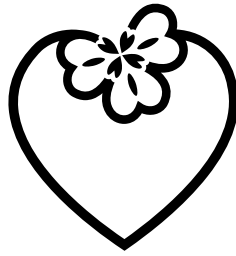


Frühjahr/Sommer 2025





**Stadttheater
Fürth**

**Hier geben sich die
Stars der Klassik
die Klinke in die Hand!**

* *

Juilliard String Quartet

26. Januar 2025

Mischa Maisky, Violoncello

13. Februar 2025

Göttinger Symphonieorchester & Tianwa Yang, Violine

21. März 2025

Minguet Quartett

5. April 2025

Lautten Compagny & Corinna Harfouch

11. Mai 2025

Sharon Kam, Klarinette, Julian Steckel, Violoncello & Enrico Pace, Klavier

27. Mai 2025

**Bamberger Symphoniker –
Bayerische Staatsphilharmonie & Nils Mönkemeyer, Viola**

21. Juni 2025

Anneleen Lenaerts, Harfe & Julia Hagen, Violoncello

5. Juli 2025

*

Tickets unter www.stadttheater.de



Sehr geehrte Damen und Herren,

das Sommersemester 2025 steht vor der Tür – und bietet Ihnen einen bunten und abwechslungsreichen Veranstaltungsreigen, der unser reguläres Kursprogramm ergänzt und bereichert.

Den Auftakt macht am 27. März die Neuauflage des beliebten „Bistro-Quiz“, organisiert vom „Förderverein Haus der Volkshochschule e. V.“. Eingeladen sind alle, die Lust haben, knifflige Fragen zu Stadt und Geschichte Fürths sowie aus dem Bereich des Allgemeinwissens zu lösen.

Haben Sie Lust, eine Theaterproduktion von der Planung bis zur Premiere zu begleiten? Im Rahmen unserer Kooperation mit dem Stadttheater ist dies am Beispiel der Inszenierung von „(R)Evolution“ möglich. „Künstliche Intelligenz“, das eigentliche Thema des Stücks, wird zudem in mehreren flankierenden vhs-Veranstaltungen anschaulich aus philosophischer, technischer und rechtlicher Perspektive beleuchtet.

In der ersten Maiwoche beteiligt sich unsere vhs, gemeinsam mit vielen anderen Kultur- und Bildungseinrichtungen, unter dem Titel „Fürth feiert Vielfalt“ am kommunalen „Diversity-Festival“, um sichtbar Flagge zu zeigen für eine offene und tolerante Stadtgesellschaft. Denn das Haus der Volkshochschule ist ein inklusiver Ort des Lernens, der Arbeit und der Begegnung, an dem täglich Hunderte Menschen mit den unterschiedlichsten Hintergründen, Merkmalen, Meinungen und Perspektiven aufeinandertreffen.

Kurz vor der Sommerpause schaltet die vhs dann noch einmal richtig in den „Feier-Modus“: im Rahmen des diesjährigen Fürther Höfefests gibt es am 19. Juli einen Tag lang Musik, Tanz, Theater und Literatur sowie diverse Mitmach-Aktionen im Hof der Volkshochschule.

Die Volkshochschule ist die wichtigste kommunale Anbieterin von Integrations- und Berufssprachkursen. Im gesamten Jahresverlauf sind mehrere Formate – Vorträge, Diskussionsforen, Ausstellungen und Publikationen – geplant, die der Frage nachgehen, ob bzw. inwieweit es seit Inkrafttreten der Integrationskursverordnung im Jahr 2005 gelungen ist, Zugewanderte in das wirtschaftliche, kulturelle und gesellschaftliche Leben in Fürth zu integrieren.

Ob Bistro-Quiz, Diversity-Woche, Höfefest, Theaterkooperation oder Jubiläumsfeierlichkeiten: auf unserer Website finden Sie, jeweils tagesaktuell, alle relevanten Infos zu den genannten Sonderveranstaltungen im Frühjahr und Sommer 2025!

In der Hoffnung, dass möglichst viele davon Ihr Interesse wecken, wünsche ich Ihnen im Namen des gesamten vhs-Teams ein inspirierendes und kurzweiliges Semester!

Ihr

Felice Balletta
Leiter der Volkshochschule

Kategorienverzeichnis

Vorneweg

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

Gesellschaft - junge vhs

- 12 Politische Bildung
- 15 Bildung für Nachhaltige Entwicklung
- 18 Studium Generale
- 19 vhs unterwegs
- 19 Informations- und Aktionskreise
- 20 Angebote für Menschen mit / ohne Behinderung
- 20 Philosophie - Ethik
- 21 Psychologie - Selbsterfahrung
- 24 Vorsorge - Recht - Verbraucherfragen
- 25 Natur - Umwelt - Wohnen
- 26 Naturwissenschaften
- 27 junge vhs

Beruf - Neue Technologien

- 34 Digitale Medien
- 51 Betriebswirtschaft & Unternehmensführung
- 60 Persönlichkeitsbildung im Beruf
- 63 Berufsorientierung
- 64 Sprachkompetenzen
- 64 Gesundheitskompetenzen

Sprachen - Integration

- 70 Deutsch als Zweitsprache (DaZ)
- 71 Englisch
- 76 Französisch
- 78 Italienisch
- 81 Spanisch
- 84 Weitere Fremdsprachen
- 87 Online-Kurse

Gesundheit - Ernährung

- 94 Wege zur Gesundheit
- 99 Entspannung und Körpererfahrung
- 105 Fernöstliche Gesundheitsverfahren
- 120 Besondere Funktionelle Gymnastik
- 125 Bewegung - Gymnastik - Fitness
- 134 Tanz
- 137 Essen & Trinken
- 147 Online-Kurse

Kunst - Kultur - Kreativität

- 150 Lesungen
- 153 Ausstellungen
- 154 Exkursionen - Ausstellungsfahrten
- 154 Kunst vor Ort
- 155 Künstlerisches Gestalten
- 164 Literatur - Kreatives Schreiben
- 166 Musik
- 167 Fotografie
- 170 Body & Outfit
- 171 Naturkosmetik - natürliche Reinigungsmittel

Grundbildung

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

und außerdem

- 178 Dozent*innen
- 181 Inserate / Impressum
- 182 Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)
- 184 Datenschutzerklärung / Widerrufsbelehrung
- 187 Für Ihre Notizen
- 189 Anmeldescheine

Der Auftrag

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

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

Die Volkshochschule Fürth erfüllt ihren Auftrag durch

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

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

Die Volkshochschule Fürth verpflichtet sich in ihrer Arbeit auf

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

Das Angebot

Das Angebot der Volkshochschule Fürth trägt einem dreifachen Bedarf Rechnung.

- Dem Bedarf nach persönlicher Orientierung,
- sozialer Entfaltung,
- fachlichem Verwendungswissen.

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

Qualität

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

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

Die zentralen Elemente dieses Konzepts sind

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

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

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

Die vhs Fürth

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

Bitte beachten Sie bei der schriftlichen Anmeldung:

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

Anmeldung:

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

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



Felice Balletra

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



Cordula Doßler

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



Benedikt Hofmeister

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



Tobias Götz

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



Andreina Casu

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



Manuella Keil

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



Ines Deyerler

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



Michaela Schmidt

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

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



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



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



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



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



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



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



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



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



Ermäßigungen

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

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

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

Volkshochschule Fürth gGmbH
 eingetragen im Handelsregister
 Amtsgericht Fürth - HRB 8138

Gesellschafter:
 Stadt Fürth

Geschäftsführer:
 Felice Balletta

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

Vorsitzender des Aufsichtsrats:
 Bürgermeister Markus Braun

Semesterkalender

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

Schulferien / unterrichtsfreie Tage

03.03.25 - 09.03.25

Winterferien

14.04.25 - 27.04.25

Osterferien

01.05.25

Tag der Arbeit

29.05.25

Christi Himmelfahrt

09.06.25 - 22.06.25

Pfingstferien

Nächstes Semester

Das nächste Programm erscheint Ende August 2025.

