sich gerne zu lateinamerikanischer und internationalen Rhythmen bewegen sowie ihre Kondition verbessern möchten, ist Zumba genau das Richtige. Es ist ein Ganzkörper - Workout, bei dem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Bitte Turnschuhe, Handtuch und ausreichend zu Trinken mitbringen.

**Kurs-Nr. 26HC30208**
Dozentin: Michaela Lutz
Gebühr: 37 € (ab 10 TN)
Termin: Do, 01.10. – 10.12.2026,
10x, 18:45 bis 19:45 Uhr
Ort: Turnhalle, J.G.W. Meußdoerffer-Schule,
Blaicher Straße 8, 95326 Kulmbach

## Budo-Gymnastik und Körperkraft

In den Trainingseinheiten sind verschiedenste gymnastische Übungen, Stretching aber auch Übungen zur muskulären Stabilisierung und zum Körperkraftaufbau. Gerade in der Berufswelt bestehen häufig sehr einseitige Wirbelsäulenbelastungen, z. B. durch überwiegend sitzende Tätigkeiten oder Tätigkeiten, die mit ungünstigen Körperpositionen und Zwangshaltungen verbunden sind. Von zentraler Bedeutung sind deshalb die Bewegungselemente der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule. Die Budo-Gymnastik kann hier einen effektiven Ausgleich schaffen. Die Übungen sind sehr abwechslungsreich, leicht zu erlernen und benötigen keinerlei Geräte.

**Kurs-Nr. 26HC30035**
Dozent: Dr. Ralph Jörg Aman
Gebühr: 50 €
Termin: Mo, 21.09. – 09.11.2026,
7x, 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Taekwon-Do Center Kulmbach,
Melkendorfer Str. 14, 95326 Kulmbach

## Grundkurs Eigenschutz und Selbstverteidigung für Erwachsene

Der Kursaufbau ist bei jeder Übungseinheit geteilt in Theorie und Praxis. Theoretisch werden Themen wie Gefahrenvermeidung, Gefahrensituationen, Verhaltensregeln, Spezialfall Sexualdelikte, körperfremde und körpereigene Waffen, Anatomie und Trefferpunkte am Gegner und anderes besprochen. Der Schwerpunkt wird auf die Praxis gelegt. Möglichst realitätsnah werden etwa 15 Verteidigungstechniken intensiv mit geschulten Partnern trainiert. Die Techniken sind einfach zu erlernen und äußerst effektiv. Kleidung: Jogginghose, T-Shirt.

**Kurs-Nr. 26HC30079**
Dozent: Dr. Ralph Jörg Aman
Gebühr: 50 €
Termin: Mi, 23.09. - 11.11.2026,
7x, 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Taekwon-Do Center Kulmbach,
Melkendorfer Str. 14, 95326 Kulmbach




neu

## Eigenschutz und Selbstverteidigung für Personen mit körperlichen und/oder geistigen Einschränkungen (ab 12 J.)

Der Kursaufbau ist bei jeder Übungseinheit geteilt in Theorie und Praxis. Theoretisch werden Themen wie Gefahrenvermeidung, Gefahrensituationen, Verhaltensregeln, Spezialfall Sexualdelikte, körperfremde und körpereigene Waffen, Anatomie und Trefferpunkte am Gegner und anderes besprochen. Der Schwerpunkt wird auf die Praxis gelegt. Realitätsnahe werden speziell auf das individuelle handicap des Teilnehmers abgestimmte Verteidigungstechniken mit geschulten Partnern trainiert. Die Techniken sind einfach zu erlernen und äußerst effektiv. Kleidung: Jogginghose, T-Shirt. Die Schule(incl. WC) ist behindertengerecht ausgestattet, schwellenfrei, ebenerdig zu erreichen, für Rollstuhlfahrer geeignet. Parkplatz direkt vor der Haustür.

**Kurs-Nr. 26HC30040**
Dozent: Dr. Ralph Jörg Aman
Gebühr: 40 €
Termin: Fr, 13.11. - 18.12.2026,
6x, 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort: Taekwon-Do Center Kulmbach,
Melkendorfer Str. 14, 95326 Kulmbach

## Kampfkunst „Ü 40“ „one life - one body“

Taekwon-Do ist eine koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Es ähnelt dem japanischen Karate und dem chinesischen Kung Fu, da es sich aus der gleichen geistigen Haltung, dem „Zen“ entwickelt hat. Die Grundidee ist durch Bewegung Körper und Geist in Einklang zu bringen. Geist und Körper zu beherrschen, Ängste mit Selbstvertrauen abzuwehren umso die Schwierigkeiten im täglichen Leben besser zu meistern. Kleidung: Jogginghose, T-Shirt.

**Kurs-Nr. 26HC30038**
Dozent: Dr. Ralph Jörg Aman
Gebühr: 50 €
Termin: Mo, 16.11.2026 - 11.01.2027,
6x, 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Taekwon-Do Center Kulmbach,
Melkendorfer Str. 14, 95326 Kulmbach

## All Style Karate Academy Gack

### Fitness-Kickboxen ab 14 Jahren

Im Kickbox-Fitnesstraining werden Elemente aus Boxen, Kickboxen und Aerobic verbunden. Man verbessert dabei seine Ausdauer, kräftigt die Muskeln und schult die Koordination.

### Krav Maga ab 14 Jahre

Krav Maga ist eine moderne Art der Selbstverteidigung und kommt aus dem israelischen Selbstverteidigungssystem.

### Realistische Selbstverteidigung für Erwachsene

Sie können in diesem Lehrgang lernen, sich in Notsituationen wirkungsvoll zu wehren. Angriffe und Abwehrtechniken sind so gewählt, dass man keine große Kraft einzusetzen braucht.

### Kickboxen für Erwachsene

Dieser Kurs soll leicht und schnell erlernbaren Grundprinzipien des Kickboxens näherbringen.

Es wird einfache Turnkleidung für die Kurse benötigt.

Die vhs-Kurse werden in die regulären Trainingszeiten der Akademie integriert.

Dozent: All Style Karate Academy Gack
Gebühr: 45 €
Ort wird noch bekannt gegeben
Fr, 19:00 – 20:15 Uhr, 4x

Termin: 18.09. – 09.10.2026
**Kurs-Nr. 26HC30041**, Fitness-Kickboxen
**Kurs-Nr. 26HC30044**, Krav Maga
**Kurs-Nr. 26HC30030**, Selbstverteidigung
**Kurs-Nr. 26HC30033**, Kickboxen

Termin: 13.11. – 04.12.2026
**Kurs-Nr. 26HC30042**, Fitness-Kickboxen
**Kurs-Nr. 26HC30045**, Krav Maga
**Kurs-Nr. 26HC30031**, Selbstverteidigung
**Kurs-Nr. 26HC30034**, Kickboxen

Termin: 15.01. – 05.02.2027
**Kurs-Nr. 26HC30043**, Fitness-Kickboxen
**Kurs-Nr. 26HC30046**, Krav Maga
**Kurs-Nr. 26HC30032**, Selbstverteidigung
**Kurs-Nr. 26HC30036**, Kickboxen

ALL STYLE KARATE

# Kampfkunst ACADEMY Gack

bietet:







## KINDER ALL STYLE KARATE:

ab 6 Jahren! **FRÜH ÜBT SICH!**
Hier lernen sie nicht nur Karate
sondern wichtige Fähigkeiten

- Disziplin • Respekt • Teamwork
- Körperlicher Fitness „gegen Schulstress“

## ALL STYLE KARATE FÜR TEENAGER:

Selbstverteidigung lernen - Selbstsicherheit stärken

## KICKBOXEN:

Training für Fitness und für den Wettkampf

## ALL STYLE KARATE FÜR TEENAGER:

Selbstverteidigung lernen - Selbstsicherheit stärken

## KRAV MAGA:

- Eine effektive Selbstverteidigung
- Praxisbewährt
- Stärkt das Selbstbewusstsein
- Sei kein Opfer - lerne dich zu Verteidigen!




## FRAUEN-SELBSTVERTEIDIGUNG:

Fast jede Frau fühlt sich unsicher, wenn sie nichts alleine unterwegs ist. Ein Selbstverteidigungskurs hilft!

## FITNESS-KICKBOXEN

Förderung der Kondition
Kräftigung der Muskulatur
Spass & Gemeinsamkeit
Fit For Fun
Klassische Kickbox- Übungen
Training ohne Sparring

**Oliver Gack 8. DAN** - Sport-Lehrbeauftragter für Schulen
**Info:** 0176 / 412 322 16 - 09221 / 908 236
**Dojos in Kulmbach & Stadtsteinach**
www.all-style-karate.de

## Karate-Do als Kampfkunst – für Jugendliche und Erwachsene

Obwohl das traditionelle japanische Shotokan-Karate eine der ältesten und wirksamsten Arten der Selbstverteidigung ist, wird diese Kampfkunst in der heutigen Zeit vor allem wegen ihrer ganzheitlichen Philosophie ausgeübt. In der Lehre des Budos steht nicht der Aspekt der Selbstverteidigung an erster Stelle. Durch die Vielfalt des gezielten Trainings werden Seele, Geist und Körper in Einklang gebracht. Übungen zur Atemschulung sind nicht nur gesundheitsfördernd, sondern ermöglichen auch die seelisch-geistige Energie mit der körperlichen Kraft zu vereinen. Alle Techniken werden kontrolliert, das bedeutet keine Verletzungsgefahr. Für jedes Alter und jeden Fitnessgrad geeignet. Einfache Turnkleidung genügt.

**Kurs-Nr. 26HC30003**
Dozent: Mitarbeiter des Karate-Zentrums
Gebühr: 25 €

Termin: Do, 24.09. – 22.10.2026,
5x, 18:45 bis 20:00 Uhr
Ort: Karate-Zentrum Kulmbach,
E.-C.-Baumann-Str. 10, 95326 Kulmbach

## Karate-Do mit 50 plus als Lebensphilosophie

Karate ist nicht nur ein Wettkampfsport es ist auch eine Kampfkunst, die die Möglichkeit bietet Geist und Körper fit zu halten und die grauen Zellen in Schwung zu bringen. Im Vordergrund steht eine ausgewogene Aufwärmgymnastik, die die Flexibilität und Kraft verbessert. Dazu kommen spezielle Kräftigungsübungen, die vor allem die Stabilität der Rumpfmuskulatur erhöhen. So werden Rückenschmerzen vorgebeugt und Verspannungen lösen sich. Beim Training wird viel Wert auf eine richtige Atmung gelegt, was die inneren Organe kräftigt. Koordination, Gleichgewichtssinn und Stabilität werden verfeinert. Durch das konzentrierte Üben wird das

Original Japanisches
Shotokan
Karate



KAMPFKUNST
ZWISCHEN
SPORT UND MEDITATION

MITGLIED IM DJKB

- Traditionelle Kampfkunst als Lebensphilosophie
- effektive Selbstverteidigung
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Harmonie für Seele, Geist und Körper
- Gesundheit, Vitalität und Sicherheit
- Für Kinder, Erwachsene und Senioren 50plus

Henry Landeck • 6. Dan Japan Karate Association • 25 Jahre Bundesstützpunkt-Trainer des DJKB

Karate Zentrum Kulmbach e.V. • E.-C.-Baumann-Str. 10 • 95326 Kulmbach • 09221/1775

www.karate-zentrum.de

Selbstbewusstsein gestärkt, Merkfähigkeit und Gedächtnis verbessern sich. Natürlich kommt der Aspekt der Selbstverteidigung nicht zu kurz. Für jedes Alter und jeden Fitnessgrad geeignet. Einfache Turnkleidung genügt.

**Kurs-Nr. 26HC30002**
Dozent: Mitarbeiter des Karate-Zentrums
Gebühr: 25 €
Termin: Do, 24.09. – 22.10.2026,
5x, 18:45 bis 20:00 Uhr
Ort: Karate-Zentrum Kulmbach,
E.-C.-Baumann-Str. 10, 95326 Kulmbach

## Kurse im Fitness-Studio KA2

Ort: Am Goldenen Feld 24, 95326 Kulmbach

### neu Cardio Boxing

Powerkicks und Punches treffen auf Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Ausdauer und Kraft werden im Wechsel trainiert.

Gebühr: 34 €

4x, 18:00 bis 19:00 Uhr

**Kurs-Nr. 26HC30012**
Termin: Mi, 07. – 28.10.2026

**Kurs-Nr. 26HC30013**
Termin: Mi, 11.11. – 02.12.2026

**Kurs-Nr. 26HC30014**
Termin: Mi, 13.01. – 03.02.2027

### Body Balance

Ein Bauch- und Rückentraining zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Gleichgewicht- und Beweglichkeitstraining für die Balance.

Gebühr: 34 €

4x, 09:00 bis 10:00 Uhr

**Kurs-Nr. 26HC30015**
Termin: Do, 08. – 29.10.2026

**Kurs-Nr. 26HC30016**
Termin: Do, 12.11. – 03.12.2026

**Kurs-Nr. 26HC30017**
Termin: Do, 14.01. – 04.02.2027

### Fatburner

Ein Kraftausdauertraining für den ganzen Körper, mit dem Ziel möglichst viel Fett zu verbrennen. Der Oberkörper, die Beine und der Po werden mit Kurzhanteln in der Bewegung trainiert.

Gebühr: 26 €

4x, 18:00 bis 18:45 Uhr

**Kurs-Nr. 26HC30006**
Termin: Do, 08. – 29.10.2026

**Kurs-Nr. 26HC30007**
Termin: Do, 12.11. – 03.12.2026

**Kurs-Nr. 26HC30008**
Termin: Do, 14.01. – 04.02.2027

### BBP

Bauch, Beine, Po - der Name sagt alles. Wir starten den Angriff auf die Problemzonen.

Gebühr: 26 €

4x, 18:45 bis 19:30 Uhr

**Kurs-Nr. 26HC30009**
Termin: Do, 08. – 29.10.2026

**Kurs-Nr. 26HC30010**
Termin: Do, 12.11. – 03.12.2026

**Kurs-Nr. 26HC30011**
Termin: Do, 14.01. – 04.02.2027

## Kurse im fit'n fun

Ort: Hardenbergstraße 30, 95326 Kulmbach

### Bauch-Beine-Po+

Ein Fitnessprogramm, bei dem in erster Linie die Kräftigung von Bauch, Beinen und Po im Vordergrund steht. Die Stärkung des Muskelgewebes und damit die präventive Behandlung von Cellulite sind das Ziel dieses Programmes. Neben der Kräftigung und Stärkung, trainierst du deine Koordination und deine Kraftausdauer und kurbelst somit die Fettverbrennung an. Bei diesem Powerkurs wird mit oder ohne Hilfsmittel zu Musik trainiert.

Gebühr: 42 €

**Kurs-Nr. 26HC30047**
Termin: Di, 22.09. – 27.10.2026,
6x, 19:00 bis 20:00 Uhr
**Verbindliche Anmeldung bis Mi, 16.09.2026!**

## Gesundheit

**Kurs-Nr. 26HC30048**
Termin: Di, 10.11. – 15.12.2026,
6x, 19:00 bis 20:00 Uhr
**Verbindliche Anmeldung bis Mi, 04.11.2026!**

### Zumba®

Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO GO“. Für Zumba® Fitness muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die Grundschritte aus Merengue, Salsa, Cumbia und Reggeaton reißen auch dich mit! Eine wunderbare Art Deinen Body zu formen! Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann! Trainings-Ziel: hoher Kalorienverbrauch, Bodyforming, Herz-Kreislauf-Training, Fettverbrennung.

Gebühr: 42 €

**Kurs-Nr. 26HC30049**
Termin: Do, 24.09. – 29.10.2026,
6x, 17:00 bis 18:00 Uhr
**Verbindliche Anmeldung bis So, 20.09.2026!**

**Kurs-Nr. 26HC30050**
Termin: Do, 12.11. – 17.12.2026,
6x, 17:00 bis 18:00 Uhr
**Verbindliche Anmeldung bis So, 08.11.2026!**

### Wirbelsäulengymnastik

Hier ist Prävention von Haltungsschwächen, Bandscheibenschäden und Rückenbeschwerden das Ziel. Die Sicherstellung der Muskelbalance, die Erhaltung der optimalen Beweglichkeit und die Behebung von Haltungsschwächen stehen ebenso im Vordergrund, wie eine Verbesserung der Körperwahrnehmung. Ein toller Mix aus Kräftigung, Stretching, Mobilisation und Entspannung für alle und Einsteiger.

Gebühr: 42 €

**Kurs-Nr. 26HC30051**
Termin: Do, 24.09. – 29.10.2026,
6x, 17:00 bis 18:00 Uhr
**Verbindliche Anmeldung bis So, 20.09.2026!**

**Kurs-Nr. 26HC30052**
Termin: Do, 12.11. – 17.12.2026,
6x, 17:00 bis 18:00 Uhr
**Verbindliche Anmeldung bis So, 08.11.2026!**







# AIKIDO Kulmbach e.V.

**Der Weg zur Balance**
Aikido ist nicht nur eine wirkungsvolle und elegante Selbstverteidigung, sondern eine Methode, die durch ausgewogene Bewegungen, Konzentrations- und Meditations-Übungen Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt.

**Die sanfte Kampfkunst**
Aikido ist kein Wettkampfsport, sondern ein Miteinander. Die japanische Kampfkunst zielt nicht darauf ab den Gegner zu vernichten, sondern ihn von seiner (aggressiven) Absicht abzubringen. Die Angriffsdynamik wird aufgenommen und in elegante Techniken umgewandelt, sodass nicht Muskelkraft oder Stärke über die Effektivität entscheidet.

**Wer kann Aikido betreiben?**
Jeder! Aikido ist für alle geeignet – ein zu alt, zu unsportlich, zu dick, zu klein usw. gibt es nicht. Fitness und Beweglichkeit verbessern sich beim Training von selbst. Komm einfach vorbei und trainiere mit – ein Probetraining ist dienstags oder donnerstags möglich.

**Erfahre mehr über uns unter www.aikido-kulmbach.de!**

Kontakt:
Andreas Laubert (4. Dan)
Technischer Leiter
Tel. 09208 586851
laubert.a@aikido-kulmbach.de

Gesundheitspflege

Ernährung

## Pilzkundliche Führung

Dieses Jahr gehen wir zusammen wieder um den Flugplatz Kulmbach herum auf Pilzsuche. Dort gibt es einen vielfältigen Wald und damit sicher auch interessante Funde. Wir lernen die wichtigsten Speise- und Giftpilze kennen und befassen uns mit den Merkmalen, auf die wir für eine sichere Bestimmung achten müssen. Witterungsbedingt können leider keine vollen Speisepilzkörbe garantiert werden. Mitzubringen sind festes Schuhwerk, Pilzkorb und Messer.