Semesterbeginn: Montag, 22.09.25

Öffnungszeiten an Unterrichtstagen:

Mo	09.00 – 13.00
Di	09.00 – 13.00, 15.00 – 17.00
Mi	12.00 – 17.00
Do	09.00 – 13.00, 15.00 – 17.00
Fr	09.00 – 12.00

Servicebüro vhs Fürth

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



Teilnehmer*innenvertretung

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

Die aktuellen Vertreter*innen sind:

- Irmtraud Gloßner
- Wolfgang Guggenmos
- Erna Bretz

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

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

Die aktuelle Vorstandschaft besteht aus:

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

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

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



Dozent*innenvertretung

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

Die aktuellen Vertreter*innen sind:

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

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



Förderverein organisiert Bistro-Quiz

„Kennen Sie Ihre Stadt?“, fragt der „Förderverein Haus der Volkshochschule e. V.“ und lädt Sie herzlich ein zu einer neuen Ausgabe des beliebten „Bistro-Quiz“. Ob als Gruppe oder Einzelperson: am 27. März haben Sie in der Hirschenstraße die Gelegenheit, mit Hilfe eines Multiple-Choice-Verfahrens in mehreren Runden Ihr Wissen zu Stadt und Geschichte Fürths zu testen sowie knifflige Allgemeinwissensfragen zu lösen. Ihre Freude am Wissen und Lernen werden prämiert: die drei Erstplatzierten erhalten attraktive Gewinne. Nähere Informationen finden Sie unter: www.vhs-fuerth.de/bistro-quiz



vhs feiert Vielfalt

In Zeiten wachsender antidemokratischer Strömungen und zunehmender gesellschaftlicher Polarisierung ist es wichtiger denn je, Haltung zu zeigen und demokratische Werte aktiv zu fördern. Die vhs steht für eine offene und tolerante Gesellschaft. Gemeinsam mit vielen anderen Kultur- und Bildungseinrichtungen der Stadt Fürth wollen wir die Demokratie stärken und ein respektvolles Miteinander fördern. Unter dem Titel „Fürth feiert Vielfalt“ findet vom 26. April bis 10. Mai erstmals ein kommunales Diversity-Festival statt, an dem sich auch die vhs beteiligt. Unter anderem referiert Francis Seeck am 7. Mai über Klassismus, eine gesellschaftliche Unterdrückungsform, die sich insbesondere gegen erwerbslose, armutsbetroffene und wohnungslose Menschen richtet.

Eine Übersicht der geplanten Diversity-Aktivitäten finden Sie unter: www.vhs-fuerth.de/vielfalt

vhs flankiert Theaterspielplan



Im Sommer 2024 unterzeichneten die vhs und das Fürther Stadttheater eine weitreichende Kooperationsvereinbarung. Der enge Austausch schlug sich in den letzten Monaten bereits mit konkreten Angeboten im Programm der vhs nieder. Und auch fürs anstehende Sommersemester ist eine weitere Intensivierung

der Zusammenarbeit geplant: Mehrere Veranstaltungen werden den Entwicklungsprozess der Inszenierung von „(R)Evolution – Eine Anleitung zum Überleben im 21. Jahrhundert“ begleiten: Erfahren Sie in unseren Workshops aus erster Hand, welche Fragen Regieteam und Dramaturgie bei der Probenarbeit bewegt haben, wie es zum jeweiligen Kostüm- und Bühnenbild kam und wie das Schauspielensemble sich den unterschiedlichen Rollen genähert hat. „Künstliche Intelligenz“, das eigentliche Thema des Stücks, wird zudem in mehreren weiteren vhs-Vorträgen anschaulich aus philosophischer, technischer und rechtlicher Perspektive beleuchtet. Das detaillierte Programm finden Sie unter: www.vhs-fuerth.de/theater

Gemeinsam für mehr

Vielfalt Offenheit Toleranz



vhs Volkshochschule
Fürth gGmbH

Kein Platz für Hass, Ausgrenzung und Menschenverachtung

20 Jahre Integrationskurse – vhs zieht Bilanz

2005 trat die sogenannte Integrationskursverordnung des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) in Kraft. Der politische Kurswechsel, hin zu aktiver und gesteuerter Integration von Menschen mit Migrationshintergrund, hat auch das Profil der vhs Fürth maßgeblich verändert: In den letzten 20 Jahren besuchten Tausende Lerner*innen unsere zahlreichen Integrations Sprachkurse, wodurch sich der Integrationsbereich zu einer der tragenden Säulen der hiesigen Volkshochschularbeit entwickeln konnte. Die vhs nimmt das Jubiläumsjahr zum Anlass, kritisch Bilanz zu ziehen. In Vorträgen und Diskussionsforen sowie einer Begleitausstellung kommen politische Entscheidungsträger, Akteure der Erwachsenenbildung und ehemalige Lerner*innen gleichermaßen zu Wort. Das Jubiläumsprogramm, das im Jahresverlauf weiter aktualisiert wird, finden Sie unter:

www.vhs-fuerth.de/integration-20

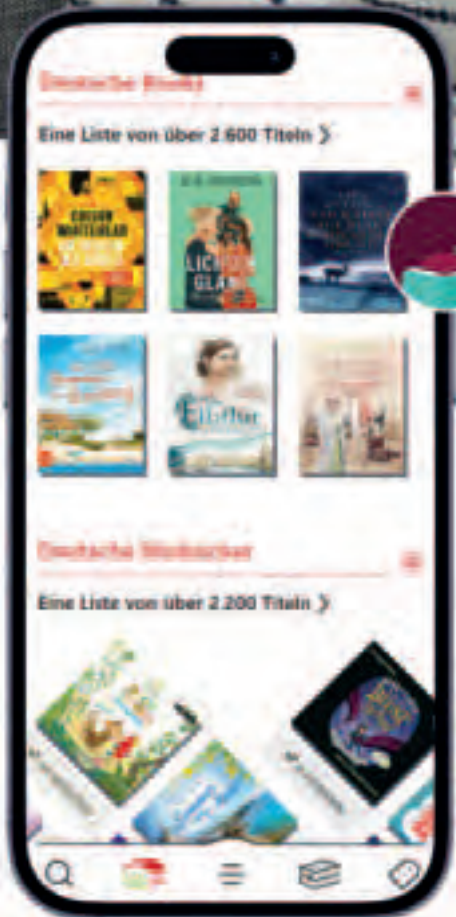
vhs beteiligt sich an Höfefest

Am 19. Juli geht das Fürther Höfefest zum vierten Mal an den Start. Dann laden erneut zahlreiche Hofbesitzer*innen zur Erkundungstour in ihre oft verborgenen „Hinterhof-Oasen“ ein. Gleichzeitig findet in der Innenstadt ein Hofflohmarkt statt. Die vhs wird sich – in Kooperation mit dem „Förderverein Haus der Volkshochschule e.V.“ und „Interkulturelle Gärten Fürth e.V.“ – ebenfalls mit einem bunten und abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm am Höfefest beteiligen. Ab 14.00 Uhr gibt es reichlich Musik, Tanz, Theater, Literatur und spielerische Mitmach-Aktionen. Und neben dem geistigen kommt natürlich auch das leibliche Wohl nicht zu kurz! Alle Veranstaltungen sind kostenlos und barrierefrei zugänglich. Das genaue Veranstaltungsprogramm ist abrufbar unter: www.vhs-fuerth.de/hoeffest

Jetzt anmelden!

vhs Volkshochschule
Fürth gGmbH





Neu *in der vobü!*

Alle digitalen Medien auf einer Plattform.