Dozent:
Julian Schmeißner
Gebühr: 17 €
Ort: Parkplatz Flugplatz Kulmbach

**Kurs-Nr. 26HB30508**
Termin: So, 20.09.2026, 09:00 – 12:00 Uhr
**Verbindliche Anmeldung bis 15.09.2026!**

**Kurs-Nr. 26HB30509**
Termin: Sa, 10.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
**Verbindliche Anmeldung bis 06.10.2026!**

**Kurs-Nr. 26HB30510**
Termin: Sa, 17.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
**Verbindliche Anmeldung bis 13.10.2026!**

**Kurs-Nr. 26HB30511**
Termin: Sa, 24.10.2026, 13:00 – 16:00 Uhr
**Verbindliche Anmeldung bis 20.10.2026!**

## Winterpilzführung

Obwohl die „klassische“ Pilzzeit bekanntermaßen im Herbst liegt, können wir sogar mitten im Winter in unseren Wäldern Pilze finden. Dazu zählen auch leckere Speisepilze wie der Austernseitling und der Samtfuß-Rübling. Dieses Jahr führt uns unsere winterliche Wanderung wieder in den Kessel, wo wir einige dieser typischen Winterpilzarten kennenlernen. Die Veranstaltung ist in erster Linie eine naturkundliche Führung, die zum Ausbau der Artenkenntnis dienen soll. Es ist leider nicht zu erwarten, dass genügend


# Workshops

**Kulmbach & Münchberg**




**Starte jetzt in dein gesünderes Leben.**

Ich begleite dich, auf deinem Weg zum Wohlfühlgewicht.

montags, 19:00 Uhr
**Kulmbach**
Burggut
Waaggasse 5

donnerstags, 19:00 Uhr
**Münchberg**
Mehrzweckhalle
Turnverein Münchberg
Dr.-Martin-Luther-Str. 20

**Servicezeit: ab 18:30 Uhr**

WEIGHT WATCHERS

**Anne Schirmer**
0155-65878048
anne.schirmer@wwcoach.de

QR Code scannen, und loslegen.

Speisepilze für alle Exkursionsteilnehmer*innen gefunden werden können. Mitzubringen ist in erster Linie wetterfeste, warme(!) Kleidung.
**Verbindliche Anmeldung bis 15.12.2026!**

**Kurs-Nr. 26HB30507**
Dozent: Julian Schmeißner
Gebühr: 13 €
Termin: Sa, 19.12.2026, 13.30 – 15:30 Uhr
Ort: Kreuzung Alte Forstlahmer Straße/ Abzweigung Plosenberg

## „Herbst im Korb – Unsere heimischen Speisepilze kennenlernen und genießen“

Pilze sind ein fester Bestandteil des herbstlichen Waldes – bunt, vielfältig und mit faszinierenden Geschichten. In diesem Vortrag gebe ich einen verständlichen und abwechslungsreichen Einblick in: die typischen, gut essbaren Speisepilze unserer Region, ihre wichtigsten Erkennungsmerkmale und Merkmalsgruppen, häufige Verwechslungen und wie man sie vermeidet, praktische Tipps zum verantwortungsvollen Sammeln sowie zur Verwendung in der Küche, und einige traditionelle Geschichten und kulturelle Hintergründe, die unsere Beziehung zu Pilzen seit jeher prägen.

Dozentin: Anna Heimes
Gebühr: 9 €

**Kurs-Nr. 26HB30514**
Termin: Do., 24.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 7, 1. OG

**Kurs-Nr. 26HB30515**
Termin: Mo., 05.10.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 3, EG

**Kurs-Nr. 26HB30516**
Termin: Do., 15.10.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 7, 1. OG

## Back- und Kochkurse

### Retrobackkurs

Wir backen nach Originalrezepten aus Großmutters Zeiten (1900).
Zwei herzhafte Rezepte: Haluschka und Frühstücksgebäck. Süße Sachen: Heidemehltorte, Punschstrudel und Nudelpudding. Anschließend verkosten wir gemeinsam unser Ergebnis und genießen es. Bitte Geschirrtuch, Getränk und Verpackungsmaterial mitbringen. Materialkosten werden nach Bedarf am Kurstag eingesammelt.
**Verbindliche Anmeldung bis 20.10.2026!**

**Kurs-Nr. 26HB30512**
Dozentin: Thekla Öster
Gebühr: 14 €
Termin: Sa, 24.10.2026, 10:00 – 12:30 Uhr
Ort: Küche, Max-Hundt-Schule, Wickenreuther Allee 5, 95326 Kulmbach

### Vegetarische Küche

Für alle, die fleischlos essen oder es gerne einmal ausprobieren möchten.
Wir kochen Risotto mit geschmorten Tomaten, Grüne Spinatpfannkuchen, Gemüsestrudel, Lauchmuffins und ein Dessert. Bitte Geschirrtuch, Getränk und Verpackungsmaterial mitbringen. Materialkosten werden nach Bedarf am Kurstag eingesammelt.
**Verbindliche Anmeldung bis 26.01.2027!**

**Kurs-Nr. 26HB30513**
Dozentin: Thekla Öster
Gebühr: 14 €
Termin: Sa, 30.01.2027, 10:00 – 12:30 Uhr
Ort: Küche, Max-Hundt-Schule, Wickenreuther Allee 5, 95326 Kulmbach

### neu Vegane Sterneküche – Genuss auf höchstem Niveau

In diesem besonderen Kochkurs zaubern wir vier vegane Gerichte, die geschmacklich und optisch an die Sterne-Küche erinnern. Von gefüllten Kürbis-Teigtaschen über cremige Panna Cotta bis hin zu veganem Kaviar und Crème Brûlée entstehen raffinierte Menüs, die überraschen und begeistern. Ein Genusskurs für alle, die vegane Küche auf neuem Niveau erleben möchten. Die Materialkosten in Höhe von ca. 30 € werden im Kurs eingesammelt.
Bitte Geschirrtuch, Getränk und Boxen/Behälter für evtl. Reste mitbringen.
**Verbindliche Anmeldung bis 24 09.2026!**

**Kurs-Nr. 26HB30502**
Dozentin: Katharina Rauh
Gebühr: 23 €
Termin: Mi, 30.09.2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Küche, Max-Hundt-Schule, Wickenreuther Allee 5, 95326 Kulmbach




**MEHR BEWEGUNG. MEHR ENERGIE.**

# MEHR DU - *NXT LEVEL.*

WO MOTIVATION ZUHAUSE IST!

**KONTAKT**

**INFO@NXTLEVEL.DE | WWW.NXTLEVEL.DE**

**AM GOLDEN FELD 13 | 95326 KULMBACH**

# Gesundheit

## neu Veganes Weihnachten – Festliches 4-Gänge-Menü

In diesem festlichen Kochkurs zaubern wir ein komplettes veganes Weihnachtsmenü: von aromatischem Steak Tatar über einen cremigen Dip bis hin zu veganer Ente mit knuspriger „Haut“ und einem himmlischen Tiramisu. Ein kreativer Genusskurs, der zeigt, wie vielseitig und beeindruckend vegane Festtagsküche sein kann. Die Materialkosten in Höhe von ca. 32 € werden im Kurs eingesammelt. Bitte Geschirrtuch, Getränk und Boxen/Behälter für evtl. Reste mitbringen.
**Verbindliche Anmeldung bis 05.10.2026!**

**Kurs-Nr. 26HB30503**
Dozentin: Katharina Rauh
Gebühr: 23 €
Termin: Mo, 12.10.2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Küche, Max-Hundt-Schule,
Wickenreuther Allee 5, 95326 Kulmbach

## neu Vorweihnachtliches Backen – Kekse gestalten & dekorieren

In diesem kreativen Backkurs entstehen drei bunt gemischte Tüten voller selbstgemachter Kekse. Die Teilnehmenden wählen aus Klassikern wie Vanillekipferl, Mürbeteigplätzchen oder Kokosmakronen und entdecken zusätzlich drei Überraschungssorten. Der Teig wird selbst hergestellt und am Ende liebevoll dekoriert – mit Farben, Glitzer und winterlichen Details. Die Materialkosten in Höhe von ca. 18 € werden im Kurs eingesammelt. Bitte Geschirrtuch, Getränk und Boxen/Behälter für evtl. Reste mitbringen.
**Verbindliche Anmeldung bis 19.11.2026!**

**Kurs-Nr. 26HB30504**
Dozentin: Katharina Rauh
Gebühr: 23 €
Termin: Do, 26.11.2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Küche, Max-Hundt-Schule,
Wickenreuther Allee 5, 95326 Kulmbach

## neu Kuchen aus Gemüse – Zuckerfreie Küche

In diesem besonderen Backkurs entstehen zwei köstliche Kuchen aus Gemüse wie Zucchini, Karotten, Kichererbsen oder Roter Beete. Ideal für alle, die weniger Zucker essen möchten, ohne auf Süßes zu verzichten. Die Kuchen sind saftig, aromatisch und voller Vitamine – ein kreativer Einstieg in die gesunde Küche. Die Materialkosten in Höhe von ca. 22 € werden im Kurs eingesammelt. Bitte Geschirrtuch, Getränk und Boxen/Behälter für evtl. Reste mitbringen.
**Verbindliche Anmeldung bis 12.01.2027!**

**Kurs-Nr. 26HB30505**
Dozentin: Katharina Rauh
Gebühr: 23 €
Termin: Mo, 18.01.2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Küche, Max-Hundt-Schule,
Wickenreuther Allee 5, 95326 Kulmbach

## neu Fränkische Küche – Traditionelle Klassiker

In diesem regionalen Kochkurs bereiten wir vier fränkische Klassiker zu: Mehlspozn, gefüllte Bamberger Zwiebeln, Saure Zipfel und fränkische Küchle. Die Gerichte werden gemeinsam gekocht und anschließend mitgenommen. Ein herzlicher Kurs, der traditionelle Küche erlebbar macht. Die Materialkosten in Höhe von ca. 29 € werden im Kurs eingesammelt. Bitte Geschirrtuch, Getränk und Boxen/Behälter für evtl. Reste mitbringen.
**Verbindliche Anmeldung bis 25.01.2027!**

**Kurs-Nr. 26HB30506**
Dozentin: Katharina Rauh
Gebühr: 23 €
Termin: Mo, 01.02.2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Küche, Max-Hundt-Schule,
Wickenreuther Allee 5, 95326 Kulmbach

## neu Schokoladen-Workshop – Pralinen, Tafeln & Rohkakao

In diesem genussvollen Workshop stellst du eigene Pralinen oder eine gefüllte Schokoladentafel her. Du arbeitest mit hochwertigen Zutaten wie essbaren Blüten, Rohkakao, Nüssen oder getrockneten Früchten und kannst deine Kreationen frei gestalten. Dazu verkosten wir Rohkakao und erfahren Spannendes über seine Geschichte und seine positiven Eigenschaften. Bitte bringe ein Geschirrtuch und ein Getränk

mit. Die Materialkosten in Höhe von 18 € werden im Kurs eingesammelt.
**Verbindliche Anmeldung bis 28.01.2027!**

**Kurs-Nr. 26HB30501**
Dozentin: Katharina Rauh
Gebühr: 17 €
Termin: Do, 04.02.2027, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Küche, Max-Hundt-Schule,
Wickenreuther Allee 5, 95326 Kulmbach

Die Materialkosten von ca. 15 € werden im Kurs eingesammelt.
**Verbindliche Anmeldung bis 17.11.2026!**

**Kurs-Nr. 26HB30518**
Dozentin: Wanda Fahrenkrog
Gebühr: 15 €
Termin: Mo, 23.11.2026, 18:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Werkraum, Obere Schule, Kirchwehr 4

## neu Essig selber herstellen & Oxymel

Aus den Wildfrüchten des Herbsts zeige ich dir wie du Essig selber herstellen kannst. Essig stärkt das Immunsystem, kurbelt den Stoffwechsel an, beugt Verkalkungen vor und strafft das Gewebe. Bitte ein Messer und ein Brettchen mitbringen sowie ein großes Schraubglas.
Die Materialkosten von ca. 15 € werden im Kurs eingesammelt.
**Verbindliche Anmeldung bis 29.09.2026!**

**Kurs-Nr. 26HB30517**
Dozentin: Wanda Fahrenkrog
Gebühr: 15 €
Termin: Mo, 05.10.2026, 18:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Werkraum, Obere Schule, Kirchwehr 4

## neu Waldsalatdressing und kleine Weihnachtsgeschenke aus der Natur - Waldsalz

Auch im Winter bietet uns die Natur viel an. Wir produzieren kleine Köstlichkeiten zum Verschenken oder selber verwöhnen. Bitte ein (gutes) Messer und ein Brettchen mitbringen sowie ein kleines Gläschen.




## Kultur

### Kreativität

**neu**

### Epoxidharz-Weihnachtsornamente gießen

Wir gießen gemeinsam festliche Weihnachtsornamente aus Epoxidharz. Du gestaltest zwei Anhänger in verschiedenen Größen und kannst sie mit Glitzer, Farben oder kleinen Motiven veredeln. Ein stimmungsvoller Kreativkurs, der perfekt in die Adventszeit passt und wunderschöne, persönliche Dekorationen entstehen lässt. Materialkosten in Höhe von 12 € werden im Kurs eingesammelt.
**Verbindliche Anmeldung bis 03.11.2026!**

**Kurs-Nr. 26H620801**
Dozentin: Katharina Rauh
Gebühr: 13 €
Termin: Di, 10.11.2026, 17:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Werkraum, Obere Schule, Kirchwehr 4

**neu**

### Pflegeprodukte – Winterpflege für Haut & Lippen

In diesem wohltuenden Workshop stellst du drei pflegende Winterprodukte her: Lippenbalm, Handbalsam und eine reichhaltige geschlagene Body Butter. Mit natürlichen Ölen und warmen Düften entstehen kleine Pflegehighlights, die trockene Winterhaut verwöhnen. Ein entspannter Kurs für alle, die selbstgemachte Self-Care lieben.
Materialkosten in Höhe von ca. 20 € werden im Kurs eingesammelt.
**Verbindliche Anmeldung bis 22.11.2026!**

**Kurs-Nr. 26H520001**
Dozentin: Katharina Rauh
Gebühr: 17 €
Termin: Fr, 27.11.2026, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Werkraum, Obere Schule, Kirchwehr 4

**neu**

### Seifenworkshop – winterliche Düfte & Designs

In diesem duftenden Workshop stellst du drei eigene Seifen her – mit saisonalen Düften, Farben und Formen. Ob Blumen, Massageseifen oder natürliche Designs mit echten Blüten und Kräutern: Du gestaltest deine Seifen ganz nach deinem Ge-



schmack. Ein kreativer Kurs für alle, die schöne Pflegeprodukte lieben. Materialkosten in Höhe von ca. 15 € werden im Kurs eingesammelt
**Verbindliche Anmeldung bis 01.12.2026!**

**Kurs-Nr. 26H620803**
Dozentin: Katharina Rauh
Gebühr: 17 €
Termin: Di, 08.12.2026, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Werkraum, Obere Schule, Kirchwehr 4

## Gestalten

### Gestalten mit Ton

Für Einsteiger werden die ersten wichtigen Grundlagen vermittelt. Fortgeschrittene können ihre eigenen kreativen Ideen umsetzen und werden dabei fachlich begleitet. Die Materialkosten für Ton und Farbe werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Gabriele Emmerling
Gebühr: 75 € (ab 10 TN)
Ort: Obere Schule, Kirchwehr 4,
95326 Kulmbach, Anbau

**Kurs-Nr. 26H620808**
Termin: Mi, 23.09. – 02.12.2026,
10x, 19:00 bis 21:15 Uhr

**Kurs-Nr. 26H620804**
Termin: Do, 24.09. – 03.12.2026,
10x, 19:00 bis 21:15 Uhr

## Foto, Film und Medien

### Bildgestaltung für Alle: Der praxisnahe GIMP-Grundkurs

In diesem kompakten Grundkurs lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und Techniken der Bildbearbeitung mit dem Open-Source-Programm GIMP kennen. Sie optimieren Fotos, erstellen einfache Grafiken und setzen das Gelernte direkt in praktischen Übungen um. Der Kurs eignet sich ideal für Neulinge, die schnell und unkompliziert in die digitale Bildgestaltung einsteigen möchten.

**Kurs-Nr. 26H621103**
Dozent: Bernd Walter
Gebühr: 19 €
Termin: Do, 24.09. + 01.10.2026,
2x, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, Computerraum, 1. OG

### Von der Aufnahme zum fertigen Sound: Audacity kompakt

In diesem kompakten Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der Audiobearbeitung mit Audacity kennen. Sie erfahren, wie Sie Aufnahmen optimieren, Störgeräusche reduzieren, Lautstärke anpassen und einfache Effekte anwenden, um Ihren Sound professioneller klingen zu lassen. Mit praktischen Übungen setzen Sie das Gelernte direkt um – ideal für Neulinge, die eigene Podcasts, Sprachaufnahmen oder Soundprojekte erstellen und verbessern möchten. Bitte bringen Sie, falls vorhanden, ein USB-Headset zum Kurs mit.

**Kurs-Nr. 26H621104**
Dozent: Bernd Walter
Gebühr: 19 €
Termin: Do, 08. + 15.10.2026,
2x, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, Computerraum, 1. OG

### Schnitt trifft Kreativität: Videobearbeitung mit Shotcut

Gestalten Sie beeindruckende Videos – kreativ, professionell und ganz nach Ihren Vorstellungen! In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie den Umgang mit dem Open-Source-Tool Shotcut und entdecken, wie Schnitttechniken, Übergänge und Effekte Ihre Videos zum Leben erwecken. Setzen Sie Ihr neues Wissen sofort in spannenden Übungen um und verwandeln Sie Ihre Ideen in visuell überzeugende Projekte. Bringen Sie, wenn möglich, ein USB-Headset mit und starten Sie direkt durch!

**Kurs-Nr. 26H621105**
Dozent: Bernd Walter
Gebühr: 19 €
Termin: Do, 22. + 29.10.2026,
2x, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 5, Computerraum, 1. OG

## Textiles Gestalten

## Strickkurse

### neu Stricken für Anfänger

Erlernen von Grundtechniken: Maschenanschlag - rechte und linke Maschen stricken - einfache Muster - eine Arbeit beenden. Starte dann dein eigenes Projekt und entdecke deine Leidenschaft fürs Stricken.

**Kurs-Nr. 26HB20905**
Dozentin: Gabriele Schels
Gebühr: 34 €
Termin: Mi, 18.11 – 09.12.2026,
4x, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 6, 1. OG

### neu Stricken für Anfänger – „men only“

Erlernen von Grundtechniken: Maschenanschlag - rechte und linke Maschen stricken - einfache Muster - eine Arbeit beenden. Starte dann dein eigenes Projekt und entdecke deine Leidenschaft fürs Stricken.

**Kurs-Nr. 26HB20906**
Dozentin: Gabriele Schels
Gebühr: 34 €
Termin: Mi, 18.11. – 09.12.2026,
4x, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 6, 1. OG

## Nähkurse

### Nähen für Anfänger

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse an der Nähmaschine vermittelt, z. B. Maschine einfädeln, Spannungseinstellung, die richtige Nadel und das passende Garn. Danach werden an Übungsteilen verschiedene Nähte und Säume geübt. Zum Abschluss nähen wir einen Stoffkorb. Maschinen stehen im begrenzten Umfang zur Verfügung.

**Kurs-Nr. 26HB20902**
Dozentin: Susanne Böhner
Gebühr: 60 €
Termin: Mo, 12.10. – 16.11.2026,
5x, 18:00 bis 20:15 Uhr
Ort: Musikschule, W.-Meußdoerffer-Straße 1,
95326 Kulmbach, Nähzimmer 1

### Nähen am Vormittag für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Sie nähen gerne, brauchen aber etwas Unterstützung. Jeder kann sein eignes Projekt in Angriff nehmen und ich helfe bei der Umsetzung. Maschinen stehen im begrenzten Umfang zur Verfügung.

**Kurs-Nr. 26HB20901**
Dozentin: Susanne Böhner
Gebühr: 111 € (ab 8 TN)
Termin: Mo, 12.10.2026 – 01.02.2027,
13x, 08:45 bis 11:00 Uhr
Ort: Musikschule, W.-Meußdoerffer-Straße 1,
95326 Kulmbach, Nähzimmer 1

### neu Nähkurs - Reißverschlüsse

Wir üben Reißverschlüsse (RV) in allen möglichen Variationen. Ob in Kissen, Taschen, Rock, Hose, eingesetzter RV oder nahtfeiner RV. Die Materialkosten von 8 € für die verschiedenen Reißverschlüsse werden im Kurs eingesammelt. Maschinen stehen im begrenzten Umfang zur Verfügung.