Libby.

Die Bibliotheks-Lese-App von OverDrive



Alle Infos unter:

Volkbücherei Fürth Hauptstelle

Fronmüllerstr. 26, 90763 Fürth
Tel. (0911) 974 1733
Fax (0911) 974 1743
vobue@fuerth.de
www.vobue-fuerth.de



Gesellschaft junge vhs

Politische Bildung
Bildung für Nachhaltige Entwicklung
Studium Generale
vhs unterwegs
Informations- und Aktionskreise
Angebote für Menschen mit / ohne
Behinderung
Philosophie - Ethik
Psychologie - Selbsterfahrung
Vorsorge - Recht - Verbraucherfragen
Natur - Umwelt - Wohnen
Naturwissenschaften
junge vhs

Politische Bildung

Deutschland

● 10001 neu!

Online-Vortrag: Deutsch-österreichische Beziehungen im Wandel der Zeit - Habsburger Zeit, „Anschluss“ und unterschiedliche Entwicklung nach 1945

Das nachbarschaftliche Verhältnis zwischen Deutschen und Österreichern wurde maßgeblich geprägt von den historischen Erfahrungen des Anschlusses Österreichs, der Teilung Europas und Deutschlands und dem Prozess der Europäischen Einigung. Die Entwicklung beider Länder nach 1945 verlief deshalb auch durchaus unterschiedlich: Während die Bundesrepublik geteilt und konsequent in westliche Bündnisse eingebunden wurde, behielt Österreich (bis heute) ein hohes Maß an Neutralität bei. Politisch und gesellschaftlich schwanken die Beziehungen nicht selten zwischen wirtschaftlicher Kooperation und kultureller Verbundenheit auf der einen und wechselseitiger Skepsis und Vorurteilen auf der anderen Seite. Wir „Piefkes“ wollen dem Verhältnis zu unseren österreichischen Nachbarn nachspüren und zur Reflexion über die positiven und kritischen Seiten unserer Nachbarschaft anregen.

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

Simon Moritz

Montag 10.03.25, 19:00-20:30 Uhr

Online

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10003 neu!

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

Wenn wir geschichtsträchtige Orte besuchen, so sind wir gewohnt, dass die Umgebung, die Atmosphäre, die Mauern und Gebäude uns ihre Geschichte erzählen und einen Eindruck ihrer Zeit vermitteln. Manchmal ist aber auch von einem noch so wichtigen Ort nicht mehr viel übrig. Und trotzdem muss seine Geschichte erzählt und bewahrt werden. So ist das auch im Falle des KZ-Außenlagers Hersbruck. Seit dem Krieg wurde das Gelände des Lagers weitgehend überbaut und heute erinnert nur wenig an die traurige Vergangenheit des Geländes. In Hersbruck befand sich von Juli 1944 bis April 1945 das zweitgrößte Außenlager des Konzentrationslagers Flossenbürg. Neben der Geschichte des Lagers und seiner Topographie werden bei der Exkursion der Dokumentationsort sowie der Eingang zu einem Doggerstollen aufgesucht.

In Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwarzachtal, www.vhs-schwarzachtal.de, info@vhs-schwarzachtal.de, Telefon: 09187/9090-10.

Anmeldung bis spätestens 17.03.25

Anfahrt mit dem eigenen PKW

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

Barbara Raub, Kornelius Schlehlein

Samstag 22.03.25, 14:00-16:00 Uhr

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

ab 10 Personen, 9,- € (keine Ermäßigung)

● 10005 neu!

Zugang verwehrt

Wie Klassismus die Gesellschaft prägt

Klassismus bezeichnet die Diskriminierung entlang der sozialen Herkunft oder des sozialen Status. Klassismus ist - wie Sexismus oder Rassismus - eine gesellschaftliche Unterdrückungsform und richtet sich insbesondere gegen erwerbslose, armutsbetroffene und wohnungslose Menschen. In dem Vortrag wird in diese oft vergessene Diskriminierungsform eingeführt und eingeladen darüber zu diskutieren.

Francis Seeck ist Professor*in für Soziale Arbeit mit Schwerpunkt Demokratie- und Menschenrechtsbildung an der TH Nürnberg, Antidiskriminierungstrainer*in und Autor*in.

Prof. Dr. Francis Seeck

Mittwoch 07.05.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 20104 neu!

Dunkle Tricks und falsche Enkel

E-Kriminalität und wie man sich schützen kann

Das Internet bietet unendliche Möglichkeiten - doch ebenso viele Gefahren. Und nicht immer bleiben die Ganoven im Netz: Cyberkriminelle kombinieren längst Online-Vorgehensweisen mit der echten Welt. Sie nutzen raffinierte Methoden, um an persönliche Daten zu gelangen oder ganze Unternehmen lahmzulegen.

Was sind die gängigsten Tricks und wie leicht kann man selbst Opfer werden? Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen und zeigen, wie Hacker arbeiten - und wie Sie sich schützen können. Von Phishing über Ransomware bis hin zu Identitätsdiebstahl: erfahren Sie, wie Cyberkriminelle vorgehen und welche Schritte wir zur Gegenwehr ergreifen können.

Martin Haseneyer

Montag 07.04.25, 19:00-21:15 Uhr

Online

9,- € (keine Ermäßigung)

● 20102 **neu!**

Kann KI Kanzler?

Kann ein Computer das vielleicht besser als ein Mensch?

Für Details siehe Kurs Seite 40

Martin Haseneyer

Mittwoch 09.07.25, 19:00-21:15 Uhr

Online

9,- € (keine Ermäßigung)



© pexels

Internationale Politik

● 10006 **neu!**

Der Nahostkonflikt

Schreckensmeldungen ohne Ende aus dem Nahen Osten und (noch) keine Lösungsansätze für einen Frieden in Sicht. Aber Demonstrationen für und gegen Israel, für und gegen die Palästinenser, die zeigen, wie sehr sich der Konflikt auch auf Deutschland auswirkt. Wer hat Recht? Welche Rolle spielt die deutsche Politik? Die verfahrenre Lage hat viele Ursachen und eine lange Vorgeschichte. Dem nachzugehen hilft, die Situation beider Seiten besser kennen zu lernen und einordnen zu können.

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

Barbara Ohm

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 13.03.25

3 Termine

Weitere Termine: 20.03.25, 27.03.25

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 24 Personen, 19,10 €

Anmeldung erforderlich

● 10007 **neu!**

Frieden im „Heiligen Land“: Geht das noch?

Der Konflikt zwischen Israel und den Palästinensern ist ein einer Weise eskaliert wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Längst geht es nicht mehr nur um den unfassbaren Überfall der Hamas am 7. Oktober 2023. Der Krieg hat den Libanon erreicht, auch den Iran. Radikale Siedler greifen zur Gewalt und träumen von einem biblischen Großisrael ohne Palästinenser. Lässt sich dieser Flächenbrand überhaupt noch eindämmen? So schwierig es ist, es gäbe Möglichkeiten - wenn der politische Wille da wäre.

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

Georg Escher

Donnerstag 10.04.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10009 **neu!**

Medien im Zeitalter von Künstlicher Intelligenz und Fake News

Die Medienbranche ist in einem dramatischen Umbruch. Die Print-Auflagen von Zeitungen stürzen ab, die digitalen Formate können die Verluste bisher kaum ausgleichen. Jüngere Jahrgänge bezahlen wie selbstverständlich für Netflix oder Spotify, aber nicht für qualitativen Journalismus. Gleichzeitig verbreiten sich in den sozialen Netzwerken Fake News, auch mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz. Trollfirmen haben bereits erfolgreich Wahlen manipuliert. Selbst gefestigt scheinende Gesellschaften geraten ins Wanken. Wem kann man eigentlich noch trauen, und gibt es Ansätze zur Lösung?

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

Georg Escher

Donnerstag 08.05.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10011 **neu!**

Der globale Kampf um Rohstoffe

Kein Hightech-Produkt, ob Smartphones, Fernsehen, Autos oder Flugzeuge, kommt ohne Metalle aus, die „seltene Erden“ genannt werden. Global versuchen alle Industrienationen, sich diese Rohstoffe zu sichern. Der Abbau ist oft umweltzerstörerisch, die Arbeitsbedingungen sind katastrophal. Und, was vielfach nicht bekannt genug ist: China hat sich bei vielen dieser Metalle bereits mehr als 90 Prozent der Vorkommen gesichert. Was heißt das für die künftigen globalen Machtverhältnisse? Gibt es aus dieser Abhängigkeit überhaupt noch ein Entkommen?

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

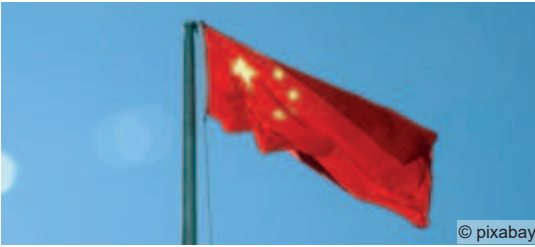
Georg Escher

Donnerstag 22.05.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich



● 10013 neu!

China und die neue Weltordnung

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

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

Georg Escher

Donnerstag 26.06.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

USA

● 10015 neu!

Vom Unabhängigkeitskampf zur Supermacht: Die USA und der Weg zur globalen Dominanz

Dieser Vortrag beleuchtet den faszinierenden Aufstieg der Vereinigten Staaten von einer britischen Kolonie zur mächtigsten Nation der Welt. Von der Unabhängigkeitserklärung über den Bürgerkrieg bis zur Industrialisierung und den beiden Weltkriegen - wie entwickelte sich die USA zur Supermacht, und welche politischen und wirtschaftlichen Entscheidungen ebneten den Weg zur weltweiten Dominanz? Wir gehen den historischen Wurzeln nach und betrachten die entscheidenden Wendepunkte, die die USA zur führenden Macht des 20. Jahrhunderts machten. Simon Moritz ist Diplom-Politologe und selbstständiger Dozent in der politischen Erwachsenenbildung.

Simon Moritz

Montag 02.06.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10017 neu!

Amerika in der Krise? Gesellschaft und Wertewandel in der Supermacht

Von der Bürgerrechtsbewegung bis hin zu aktuellen Debatten über soziale Gerechtigkeit und Identitätspolitik: Die gesellschaftlichen Spannungen und Herausforderungen in den USA spiegeln die Spaltungen einer vielschichtigen Nation wider. Dieser Vortrag untersucht den amerikanischen „Melting Pot“, den Traum vom Aufstieg und die Realität der sozialen Ungleichheit. Was hält die US-Gesellschaft zusammen, und welche Kräfte treiben sie auseinander? Ein Blick auf die kulturellen, sozialen und politischen Strömungen, die das moderne Amerika prägen und herausfordern.

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

Simon Moritz

Montag 23.06.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich

● 10019 neu!

Der amerikanische Traum am Ende? Niedergang und neue Herausforderungen der Weltmacht USA

Die letzten Jahrzehnte haben die Vormachtstellung der USA zunehmend infrage gestellt - von ökonomischen Herausforderungen über geopolitische Spannungen bis hin zu internen politischen Krisen. Hat die globale Vorherrschaft der USA ihren Höhepunkt überschritten? Dieser abschließende Vortrag beleuchtet den möglichen Niedergang der Supermacht: Wir betrachten wirtschaftliche Probleme, Rivalitäten mit anderen Großmächten und fragen, ob die USA in der Lage sein werden, den Herausforderungen des 21. Jahrhunderts gerecht zu werden. Ist der „American Dream“ noch realistisch, oder steuert Amerika in eine neue Ära der Machtverschiebung?

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

Simon Moritz

Montag 14.07.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 3,- €

Anmeldung erforderlich



Bildung für Nachhaltige Entwicklung



● 10031

**Der Knoblauchsländer Kiebitz
Besonderheiten und Schutzprojekt im
Gemüsegebiet**

Vor den Toren Nürnbergs lebt der zweitgrößte Kiebitzbestand Bayerns. Was den stark gefährdeten Vogel des Jahres 2024 ausmacht, warum er im Gemüseanbau einen besonderen Lebensraum findet und wie man ihm gemeinsam mit der lokalen Landwirtschaft in einem Schutzprojekt unter die Flügel greift, erzählt LBV-Projekt Koordinatorin Lisa Schenk.

**In Kooperation mit dem Landesbund für Vogel-
schutz e.V.**

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk

Lisa Schenk

Montag 10.03.25, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10032

Starke Frauen, Starke Stadt

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Auf den Spuren von mutigen Frauen und sozialen Bewegungen, die Fürth fair-ändern: Kennen Sie eine Fürtherin, die für ihre Rechte gekämpft hat und kämpft? Erfahren Sie mehr über Errungenschaften der Frauen hier und weltweit. Diese Tour beleuchtet die Herausforderungen der Geschlechtergerechtigkeit und zeigt, wie auch heute noch für Gleichberechtigung gekämpft wird.

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

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Steffi Haagen

Samstag 08.03.25, 10:00-11:30 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Welthaus Fürth, Gustavstr. 31,

90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10033 **neu!**

Zukunft ohne Hunger

**Vom Acker bis zum Teller: Wie Fürther
Initiativen für eine gerechte Verteilung sorgen
In Kooperation mit: Weltladen Fürth**

Wie gelingt es, Hunger in einer modernen Stadt zu bekämpfen? Auf dieser Tour entdecken wir Initiativen, Projekte und Orte, die sich in Fürth für eine gerechte Verteilung von Lebensmitteln einsetzen und hören, welche Herausforderungen Fürth im Laufe seiner Geschichte mit Hunger und Not zu bewältigen hatte. Erfahren Sie, warum das Thema Ernährungssicherheit auch bei uns aktueller ist denn je und welche zivilgesellschaftlichen Ideen es bereits dazu gibt.