**Kurs-Nr. 26HB20903**
Dozentin: Susanne Böhner
Gebühr: 36 €
Termin: Mo, 11.01. – 25.01.2027,
3x, 18:00 bis 20:15 Uhr
Ort: Musikschule, W.-Meußdoerffer-Straße 1,
95326 Kulmbach, Nähzimmer 1

## Zeichen- und Malkurse

### Zeichnen für Neu- und Wiedereinsteiger

Haben Sie Lust verschiedenes Zeichenmaterial wie Kohle, Tusche, Blei- oder Farbstifte auszuprobieren, technisches Zeichen-Knowhow zu erfahren und in Skizzen umzusetzen? Zeichnen Sie gerne, aber brauchen einen Einstieg? Dieser Kurs gibt Ihnen Korrektur und Hilfestellung.

Dozentin: Cornelia Morsch
Ort: Handarbeitsraum der Pestalozzischule,
Pestalozzistraße 29, 95326 Kulmbach
Di, 18:00 bis 19:30 Uhr

**Kurs-Nr. 26H620701**
Termin: 29.09. – 27.10.2026, 5x
Gebühr: 35 € (ab 8 TN)

**Kurs-Nr. 26H620703**
Termin: 10.11. – 08.12.2026, 5x
Gebühr: 35 € (ab 8 TN)

**Kurs-Nr. 26H620705**
Termin: 12.01. – 02.02.2027, 4x
Gebühr: 28 € (ab 8 TN)

vr-ofrm.de



# Mitreden – Mitbestimmen – Mitglied werden

**Morgen kann kommen.**
Wir machen den Weg frei.

**Wir sind eine Genossenschaftsbank.**

Bei uns können Sie Mitglied werden und so von vielen Vorteilen profitieren. Unsere Mitglieder werden regelmäßig an unserem wirtschaftlichen Erfolg beteiligt. Wir sind regional verwurzelt und dort zu Hause, wo auch Sie zu Hause sind. Dabei fördern wir soziales Engagement vor Ort und stärken unsere Region.

Nähere Informationen finden Sie unter **vr-ofrm.de/mitgliedschaft**

VR Bank
Oberfranken Mitte eG

## Zeichnen – Fortsetzungskurse

Sie können Ihre zeichnerische Handschrift weiterentwickeln und sich intensiv mit einem Objekt oder Thema individuell auseinandersetzen.

Dozentin: Cornelia Morsch
Ort: Handarbeitsraum der Pestalozzischule, Pestalozzistraße 29, 95326 Kulmbach
Di, 19:30 bis 21:00 Uhr

**Kurs-Nr. 26H620702**
Termin: 29.09. – 27.10.2026, 5x
Gebühr: 35 € (ab 8 TN)

**Kurs-Nr. 26H620704**
Termin: 10.11. – 08.12.2026, 5x
Gebühr: 35 € (ab 8 TN)

**Kurs-Nr. 26H620706**
Termin: 12.01. – 02.02.2027, 4x
Gebühr: 28 € (ab 8 TN)

## Malen mit Farben aus der Natur

Hier können Sie mit Farbpigmenten malen die aus Pflanzen hergestellt worden sind, wie z. B. Spinat, Krapp, Indigo. Diese Farben haben eine eigene und ganz besondere Qualität. Sie sind lebendig, lichthaft, samtig weich und charaktervoll. Die Pigmente werden mit einer Emulsion in kleinen Reibschalen angerieben und dann mit Wasser verdünnt. Die Farben werden lasierend aufgetragen und steigern somit ihre Intensität und Qualität. Zum Kennenlernen der Farben wird mit einfachen Farbübungen begonnen. Weitere Bildthemen können gemeinsam überlegt werden. Material werden gestellt, die Materialkosten von 20 € werden im Kurs eingesammelt

**Kurs-Nr. 26H620715**
Dozentin: Angelika Gigauri
Gebühr: 51 €
Termin: Sa + So, 10. + 11.10.2026,
2x, 10:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Obere Schule, Kirchwehr 4,
95326 Kulmbach, Werkraum/Anbau

## neu Perspektive als Gestaltungsmittel in der Zeichnung

**Räumliche Darstellung in Skizze und Zeichnung**

Die Grundlagen der räumlichen Darstellung vom Würfel bis zur Stadtlandschaft werden in anschaulichen Beispielen vermittelt, erarbeitet und durch praktische Übungen gefestigt.
Die Übungen sind Hauptbestandteil des Kurses. Ziel ist das Verständnis der perspektivischen Darstellung. Diese Kenntnisse werden bei der Anwendung den eigenen Zeichnungen/Bildern mehr Dynamik und räumliche Tiefe verleihen.
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Mitzubringendes Material:

- Zeichenblock (mind. 120g), DIN A3 - A4
- stabile Unterlage (Klemmbrett) und Tischauflage
- Bleistifte (1x Härte F, 1x Härte B2 oder weicher)
- Feinminenstift/Druckbleistift (ab 0,7mm oder sonstige Stifte wie Filz-, Tuschestifte, Fineliner oder Füller)
- Farbstifte, 2 St. (heller und mittlerer Farbton)
- Radiergummi (B20 bis B40 oder AL20 bis AL40)

**Kurs-Nr. 26H620707**
Dozent: Hartmut Porkert
Gebühr: 68 €
Termin: Mi, 30.09. – 09.12.2026,
8x, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: VHS, Zimmer Nr. 6, 1. OG

**Kooperation mit dem Landschaftsmuseum Obermain auf der Plassenburg:**

## Kreativwerkstatt auf der Burg am 1. Advent

Als Ort der Miniatursuperlativen, bietet das Zinnfigurenmuseum auf der Burg nicht nur über 300.000 Zinnfiguren ein Zuhause – es ist besonders für seine Schaubilder berühmt. In diesen sogenannten Dioramen werden mit Hilfe von Zinnfiguren die unterschiedlichsten Szenen dargestellt. Dabei geht es keineswegs nur um Schlachtengetümmel und um Feldzüge. Auch ganz alltägliche Begebenheiten, wie das Einkaufen auf dem Kulmbacher Marktplatz oder exotische Tiere am Wasserloch in der afrikanischen Serengeti können im Museum bestaunt werden. Anschließend wird es dann echt kreativ! Mit Pinsel, Stift, Zinn oder Papier kann jeder sein eigenes Mini-Diorama gestalten.

**Kurs-Nr. 26H620805**
Dozentin: Moni Mix
Gebühr: 8 € (zahlbar an der Museumskasse)
Termin: So, 29.11.2026, 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Museumsshop Plassenburg,
Festungsberg 27, 95326 Kulmbach

## Junge vhs

### neu Yoga und Achtsamkeitstraining für Kinder

Mit spielerischen Yoga- und Atemübungen können sich Kinder auf Fantasiereisen begeben. Hierbei sollen Bewegungsprozesse, Konzentration und Achtsamkeit gefördert sowie Selbstvertrauen gestärkt werden. Der Kurs findet ohne das Beisein der Eltern statt. Die Stunden werden an die individuellen Bedürfnisse der Kinder angepasst.
Bitte bringen Sie Ihr Kind in bequemer Kleidung, mit einem Getränk und einer Matte zum Kurs.

Dozentin: Susanne Höhlein
Gebühr: 15 €
Ort: VHS, Zimmer Nr. 1, EG

Von 3-6 Jahren
**Kurs-Nr. 26HC30109**
Termin: Mo, 28.09. – 19.10.2026,
4x, 16:30 – 17:15 Uhr

Von 7-10 Jahren
**Kurs-Nr. 26HC30110**
Termin: Mo, 16.11. – 07.12.2026,
4x, 16:30 – 17:15 Uhr

### neu Slime selber machen

In diesem kreativen Workshop stellst du zwei verschiedene Slimes her: einen transparenten und einen fluffigen „Cloudy Slime“. Farben, Glitzer, Düfte und kleine Charms kannst du frei wählen und deinen Slime ganz individuell gestalten. Ein fröhlicher Kurs, der besonders Kindern ab 5 Jahren eine riesige Freude macht. Materialkosten in Höhe von 10 € pro Slime-Paket werden im Kurs eingesammelt. Die Kursgebühr in Höhe von 13 € gilt für ein Kind inklusive einer erwachsenen Begleitperson. Geschwisterkinder zahlen für die Kursteilnahme fünf € zzgl. Materialkosten.
**Verbindliche Anmeldung bis 22.11.2026!**

**Kurs-Nr. 26H620802**
Dozentin: Katharina Rauh
Gebühr: 13 €
Termin: Fr, 27.11.2026, 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Werkraum, Obere Schule, Kirchwehr 4

### Eltern-Kind-Turnen

Dieses Eltern-Kind-Turnen ist ein Familienangebot. Dabei steht das Sammeln verschiedenster Bewegungserfahrungen mit und ohne Material/Geräten im Mittelpunkt (Laufen, Springen, Werfen, Klettern, Hangeln, Balancieren etc.). Durch Probieren und Nachahmen erleben die Kinder im Alter von ca. 3 bis 6 Jahre bei kleinen Spielen oder beim Kennenlernen von Gerätelandschaften mit Hilfe ihrer Bezugspersonen die Welt des Kinderturnens. Das Angebot ist nicht auf das Geräteturnen ausgerichtet, sondern versteht sich als sportartübergreifend. Die Eltern/Großeltern sind gewünschte aktive Teilnehmer, bieten Unterstützung, werden Spielgefährten oder sogar selbst zum Spielgerät! Bitte bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe o.ä. sowie ein Getränk mitbringen.

Geschwister, die mitturnen, zahlen für die Teilnahme 18 €. Bitte geben Sie diese bei der Anmeldung an.

**Kurs-Nr. 26HC30060**
Dozentin: Moni Mix
Gebühr: 42 € (ab 10 TN, 18 € für Geschwister)
Termin: Mi, 23.09. – 02.12.2026
+ 13.01. – 03.02.2027, 14x, 16:30 bis 17:30 Uhr
Ort: Turnhalle, Hans-Edelmann-Schule,
Forstweg 4, 95326 Kulmbach

### Grundkurs Eigenschutz und Selbstverteidigung für Kinder

Der Kursaufbau ist bei jeder Übungseinheit geteilt in Theorie und Praxis. Theoretisch werden Themen wie Gefahrenvermeidung, Gefahrensituationen, Verhaltensregeln, Spezialfall Sexualdelikte, körperfremde und körpereigene Waffen, Anatomie und Trefferpunkte am Gegner und anderes besprochen. Der Schwerpunkt wird auf die Praxis gelegt. Möglichst realitätsnahe werden in etwa 15 Verteidigungstechniken intensiv mit geschulten Partnern aus meiner Kampfkunstschule trainiert. Die Techniken sind einfach zu erlernen und äußerst effektiv. Kleidung: Jogginghose, T-Shirt.

Dozent: Dr. Ralph Jörg Aman
Ort: Taekwon-Do Center Kulmbach,
Melkendorfer Str. 14, 95326 Kulmbach

# Junge vhs

Ab 8 Jahren
**Kurs-Nr. 26HC30037**
Gebühr: 50 €
Termin: Mi, 23.09. - 11.11.2026,
7x, 17:30 bis 18:30 Uhr

Ab 12 Jahren
**Kurs-Nr. 26HC30039**
Gebühr: 40 €
Termin: Mi, 25.11.2026 - 20.01.2027,
6x, 17:30 bis 18:30 Uhr

## Selbstverteidigung und Kickboxen für Kinder

Die Lehrgänge sollen den Kindern die leicht und schnell erlernbaren Grundprinzipien des All Style Karate und des Kickboxens näherbringen. Es wird einfache Turnkleidung benötigt. Die vhs-Kurse werden in die regulären Trainingszeiten der Akademie integriert.

Dozent: All Style Karate Academy Gack
Ort wird noch bekannt gegeben

**Kickboxen und Selbstverteidigung**
5 bis 9 Jahre,
Gebühr: 35 €
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr, 4x

Termin: 18.09.– 09.10.2026
**Kurs-Nr. 26HC30021**, Selbstverteidigung
**Kurs-Nr. 26HC30018**, Kickboxen

Termin: 13.11. – 04.12.2026
**Kurs-Nr. 26HC30022**, Selbstverteidigung
**Kurs-Nr. 26HC30019**, Kickboxen

Termin: 15.01. – 05.02.2027
**Kurs-Nr. 26HC30023**, Selbstverteidigung
**Kurs-Nr. 26HC30020**, Kickboxen

**Kickboxen und Selbstverteidigung**
ab 10 Jahren
Gebühr: 38 €
Fr, 18:00 – 19:00 Uhr, 4x

Termin: 18.09.– 09.10.2026
**Kurs-Nr. 26HC30027**, Selbstverteidigung
**Kurs-Nr. 26HC30024**, Kickboxen

Termin: 13.11. – 04.12.2026
**Kurs-Nr. 26HC30028**, Selbstverteidigung
**Kurs-Nr. 26HC30025**, Kickboxen

Termin: 15.01. – 05.02.2027
**Kurs-Nr. 26HC30029**, Selbstverteidigung
**Kurs-Nr. 26HC30026**, Kickboxen

## Kampfkunst-Koordination-Konzentration-Persönlichkeitsentwicklung-Disziplin für Kinder ab 4 Jahren

Durch gezielte Übungen lernen die Kinder, ihren Körper und die Bewegungen zu beherrschen. Im Gruppentraining werden die Kleinen spielerisch an die Kampfkunst Karate herangeführt. Durch das Einhalten von Regeln wird die Disziplin geschult und soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft gefördert. Selbstverständlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Das Training findet in verschiedenen Altersgruppen statt, um gezielt auf die jeweiligen Bedürfnisse eingehen zu können. Einfache Turnkleidung genügt.

**Kurs-Nr. 26HC30001**
Dozent: Mitarbeiter des Karate-Zentrums
Gebühr: 25 €
Termin: Fr, 25.09. – 23.10.2026,
5x, 17:45 bis 18:45 Uhr
Ort: Karate-Zentrum Kulmbach,
E.-C.-Baumann-Str. 10, 95326 Kulmbach

# Digitales Lernen

neu

## Die ersten Wochen mit Baby: Schlaf, Bedürfnisse und gute Vorbereitung

Der Babyschlaf ist eines der größten Themen für frischgebackene Eltern und werdende Familien – egal, ob das Baby bereits auf der Welt ist oder noch sehnsüchtig erwartet wird.

In diesem kostenlosen Online-Kurzvortrag bringt die zertifizierte Baby- und Kleinkindschlafcoaching Licht ins Dunkel. Die Teilnehmenden erfahren, wie der Babyschlaf wirklich funktioniert und wie von Anfang an für mehr Ruhe im Familienalltag gesorgt werden kann.

Das erwartet die Teilnehmenden:
- Die Biologie des Neugeborenen-Schlafs: Was (werdende) Eltern wissen sollten
- Schlaffördernde Maßnahmen: Sanfte Rituale, die optimale Schlafumgebung und praktische Einschlaftipps für Tag und Nacht
- Offene Fragerunde: Zeit für ganz persönliche Fragen rund um den eigenen Schlafalltag

**Kurs-Nr. 26H210501**
Dozentin: Verena Böhm
Gebühr: kostenfrei
Termin: Do, 22.10.2026, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Zoom

## Englisch am Vormittag – Auffrischungskurs (via Zoom)

Sprechen Sie endlich entspannter Englisch!
In unserer kleinen, netten Gruppe wird es Ihnen von Mal zu Mal leichter fallen, auf Englisch über die verschiedensten Themen zu reden. Wir halten alltäglichen Smalltalk, lesen Artikel, die auf die Interessen der Gruppe abgestimmt sind und plaudern angeregt über Fragen dazu. Wir üben, unsere Gedanken und Meinungen zu äußern und Fragen zu stellen. Oft sprechen Sie mit nur einem Partner in breakout-rooms, Sie sprechen also häufig und immer unbekümmerter.
Und das Alles bequem von zu Hause aus, unabhängig von Wetter, Straßenzustand oder Benzinpreis. Hierfür ist kein Buch nötig, Sie bekommen Unterlagen vorab per E-Mail.
Der Kurs wird via Zoom durchgeführt. Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie den Kurs-Link per E-Mail. Für die Teilnahme an Online-Angeboten benötigen Sie einen aktuellen Browser, sowie eine Webcam und ein Mikrofon (meistens schon im Gerät integriert).

**Kurs-Nr. 26H940611**
Dozentin: Barbara Hempel
Gebühr: 80 €
Termin: Fr, 23.10.2026 – 22.01.2027,
10x, 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Zoom

## Spanisch für Anfänger (online)

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die die spanische Sprache von Grund auf erlernen möchten. Bequem von zuhause aus, können Sie erste sprachliche Fähigkeiten für Alltagssituationen erwerben. Der Kurs vermittelt grundlegende Grammatik, Basiswortschatz sowie die richtige Aussprache. Die benötigen Unterrichtsmaterialien werden am ersten Kursabend bekannt gegeben.

**Kurs-Nr. 26H942201**
Dozent: Michael Leutzsch
Gebühr: 80 €
Termin: Fr, 25.09. – 04.12.2026,
10x, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Jitsi

## Spanisch für Fortgeschrittene (online)

¡Hola a todos! Dieser Kurs ist genau richtig für Sie, wenn Sie schon Kenntnisse in der spanischen Sprache besitzen, aber diese vertiefen möchten. Bequem von zuhause aus frischen wir Ihr Wissen auf, erweitern Ihren Wortschatz und bringen mehr Sicherheit in Ihr Sprechen.
Die benötigen Unterrichtsmaterialien werden am ersten Kursabend bekannt gegeben.

**Kurs-Nr. 26H942202**
Dozent: Michael Leutzsch
Gebühr: 80 €
Termin: Fr, 25.09. – 04.12.2026,
10x, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Jitsi

**Herzlichen Dank an unsere Sponsoren!**

**Aikido Kulmbach e.V.**
**All Style Karate Academy Gack**
**Fit'n fun**
**Fitnessstudio KA2**
**Geyer Farbe + Raum**
**Büro-Organisation heiß GmbH**
**Karate Zentrum Kulmbach e.V.**
**Klinikum Kulmbach**
**Museen im Kulmbacher Mönchshof e.V.**
**NXT Level by Poja**
**Porzellanikon Selb**
**Sparkasse Kulmbach-Kronach**
**Stadtwerke Kulmbach**
**Städtebau Kulmbach GmbH**
**Täuber Druck**
**Taekwon-Do-Kulmbach e.V.**
**VR Bank Oberfranken Mitte eG**
**Weight Watchers, Anne Schirmer**



GANZ NAH UND FÜR SIE DA

JETZT WECHSELN!

STADTWERKE Kulmbach

# UNSERE STADT. UNSERE ENERGIE.

**STROM und GAS von unseren Stadtwerken.**

Klosterberg 9,
95502 Himmelkron
**Leiter:**
Gerhard Schneider,
1. Bürgermeister

vhs
Volkshochschule
Himmelkron

VHS-Ansprechpartnerin:
Vanessa Uome,
Tel. 09227/931-12
Fax: 09227/931-31
E-Mail:
gemeinde
@himmelkron.de

# Programmangebot für das Herbst/Wintersemester 2026/2027

**für den Zeitraum September 2026 bis Februar 2027**

Unser Anmeldeformular, das SEPA-Mandat und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter *www.vhs-kulmbachstadtundland.de*

## Vorträge

### Zypern – von der Sonne verwöhnt und im Herzen geteilt

Hier springen schnell die Spuren der Antike ins Auge. Das Land ist kräftig durchsonnt, teils dürr, an den Stränden bietet das Wasser Abkühlung und in der Übergangszeit ist es noch angenehm warm. Von den oft am Meer gelegenen Städten geht es bis zu den höchsten Kuppen der Berge. Die Weine sind schwer und besonders der Commandero eine Delikatesse. Seit gut 50 Jahren ist das Land in eine Türkische Zone im Norden und den griechisch geprägten EU-Staat Zypern geteilt, geteilt wie auch die Hauptstadt Nikosia.