Yana Laber: B.A. Kulturgeographie, Zertifizierte Multiplikatorin für entwicklungspolitische Bildungsarbeit im Fairen Handel der Weltläden, Geschäftsführung Weltladen Fürth

Christine Andrä-Landgraf: Lehrerin im Ruhestand, Gästeführerin in der Stadt Fürth

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Yana Laber, Christine Andrä-Landgraf

Samstag 22.03.25, 10:30-12:00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Welthaus Fürth, Gustavstr. 31,

90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10034

Zukunft leben - Vortrag

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Der Vortrag „Zukunft leben“ schaut auf die Welt unseres gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Zusammenlebens gestern, heute und morgen in Zeiten großer Veränderungen und Herausforderungen. Wie werden und wollen wir leben? Welche Maßstäbe, Prinzipien und Orientierungswerte könnten die Basis für „Morgen“ bilden? Dieser Vortrag vermittelt Ihnen einen Eindruck und gibt einen Ausblick „auf unser Leben Morgen“.

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Bernd Maron

Mittwoch 26.03.25, 19:00-20:30 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



● 10035

Zukunft leben - Workshop

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Der Workshop „Zukunft leben“ zeigt Möglichkeiten auf, „Zukunft heute schon zu leben“. Wie kann ich einen Beitrag leisten, Widerstände überwinden und Kraftquellen finden? Mit kurzen Vortragsteilen und in praktischen Beispielen wird zukünftiges und nachhaltiges Leben positiv erlebbar.

Zu diesem Workshop gibt es am 26.03.25 einen Einführungsvortrag: „Zukunft Leben“. Die Teilnahme ist keine zwingende Voraussetzung für diesen Workshop-Teil von „Zukunft leben“.

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Bernd Maron, Yana Laber

Mittwoch 02.04.25, 18:00-21:00 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10036 neu!

Grünes Glück mitten in der Stadt

Über das Altstadt-Gärtla zum Eine Welt Garten bis zur Friedensanlage

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Auf dieser Tour besuchen wir drei Gemeinschaftsgärten und erfahren, wie urbanes Gärtnern das Miteinander stärkt und die Natur in die Stadt bringt. Zwei davon sind relativ neu inmitten der Altstadt mit Unterstützung des Weltladens entstanden und zeigen sich an dem Tag hoffentlich in voller Blüte.

Yana Laber: B.A. Kulturgeographie, Zertifizierte Multiplikatorin für entwicklungspolitische Bildungsarbeit im Fairen Handel der Weltläden, Geschäftsführung Weltladen Fürth

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Yana Laber

Samstag 10.05.25, 10:30-12:00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Welthaus Fürth, Gustavstr. 31,

90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



● 10037 neu!

Bilde dich selbst, um auf andere zu wirken!

Orte für Bildung in der Fürther Innenstadt

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Bildung eröffnet neue Horizonte - doch wo und wie wird Wissen in unserer Stadt zugänglich gemacht? Diese Tour führt Sie zu Orten, an denen Menschen lernen und sich weiterentwickeln, zu Fürther Bildungseinrichtungen und Initiativen, die Chancen schaffen und den Weg in eine bessere Zukunft ebnen.

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

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Steffi Haagen

Samstag 26.07.25, 10:00-11:30 Uhr

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

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10039 neu!

Peace, Salam, Shalom, Paix, Mir, Friede Friedliches Fürth für alle

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Wie schaffen wir eine gerechte und friedliche Stadt für alle? Auf dieser Führung besuchen wir Orte in der Fürther Altstadt, die sich für soziale Gerechtigkeit und den Schutz von Menschenrechten einsetzen. Erfahren Sie, wie Fürth kulturelle und religiöse Konflikte in Vergangenheit und Gegenwart bewältigt hat und welche Initiativen heute Menschenrechte stärken und sich für ein faires und friedliches Zusammenleben in unserer Stadt einsetzen.

Yana Laber: B.A. Kulturgeographie, Zertifizierte Multiplikatorin für entwicklungspolitische Bildungsarbeit im Fairen Handel der Weltläden, Geschäftsführung Weltladen Fürth

Christine Andrä-Landgraf: Lehrerin im Ruhestand, Gästeführerin in der Stadt Fürth

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Yana Laber, Christine Andrä-Landgraf

Samstag 07.06.25, 10:30-12:00 Uhr

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

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich



● 10041 **neu!**

Bäumchen, schüttel dich! Wandel Kindern begreifbar machen

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

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Kinder zu motivieren, in den Wald zu gehen und dort ein bißchen zu verweilen, das ist oft gar nicht so einfach - oder? Mit ein paar ganz einfachen Methoden, die leicht daheim umsetzbar sind, ist dies aber möglich. Gemeinsam wollen wir in diesem zweiteiligen Workshop theoretische Hintergründe erfahren und das Erlernte in der Praxis dann direkt umsetzen. Der Wald oder auch eine kleine Baumgruppe kann spannend sein: Was riecht denn da? Was kriecht dort, was höre ich alles, wie fühlt sich der Baum eigentlich an? Was hat das Eichhörnchen mit einem wachsenden Wald zu tun? Mit einigen Sinnes- und Bewusstseinsübungen nähern wir uns dem Wald als Ganzes und erfahren in dem Workshop, wie damit ein Umweltbewusstsein bei Kindern unterstützt werden kann. Wie kann ich mein Kind begleiten und anleiten, in die Natur zu gehen?

Der Workshop richtet sich an alle, die gerne mit Kindern in den Wald gehen und dort gemeinsam Spaß haben wollen!

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

Für Eltern mit Kindern, die schon laufen können. Bitte alle Personen anmelden.

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Steffi Haagen

Samstag 05.07.25, 15:00-17:30 Uhr
 Stadtförsterei Fürth, Heilstättenstraße 130
 ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 40205 **neu!**

Interessiert mich die Bohne!

Eine Stadtführung zu Hülsenfrüchten in der Altstadt

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Begleitend zur Hülsenfrüchte-Ausstellung in der Altstadt 2025, erfahren Sie warum verschiedenste Hülsenfrüchte wahres Power-Food sind. An drei Orten in der Altstadt, an denen wir fleißig gepflanzt haben, erfahren Sie alles über die kulturelle, ökologische und kulinarische Bedeutung von Bohnen, Linsen und Co. bis hin zu ihrer Rolle in der modernen Ernährung - diese Führung gibt faszinierende Einblicke in die Welt der Hülsenfrüchte und ihre nachhaltige Bedeutung für unsere Zukunft.

Yana Laber: B.A. Kulturgeographie, Zertifizierte Multiplikatorin für entwicklungspolitische Bildungsarbeit im Fairen Handel der Weltläden, Geschäftsführung Weltladen Fürth

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Yana Laber

Samstag 28.06.25, 10:00-12:00 Uhr
 Treffpunkt: Vor dem Welthaus Fürth, Gustavstr. 31, 90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 42080 **neu!**

Kraut und Yoga

Tauche ein in eine Welt der Entspannung und Sinnlichkeit, während du die natürliche Schönheit unserer Umgebung erkundest und deine innere Balance wieder findest. Entdecke die Welt unserer heimischen Wildkräuter und erlebe die wohltuende Wirkung des Yin Yoga.

Wir starten mit der Kräuterwanderung. Du begibst dich mit Ida auf eine Kräuterreise durch den Wiesengrund, bei der du die Geheimnisse der heimischen Pflanzenwelt entdecken wirst. Erfahre Wissenswertes über die verschiedenen Kräuter, ihre Geschichte und wie du sie in deinem Alltag nutzen kannst. Nachdem wir unserem Geist etwas Gutes getan haben, ist es Zeit, unserem Körper neue Energie zu schenken. Lass dich von sanft fließenden Asanas inspirieren, während die kraftvollen Essenzen der Natur dich unterstützen und dich fit für den Alltag machen.

Hinweis: Bei Gewitter oder Sturm findet der Kurs nicht statt.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Yogamatte, Getränk

Ida Richter, Lea Richter

Donnerstag 05.06.25, 17:00-19:30 Uhr
 Treffpunkt: Fürther Zukunftssalon, Marktplatz 4, 90762 Fürth

ab 6 Personen, 17,90 € (keine Ermäßigung)

Essbare Wildkräuter im Fürther Stadtpark

Entdecke die Welt der essbaren Wildkräuter mitten in der Stadt! Gemeinsam mit Kräuterpädagogin Ida erkundest du, welche Wild- und „Unkräuter“ auch im Stadtgebiet wachsen und wie du sie nutzen kannst. Bei einem entspannten Spaziergang durch den Fürther Stadtpark tauchen wir ein in die faszinierende Welt des wilden Grüns und erfahren, welche Schätze der Mai bereithält.

Freue dich auf spannende Geschichten über die Pflanzen, praktische Alltagstipps und köstliche kulinarische Verwendungsmöglichkeiten! Zusammenfassend erhältst du nach dem Kurs ein Skript im PDF-Format.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung

● 47007

Ida Richter

Dienstag 17:00-18:30 Uhr, Beginn 06.05.25

Treffpunkt: Stadtparkcafé Fürth, Engelhardtstr. 20, 90762 Fürth

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

● 47008

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung

Ida Richter

Mittwoch 15:00-16:30 Uhr, Beginn 07.05.25

Treffpunkt: Stadtparkcafé Fürth, Engelhardtstr. 20, 90762 Fürth

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



Studium Generale

● 10100

Informationsveranstaltung zum Studium Generale

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

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

Dr. Ingeborg Neubert

Montag 17.02.25, 10:30-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 3 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 10102

Studium Generale

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

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

Bernd Maron

Mittwoch 09:00-10:30 Uhr, Beginn 26.02.25

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 12 Personen, 72,80 €

Studium Generale

Inhalt siehe Kurs 10102.

Quereinstieg immer möglich, sofern freie Plätze vorhanden.

● 10103

Bernd Maron

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 26.02.25

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 12 Personen, 72,80 €

● 10105

Dr. Ingeborg Neubert

Montag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 24.02.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 12 Personen, 91,- €

● 10106

Dr. Ingeborg Neubert

Montag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 24.02.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 12 Personen, 91,- €

● 10107

Dr. Ingeborg Neubert

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.02.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 12 Personen, 91,- €

vhs unterwegs



● 10129

**Erkundungen in Stadt und Umgebung
Exkursionen am Vormittag**

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

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

Sibylle Kirchgäßner

Dienstag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 11.03.25

7 Termine, Treffpunkt jeweils vor Ort

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

Informations- und Aktionskreise

● 12501

**Wissen und mehr
Aktuelles für Frauen**

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

Ingrid Sondershaus

Dienstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 20 Personen, 82,50 €

● 12504

**Wissen und mehr
Aktuelles für Frauen**

Inhalt siehe auch Kurs 12501

Ruth Umhauer

Donnerstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 27.02.25

12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 20 Personen, 74,50 €

**TREFFPUNKT GESCHICHTE
HISTORISCHES MIT ZUKUNFT**

AUSSTELLUNGEN

VORTRÄGE

KULTUR

MUSIK

Ottostraße 2

90762 Fürth

Tel. 0911 / 974 37 30

Fax 0911 / 974 37 31

info.stadtmuseum@fuerth.de

www.stadtmuseum-fuerth.de



Angebote für Menschen mit / ohne Behinderung



© Fotolia_Juan Aunion

● 12801

Deutsche Gebärdensprache DGS I für Anfänger*innen

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

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

Bitte Buch bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

Thomas Holz

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.25

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 94,50 €

Anmeldung erforderlich

● 12803 **neu!**

Deutsche Gebärdensprache DGS II - DGS IV

Fortsetzungskurs

Auch für neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen

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

Bitte Buch bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

Thomas Holz

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.02.25

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 94,50 €

Philosophie - Ethik

● 14001

„Sinnfragen“

Wer seinen religiösen Glauben verliert oder nie einen hatte, steht mitunter vor einer existenziellen Herausforderung. Denn: „Die Einsicht in den Nihilismus als solchen führt - sofern Ernst dabei ist - zum Selbstmord“, wie Karl Jaspers trocken formuliert. Nun bedeutet „ohne Glaube“ selbstverständlich nicht „ohne Sinn“ - aber der areligiöse Sinn ist von anderer Art und muss zudem von jedem Einzelnen erst selbst errungen werden.

Von anderer Art ist er, weil er keinen religiös-transzendenten Charakter mehr hat, sondern „nur“ weltimmanent noch zu denken ist; er wurzelt sozusagen jenseits des Glaubens statt im Jenseitsglauben. Und er muss insofern selbst errungen werden, als der Welt, deren Teil der Einzelne ja ist, eben kein Gesamtsinn mehr vorgegeben ist, an dem die eigene Existenz gleichsam teilhaben könnte.

Vor diesem Hintergrund sollen in dem Kurs u.a. die folgenden Fragen reflektiert werden: Welchen Sinn hat die Frage nach dem Sinn? Lässt sie sich überhaupt sinnvoll beantworten? Können wir sie nicht auch einfach links liegen lassen und trotzdem glücklich sein? Inwiefern ist die Welt überhaupt „entzaubert“ bzw. „sinnlos“? Und inwiefern ist das einzelne Leben sinnfähig? Welche Rolle kann eine weltliche Spiritualität dabei spielen und was ist das überhaupt? Was kann uns die Philosophie zum Tod und dem Umgang damit sagen? Und nicht zuletzt: Ist die korrekte Antwort wirklich „42“?

Dr. Frank Schulze hat Philosophie, Germanistik, Politik und Erwachsenenpädagogik studiert. Als Vorsitzender der Gesellschaft für kritische Philosophie Nürnberg (GKPN) und Zweiter Vorsitzender der ebenfalls in Nürnberg ansässigen Ludwig-Feuerbach-Gesellschaft engagiert er sich in der philosophischen und allgemeinen, auch universitären, Erwachsenenbildung und Publizistik. Darüber hinaus ist er Referent für Philosophie und Veranstaltungen sowie Beauftragter für Lebensfeiern bei der Humanistischen Vereinigung. Für die Nürnberger Nachrichten beantwortete er als Philosoph Leserfragen in der Rubrik „Lebensfragen“.

Dr. Frank Schulze

Dienstag, 19:30-21:00 Uhr, Beginn 06.05.25

3 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 5 Personen, 19,10 €

Anmeldung erforderlich



● 14007

Frauen in der Freimaurerei - Ist Freimaurerei noch zeitgemäß?

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

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

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

Nach dem Vortrag bleibt Raum für die Beantwortung Ihrer Fragen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Zum freien Geist Freimaurerische Frauenloge

Dienstag 19:30-21:00 Uhr, Beginn 18.03.25
Logenhaus Fürth, Dambacher Str. 11
kostenlos

Psychologie - Selbsterfahrung

● 15006 **neu!**

Schluss mit Nett

(ein Kurs exklusiv für Frauen!)

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

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

Susanne Galsterer

Samstag 05.04.25, 09:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 6 Personen, 40,- €, zzgl. 9,- € für Skript / Material
(im Kurs zu zahlen)

● 15008

Sprachlos in ...? Nie!

Ein Schlagfertigkeitstraining

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

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

Dieses Seminar wird Ihnen Spaß machen!