**Kurs-Nr.:** **26HHI1011**
Dozent: Friedhelm Haun, Kulmbach
Gebühr: frei, Spenden erbeten
Termin: Montag, 26. Oktober 2026, 19:30 Uhr
Ort: Außenstelle Rathaus Himmelkron (Markgrafenstr. 11a)

### Das geheimnisvolle Grab von Gut Grunau bei Bayreuth

**Franz von Arnim - das Leben eines fränkischen Soldaten zur Zeit der napoleonischen Kriege 1780 - 1825**

Anhand des wiederentdeckten Grabes wird die Lebensgeschichte des Franz von Arnim erzählt. Darüber hinaus wird auch der Wandel der oberfränkischen Gesellschaft vom Kleinadel der Markgrafschaft Ansbach Bayreuth zum bürgerlichen Königreich Bayern erläutert.

**Kurs-Nr.:** **26HHI1012**
Dozent: Martin Götz, Bayreuth
Gebühr: frei, Spenden erbeten
Termin: Mittwoch, 11. November 2026, 19:00 Uhr
Ort: Außenstelle Rathaus Himmelkron (Markgrafenstr. 11a)

### Venediger und Goldmacher - von der Suche nach Gold und Reichtum im Fichtelgebirge

**Kurs-Nr.:** **26HHI1013**
Dozent: Walter Rößler, Wunsiedel
Gebühr: frei, Spenden erbeten
Termin: Sonntag, 22. November 2026, 15:00 Uhr
Ort: Fichtelgebirgshof, Frankenring 1, Himmelkron

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit dem CHW statt.

### „Corona Coeli“ – Vom Aufstieg und Niedergang der Zisterzienserinnen-Abtei Himmelkron

**Kurs-Nr.:** **26HHI1014**
Dozent: Reinhard Stelzer, Goldkronach
Gebühr: frei, Spenden erbeten
Termin: Sonntag, 24. Januar 2027, 15:00 Uhr
Ort: Fichtelgebirgshof, Frankenring 1, Himmelkron

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit dem CHW statt.

### Unsichtbare Heldinnen – Frauen, die Geschichte mach(t)en

**Kurs-Nr.:** **26HHI1015**
Dozent: Dr. Adrian Roßner, Bayreuth
Gebühr: frei, Spenden erbeten
Termin: Dienstag, 02. Februar 2027, 19:30 Uhr
Ort: Gasthof Opel, Lindig 2, Himmelkron

## Gesundheit

### Hatha-Yoga

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und im Alltag gerecht werden zu können, ist eine Balance zwischen den Anforderungen von außen und den eigenen Bedürfnissen und Interessen erforderlich. Wir wollen eine innere Haltung finden, die es uns ermöglicht, gelassener, selbstbewusster zu werden. Auf der körperlichen Ebene erhalten wir mehr Kraft, Energie, Beweglichkeit, unser Immunsystem wird gestärkt.
Yoga bietet Hilfe zur individuellen Stressbewältigung, es spricht Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Die Methoden hierbei: Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen, Meditation (Dhyana), sowie Entspannungsübungen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte/ rutschfeste Unterlage, eine Decke und ev. ein flaches Kissen mitbringen.

Dozentin: Sabine Hübner, Himmelkron
Gebühr: 45 €
Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstr. 8

**Kurs-Nr.: 26HHI3011**
Termin: dienstags, ab 22.09.2026
von 18:00 – 19:30 Uhr, 10x

**Kurs-Nr.: 26HHI3012**
Termin: dienstags, ab 22.09.2026
von 20:00 – 21:30 Uhr, 10x

**Kurs-Nr.: 26HHI3013**
Termin: donnerstags, ab 24.09.2026
von 09:30 – 11:00 Uhr, 10x

### Meditative Klangreise nach Walter Häfner

Mit Klängen von tibetischen Klangschalen, Gongs und anderen Instrumenten können Sie sich – bequem auf einer Matte liegend oder auf einem Stuhl sitzend – auf eine meditative Klangreise begeben.
Die Töne erzeugen wohltuende Schwingungen, die sich auf unseren Körper übertragen und jede einzelne Zelle erreichen. Wohlgefühl und tiefe Entspannung können sich einstellen, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, unsere innere Harmonie wird gefördert.
Wer die Klangreise liegend genießen möchte, bringt sich bitte eine Unterlage, Decke und Kissen mit.

Dozentin: Sabine Hübner,
Klangschalentherapeutin, Himmelkron
Gebühr: 10 €
Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstr. 8

**Kurs-Nr.: 26HHI3014**
Termin: Dienstag, 19.01.2027 von 19:30 – 21:00 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HHI3015**
Termin: Dienstag, 26.01.2027 von 19:30 – 21:00 Uhr

Die Abende können auch zusammen gebucht werden.

## Braukurse

### Bierbrauen am eigenen Herd Teil 1 – Einsteiger

**Kurs-Nr.: 26HHI3051**
Brautag: Samstag, 14.11.2026
Treffpunkt: 8:00 Uhr
Ort: Schulküche Neuenmarkt
Brautheorie & Vorbereitung: Do., 29.10.2026
Beginn: 19:00 Uhr
Ort: Grampphaus, Markgrafenstr. 8, Himmelkron
Mindestteilnehmeranzahl: 12
Anmeldefrist: 23. Oktober 2026
Gebühr: 75 € (inkl. Getränke & Brotzeit am Brautag)
Dozenten: Bernd Lehner, Peter Schoberth

**Brauziel:**
In diesem Braukurs wollen wir zusammen in kleinen Braugruppen von 2-4 Personen ca. 20 Liter fertiges, untergäriges kupferfarbenes Kellerbier herstellen. Das einfache Infusionsbrauverfahren kommt zur Anwendung. Treffen zur Bierprobe des fertigen Bieres nach Vereinbarung ca. 8 Wochen danach.

### Bierbrauen am eigenen Herd Teil 2 – Fortgeschrittene

**Kurs-Nr.: 26HHI3052**
Brautag: Samstag, 21.11.2026
Treffpunkt: 8:00 Uhr
Ort: Schulküche Neuenmarkt
Brautheorie & Vorbereitung: optional
Mindestteilnehmeranzahl: 12
Anmeldefrist: 23. Oktober 2026
Gebühr je Teilnehmer: 75 €
Dozenten: Bernd Lehner, Peter Schoberth

**Brauziel:**
In diesem Braukurs wollen wir zusammen in kleinen Braugruppen von 2-4 Personen ca. 20 Liter fertiges, obergäriges bayerisches Hefeweizen mit verschiedenen Malzsorten herstellen. Schwerpunkt liegt auf der Berechnung von Stammwürze und Bierfarbe unter Kombination von verschiedenen Malzsorten. Ein Mehrmaischverfahren kommt zur Anwendung.
Voraussetzung ist, dass Kurs Teil 1 – Einsteiger (auch aus den Vorjahren) besucht worden ist.
Optional kann der Einführungssamstag besucht werden.
Treffen zur Bierprobe des fertigen Bieres nach Vereinbarung ca. 8 Wochen danach.

Musik liegt in der Luft

**Musikschule Bad Berneck – Himmelkron e.V.**

Qualifizierten Musikunterricht zum erschwinglichen Preis für Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene in den Räumen der Musikschule in Bad Berneck, im Grampp-Haus in Himmelkron oder auch bei Ihnen zu Hause.

- **Akkordeon**
- **Klavier und Keyboard**
- **Gitarre, E-Gitarre und E-Bass**
- **Holz- und Blechblasinstrumente**
- **Schlagzeug**
- **Geige**
- **Gesang**

**Kontakt:**
Musikschule Bad Berneck – Himmelkron e.V.,
Rother Str. 33, 95460 Bad Berneck,
1. Vorsitzender: Danny Große,
info@mubb.de und VHS Himmelkron, Klosterberg 9,
95502 Himmelkron, Tel. 09227/931-12

Volkshochschule
Marktleugast
Neuensorger Weg 10
95352 Marktleugast

poststelle@marktleugast.de
www.marktleugast.de

vhs
Volkshochschule
Marktleugast

**Leiter**
Erster Bürgermeister
Martin Döring

**Ansprechpartnerin/ Anmeldungen**
Stefanie Rau

Tel.09255/ 947-10
Fax 09255/ 947-50

# Programmangebot für das Herbst/Wintersemester 2026/2027

**für den Zeitraum September 2026 bis Februar 2027**

Unser Anmeldeformular, das SEPA-Mandat und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter *www.vhs-kulmbachstadtundland.de*

## Kommunikation – Medien

### „Digital 60+“ – Kurs: Sicher informiert in Krisen

Wie wird man im Notfall richtig gewarnt? Was bedeuten Sirenen, Warn-Apps oder Meldungen im Radio? Und wie sollte man sich bei Stromausfall, Unwetter oder anderen Krisensituationen verhalten?
Diesen Fragen widmet sich eine gemeinsame kostenlose Informationsveranstaltung des Kurses Digital60+ zusammen mit der örtlichen Feuerwehr Marktleugast. Anschaulich und verständlich wird erklärt, wie moderne Warnsysteme funktionieren und wie man im Ernstfall richtig reagiert.
Neben wichtigen Informationen gibt es auch praktische Tipps, etwa zur Nutzung von Warn-Apps auf dem Smartphone sowie zur persönlichen Vorsorge.
Die Veranstaltung richtet sich besonders an Seniorinnen und Senioren, die sich sicherer im Umgang mit digitalen Warnmöglichkeiten fühlen möchten. Mit der Feuerwehr vor Ort – praxisnah und verständlich erklärt.

Dozenten: Ilka und Franz Haum, zusammen mit der Freiwilligen Feuerwehr Marktleugast
Ort: Bürgersaal Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA1111**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Do., 29.10.2026, 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr

### „Digital 60+“ – Kurs: Sicher und selbstbewusst mit dem Smartphone – Teil 1

In diesem kostenlosen Kurs erklären wir interessierten Bürgerinnen und Bürgern im Alter ab 60 Jahre, den Einstieg und Grundfunktionen eines Smartphones, um Vertrauen aufzubauen und das Gerät sicher bedienen zu können.

Dozenten: Ilka und Franz Haum
Ort: Bürgersaal Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA1112**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Fr., 16.10.2026, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

### „Digital 60+“ – Kurs: Sicher und selbstbewusst mit dem Smartphone – Teil 2

In diesem kostenlosen Kurs erklären wir interessierten Bürgerinnen und Bürgern im Alter ab 60 Jahre, das Nutzen des Smartphones sowie das Verwalten der Kontakte, so fällt das Bedienen des Gerätes Stück für Stück leichter.

Dozenten: Ilka und Franz Haum
Ort: Bürgersaal Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA1113**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Fr., 30.10.2026, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

### „Digital 60+“ – Kurs: Sicher und selbstbewusst mit dem Smartphone – Teil 3

In diesem kostenlosen Kurs erklären wir interessierten Bürgerinnen und Bürgern im Alter ab 60 Jahre, wie sie mit dem Smartphone Nachrichten wie SMS, Sprachnachrichten, WhatsApp verfassen und gestalten (Emojis, Bilder, etc.) können, so fällt das Bedienen des Gerätes Stück für Stück leichter.

Dozenten: Ilka und Franz Haum
Ort: Bürgersaal Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA1114**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Fr., 13.11.2026, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

### „Digital 60+“ – Kurs: Sicher und selbstbewusst mit dem Smartphone – Teil 4

In diesem kostenlosen Kurs erklären wir interessierten Bürgerinnen und Bürgern im Alter ab 60 Jahre, wie sie die Kamera ihres Smartphones nutzen und die Bilder versenden können, so fällt das Bedienen des Gerätes Stück für Stück leichter.

Dozenten: Ilka und Franz Haum
Ort: Bürgersaal Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA1115**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Fr., 27.11.2026, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

### „Digital 60+“ – Kurs: Sicher und selbstbewusst mit dem Smartphone – Teil 5

In diesem kostenlosen Kurs erklären wir interessierten Bürgerinnen und Bürgern im Alter ab 60 Jahre, wie sie Apps auf ihr Smartphone installieren und auch das Internet nutzen, so fällt das Bedienen des Gerätes Stück für Stück leichter.

Dozenten: Ilka und Franz Haum
Ort: Bürgersaal Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA1116**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Fr., 04.12.2026, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

### „Digital 60+“ – Kurs: Sicher und selbstbewusst mit dem Smartphone – Teil 6

In diesem kostenlosen Kurs erklären wir interessierten Bürgerinnen und Bürgern im Alter ab 60 Jahre, wie sie E-Mails und Online-Formulare auf ihrem Smartphone sicher schreiben und ausfüllen, so fällt das Bedienen des Gerätes Stück für Stück leichter.

Dozenten: Ilka und Franz Haum
Ort: Bürgersaal Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA1117**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Fr., 08.01.2027, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

### „Digital 60+“ – Kurs: Sicher und selbstbewusst mit dem Smartphone – Teil 7

In diesem kostenlosen Kurs erklären wir interessierten Bürgerinnen und Bürgern im Alter ab 60 Jahre, wie wichtig Datenschutz und Sicherheit bei der Nutzung des Smartphones sind und klären über mögliche Gefahren auf.

Dozenten: Ilka und Franz Haum
Ort: Bürgersaal Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA1118**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Fr., 22.01.2027, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

### „Digital 60+“ – Kurs: Sicher und selbstbewusst mit dem Smartphone – Teil 8

In diesem kostenlosen Kurs üben wir mit den interessierten Bürgerinnen und Bürgern im Alter ab 60 Jahre gemeinsam das Erlernte aus Teil 1-7, wiederholen und klären offene Fragen, so sollte dem sicheren Umgang mit dem Smartphone nichts mehr im Wege stehen.

Dozenten: Ilka und Franz Haum
Ort: Bürgersaal Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA1119**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Fr., 05.02.2027, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

### „Digital 60+“ – Mediensprechstunde

In der kostenlosen Mediensprechstunde erhalten interessierte Bürgerinnen und Bürger im Alter ab 60 Jahre die Gelegenheit, individuelle Fragen und persönliche Anliegen im Umgang mit dem eigenen Handy/Smartphone oder Tablet zu klären. Eins-zu-eins-Hilfe vor Ort für Ihre Fragen, z.B. Wie lade ich eine App herunter? Wie kann ich meine Einstellungen am Gerät ändern? u.v.m. Bitte bringen Sie dazu Ihr Handy/Smartphone mit.

Dozenten: Ilka und Franz Haum
Ort: Bürgersaal Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA11110**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Mo., 11.01.2027, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HMA11111**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Mo., 18.01.2027, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HMA11112**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Mo., 01.02.2027, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

## Kultur – Gestalten

### Die wichtigsten Tänze für Anfänger und Wiedereinsteiger

Der Tanzkurs beinhaltet die wichtigsten Tänze wie Rumba, Cha Cha Cha, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Blues und Discofox für die verschiedensten Anlässe. Durch das Erlernen der verschiedenen Tänze und Tanzchoreografien wird Körper und Gehirn ständig trainiert. Zu guter Letzt kommen positive Auswirkungen durch soziale Aktivität hinzu. Deshalb raten Forscher, sich am besten einer Gruppe oder einem Kurs anzuschließen, anstatt allein durchs Haus zu tanzen. Lernziel ist körperliche und geistige Fitness. Dieser Tanzkurs ist auch geeignet für Brautpaare und Hochzeitsgäste.
Bitte keine Schuhe mit Pfennigabsätzen tragen – vielen Dank!

Dozent: Manfred Schramm & Team
Ort: Bürgersaal Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA2051**
Gebühr: 50,00 € (ab 10 TN)
Termin: Mi., 23.09.2026 – 21.10.2026, 5x
Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HMA2052**
Gebühr: 50,00 € (ab 10 TN)
Termin: Mi., 11.11.2026 – 09.12.2026, 5x
Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HMA2053**
Gebühr: 50,00 € (ab 10 TN)
Termin: Mi., 13.01.2027 – 10.02.2027, 5x
Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

### Discofox und Discochart für Anfänger und Wiedereinsteiger

Tanzen ist mit Sicherheit eines der schönsten Hobbys, welches man gemeinsam als Paar ausüben kann. Erlernen Sie mit uns einen der beliebtesten und vielfältigsten Tänze. Discofox wird auf Tanzveranstaltungen am häufigsten gespielt. Er macht so richtig Spaß, wenn man einige Figuren beherrscht. Das Erlernen der Tanzschritte und Figurenfolgen schult außerdem den Gleichgewichts- und Orientierungssinn. Lernziel ist körperliche und geistige Fitness. Die Vielfalt der Figuren trainiert bei den Tänzern Körper und Geist.
Bitte keine Schuhe mit Pfennigabsätzen tragen – vielen Dank!

Dozent: Manfred Schramm & Team
Ort: Bürgersaal Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA2054**
Gebühr: 45,00 € (ab 10 TN)
Termin: Mi., 23.09.2026 – 21.10.2026, 5x
Uhrzeit: 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HMA2055**
Gebühr: 45,00 € (ab 10 TN)
Termin: Mi., 11.11.2026 – 09.12.2026, 5x
Uhrzeit: 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HMA2056**
Gebühr: 45,00 € (ab 10 TN)
Termin: Mi., 13.01.2027 – 10.02.2027, 5x
Uhrzeit: 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

## Gesundheit

### Hatha-Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Im Vordergrund des Kurses steht der aufmerksame Umgang mit dem eigenen Körper, weniger Selbstoptimierung zugunsten von mehr Selbstakzeptanz. Einfache Körperhaltungen werden in kleinen Schritten entwickelt und geübt. Verschiedene Atem- und Entspannungstechniken reduzieren Stress und führen zu einem angenehmen Körpergefühl und Wohlbefinden. In Absprache mit den Teilnehmern werden Übungen zu bestimmten Themen angeboten, z. B. Yoga bei Tinnitus, Rückenproblemen, Spannungskopfschmerz und Migräne, u.a. Ergänzend werden Inhalte zu einer

ausgewogenen Work-Life-Balance und zur gesunden Ernährung gegeben. Mitzubringen sind: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Dozentin: Felicitas Armbruster
Ort: Frankenwaldhalle Grafengehaig

**Kurs-Nr.: 26HMA3011**
Gebühr: 36,00 € (ab 8 TN)
Termin: Mo., 21.09.2026 – 16.11.2026, 8x
Uhrzeit: 19.15 Uhr bis 20.30 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HMA3012**
Gebühr: 36,00 € (ab 8 TN)
Termin: Mo., 23.11.2026 – 25.01.2027, 8x
Uhrzeit: 19.15 Uhr bis 20.30 Uhr

## Waldbaden mit Teezeremonie – Entspannung und neue Kraft durch die Natur

Gönn Dir eine wohltuende Auszeit vom Alltag und entdecke die mögliche gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes. In diesem Kurs erlebst Du die aus Japan stammende Methode des Waldbadens (Shinrin Yoku) in Kombination mit einer achtsamen Teezeremonie – eine kraftvolle Verbindung für Entspannung, Regeneration und innere Balance.
In ruhigem Tempo bewegen wir uns durch den Wald und richten unsere Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt. Durch gezielte Achtsamkeits- und Atemübungen lernst Du, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen und Stress nachhaltig abzubauen.
Waldbaden kann sich positiv auf das Immunsystem auswirken, kann Stresshormone und den Blutdruck senken sowie die mentale Gesundheit positiv beeinflussen.
Den Abschluss bildet eine stimmungsvolle Teezeremonie im Grünen. Bei ausgewählten Kräutertees kommen wir zur Ruhe, reflektieren das Erlebte und lassen die Eindrücke nachwirken.