Susanne Galsterer

Samstag 10.05.25, 09:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 6 Personen, 40,- €, zzgl. 9,- € für Skript/Material
(im Kurs zu zahlen)

● 15102 **neu!**

Balance statt Burnout

Strategien für Stressbewältigung und Resilienz

Dieser Workshop richtet sich an alle, die gezielt ihre Stressbewältigungsstrategien stärken wollen. Die Teilnehmenden bekommen praktische Tipps und Übungen, um Stress frühzeitig zu erkennen, aktiv gegenzusteuern und ihre eigene Resilienz im Alltag zu fördern.

Die Kursinhalte gliedern sich wie folgt:

- Wie entsteht Stress?

Einblick in die Grundlagen: Was ist Stress, und wie beeinflusst er Körper und Geist? Wir diskutieren die biologischen Mechanismen und zeigen, warum bestimmte Stressoren besonders herausfordernd sind.

- Stress damals vs. heute

Vergleich der Stressfaktoren früher und heute: Wir beleuchten, wie moderne Anforderungen zu neuen Formen von Stress führen und welche besonderen Belastungen in der heutigen Zeit entstehen.

- Burnout verstehen

Was genau ist Burnout? Dieser Abschnitt klärt Symptome, Ursachen und Warnsignale. So erkennst du Überlastung frühzeitig und verstehst die Bedeutung von Selbstfürsorge.

- Praktische Übungen zur Resilienz

Lerne einfache, sofort umsetzbare Übungen, die dich stärken und stabilisieren - vom Umgang mit Stressmomenten bis hin zu langfristiger Resilienzpflege.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Sabine Will

Freitag 28.03.25, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.2
ab 6 Personen, 15,90 €

Sozialpsychiatrischer Dienst Fürth

Stadt und Landkreis



Die Beratung ist kostenfrei.

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

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

UNSER ANGEBOT

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

● 15103 neu!

Selbstbewusst und gestärkt durch Krisen Deine Resilienz-Roadmap

In diesem Kurs lernst du, wie du Krisen nicht nur überstehst, sondern sie als Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung nutzt. Mit praktischen Übungen und Strategien erfährst du, wie du die Phasen einer Krise meisterst und deine Widerstandskraft langfristig aufbaust. Ideal für alle, die ihre Resilienz in turbulenten Zeiten stärken und ihre psychische Gesundheit langfristig schützen möchten.

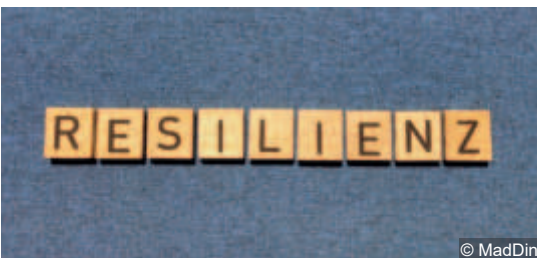
Die Kursinhalte sind wie folgt gegliedert:

- Warnzeichen erkennen:
Lerne die typischen Anzeichen von Krisen frühzeitig zu erkennen und wie du frühzeitig gegensteuern kannst, um die Belastung zu minimieren.
- Aushalten und handlungsfähig bleiben:
Verstehe, wie du in Krisen handlungsfähig bleibst und die Kontrolle über deine Emotionen behältst, auch wenn alles um dich herum chaotisch wirkt.
- Durchhalten und Erholung:
Erfahre, wie du durch schwierige Zeiten durchhältst, ohne auszubrennen, und warum regelmäßige Erholung für deine Resilienz unverzichtbar ist.
- Prävention:
Lerne, wie du in Zukunft besser auf Krisen vorbereitet bist und welche präventiven Strategien du langfristig einsetzen kannst, um deine Resilienz zu stärken.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Sabine Will

Montag 19.05.25, 18:30-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.2
ab 6 Personen, 15,90 €



● 15104 neu!

Burn-In statt Burn-Out Entfache dein inneres Feuer

In diesem Workshop entdeckst du Wege, deine innere Balance zu stärken und neue Energie zu schöpfen. Im ersten Teil reflektierst du persönliche Herausforderungen und tauschst dich mit anderen aus. Durch kreative Impulse erkundet ihr gemeinsam zentrale Themen - jeder bekommt dabei den Raum, seine eigenen Gedanken und Gefühle zu teilen. Dabei geht es darum, deine aktuellen Herausforderungen anzunehmen und ihnen mit Verständnis zu begegnen. Im Anschluss lernst du einfache Entspannungstechniken und Übungen kennen, die dir helfen, (wieder) mehr Freude und Leichtigkeit in dein Leben zu bringen. Du stärkst die Wahrnehmung deiner Bedürfnisse und fördest deine Selbstachtung. Ziel des Workshops ist es, dich wieder mit deiner inneren Kraft zu verbinden und so Gelassenheit und Lebensfreude dauerhaft zu stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Block u. Stifte

Stefanie Fugmann

Freitag 11.04.25, 09:30-12:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 29,80 €
Anmeldung erforderlich

● 15202 neu!

Von Sterbenden empfohlen: Die 30 Quellen für GLÜCK im Leben

Dozent Josef Rauch hat in seiner Funktion als Leiter einer Palliativstation über tausend Menschen auf ihrem letzten Lebensweg begleitet - und aus ihren Lebensbilanzen die Quintessenzen herausfiltern können, was uns wirklich glücklich macht. In diesem Workshop erfahren Sie die Glücksrezepte der wahren Experten in Sachen Glück (Menschen mit ganz viel Lebenserfahrung), und in Übungen lernen Sie, daraus Strategien für Ihr ganz persönliches Lebens-GLÜCK zu entwickeln.

Josef Rauch

Samstag 05.07.25, 09:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.1
ab 5 Personen, 40,- €
Anmeldung erforderlich

● 15205

Resilienz – Ihre innere Stärke entdecken

In diesem Kurs dreht sich alles um die Stärkung Ihrer Gesundheit und Ihres seelischen Wohlbefindens. Unter der Anleitung einer erfahrenen Diplom-Psychologin lernen Sie, wie Sie Ihre innere Widerstandskraft - auch Resilienz genannt - gezielt fördern können. Durch praktische Übungen und wertvolle Techniken erfahren Sie, wie Sie Körper, Geist und Seele im Einklang halten. Sie entdecken Ihre persönlichen Kraftquellen und lernen, diese zur Entspannung und Regeneration zu nutzen. Schritt für Schritt entwickeln Sie Strategien, um Alltagsanforderungen und persönliche Bedürfnisse in Einklang zu bringen und so gesund und gelassen zu bleiben.

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

Simone Fladerer

Samstag 22.03.25, 10:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 6 Personen, 35,70 €

● 15250

Sich erden mit Pferden Achtsamkeitstraining

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

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

wir mit uns im Einklang sind und wo nicht.