**Inhalte des Kurses:**
- Achtsames Waldbaden zur möglichen Stressreduktion und möglichen Stärkung der Gesundheit
- Sanfte Bewegungs- und Atemübungen im Wald
- Einführung in die Wirkung der Natur auf das Wohlbefinden
- Stille, Sinneswahrnehmung und Entschleunigung
- Abschluss-Teezeremonie zur inneren Sammlung und Reflexion

Lassen Sie sich vom Wald berühren – und finden Sie zurück zu innerer Balance und natürlichem Wohlbefinden.
Mitzubringen: bequeme, wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. Sitzunterlage oder Decke.

Dozentin: Katharina Rödel,
Waldgesundheitstrainerin & Coach
Ort: Parkplatz beim alten Fußballplatz Neuensorg

**Kurs-Nr.: 26HMA3013**
Gebühr: 16,00 € (ab 3 TN)
Termin: Fr., 25.09.2026, 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HMA3014**
Gebühr: 16,00 € (ab 3 TN)
Termin: Sa., 24.10.2026, 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HMA3015**
Gebühr: 16,00 € (ab 3 TN)
Termin: Fr., 22.01.2027, 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

## Muskelaufbautraining für Jung & Alt: Bauch, Beine, Po & Rücken I

Der Rückenmuskel ist der größte Muskel in unserem Körper und der wichtigste Teil des Bewegungsapparates im Rücken. Ohne diese Muskulatur würde man einfach nach vorne umkippen. Die Stärkung der Rückenmuskulatur durch gezieltes Training ist daher enorm wichtig, aber auch alle anderen Muskeln tragen zur körperlichen Gesundheit und dem Wohlbefinden bei. Die meisten körperlichen Probleme entstehen durch Bewegungsmangel. Die Muskulatur wird nicht genügend beansprucht. Sie verliert an Kraft, neigt zu Verspannungen und Verkrampfungen. Durch das richtige Ganzkörpertraining lassen sich Schmerzen vermeiden, Beschwerden lindern und Haltungsschäden vorbeugen - so fördern wir nachhaltig unsere Gesundheit.
Hier geht es nicht ums Kräftemessen, sondern um gezielte Bewegung unter fachlicher Leitung, jeder in seinem Tempo und so viel er kann, deshalb für jedefrau/jedermann geeignet. Bitte Gymnastikmatte, dicke Socken, Hallenturnschuhe und einen weichen, aufblasbaren Gymnastik-/Yoga-/Pilatesball mitbringen!

Dozentin: Karin Hoch
Uhrzeit: 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr
Ort: Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA3021**
Gebühr: 25,00 € (ab 10 TN)
Termin: Mo., 21.09.2026 – 30.11.2026, 10x

**Kurs-Nr.: 26HMA3022**
Gebühr: 15,00 € (ab 10 TN)
Termin: Mo., 07.12.2026 – 01.02.2027, 6x

## Muskelaufbautraining für Jung & Alt: Bauch, Beine, Po & Rücken II

Der Rückenmuskel ist der größte Muskel in unserem Körper und der wichtigste Teil des Bewegungsapparates im Rücken. Ohne diese Muskulatur würde man einfach nach vorne umkippen. Die Stärkung der Rückenmuskulatur durch gezieltes Training ist daher enorm wichtig, aber auch alle anderen Muskeln tragen zur körperlichen Gesundheit und dem Wohlbefinden bei. Die meisten körperlichen Probleme entstehen durch Bewegungsmangel. Die Muskulatur wird nicht genügend beansprucht. Sie verliert an Kraft, neigt zu Verspannungen und Verkrampfungen. Durch das richtige Ganzkörpertraining lassen sich Schmerzen vermeiden, Beschwerden lindern und Haltungsschäden vorbeugen - so fördern wir nachhaltig unsere Gesundheit.
Hier geht es nicht ums Kräftemessen, sondern um gezielte Bewegung unter fachlicher Leitung, jeder in seinem Tempo und so viel er kann, deshalb für jedefrau/jedermann geeignet. Bitte Gymnastikmatte, dicke Socken, Hallenturnschuhe und einen weichen, aufblasbaren Gymnastik-/Yoga-/Pilatesball mitbringen!

Dozentin: Karin Hoch
Uhrzeit: 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr
Ort: Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA3023**
Gebühr: 25,00 € (ab 10 TN)
Termin: Mo., 21.09.2026 – 30.11.2026, 10x

**Kurs-Nr.: 26HMA3024**
Gebühr: 15,00 € (ab 10 TN)
Termin: Mo., 07.12.2026 – 01.02.2027, 6x

## Fatburner Stepp Aerobic

In dieser Stunde ist Schwitzen ein angenehmer Nebeneffekt. Wie der Name schon sagt, wird in diesem Kurs Fett verbrannt und im aeroben Training das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Die Gymnastik-Übungen zwischen den Cardio-Sequenzen formen den Körper und straffen das Bindegewebe. Wir arbeiten mit einer Herzfrequenz von ca. 110 – 130 bpm und vervollständigen das Training mit muskelkräftigenden Übungen, so fördern wir unsere körperliche Fitness, Beweglichkeit und Ausdauer und stärken gleichzeitig eigenverantwortlich unsere Gesundheit. Im Cardio-Training benutzen wir den Stepp, da dieser mit flotter Musik zu Bewegung motiviert und die Stunde im Nu vergeht.
Bitte Hallenturnschuhe mitbringen!

Dozentin: Katalin Hahn
Uhrzeit: 19.20 Uhr bis 20.20 Uhr
Ort: Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA3025**
Gebühr: 25,00 € (ab 10 TN)
Termin: Mo., 21.09.2026 – 30.11.2026, 10x

**Kurs-Nr.: 26HMA3026**
Gebühr: 15,00 € (ab 10 TN)
Termin: Mo., 07.12.2026 – 01.02.2027, 6x

## Zumba® I

Zumba® ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Aber keine Angst, für Zumba muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Eine wunderbare Art den Body zu formen. Dynamische Bewegung, viel Spaß und exotische Sounds stehen im Vordergrund. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeit erhöht das Tanz- und Ausdauertraining die Kondition und hilft zugleich, Gewicht zu reduzieren. Ganz nebenbei wird die Fettverbrennung aktiviert, das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und der Körper gestrafft!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Gymnastik-Schläppchen, Getränk und vor allem gute Laune!

Dozentin: Laura Traßl
Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Ort: Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA3027**
Gebühr: 25,00 € (ab 10 TN)
Termin: Di., 22.09.2026 – 01.12.2026, 10x

**Kurs-Nr.: 26HMA3028**
Gebühr: 17,50 € (ab 10 TN)
Termin: Di., 08.12.2026 – 02.02.2027, 7x

## Zumba® II

Zumba® ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Aber keine Angst, für Zumba® muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Eine wunderbare Art den Body zu formen. Dynamische Bewegung, viel Spaß und exotische Sounds stehen im Vordergrund. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeit erhöht das Tanz- und Ausdauertraining die Kondition und hilft zugleich, Gewicht zu reduzieren. Ganz nebenbei wird die Fettverbrennung aktiviert, das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und der Körper gestrafft!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Gymnastik-Schläppchen, Getränk und vor allem gute Laune!

Dozentin: Laura Traßl
Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Ort: Schulturnhalle der Grund- und Mittelschule Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA3029**
Gebühr: 25,00 € (ab 10 TN)
Termin: Do., 24.09.2026 – 03.12.2026, 10x

**Kurs-Nr.: 26HMA30210**
Gebühr: 15,00 € (ab 10 TN)
Termin: Do., 10.12.2026 – 04.02.2027, 6x

**Während der Schulferien und an Feiertagen finden in der Regel keine Veranstaltungen statt.**

## Erste-Hilfe-Kurs – anerkannt für Führerschein, Betrieb, Trainerschein und alle Interessierten

Als freiberuflicher Dozent und zertifizierter Anbieter bietet Stephan Macht praxisnahe und rechtssichere Erste-Hilfe-Kurse für verschiedenste Einsatzbereiche an.

**Der Lehrgang ist geeignet für:**
- Führerscheinanwärter aller Klassen
- Betriebliche Ersthelfer
- Trainer, Übungsleiter und Trainerschein-Anwärter
- Lehrkräfte, Betreuer und Vereinsmitglieder
- alle Interessierten, die im Notfall sicher handeln möchten.

Die Schulung wird gemäß DGUV Grundsatz 304-001 durchgeführt und entspricht damit den aktuellen berufsgenossenschaftlichen und gesetzlichen Vorgaben. MACHT Erste Hilfe ist als Unternehmen entsprechend zertifiziert, sodass die Teilnahmebescheinigung für die genannten Bereiche offiziell anerkannt ist.

**Inhalte des Kurses**
- richtiges Verhalten am Unfallort
- Absicherung einer Unfallstelle
- Notruf und Rettungskette
- Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Anwendung eines AED/ Defibrillators
- Versorgung von Wunden, Brüchen und Verbrennungen
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit
- Hilfe bei Herzinfarkt, Schlaganfall und Krampfanfällen
- praxisnahe Fallbeispiele und Übungen

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten alle Teilnehmer eine gültige Bescheinigung zur Vorlage bei Führerscheinstelle, Arbeitgeber, Verband oder Ausbildungsstelle. Kompetent. Praxisnah. Zertifiziert. Mit MACHT Erste Hilfe lernen Sie, in Notfallsituationen ruhig, sicher und richtig zu handeln.

Dozent: Stephan Macht
Ort: Bürgersaal Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA3041**
Gebühr: 60,00 € (ab 15 TN)
Termin: Sa., 24.10.2026, 08.00 Uhr bis 16.00 Uhr

## Junge vhs

### Waldabenteuer für Kinder – Spielen, forschen, staunen!

Raus aus dem Alltag – rein ins Abenteuer! In diesem lebendigen Kurs wird der Wald zum spannenden Erlebnisraum für Dich. Spielerisch, kreativ und mit ganz viel Bewegung entdeckst Du die Natur und wächst dabei über Dich hinaus. Der Wald wird zur Bühne für Dich als kleine Entdeckerinnen und großer Abenteurer: Wir gehen gemeinsam auf Spurensuche, bauen geheime Lager, erkunden verborgene Pfade und erleben die Natur mit allen Sinnen. Durch fantasievolle Spiele, Teamaufgaben und kleine Herausforderungen wird nicht nur der Entdeckergeist geweckt, sondern auch das soziale Miteinander gestärkt.
Ganz nebenbei kann der Kurs wichtige Fähigkeiten fördern: Bewegung an der frischen Luft kann die Gesundheit stärken, freie Naturerfahrungen können Kreativität und Konzentration unterstützen und das gemeinsame Erleben können Selbstvertrauen und Teamfähigkeit stärken.

**Das erwartet Dich:**
- Spannende Schatzsuchen und Spurendetektiv-Abenteuer
- Bau von Hütten und geheimen Waldverstecken
- Kreatives Gestalten mit Naturmaterialien
- Bewegungs- und Teamspiele im Freien
- Spielerisches Lernen über Tiere, Pflanzen und den Lebensraum Wald

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, eine kleine Brotzeit und viel Neugier!
Mach mit und werde Teil unserer Wald-Abenteurer-Bande!
Der Wald wartet – mit knisternden Blättern, geheimen Pfaden und jeder Menge Spaß!

Dozentin: Katharina Rödel, Waldgesundheitstrainerin & Coach
Ort: Parkplatz beim alten Fußballplatz Neuensorg

**Kurs-Nr.: 26HMA1041**
Gebühr: 12,00 € (ab 3 TN)
Termin: Sa., 10.10.2026, 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HMA1042**
Gebühr: 12,00 € (ab 3 TN)
Termin: Sa., 07.11.2026, 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HMA1043**
Gebühr: 12,00 € (ab 3 TN)
Termin: Sa., 30.01.2027, 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr

### Vorlesenachmittag für kleine Bücherwürmer

In der Vorleseecke unserer Gemeindebücherei dürfen es sich die Kinder auf Kissen gemütlich machen und den spannenden und abwechslungsreichen Erzählungen unserer Lesepaten lauschen, die die Geschichten mit viel Begeisterung vortragen. Je nach Jahreszeit werden bekannte Märchen und Geschichten, aber auch Lieblingsbücher der Kids, wiedergegeben. Ziel ist es, Begeisterung für das Lesen und Vorlesen zu wecken und Kinder bereits früh mit dem geschriebenen und erzählten Wort in Kontakt zu bringen. Doch auch die einzelnen Geschichten selbst, z.B. Erntedank, St. Martin, können sehr lehrreich für die Kinder sein. Und wer weiß, vielleicht regt die eine oder andere Geschichte auch zum Nachdenken an?
Jedenfalls wird es bestimmt ein gelungener Nachmittag mit dem einen oder anderen Abenteuer obendrauf. Alle Bücherfreunde sind herzlich eingeladen.
Nach der Lesestunde kann gerne weiter in der Bücherei geschmökert werden und bestimmt findet sich auch ein aufregendes Buch oder Tonie für zu Hause.
Kinder bis 6 Jahre müssen bitte von einer Begleitperson beaufsichtigt werden.
Es ist keine Anmeldung nötig! Einfach vorbeikommen!

Dozenten: Jessica Rödel, Marina Kotova, Gabriele Hainke-Hirsch und Oswald Purucker
Ort: Gemeindebücherei Marktleugast

**Kurs-Nr.: 26HMA1051**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Di.,01.09.2026, 15.30 bis 16.15 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HMA1052**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Di., 06.10.2026, 15.30 bis 16.15 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HMA1053**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Di., 03.11.2026, 15.30 bis 16.15 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HMA1054**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Di., 01.12.2026, 15.30 bis 16.15 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HMA1055**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Di., 05.01.2027, 15.30 bis 16.15 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HMA1056**
Gebühr: 0,00 €
Termin: Di., 02.02.2027, 15.30 bis 16.15 Uhr

Volkshochschule
Stadtsteinach
Marktplatz 8
95346 Stadtsteinach

Internet:
www.vhs-kulmbachstadtundland.de

vhs
Volkshochschule
Stadtsteinach

**Anmeldungen:**
Sophia Meckler
Telefon: 09225/9578-23
Fax: 09225/9578-32
E-Mail: vhs@stadtsteinach.de

# Programmangebot für das Herbst/Wintersemester 2026/2027

**für den Zeitraum September 2026 bis Februar 2027**

Unser Anmeldeformular, das SEPA-Mandat und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter *www.vhs-kulmbachstadtundland.de*

## Gesundheit

### Kickboxen für Kinder ab 6 Jahren

Dieser Kurs führt Kinder spielerisch an die leicht erlernbaren Grundprinzipien des Kickboxens heran.
Mit Spaß und Bewegung entdecken sie Dehnübungen, verbessern ihre Beweglichkeit und lernen die wichtigsten Grundtechniken des Kickboxens.
Für die Teilnahme reicht bequeme Sport- oder Turnkleidung aus.

Geprüfter und autorisierter Trainer:
Oliver Gack, DAN All Style Karate, 1. DAN Ju-Jutsu, Sport-Lehrbeauftragter für Schulen Bayern Nord (BKO)

Gebühr: 35,00 €
Ort: AWO-Turnhalle, Alte Pressecker Str.25, Stadtsteinach

4 Abende, Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.00 bis 19.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HST30040**
Termin: 22.09.2026 – 01.10.2026

**Kurs-Nr.: 26HST30041**
Termin: 20.10.2026 – 29.10.2026

**Kurs-Nr.: 26HST30042**
Termin: 17.11.2026 – 26.11.2026

**Kurs-Nr.: 26HST30043**
Termin: 08.12.2026 – 17.12.2026

**Kurs-Nr.: 26HST30044**
Termin: 19.01.2027 – 28.01.2027

### Selbstverteidigung für Kinder von 5 bis 9 Jahren

In diesem Kurs werden Kinder spielerisch an die leicht erlernbaren Grundprinzipien des All Style Karate herangeführt.
Sie entdecken verschiedene Dehnübungen, verbessern ihre Beweglichkeit und lernen grundlegende Techniken der Selbstverteidigung – alles kindgerecht und mit viel Freude an der Bewegung.
Für die Teilnahme genügt einfache Sport- bzw. Turnkleidung.

Geprüfter und autorisierter Trainer:
Oliver Gack, DAN All Style Karate, 1. DAN Ju-Jutsu, Sport-Lehrbeauftragter für Schulen Bayern Nord (BKO)

Gebühr: 35,00 €
Ort: Trainingshalle, Alte Pressecker Str.25, Stadtsteinach

4 Abende, Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.00 bis 19.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HST30045**
Termin: 22.09.2026 – 01.10.2026

**Kurs-Nr.: 26HST30046**
Termin: 20.10.2026 – 29.10.2026

**Kurs-Nr.: 26HST30047**
Termin: 17.11.2026 – 26.11.2026

**Kurs-Nr.: 26HST30048**
Termin: 08.12.2026 – 17.12.2026

**Kurs-Nr.: 26HST30049**
Termin: 19.01.2027 – 28.01.2027

## Realistische Selbstverteidigung für Erwachsene

In diesem Kurs lernen Sie die leicht und schnell erlernbaren Grundprinzipien des All Style Karate / KRAV MAGA kennen.
Mit gezielten Dehnübungen, Beweglichkeitstraining und grundlegenden Selbstverteidigungstechniken bauen Sie Schritt für Schritt Sicherheit und Körpergefühl auf.
Für die Teilnahme reicht einfache Sport- bzw. Turnkleidung aus.

Geprüfter und autorisierter Trainer: Oliver Gack, DAN All Style Karate, 1. DAN Ju-Jutsu, Sport-Lehrbeauftragter für Schulen Bayern Nord (BKO)

Gebühr: 45,00 €
Ort: Trainingshalle, Alte Pressecker Str.25, Stadtsteinach

4 Abende
Dienstag und Donnerstag,
jeweils 18.00 bis 19.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HST3001**
Termin: 22.09.2026 – 01.10.2026

**Kurs-Nr.: 26HST3002**
Termin: 20.10.2026 – 29.10.2026

**Kurs-Nr.: 26HST3003**
Termin: 17.11.2026 – 26.11.2026

**Kurs-Nr.: 26HST3004**
Termin: 08.12.2026 – 17.12.2026

**Kurs-Nr.: 26HST3005**
Termin: 19.01.2027 – 28.01.2027

## Krav Maga für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Krav Maga ist ein Selbstverteidigungssystem, das auf einfachen und wirkungsvollen Techniken basiert.
In diesem Kurs lernen Sie praxisnahe Methoden kennen, mit denen Sie Ihre Sicherheit stärken und sich im Alltag souveräner bewegen können.
Für die Teilnahme genügt einfache Sport- bzw. Turnkleidung.

Geprüfter und autorisierter Trainer: Oliver Gack, DAN All Style Karate, 1. DAN Ju-Jutsu, Sport-Lehrbeauftragter für Schulen Bayern Nord (BKO)

Ort: Trainingshalle, Alte Pressecker Str.25, Stadtsteinach
Gebühr: 45,00 €

4 Abende
Dienstag und Donnerstag,
jeweils 18.00 bis 19.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HST3006**
Termin: 22.09.2026 – 01.10.2026

**Kurs-Nr.: 26HST3007**
Termin: 20.10.2026 – 29.10.2026

**Kurs-Nr.: 26HST3008**
Termin: 17.11.2026 – 26.11.2026

**Kurs-Nr.: 26HST3009**
Termin: 08.12.2026 – 17.12.2026

**Kurs-Nr.: 26HST30010**
Termin: 19.01.2027 – 28.01.2027

## Kickboxen für Erwachsene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die leicht und schnell erlernbaren Grundprinzipien des Kickboxens kennen.
Mit Dehnübungen, Beweglichkeitstraining und spielerischen Übungen entdecken sie die wichtigsten Kickbox-Techniken und haben dabei jede Menge Spaß.
Für die Teilnahme reicht einfache Sport- bzw. Turnkleidung aus.

Geprüfter und autorisierter Trainer: Oliver Gack, DAN All Style Karate, 1. DAN Ju-Jutsu, Sport-Lehrbeauftragter für Schulen Bayern Nord (BKO)

Ort: Trainingshalle, Alte Pressecker Str.25, Stadtsteinach
Gebühr: 45,00 €

4 Abende
Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.00 bis 19.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 26HST30011**
Termin: 22.09.2026 – 01.10.2026

**Kurs-Nr.: 26HST30012**
Termin: 20.10.2026 – 29.10.2026

**Kurs-Nr.: 26HST30013**
Termin: 17.11.2026 – 26.11.2026

**Kurs-Nr.: 26HST30014**
Termin: 08.12.2026 – 17.12.2026

**Kurs-Nr.: 26HST30015**
Termin: 19.01.2027 – 28.01.2027

## Kultur – Tanzkurse

### Die wichtigsten Tänze – für Anfänger und Wiedereinsteiger

Lust auf Bewegung, Musik und gute Laune? In unserem Kurs lernst du die Klassiker wie Cha-Cha-Cha, Rumba, Discofox, Foxtrott, Blues und Langsamen Walzer – Schritt für Schritt und mit viel Spaß.
Körper, Koordination und Gehirn werden spielerisch trainiert und dazu kommt das Beste: Tanzen verbindet, macht gute Laune und bringt Schwung in den Alltag!

Dozent: Manfred Schramm

Ort: Grund- und Mittelschule Stadtsteinach, Aula

**Kurs-Nr.: 26HST3021**
Gebühr: 50,00 €
Termin: 26.09.2026 – 24.10.2026,
samstags, jeweils von 15.00 bis 16.30 Uhr
5 Nachmittage

### Discofox und Discochart – für Anfänger und Wiedereinsteiger

Entdecken Sie einen der beliebtesten Tänze: den Discofox! Und das ist noch nicht alles – exklusiv bei uns lernen Sie auch den Discochart, eine aufregende Alternative zum klassischen Discofox.
Discofox sorgt auf jeder Tanzfläche für gute Stimmung und richtig viel Spaß – besonders, wenn man ein paar Figuren beherrscht. Neben Schrittfolgen und Figuren schulen Sie dabei spielerisch Gleichgewicht, Orientierungssinn und Koordination. Unser Ziel: Ihre körperliche und geistige Fitness – mit jeder Menge Tanzfreude!

Dozent: Manfred Schramm

Ort: Grund- und Mittelschule Stadtsteinach, Aula

**Kurs-Nr.: 26HST3022**
Gebühr: 45,00 €
Termin: 26.09.2026 – 24.10.2026, samstags,
jeweils von 16.30 bis 17.30 Uhr
5 Nachmittage

### Tanzkurs Mambo/Salsa

In diesem Kurs entdecken Sie die Grundschritte und Figuren von Mambo und Salsa. Schritt für Schritt lernen Sie kleine Choreografien, die Körper und Geist gleichermaßen trainieren.
Und das Beste: Tanzen verbindet, macht gute Laune und sorgt für jede Menge positive Energie in der Gruppe.

Dozent: Manfred Schramm

Ort: Grund- und Mittelschule Stadtsteinach, Aula

**Kurs-Nr.: 26HST3023**
Gebühr: 45,00 €
Termin: 26.09.2026 – 24.10.2026, samstags,
jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr 5 Nachmittage

## Kommunikation – Medien

### „Digital 60+“ – Kurs: Mobiles Bezahlen mit Handy

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des mobilen Bezahlens mit dem Smartphone kennen. Sie erfahren, wie digitale Zahlungsmethoden wie kontaktloses Bezahlen per NFC, Mobile Wallets und Banking-Apps funktionieren. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie Sie Ihr Handy für sichere Zahlungen einrichten und im Alltag nutzen können. Darüber hinaus erhalten Sie praktische Tipps zum Datenschutz und zur Sicherheit beim mobilen Bezahlen. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die die Vorteile des bargeldlosen Bezahlens bequem und sicher nutzen möchten.

Dozentin: Olga Birkholz

Ort: Sitzungssaal

**Kurs-Nr.: 26HST1111**
Gebühr: keine
Termin: Do., 17.09.2026, 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr
Anschließend ist eine Beratung
von 11:15 – 12:00 Uhr möglich

### „Digital 60+“ – Kurs: Fotos und Videos mit Kamera erstellen und bearbeiten

In diesem Kurs lernen Sie, mit Ihrem Smartphone oder Tablet Fotos und Videos aufzunehmen und kreativ zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie die Kamerafunktionen optimal nutzen, Bildausschnitte auswählen und Aufnahmen verbessern können. Außerdem lernen Sie einfache Möglichkeiten zur Bearbeitung von Fotos und Videos kennen, beispielsweise das Zuschneiden, Drehen, Anwenden von Filtern oder das Hinzufügen von Texten. Praktische Übungen helfen Ihnen dabei, Ihre Aufnahmen ansprechend zu gestalten und sicher zu speichern oder mit anderen zu teilen.

Dozentin: Olga Birkholz

Ort: Sitzungssaal

**Kurs-Nr.: 26HST1112**
Gebühr: keine Termin: Do., 15.10.2026,
9:30 Uhr bis 11:00 Uhr
Anschließend ist eine Beratung
von 11:15 – 12:00 Uhr möglich

## „Digital 60+“ – Kurs: Digitaler Ausweis per Smartphone

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Personalausweis sicher und bequem mit dem Smartphone nutzen können. Sie erfahren, welche Voraussetzungen für die Online-Ausweisfunktion erforderlich sind, wie Sie die notwendigen Apps einrichten und digitale Identitätsnachweise durchführen. Schritt für Schritt werden die wichtigsten Anwendungen erklärt, beispielsweise das Anmelden bei Online-Diensten oder das digitale Ausweisen im Internet. Zudem erhalten Sie hilfreiche Informationen zum Datenschutz und zur sicheren Nutzung des digitalen Ausweises.

Dozentin: Olga Birkholz

Ort: Sitzungssaal

**Kurs-Nr.: 26HST1113**
Gebühr: keine
Termin: Do., 26.11.2026, 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr

## „Digital 60+“ - Mediensprechstunde

Sie möchten Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren Laptop besser verstehen?
Hier erhalten interessierte Bürgerinnen und Bürger im Alter ab 60 die Gelegenheit individuelle Fragen rund um die digitale Welt ganz persönlich, verständlich und in Ihrem Tempo zu klären. Ob es um Einstellungen am Handy, das Installieren von Apps, den Umgang mit E-Mails oder andere digitale Anliegen geht: Unsere erfahrene Ansprechpartnerin unterstützt Sie dabei, den sicheren und selbstbewussten Umgang mit Ihrem Gerät zu vertiefen.
Bitte bringen Sie dazu Ihr Handy/Smartphone mit.

Dozentin: Olga Birkholz

Ort: Sitzungssaal

**Kurs-Nr.: 26HST1114**
Gebühr: keine
Termin: Do., 03.12.2026, 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr

## „Digital 60+“ – Kurs: ChatGPT und andere KI-Tools zielführend nutzen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT und weitere KI-gestützte Werkzeuge effektiv im Alltag, Beruf und Lernen einsetzen können. Sie erfahren, wie Sie präzise Anfragen formulieren, hilfreiche Ergebnisse erhalten und KI zur Informationssuche, Texterstellung, Ideenfindung oder Organisation nutzen. Anhand praktischer Beispiele werden Chancen, Grenzen und mögliche Fehlerquellen von KI-Anwendungen erläutert. Zudem erhalten Sie wichtige Hinweise zum Datenschutz, zur Bewertung von KI-generierten Inhalten und zum verantwortungsvollen Einsatz künstlicher Intelligenz.

Dozentin: Olga Birkholz

Ort: Sitzungssaal

**Kurs-Nr.: 26HST1115**
Gebühr: keine
Termin: Do., 17.12.2026, 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr
Anschließend ist eine Beratung
von 11:15 – 12:00 Uhr möglich

**Vortrag**

## Jakobsweg in der Schweiz II: Unter den 4000dern des Berner Oberlands

Jakobswandern heißt: sich langsam bewegen, rechts und links zu schauen. Und gerade in der Schweiz lässt sich da viel entdecken:
Auf dem Weg von Interlaken Richtung Freiburg kommt man durch wunderschöne Natur, begleitet den Thuner See eine Weile, entdeckt 1000jährige Kirchen zum Einhalten und kann immer wieder einen Blick auf die 4000der des Berner Oberlands werfen. Sie können ihr Gesicht während eines Tages sehr verändern! Kloster- und Burgruinen erzählen die Geschichte des Landes und immer wieder taucht der Heilige Jakob neben dem Weg auf. Sie sind eingeladen, dien spannenden Weg mit mir zu verfolgen.

Dozent: Friedhelm Haun
Ort: Grund- und Mittelschule Stadtsteinach, Medienraum

**Kurs-Nr.: 26HST1061**
Gebühr: 4,00 €
Termin: von 19.00 bis 20.30 Uhr

Oberer Markt 28
95349 Thurnau
E-Mail:
volkshochschule@thurnau.de
Internet:
www.vhs-kulmbachstadtundland.de
www.thurnau.de

vhs Volkshochschule Thurnau - Kasendorf - Wonsees

**Info und Anmeldungen:**
Jana Günther
Telefon 09228-951-0
Fax 09228-951-51

# Programmangebot für das Herbst/Wintersemester 2026/2027

**für den Zeitraum September 2026 bis Februar 2027**

Anmeldungen zu Kursen und Vorträgen sind unbedingt erforderlich.
Unser Anmeldeformular, das SEPA-Mandat und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.thurnau.de Volkshochschule oder unter www.vhs-kulmbachstadtundland.de, wo Sie sich auch direkt online anmelden können.

## Gesellschaft

### Sind wir schön? Ein Workshop für Frauen.

Wenn Ihnen Ihre Identität gefällt, Sie Lebensfreude ausstrahlen und keinem Mainstream angehören wollen, sind Sie hier genau richtig. Folgende Punkte werden wir in diesem Workshop ansprechen.
Natürlich können wir selbst unser Gesicht schmerzfrei und kostengünstig, unsere Figur mit den perfekten Farben und Formen optimieren. Wir können mit positiver Lebenseinstellung, guter, regelmäßiger Hautpflege und kleinen Make-up-Tricks ein optisches Lifting erzeugen. Dieses werden wir mit etwas Übung und Geschick in diesem Workshop gestalten.
70 % unserer Garderobe tragen wir tatsächlich nicht! Deshalb werden wir unseren Kleiderschrank inspizieren und herausfinden, was uns ausmacht. Wir werden unser Styling nachhaltiger gestalten und somit einen positiven Teil zu unserer Umwelt beitragen und auch noch Geld dabei sparen. Und zum passenden Outfit gibt es zudem noch viele Tipps zur Frisur, Brille, Schmuck und Farbberatung.
Materialgebühr 10,00 €, bitte Stellspiegel mitbringen und Make-up-Utensilien (falls vorhanden).

**Kurs-Nr. 26HTH1061**
Dozentin: Elke Maria Fröba-Jakob (Farb-/Stil-/Imageberaterin, Friseurmeisterin, Visagistin)
Gebühr: 16,00 € ab 7 Teilnehmer
Termin: Mittwoch, 28. Oktober 2026,
17.00 – 20.00 Uhr
Ort: Grundschule, Thurnau

## Vortrag

### „Ein fotografischer Naturspaziergang mit dem Naturfotografen Emil Jenne durch die Fränkische Schweiz“ mit Filmvorführung „Das Bärchen-Wintermärchen“. Ein vorweihnachtszeitlicher Familienerlebnisabend.

Ein außergewöhnliches, vorweihnachtszeitliches Familienerlebnis für Erwachsene und Kinder: Der professionelle Naturfotograf zeigt seine heimatlichen Naturaufnahmen des aktuellen Jahres 2026 und erzählt in seinem Filmwerk „Das Bärchen-Wintermärchen“, wie er in unserer Heimat in der Weihnachtszeit 2025 eine neue, noch nicht bekannte Tierart entdeckte und dokumentierte. Ein fantastischer Märchenfilm, entstanden im Winter in der Fränkischen Schweiz. Davor: Fotografische Entdeckungen in unserer Heimatlandschaft: Welt der Vögel, des Wildes, der Beutegreifer, Spinnen, Insekten, Wildpflanzen, Pilze, Flechten, Fossilien, vielseitigen Landschaftsformen.

**Kurs-Nr. 26HTH1101**
Dozent: Emil Jenne (Verlagsinhaber, Naturfotograf und Filmproduzent)
Gebühr: 5,00 € ab 10 Teilnehmer
Termin: Mittwoch, 02. Dezember 2026,
19.30 – 21.00 Uhr
Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau

## Beruf / EDV

### Computerkurse

### Freie Software als Betriebssystem und für Anwendungen

Warum noch Windows? Frei von MICROSOFT ist möglich - LINUX ganz einfach.
Sind die amerikanischen Tech-Giganten noch zuverlässige Partner? Sind unsere Daten noch sicher bei Microsoft, Apple, Google und Co.?
Es zeichnet sich ab, dass mit der Marktmacht der Software-Riesen Erpressung möglich ist. Ein Richter am EUGH hat auf Geheiß der US-Regierung Zugänge zu seinen Daten verloren, weil er nicht nach Trumps Pfeife tanzen wollte. Das kann uns allen ebenso ergehen. So kann ein Update Ihres Betriebssystems Ihren Computer in Elektroschrott verwandeln.
Sorgen Sie vor, indem Sie über Alternativen nachdenken und sich über LINUX - zumindest auf Ihrem PC - informieren. Schleswig-Holstein hat das gemacht das und wendet sich von Microsoft ab.
In den zwei Abenden werden Ihnen individuelle Linux-Lösungen für Ihren eigenen PC vorgestellt, die Sie ohne Datenverlust ausprobieren können. An Ihrem Computer wird nichts dauerhaft verändert. Selbst ältere Computer bringen wir so (oft wieder) zum Laufen.
Bringen Sie bitte Ihren eigenen PC , die passende Maus und Tastatur mit.

**Kurs-Nr. 26HTH5012**
Dozent: Josef Lies
Gebühr: 25,00 € ab 4 Teilnehmer /
33,00 € ab 3 Teilnehmer
Termin: Donnerstag, 08. Oktober 2026,
2x, jew. 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Computerraum der Grundschule Thurnau

### Kaufen und verkaufen mit ebay

Der Kurs bietet eine Einführung in das Thema Onlinemarkt-Plätze im Internet an Hand des Beispiels ebay: Vom Anmelden bis zum Verkaufen wird den Teilnehmenden alles gezeigt. Wie man ein Konto einrichtet, geeignete Artikel sucht und findet, Bietregeln, Kaufen, Tipps und die häufigsten Fehler sowie Regeln zum Verkaufen sind Kursinhalte. Der Umgang mit ebay Kleinanzeigen wird hier ebenfalls besprochen.

**Kurs-Nr. 26HTH5011**
Dozent: Roland Härtel
Gebühr: 36,00 € ab 5 Teilnehmer /
45,00 € ab 4 Teilnehmer
Beginn: Montag, 18. Januar 2027,
3 x, jew. Montag von 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Computerraum der Grundschule Thurnau

## Sprachen

### Französisch (Niveau A2/B1)

Originelle Themen und Übungen laden weiterhin zum lebhaften Austausch ein. Wiederholungen in Grammatik und Wortschatz gehen einher.
A bientôt!
Lehrbuch: Préférences, Französisch auffrischen Niveau B1, ISBN 3-12-529191-7
Lektion 4 bzw. angepasst an Vorkurs-Ende

**Kurs-Nr. 26HTH4081**
Dozentin: Uta Schütze
Gebühr: 95,00 € ab 8 Teilnehmer /
110,00 € ab 7 Teilnehmer
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026,
15 x, jew. 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Grundschule Thurnau

### Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Der Kurs ist diskussionsbasiert und ermutigt Teilnehmende mit Vorkenntnissen, sich über eine Reihe von Themen auszutauschen, die im Unterricht gemeinsam festgelegt werden. Der aktive Gebrauch der englischen Sprache steht im Mittelpunkt dieses Kurses und ermöglicht es den Teilnehmenden, ihren Wortschatz zu erweitern und mehr Sicherheit in ihren mündlichen Fähigkeiten zu gewinnen. Häufige Fehler werden im Verlauf des Kurses herausgefiltert und analysiert. Wichtig ist, dass der veraltete Lückentext-Ansatz im Unterricht nicht verwendet wird. Der Schwerpunkt liegt darauf, die Flexibilität in der mündlichen Kommunikation zu stärken.

**Kurs-Nr. 26HTH4061**
Dozentin: John Kelk
Gebühr: 50,00 € ab 8 Teilnehmer /
58,00 € ab 7 Teilnehmer
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026,
10 x, jew. 17.00 – 18.00 Uhr
Ort: Grundschule Thurnau

## Spanisch für Anfänger
**¡Hablamos español!**

Spanisch lernen macht Spaß – und ist einfacher, als Sie denken!
Ob für Reisen, Beruf, aus Neugier oder einfach, weil Spanisch eine schöne Sprache ist – bei uns können Sie in angenehmer und entspannter Atmosphäre eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt lernen. ¡Hasta pronto!asta pronto! Die Teilnehmer erlernen Grundlagen, Grammatik und Basisvokabular der spanischen Sprache. Sie lernen landeskundliche und kulturelle Elemente aus Spanien und Südamerika kennen
Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett)

**Kurs-Nr. 26HTH4221**
Dozentin: Belkis Leutzsch
Gebühr: 66,00 € ab 8 Teilnehmer / 76,00 € ab 7 Teilnehmer
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026, 10 x, jew. 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau

## Spanisch für Fortgeschrittene
**¡Adelante!**

Bringen Sie Ihr Spanisch auf die nächste Stufe! In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse, lernen noch flüssiger und sicherer zu kommunizieren und etwas anspruchsvollere Texte, Videos und Lieder zu verstehen und zu kommentieren.
Lehrbuch: Caminos neu 2 (Klett)

**Kurs-Nr. 26HTH4222**
Dozentin: Belkis Leutzsch
Gebühr: 66,00 € ab 8 Teilnehmer / 76,00 € ab 7 Teilnehmer
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026, 10 x, jew. 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau

**Ärger vermeiden:**
Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung! Sollten Sie am ersten Kurstag nicht teilnehmen können, bitten wir um kurze Mitteilung.

# Gesundheit

## Entspannung

## Qigong – Heilsame Bewegungsübungen für jedermann

Unter dem Begriff Qigong werden chinesische Körperübungen verstanden, die Bewegung, Atmung und Bewusstseinsführung miteinander verbinden. Qigong-Übungen sollen die Lebensenergie („Qi) stärken, so dass der Praktizierende körperlich und geistig gesund bleibt und sein Leben verlängert.
Geübt wird zum Großteil im Stehen, bequeme Kleidung und dicke Socken reichen aus.

**Kurs-Nr. 26HTH3017**
Dozentin: Birgit Eichhorn
Gebühr: 60,00 € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, 22. September 2026, 10 x, jew. 16.15 – 17.15 Uhr
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau

**Kurs-Nr. 26HTH3018**
Dozentin: Birgit Eichhorn
Gebühr: 60,00 € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, 22. September 2026, 10 x, jew. 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau

**Kurs-Nr. 26HTH3019**
Dozentin: Birgit Eichhorn
Gebühr: 30,00 € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027, 5 x, jew. 16.15 – 17.15 Uhr
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau

**Kurs-Nr. 26HTH30110**
Dozentin: Birgit Eichhorn
Gebühr: 30,00 € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027, 5 x, jew. 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau

## Tai Chi Chuan / Qigong – Schnupperkurs

Tai Chi ist ein vielfältiges und umfangreiches Kampfkunstsystem, das aus Meditation, stillem und bewegtem Qi Gong, den Tai Chi Formen (Handformen, Waffenformen und Partnerformen) und Partnerübungen (z. B. Tuishou, San Shou) besteht.

Für alle Interessierten, Wiedereinsteiger und Neugierige des Tai Chi / Qigong bietet die Dozentin einen Schnupperkurs an, in welchem die Kurzform nach Cheng Man Ching, die 5 Loosenings nach Meister Huang sowie Partnerübungen unterrichtet wird.
Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

**Kurs-Nr. 26HTH3011**
Dozentin: Birgit Brendel
Gebühr: 22,00 € ab 5 Teilnehmer
Termin: Samstag, 19. September 2026,
10.00 – 12.00 Uhr
Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus,
Rathausplatz 2, Thurnau

**Kurs-Nr. 26HTH3013**
Dozentin: Birgit Brendel
Gebühr: 22,00 € ab 5 Teilnehmer
Termin: Samstag, 24. Oktober 2026,
10.00 – 12.00 Uhr
Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus,
Rathausplatz 2, Thurnau

**Kurs-Nr. 26HTH3015**
Dozentin: Birgit Brendel
Gebühr: 22,00 € ab 5 Teilnehmer
Termin: Samstag, 09. Januar 2027,
10.00 – 12.00 Uhr
Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus,
Rathausplatz 2, Thurnau

## Tai Chi Chuan / Qigong

Tai Chi ist ein vielfältiges und umfangreiches Kampfkunstsystem, das aus Meditation, stillem und bewegtem Qi Gong, den Tai Chi Formen (Handformen, Waffenformen und Partnerformen) und Partnerübungen (z. B. Tuishou, San Shou) besteht. Es ist damit ein komplettes und in sich geschlossenes Kampf- und Gesundheitssystem. Das zentrale Element des Tai Chi ist die Handform, eine Folge von langsam ausgeführten Bewegungen, die fließend ineinander übergehen und sich zu einem scheinbar unendlichen Fluss von Bewegungen verbinden. Unterrichtet wird die Kurzform des Yang-Stils nach Prof. Cheng Man Ching, nach der Übungsmethode von Master Huang Sheng-Shyan.
Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

**Kurs-Nr. 26HTH3012**
Dozentin: Birgit Brendel
Gebühr: 30,00 € ab 8 Teilnehmer /
35,00 € ab 7 Teilnehmer
Beginn: Montag, 28. September 2026,
5 x, jew. 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus,
Rathausplatz 2, Thurnau

**Kurs-Nr. 26HTH3014**
Dozentin: Birgit Brendel
Gebühr: 36,00 € ab 8 Teilnehmer /
41,00 € ab 7 Teilnehmer
Beginn: Montag, 09. November 2026,
6 x, jew. 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus,
Rathausplatz 2, Thurnau

**Kurs-Nr. 26HTH3016**
Dozentin: Birgit Brendel
Gebühr: 30,00 € ab 8 Teilnehmer /
35,00 € ab 7 Teilnehmer
Beginn: Montag, 11. Januar 2027,
5 x, jew. 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus,
Rathausplatz 2, Thurnau

## Entspannung mit Klangschalen

Beim Klangerlebnis wird mit Klangschalen, Gongs, Zimbeln und Saiteninstrumenten ein „Klangraum“ geschaffen, der zum Träumen einlädt. Es tritt eine Tiefenentspannung ein, in der die Selbstheilungskräfte aktiviert sowie Stress und Spannungen abgebaut werden. Geist, Körper und Seele kommen wieder in Harmonie.
Die Teilnehmer werden gebeten, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitzubringen.

**Kurs-Nr. 26HTH30121**
Dozentin: Alexandra Rochholz
Gebühr: 60,00 € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Montag, 21. September 2026, 10 x,
jew. 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau

**Kurs-Nr. 26HTH30122**
Dozentin: Alexandra Rochholz
Gebühr: 60,00 € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Montag, 21. September 2026, 10 x,
jew. 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau

**Kurs-Nr. 26HTH30123**

Dozentin: Alexandra Rochholz
Gebühr: 30,00 € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Montag, 11. Januar 2027,
5 x, jew. 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau

**Kurs-Nr. 26HTH30124**
Dozentin: Alexandra Rochholz
Gebühr: 30,00 € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Montag, 11. Januar 2027,
5 x, jew. 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau

## Autogenes Training

In unserem Alltag sind wir oft Stress, Zeitdruck und hohen Anforderungen ausgesetzt. Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, durch Autogenes Training gezielt zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.
Autogenes Training ist eine bewährte Entspannungsmethode, die auf Selbstsuggestion basiert. Schritt für Schritt lernst du, deinen Körper bewusst in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Dadurch können körperliche Beschwerden gelindert, die Konzentration verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.

**Kurs-Nr. 26HTH30127**
Dozentin: Nina Träger
Gebühr: 38,00 € ab 8 Teilnehmer /
43,00 € ab 7 Teilnehmer
Beginn: Freitag, 02. Oktober 2026,
6 x, jew. 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Gymnastikraum im Seniorendorf Thurnau, Kirschenallee 8

# Yoga

## Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Hatha Yoga wird häufig nur mit den körperlichen Aspekten des Yogas in Verbindung gebracht. Doch neben den muskelkräftigenden und dehnenden Übungen (Asanas) hat Yoga noch sehr viel mehr zu bieten. Bei achtsamen Muskelan- und Muskelentspannungen kann sowohl die Gesundheit als auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Yoga wirkt sich außerdem positiv auf die inneren Organe aus und regt verschiedene Stoffwechselvorgänge an. Abgerundet werden die Yogastunden durch Atemkonzentrationen (Pranayama) und Entspannungsphasen.

Dieser Yogakurs ist für Menschen mit und ohne Yoga-Erfahrung gedacht. Sicherlich ist Yoga für jeden Menschen geeignet. Ich freue mich auf euch.
Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, dünne Decke, ggf. ein Meditationskissen und bequeme Kleidung.

**Kurs-Nr. 26HTH30125**
Dozentin: Monika Schwarzmeier
(Yoga-Lehrerin und Yoga-Personal-Trainerin)
Gebühr: 76,00 € ab 10 Teilnehmer
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026,
10 x, jew. 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau

**Kurs-Nr. 26HTH30126**
Dozentin: Monika Schwarzmeier
(Yoga-Lehrerin und Yoga-Personal-Trainerin)
Gebühr: 46,00 € ab 10 Teilnehmer
Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027,
5 x, jew. 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau

## Yoga am Vormittag

Für die Menschen, die Zeit finden, am Vormittag einen Yoga-Kurs zu besuchen, ist es eine wunderbare Möglichkeit, fit, gestärkt und harmonisch in den Tag zu gehen.
Anmeldungen bitte bei der Kursleiterin Gisela Häußinger, Tel. 0171/2853249.

Dozentin: Gisela Häußinger
Gebühr: 85,00 € ab 10 Teilnehmer
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau

**Kurs-Nr. 26HTH30111**
Beginn: Dienstag, 22. September 2026,
12 x, jew. 9.00 – 10.30 Uhr

**Kurs-Nr. 26HTH30112**
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026,
12 x, jew. 9.00 – 10.30 Uhr

Dozentin: Gisela Häußinger
Gebühr: 45,00 € ab 10 Teilnehmer
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau

**Kurs-Nr. 26HTH30113**
Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027,
6 x, jew. 9.00 – 10.30 Uhr

**Kurs-Nr. 26HTH30114**
Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027,
6 x, jew. 9.00 – 10.30 Uhr

## Yoga – Ein Weg zu Gesundheit, Ganzheit und Lebensfreude

Yoga lässt uns unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wieder als harmonische Einheit wahrnehmen. Durch das Praktizieren der Yoga-Übungen lernen wir, achtsam mit unserem Körper umzugehen, unsere Flexibilität zu steigern und zu erhalten. Die Yoga-Atmung schenkt uns Kraft, Ausdauer, Vitalität und Gelassenheit; in der Meditation findet unser unruhiger Geist zur Ruhe und unser Körper tiefe, wohltuende Entspannung. Yoga ist ein Übungsweg mit dem man jederzeit und immer beginnen kann. Anmeldungen bitte bei der Kursleiterin Gisela Häußinger, Tel. 0171/2853249.

Dozentin: Gisela Häußinger
Gebühr: 85,00 € ab 10 Teilnehmer
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau

**Kurs-Nr. 26HTH30115**
Beginn: Dienstag, 22. September 2026,
12 x, jew. 19.00 – 20.30 Uhr

**Kurs-Nr. 26HTH30116**
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026,
12 x, jew. 18.00 – 19.30 Uhr

**Kurs-Nr. 26HTH30117**
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026,
12 x, jew. 18.00 – 19.30 Uhr

Dozentin: Gisela Häußinger
Gebühr: 45,00 € ab 10 Teilnehmer
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau

**Kurs-Nr. 26HTH30118**
Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027,
6 x, jew. 19.00 – 20.30 Uhr

**Kurs-Nr. 26HTH30119**
Beginn: Mittwoch, 13. Januar 2027,
6 x, jew. 18.00 – 19.30 Uhr

**Kurs-Nr. 26HTH30120**
Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027,
6 x, jew. 18.00 – 19.30 Uhr

## Gymnastik

### Hula Hoop Schnupper-Workshop

Hula Hoop ist weit mehr als ein Kindheitstrend – das Training mit dem Reifen stärkt Ausdauer, Koordination und die Körpermitte und macht dabei vor allem Spaß!
In diesem kostenlosen 45-minütigen Workshop erfahren Sie Wissenswertes rund um das Hula-Hoop-Training: Welche Reifen eignen sich für wen? Worauf sollte man achten? Wie läuft eine Kursstunde ab?
Natürlich bleibt auch Zeit zum Ausprobieren: Sie können verschiedene Reifen testen und Fragen rund ums Hoopen sind herzlich willkommen.
Der Workshop richtet sich an alle Interessierten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Feste Schuhe, bequeme enganliegende Kleidung, ein Getränk und – falls vorhanden
– Hula-Hoop-Reifen und natürlich gute Laune.

**Kurs-Nr. 26HTH3023**
Dozentin: Anne Schirmer
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026,
16.45 – 17.30 Uhr
Ort: Dorfhaus in Alladorf

### Hula Hoop für alle Level

Hula Hoop ist ein Ganzkörper-Workout mit dem klassischen Reifen, aber weit mehr als nur ein Kinderspiel. Durch rhythmische Bewegungen wird der Reifen um die Taille und Hüfte geschwungen. Dabei werden Koordination, Ausdauer und Muskulatur gleichermaßen gefördert und gestärkt.
Hula Hoop eignet sich für jedes Alter und Fitnesslevel, da die Bewegung und die Intensität individuell angepasst werden können.
Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung haben.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Feste Schuhe, bequeme enganliegende Kleidung, ein Getränk und – falls vorhanden – Hula Hoop Reifen und natürlich gute Laune.

**Kurs-Nr. 26HTH3024**
Dozentin: Anne Schirmer
Gebühr: 38,00 € ab 8 Teilnehmer
Beginn: Mittwoch, 30. September 2026,
10 x, jew. 16.45 – 17.30 Uhr
Ort: Dorfhaus in Alladorf

## Rückenschultraining

In dem Kurs werden verschiedene Bewegungsformen eingeübt.
- Die Mobilisationsübungen - Aufwärmprogramm.
- Die Kräftigung - Kraftübungen für die Muskulatur.
- Die Dehnung - Dehnungsübungen zur Lösung von Muskelverspannungen.
- Die Wahrnehmungsförderung, das Koordinationstraining und Entspannungsverfahren – Entspannungsübungen.

**Kurs-Nr. 26HTH3026**
Dozent: Tino Hofmann (Rückenschullehrer)
Gebühr: 50,00 € ab 8 Teilnehmer
Beginn: Montag, 21. September 2026,
10 x, jew. 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Gymnastikraum im Seniorendorf Thurnau, Kirschenallee 8

**Kurs-Nr. 26HTH3027**
Dozent: Tino Hofmann (Rückenschullehrer)
Gebühr: 50,00 € ab 8 Teilnehmer
Beginn: Montag, 21. September 2026,
10 x, jew. 18.45 – 19.45 Uhr
Ort: Gymnastikraum im Seniorendorf Thurnau, Kirschenallee 8

## Aroha® – Fitnesssport u. Prävention

Tauche ein in die einzigartige Welt von Aroha® – ein effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und innere Balance vereint.
Inspiriert von traditionellen Bewegungen der Maori und begleitet von motivierender Musik, erlebst du eine Stunde voller Energie, Ausdruck und Freude.
Aroha® ist für alle geeignet – unabhängig vom Alter oder Fitnesslevel. Die klaren, kraftvollen Bewegungen stärken deinen Körper, verbessern deine Haltung und beruhigen gleichzeitig Ruhe und Gelassenheit in deinem Geist.
Lass den Altag hinter dir, finde deinen Rhythmus und entdecke, wie viel in dir steckt.
Mach mit und erlebe Aroha®, bewusst, lebendig.

**Kurs-Nr. 26HTH3021**
Dozentin: Gudrun Kistner
(Advanced-Aroha®-Trainerin)
Gebühr: 75,00 € ab 8 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, 29. September 2026,
13 x, jew. 16.45 – 17.45 Uhr
Ort: Seniorendorf Thurnau, Kirschenallee 8, Thurnau

**Kurs-Nr. 26HTH3022**
Dozentin: Gudrun Kistner
(Advanced-Aroha®-Trainerin)
Gebühr: 75,00 € ab 8 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, 29. September 2026,
13 x, jew. 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Seniorendorf Thurnau, Kirschenallee 8, Thurnau

## Nordic Walking

### Nordic Walking für Anfänger

Wir erlernen die Nordic Walking Grundtechnik, Ein-Stock-Technik, Bergauf-Technik, Bergab-Technik, Doppelstock-Technik, Nordic Running sowie Hopser-Lauf.
Erwärmungsübungen / Kräftigungsübungen / Dehnübungen.
Bitte Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

**Kurs-Nr. 26HTH3028**
Dozent: Tino Hofmann (Nordic Walking Trainer)
Gebühr: 50,00 € ab 8 Teilnehmer /
60,00 € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026,
10 x, jew. 17.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Thurnau, Jägerstraße 14

## Kultur

## Line Dance

**Was ist Line Dance?**

Line Dance erfordert keinen Partner. Die Tanzgruppe steht in Linien neben- und hintereinander. Die meisten Tänze setzen sich aus immer wiederkehrenden Schrittfolgen zusammen, es gibt auch Contra Lines (gegenüberstehend) oder Tänze im Kreis. Seit dem Jahr 2002 ist Line Dance eine anerkannte Sportart. Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention, es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn.
Der Kurs vermittelt Grundschritte und Technik, das Alter ist egal. Voraussetzung ist die Freude an der Bewegung in verschiedenen Rhythmen – die Musik geht von Country bis Pop, von Irish Folk bis Latin – es wird nie langweilig!
Gerade wer sich sonst nicht regelmäßig körperlich ausdauernd bewegt und Fitnessübungen mit statisch automatisierten Bewegungen nicht mag, wird durch Tanzen in idealer Weise aktiv.

## Line Dance für Fortgeschrittene III

Die erlernten Tänze werden gefestigt und es kommen anspruchsvollere Choreografien dazu.

**Kurs-Nr. 26HTH2053**
Dozentin: Martina Schiller
Gebühr: 84,00 € ab 10 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, 22. September 2026,
15 x, jew. 19.00 – 20.15 Uhr
Ort: Turnhalle, Wonsees

## Line Dance für Aufsteiger bzw. Wiedereinsteiger

Der Grundkurs beinhaltet Tänze mit einfachen Schrittfolgen u. steigert langsam den Schwierigkeitsgrad.

**Kurs-Nr. 26HTH2054**
Dozentin: Martina Schiller
Gebühr: 84,00 € ab 10 Teilnehmer
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026,
15 x, jew. 18.15 – 19.15 Uhr
Ort: Aula der Grundschule Thurnau

## Line Dance für Fortgeschrittene IV

Die erlernten Tänze werden gefestigt und es kommen anspruchsvollere Choreografien dazu.

**Kurs-Nr. 26HTH2055**
Dozentin: Martina Schiller
Gebühr: 84,00 € ab 10 Teilnehmer
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026,
15 x, jew. 19.15 – 20.30 Uhr
Ort: Aula der Grundschule Thurnau

## Line Dance für Fortgeschrittene II

Die Tänze aus den vorherigen Kursen werden weiterhin geübt und darauf aufbauend neue Schrittfolgen gelernt.

**Kurs-Nr. 26HTH2056**
Dozentin: Martina Schiller
Gebühr: 84,00 € ab 10 Teilnehmer
Beginn: Freitag, 25. September 2026,
15 x, jew. 18.00 – 19.15 Uhr
Ort: Aula der Grundschule Thurnau

## Line Dance für Fortgeschrittene I

Die Tänze aus den Grundkursen werden wiederholt, neue Choreografien kommen hinzu.

**Kurs-Nr. 26HTH2057**
Dozentin: Martina Schiller
Gebühr: 84,00 € ab 10 Teilnehmer
Beginn: Freitag, 25. September 2026,
15 x, jew. 19.15 – 20.30 Uhr
Ort: Aula der Grundschule Thurnau

# Tanzkurse

## Discofox für Anfänger und Wiedereinsteiger

Tanzen ist mit Sicherheit eines der schönsten Hobbys, welches man gemeinsam als Paar ausüben kann. Erlernen Sie mit uns einen der beliebtesten und vielfältigsten Tänze. Discofox ist der auf Tanzveranstaltungen am häufigsten gespielte Tanz.
Die beiden Tanzlehrer gehen individuell auf Ihre schon vorhandenen Fertigkeiten ein und entwickeln diese gezielt weiter. Das Erlernen der Tanzschritte und Figurenfolgen schult außerdem den Gleichgewichts- und Orientierungssinn. Singles können hierzu teilnehmen, wenn sich Tanzpaare für den Kurs gebildet haben.

**Kurs-Nr. 26HTH2051**
Dozent: Josef Lies
Gebühr: 45,00 € ab 8 Teilnehmer
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026,
5 x, jew. 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Aula der Grundschule Thurnau

## Die wichtigsten Tänze – für Anfänger und Wiedereinsteiger

Der Tanzkurs beinhaltet die gebräuchlichsten Tänze wie Foxtrott, Cha Cha Cha, Langsamer Walzer und Wiener Walzer für die verschiedensten Anlässe. Dieser Tanzkurs ist auch geeignet für Brautpaare und Hochzeitsgäste. Die beiden Tanzlehrer gehen auf Ihre schon vorhandenen individuellen Fertigkeiten bei den Tänzen ein. Lernziel ist körperliche und geistige Fitness.
Singles können hierzu teilnehmen, wenn sich Tanzpaare für den Kurs gebildet haben.

**Kurs-Nr. 26HTH2052**
Dozent: Philipp Lies
Gebühr: 50,00 € ab 8 Teilnehmer
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026,
5 x, jew. 20.00 – 21.30 Uhr
Ort: Aula der Grundschule Thurnau

## Backkurse

### Sahneträume Marke Handmade

Tauchen Sie ein in die süße Welt der Sahnegebäcke!
Unter fachkundiger Anleitung eines erfahrenen Bäckermeisters lernen Sie, wie Sie verführerische Sahnetorten, zarte Eclairs, fruchtige Kirschringe, luftige Windbeutel aus Brandmasse sowie eine feine Biskuitrolle selbst herstellen.
Erfahren Sie wertvolle Tripps und Tricks rund um das Schlagen, Füllen, und Dekorieren von Sahnegebäck. Ob für festliche Anlässe oder als süßer Genuss für die Familie – mit diesem Kurs zaubern Sie im Handumdrehen professionelle Sahneträume.
Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Geschirrtuch, Behälter (kein Plastik) für die hergestellten Gebäckstücke zum Mitnehmen.
Die Materialkosten der Rohstoffe (16,00 €/ Person) sind am Kurstag an den Kursleiter zu entrichten. Das Angebot enthält einen Mittagssnack.

**Kurs-Nr. 26HTH3051**
Dozent: Ulrich Hemp (Bäckermeister)
Gebühr: 22,00 € ab 10 Teilnehmer /
30,00 € ab 8 Teilnehmer + Materialkosten
Termin: Samstag, 10. Oktober 2026,
9.30 – 15.30 Uhr
Ort: Schulküche der Grundschule Thurnau

### Weihnachtsbäckerei

Wenn es nach Vanille, Butter und gerösteten Mandeln duftet, beginnt die schönste Zeit des Jahres. In unserem Backkurs „Weihnachtsbäckerei“ tauchen Sie in eine Welt des traditionellen Festtagesgebäcks ein und genießen einen genussvollen Tag voller weihnachtlicher Aromen.
Unter fachkundiger Anleitung eines erfahrenen Bäckermeisters backen wir gemeinsam Buttergebäck, zarte Plätzchen, herrlich mürbe Vanillekipferl, traditionelle Bobbes und aromatische Mandelhörnchen. Dabei erhalten Sie wertvolle Tipps zu Teigführung, Konsistenz, Formen und Backtechnik – damit Ihre Weihnachtsbäckerei auch zuhause perfekt gelingt.
Ob zum Verschenken, für den Adventskaffee oder zum selbst genießen – am Ende des Kurses nehmen Sie eine Auswahl Ihrer selbstgebackenen Köstlichkeiten mit nach Hause.
Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Backabend in festlicher Atmosphäre und lassen Sie sich von der Marie der Weihnachtsbäckerei verzaubern.
Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Geschirrtuch, Behälter (kein Plastik) für die hergestellten Gebäckstücke zum Mitnehmen.
Die Materialkosten der Rohstoffe (15,00 €/Person) sind am Kurstag an den Kursleiter zu entrichten.

**Kurs-Nr. 26HTH3052**
Dozent: Ulrich Hemp (Bäckermeister)
Gebühr: 20,00 € ab 10 Teilnehmer /
24,00 € ab 8 Teilnehmer + Materialkosten
Termin: Montag, 16. November 2026,
17.00 – 21.30 Uhr
Ort: Schulküche der Grundschule Thurnau

## Kultur & Kreativität

## Kreative Floristik / Bastelkurse

### Herbstliche Türkränze und Deko für die Wohnung

Wir fertigen gemeinsam florale Schmucke, herbstliche Deko - modern und traditionell.
Es ist für jeden etwas dabei.
Unter Anleitung der Floristin, können Sie Ihre Kunstwerke selbst fertigen.
Gräser, Äste und Moos können gerne mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: Drahtschere, Haushaltsschere und Gartenschere.

**Kurs-Nr. 26HTH2001**
Dozentin: Angelika Zoike
Gebühr: 15,00 € zzgl. Materialkosten
Termin: Samstag, 10. Oktober 2026,
14.00 – 16.30 Uhr
Ort: Kreative Floristik, Kulmbacher Str. 40, Kasendorf

## Weihnachtliche Dekorationen – festliche, romantisch oder modern

Wir fertigen gemeinsam weihnachtlichen Schmuck für Tür, Fenster und Innenräume. Individuelle Gestaltung nach Ihren Wünschen und unter fachkundiger Anleitung der Floristin.
Entfalten Sie Ihre Kreativität für die schönste Zeit des Jahres.
Bitte mitbringen: Moos, Efeu, Baumrinde, Knorrige Äste, Lebensbaum, Haushaltsschere, Gartenschere.

**Kurs-Nr. 26HTH2002**
Dozentin: Angelika Zoike
Gebühr: 15,00 € zzgl. evtl. Materialkosten
Termin: Samstag, 14. November 2026,
14.00 – 16.30 Uhr
Ort: Kreative Floristik, Kulmbacher Str. 40, Kasendorf

## Fotografie / Medien

## Fotobuch ganz einfach gestalten

Sie möchten Ihre Foto-Erinnerungen an eine schöne Urlaubsreise, eine tolle Feier oder ein Event auf eine ganz besondere Weise präsentieren? Erstellen Sie ein eigenes Fotobuch mit Ihren schönsten Bildern und Erinnerungen.
Unter Anleitung erstellen alle Teilnehmer ihr eigenes, individuelles Fotobuch, was aber auch ein perfektes Geschenk ist z. B. zum Geburtstag! Das Lerntempo ist für Anfänger geeignet.
Sie lernen den Umgang mit der cewe-Fotobuch-Software und wie man Fotobücher gestalten kann, z. B. wie man Fotos mit Texten kombiniert und die Seiten mit div. Hintergründen gestaltet.
Bringen Sie dazu bitte 50 bis 100 digitale Fotos für Ihr individuelles Buch auf einem USB-Stick oder einer externen Festplatte mit. Bitte auch Handy und Ladekabel mitbringen.
Die Druckkosten für das Buch sind in der Kursgebühr nicht enthalten.
Voraussetzungen für diesen Kurs: Grundkenntnisse in Windows, Internet.

**Kurs-Nr. 26HTH2111**
Dozent: Dietmar Bär
Gebühr: 20,00 € ab 5 Teilnehmer
Termin: Samstag, 31. Oktober 2026,
9.30 – 12.30 Uhr
Ort: Computerraum der Grundschule Thurnau

## Fotokurs: Grundlagen der Fotografie – der Umgang mit der eigenen Kamera

Die Bedienungsanleitung der Agfa Box Kamera aus dem Jahre 1930 passte auf 2 DIN A4 Seiten und sie erklärte darin die Handhabung in fünf Sprachen.
Moderne Kameras schaffen leicht über 50 Seiten und mehr – und können ganz schön verwirren.
Wir entwirren mit Ihnen das Wissen um die Technik und stellen das Notwendige einfach und verständlich dar.
Der Kurs beinhaltet den Umgang mit der eigenen Kamera und deren Aufbau, erklärt den Zusammenhang zwischen Belichtungszeit, Blendenwert und der Isozahl. Wie man sein Motiv gekonnt in den Mittelpunkt stellt, z. B. durch gezielte Schärfe oder auch Unschärfe, wird bei der Bildgestaltung vermittelt.
Im Anschluss an die Theorie wird bereits im Kurs mit praktischen Übungen das Erlernte mit der eigenen Kamera geübt und anschließend besprochen.
Bitte mitbringen: Kamera mit der Möglichkeit der manuellen Einstellung, geladene Akkus, Speicherkarten, Bedienungsanleitung der Kamera.

Kursleitung: Eugen Schneiderbanger und Hans Hager (Mitglieder der Fotogruppe Thurnau)

**Kurs-Nr. 26HTH2112**
Dozent: Eugen Schneiderbanger / Hans Hager
Gebühr: 45,00 € ab 8 Teilnehmer
Termin: Montag, 11. Januar 2027,
6x, jew. 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: VHR-Raum im ehem. Rathaus Thurnau

## Bilder besser präsentieren

**Wenn Sie nach dem Fotografieren mehr aus Ihren Bilder machen wollen...**

Wir zeigen, berichten und erzählen mit Bildern, unterstützt mit Videosequenzen, angereichert mit Texten und Sprache sowie mit Geräuschen und Musik.
Sie werden eine Multimedia-Präsentation der Thurnauer Fotogruppe mit Bildern aus Franken und aus aller Welt sehen. Wir bringen Kleines ganz groß auf die Leinwand und erzählen Geschichten mit unseren Bildern.
Unterstützt werden wir hierbei mit Präsentationen des AV-Dialog. Die Fotogruppe verspricht einen kurzweiligen Abend.
Eintritt kostenfrei!

**Kurs-Nr. 26HTH2113**
Dozent: Eugen Schneiderbanger
Termin: Montag, 30. November 2026,
19.30 – 21.00 Uhr
Ort: VHR-Raum im ehem. Rathaus Thurnau

Volkshochschule
Trebgast
Kulmbacher Str. 36
95367 Trebgast

**Leitung:**
Martin Sesselmann,
Erster Bürgermeister

vhs
Volkshochschule
Trebgast

**Anmeldungen:**
Birgit Mösch, Gertrud Dietz,
VG Trebgast
Internet: www.vhs-kulmbachstadtundland.de
Telefon 09227 / 937-0
E-Mail:
vhs@trebgast.de

# Programmangebot für das Herbst/Wintersemester 2026/2027

**für den Zeitraum September 2026 bis Februar 2027**

Anmeldungen zu Kursen und Vorträgen sind unbedingt erforderlich.
Unser Anmeldeformular, das SEPA-Mandat und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.trebgast/bildung/volkshochschule.de oder unter www.vhs-kulmbachstadtundland.de, wo Sie sich auch direkt online anmelden können.

## Gesundheit

### Sport – Entspannung – Fitness

### Fitnesskurs: Mach mit – halte Dich fit

**Fit und aktiv durch Bewegung - Gesundheit durch Fitness!**

In unserem Fitnesskurs stärken wir gezielt das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur. Ebenso fördern wir Koordination, Beweglichkeit und Entspannung. Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining spricht den Körper von Kopf bis Fuß an. Mit motivierender Musik steigern wir unsere Vitalität und Fitness und tun gleichzeitig etwas für unser Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte oder Decke.

**Kurs-Nr.: 26HTR3021**
Dozentin: Gaby Beck
Gebühr: 42,00 €
Termine: Di, 22.09. – 15.12.2026,
12x, 17:00 – 18:00 Uhr
Ort: Sporthalle Weiherweg, Trebgast

**Kurs-Nr.: 26HTR3022**
Dozentin: Gaby Beck
Gebühr: 52,50 €
Termine: Di, 12.01. – 11.05.2027,
15 x, 17:00 – 18:00 Uhr
Ort: Sporthalle Weiherweg, Trebgast

### Zumba®

Zumba® ist genau das Richtige für alle, die sich gerne zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen bewegen und ihre Kondition verbessern möchten. Zumba ist ein Ganzkörper-Workout, das Fitness, Ausdauer und Freude an der Bewegung fördert.

Bitte mitbringen: Turnschuhe/ Hallenschuhe, Handtuch und ausreichend zu trinken.

**Kurs-Nr.: 26HTR3023**
Dozentin: Michaela Lutz
Gebühr: 21,00 €
Termine: Mo, 11.01. – 22.02.2027,
6x, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Mehrzweckraum der Schule Trebgast, Schulstraße

### YOBOKI - Ganzheitliches Training

Freude an Bewegung, am Spüren des eigenen Körpers, des eigenen Herzschlags, der eigenen Grenzen. YOBOKI steht für ein stark von Yoga und anderen Trainingskonzepten inspiriertes Bewegungspaket, das Kraft, Koordination, Beweglichkeit, bewusstes Atmen und Entspannung fördert. Eine Stunde für Dich als Ganzes – Körper, Geist und Seele.
Geeignet für alle Altersgruppen. Erforderlich für die Teilnahme: Neugier und eine Matte. Bei körperlichen Einschränkungen bitte vor Anmeldung mit der Kursleitung Rücksprache halten.

**Kurs-Nr.: 26HTR3011**
Dozentin: Ines Worschischek
Gebühr: 28,00 €
Termine: Mo, 11.01. – 08.03.2027,
8x, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Sporthalle Weiherweg, Trebgast

## Tanzend ins neue Jahr

Paartanz kann sich ganz verschieden anfühlen - hinter den einzelnen Tänzen verstecken sich ganze Welten. Nachdem das Konzept 2026 gut ankam, nehmen wir uns wieder einen Abend lang Zeit für genau einen Tanz, um hier tiefer eintauchen zu können. Welche Tänze das sein werden? – Lasst Euch überraschen und wagt gemeinsam das nächste Tanzabenteuer!

Der Kurs eignet sich für alle, die Lust haben, sich in verschiedenen Tanzwelten auszuprobieren. Bitte mitbringen: hallentaugliche Schuhe und ein Getränk.

**Kurs-Nr.: 26HTR2051**
Dozenten: Birgit Thies und Stefan Holzheu
Gebühr: 40,00 € pro Paar
Termine: So, 10.01. – 31.01.2027,
4x, 20:00 – 21:45 Uhr
Ort: Sporthalle Weiherweg, Trebgast

# Kultur

## Naturkunde / Gesellschaft / Exkursionen

## Morgen-Tee, Abend-Tee, Immer-Tee

Welcher Tee passt zu welcher Tageszeit? Welcher Tee passt zu meinen Bedürfnissen und zu meinem Energiehaushalt? Tee ist nicht gleich Tee, Tee kann beruhigend, ausgleichend oder anregend wirken. Sie erfahren an diesem Abend Fakten zum Teeingehalt (Koffein) von Tee sowie zu den Besonderheiten bei Anbau und Verarbeitung. Wir sprechen über die Teepflanze (Camelia Sinensis), Rooibos und Mate.

Der informative Abend wird abgerundet mit einer Teeverkostung und kleinen Snacks.

**Kurs-Nr.: 26HTR3051**
Dozentin: Anna Neumann
Gebühr: 12,00 € inkl. Lebensmittel-Umlage
Termin: Do, 08.10.2026, 17:00 – 18:30 Uhr
Treffpunkt: Bücherei Trebgast, Bahnhofstr. 3

## Vögel füttern im Garten – ganzjährig und naturnah

Hausnahe Futterstellen für Vögel sind eine hervorragende Möglichkeit, das Verhalten der Tiere aus nächster Nähe zu beobachten. Vorausgesetzt, die Vögel fühlen sich bei der Nahrungsaufnahme ungestört und sicher. In diesem Bildervortrag erhalten Sie Praxistipps zu allen Themen rund um die Vogelfütterung - angefangen von der geeigneten Futterstelle über Auswahl und Qualität des Futters bis hin zur Frage, ob Vögel ganzjährig gefüttert werden sollen.

**Kurs-Nr.: 26HTR1041**
Dozent: Harry Leucht,
LBV Kreisgruppe Kulmbach
Gebühr: keine
Termin: Sa, 21.11.2026, 15:00 - ca. 17:00 Uhr
Ort: Bücherei Trebgast, Bahnhofstr. 3

**Keine Nachrichten sind gute Nachrichten!**

Bitte notieren Sie sich die Termine Ihrer gebuchten Veranstaltungen, da Sie keine Benachrichtigung mehr von uns erhalten.

## Nix wie raus in den Winter – Kleine Wanderung durch den Winterwald

Auch im Winter gibt es im Wald viel zu entdecken. Wir unternehmen gemeinsam eine kleine Winterexkursion durch Wald und Flur und begeben uns auf die Suche nach Spuren und Fährten.

Die Wanderung ist auch für Familien mit Kindern geeignet.

Bitte warme Kleidung und festes Schuhwerk tragen. Gerne auch ein Fernglas mitbringen.

**Kurs-Nr.: 26HTR1042**
Dozent: Harry Leucht, LBV Kreisgruppe Kulmbach
Gebühr: keine
Termin: Sa, 30.01.2027, 13:30 – ca. 16:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Lindauer Moor zwischen Trebgast und Lindau

## Naturpflegeprodukte selbst herstellen

Sie suchen natürliche Alternativen zu künstlichen Kosmetik- und Pflegeprodukten? Sie möchten ausprobieren, wie man eigene Pflegeprodukte selbst herstellen kann, auch ohne Vorkenntnisse? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige. Im ersten Teil erfahren Sie grundlegende Fakten zu Naturkosmetik, zu Verwendungszweck, Vor- und Nachteilen. Sie erfahren, welche Rohstoffe und Pflanzen Sie im eigenen Garten oder im Naturkostladen für die Zubereitung finden können. Bei der praktischen Umsetzung am zweiten Abend stellen wir gemeinsam einen Lippenbalsam und ein Deo ohne Aluminiumsalze her.

Die Kursgebühr beinhaltet die Umlage für die Rohstoffe.

**Kurs-Nr.: 26HTR1043**
Dozentin: Anna Müller
Gebühr: 18,00 € inkl. Umlage
Termine: Di, 26.01.2027, 18:30 –19:30 Uhr
Di, 02.02.2027, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Bücherei Trebgast, Bahnhofstr. 3

### Junge vhs

## „Spielend trommeln – Trommelspiele“ Trommel-Workshop für Kinder und Jugendliche

Gemeinsam werden die vielfältigen Instrumente der lateinamerikanischen und afrikanischen Rhythmuswelt (z.B. Congas, Djembe, Klein-Percussion) kennengelernt. Auf spielerische Weise werden deren unterschiedliche Spielarten vermittelt und gemeinsam in der Gruppe geübt.

Der Workshop vermittelt Rhythmusgefühl und soziales Miteinander. Aufmerksamkeit und Konzentration werden gefördert. Beim gemeinsamen Trommeln erleben die Kinder Gemeinschaft, Kreativität und Lebensfreude.

Die Instrumente werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Getränke und einen kleinen Imbiss für die Mittagspause

Dozent: Ralf Beyer
Gebühr: 18,00 €
Ort: Bücherei Trebgast, Bahnhofstr. 3

**Kurs für Kinder von 7 – 11 Jahren**
**Kurs-Nr.: 26HTR2131**
Termin: Sa, 14.11.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

**Kurs für Kinder von 12 – 15 Jahren**
**Kurs-Nr.: 26HTR2132**
Termin: Sa, 21.11.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

**Kurse können nur ab einer bestimmten Mindestteilnehmerzahl stattfinden!**

Zögern Sie mit Ihrer Anmeldung bitte nicht bis zuletzt, da wir sonst möglicherweise Ihre Wunschveranstaltung bereits absagen mussten.

Kunden werben Kunden

Mit Zufriedenheits-garantie* für den Neukunden!



# Werden Sie Botschafter unserer Sparkasse.

Sie als unser Kunde kennen am besten die Vorteile und Qualität unserer persönlichen Beratung, den umfassenden Service und die attraktiven Produkte, die wir als Sparkasse Kulmbach-Kronach bieten.

**Jetzt mitmachen:**
Empfehlen Sie die Sparkasse Kulmbach-Kronach und freuen sich auf eine tolle **Empfehlungsprämie in Höhe von 50 Euro****.

* Details zur Zufriedenheitsgarantie und
** Teilnahmebedingungen zur Empfehlungsprämie sowie weitere Infos gibt es online und in unseren Geschäftsstellen.

**www.s-kukc.de/empfehlung**

Sparkasse Kulmbach-Kronach

KA2

Sport & Gesundheitscenter GbR
95326 Kulmbach • Am Goldenen Feld 24
Tel.: 09221 - 90600
www.ka2-fitness.de

training • therapie • training • therapie • training • therapie

**Wer rettet meinen Rücken?**
**Jetzt kostenlos beraten lassen!**



**BERATUNGSTERMIN**
**unter: 09221 - 90600**

**ENSCHMERZT**

**FÜRS TRAINING ENTSCHIEDEN.**

# OPERATION VERMIEDEN