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

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

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

Leonhard Oesterle, Kerstin Oesterle

Samstag 24.05.25, 10:00-17:00 Uhr
Zentrum für natürliches Wachstum NM/Opf.
ab 6 Personen, 50,80 €, zzgl. 20,- € für Nutzung der Reitanlage (vor Ort zu zahlen)

● 16020

Wertschätzende Kommunikation mit Kindern - Von der Erziehung zur Beziehung

Für Details siehe Kurs Seite 27

Dr. Bernhard Röhrs

Samstag 15.03.25, 10:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 6 Personen, 40,80 €
Anmeldung erforderlich

● 22002

Connection before Correction Kollegialer Umgang 2.0

Für Details siehe Kurs Seite 60

Dr. Bernhard Röhrs

Freitag 09.05.25, 10:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 6 Personen, 40,80 €

● 22024

Superhirn Namen und Gesichter merken

Für Details siehe Kurs Seite 62

Helmut Lange

Dienstag 11.03.25, 19:00-21:30 Uhr
Online, ab 1 Person, 25,- € (keine Ermäßigung)

Diakonie 
Fürth

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



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

● 22026

Superhirn

Vokabeln lernen im Sekundentakt

Für Details siehe Kurs Seite 63

Helmut Lange

Donnerstag 27.03.25, 19:00-21:30 Uhr

Online

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

● 22028

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Für Details siehe Kurs Seite 63

Helmut Lange

Samstag 29.03.25, 09:00-16:30 Uhr

Online

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

● 45061

TanzDichGanz

Ein Tanzworkshop

Für Details siehe Kurs Seite 134

Alexandra Thiele

Samstag 28.06.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 18,50 €

● 45062

Tanz dich frei! Körpererfahrung durch Tanz und Bewegung

Für Details siehe Kurs Seite 134

Ulrike Scholz

Samstag 10.05.25, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6, ab 6 Personen, 12,30 €

Vorsorge - Recht - Verbraucherfragen

● 15311

Rechtliche Fragen rund um den digitalen Nachlass

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

Tanja Kondert

Montag 24.02.25, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 10,90 €

Anmeldung erforderlich

● 15312 **neu!**

Vorsorge – ein Buch mit sieben Siegeln?

Menschen zwischen Mitte 40 und 60 Jahren stellen sich die Frage, wie sie im Ruhestand leben werden. Welche Rentenzahlungen sind zu erwarten? Kann man es sich leisten, früher in Rente zu gehen? Sollen man ggf. länger arbeiten? Welche Kosten kommen auf einen zu? Klare Antworten sind gewünscht, um schon vorab mögliche Schritte zu unternehmen.

Wir schauen uns gemeinsam an, welche Bereiche für eine Ruhestandsplanung wichtig sind und wie Sie für sich herausfinden können, welche Vorbereitungen Sie noch vornehmen sollten, um ruhig in Ihren Ruhestand zu starten.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, nach dem Vortrag Fragen zu stellen.

Kerstin Brunner

Dienstag 18.03.25, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 6 Personen, 10,90 €

Anmeldung erforderlich

● 15313

Erbrecht: Die richtige Vorsorge - brauche ich ein Testament?

Sich mit dem Tod auseinander zu setzen fällt niemandem leicht. Trotzdem sollte man sich frühzeitig mit Fragen rund um das Testament beschäftigen.

Welche Möglichkeiten eröffnen sich durch ein Testament? Welche Arten gibt es? Was passiert, wenn ich keines mache?

Tanja Kondert

Montag 24.03.25, 17:30-19:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 10,90 €

Anmeldung erforderlich



● 20106

NFTs & Metaverse

Für Details siehe Kurs Seite 41

Hartmut Nehme

Dienstag 29.04.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

17,- € (keine Ermäßigung)

● 20108 **neu!**

Ahnenforschung im Internet

Für Details siehe Kurs Seite 41

Bettina Breton

Dienstag 22.07.25, 18:00-20:00 Uhr

Online

ab 3 Personen, 24,- €

● 21030

Investieren in Aktien - Kompaktkurs

Für Details siehe Kurs Seite 55

Hartmut Nehme

Samstag 05.04.25, 09:00-13:00 Uhr

Online

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

● 21032

Richtig investieren in Aktien und ETFs

Für Details siehe Kurs Seite 55

Hartmut Nehme

Montag 12.05.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 21034

Kryptowährungen

Bitcoins und seine Alternativen

Für Details siehe Kurs Seite 56

Hartmut Nehme

Montag 19.05.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 21036

Investieren in Kryptowährungen

Für Details siehe Kurs Seite 56

Hartmut Nehme

Montag 02.06.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

Natur - Umwelt - Wohnen

● 10031

Der Knoblauchsländer Kiebitz Besonderheiten und Schutzprojekt im Gemüsegebiet

Vor den Toren Nürnbergs lebt der zweitgrößte Kiebitzbestand Bayerns. Was den stark gefährdeten Vogel des Jahres 2024 ausmacht, warum er im Gemüseanbau einen besonderen Lebensraum findet und wie man ihm gemeinsam mit der lokalen Landwirtschaft in einem Schutzprojekt unter die Flügel greift, erzählt LBV-Projekt Koordinatorin Lisa Schenk.

In Kooperation mit dem Landesbund für Vogelschutz e.V.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk

Lisa Schenk

Montag 10.03.25, 18:00-19:30 Uhr

Treffpunkt: Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, kostenlos

Anmeldung erforderlich

● 15450

Vermieten, aber richtig

Wie erreiche ich optimale Rendite und ein sicheres Mietverhältnis?

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

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

Gisela Munk

Montag 07.04.25, 18:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 19,20 €

Anmeldung erforderlich



● 15452

Immobilie kaufen - Risiken vermeiden, Chancen nutzen

Worauf es beim Immobilienkauf ankommt

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

Gisela Munk

Dienstag 08.04.25, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 14,40 €

Anmeldung erforderlich



WBG Fürth
Wohnungsbaugesellschaft
der Stadt Fürth

WIR KAUFEN IHR GRUNDSTÜCK

bebaut / unbebaut

**Machen Sie sich mit uns stark für unsere Stadt!
Darauf bauen wir für Fürth:**

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



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

● 15454
Immobilienverkauf in eigener Regie

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

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

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

Gisela Munk

Mittwoch 09.04.25, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 14,40 €

Anmeldung erforderlich



© pixabay

Naturwissenschaften

● 15501 **neu!**

Unterhaltsame Mathematik

Bei diesem Vortrag steht der „Spaß“ mit Mathematik im Vordergrund. Es werden kleine mathematische Zaubertricks vorgestellt, mathematische Rätsel und Knobelaufgaben gestellt und deren Lösungen erläutert. Anhand von einigen Beispielen zeigt der Referent, mit welchen mathematischen Tricks manche schwierig erscheinende Aufgabe auf verblüffend einfache Weise gelöst werden kann.

Tiefgreifendes mathematisches Wissen wird für die Teilnahme nicht vorausgesetzt. In den meisten Fällen ist „logisches Denken“ sehr viel wichtiger als auswendig gelernte mathematische Rezepturen. Man darf sich bei diesem Vortrag aber auch gern einfach zurücklehnen und die „unterhaltsame Mathematik“ genießen.

Werner Rudolf

Mittwoch 26.03.25, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 9,50 €

Anmeldung erforderlich

● 15500 **neu!**

„Mit Physik auf der Suche nach dem Sinn des Lebens“ - Lesung mit Tim Vollert

Leben kann kein Fehler sein! Die Erkenntnis, wie verschwindend klein wir im Kosmos sind, hat schon viele Menschen um den Schlaf gebracht. Unsere Welt existiert seit Äonen, aber die moderne Menschheit erst seit 350.000 Jahren. Was soll da der Sinn des Lebens sein? Darauf gibt es eine Antwort, sagt der Wissenschaftsinfluencer Tim Vollert, und die liegt in der Physik. Die Summe unserer Teilchen ist nämlich eine logische Abfolge von Naturgesetzen. Auf einer Reise vom Urknall bis zum Kältetod des Universums erklärt er die Physik des Kosmos und die Biologie hinter der Entstehung des Lebens, um der Sinnfrage auf den Grund zu gehen.

Tim Vollert, 2000 in Höxter geboren, hat sich der Wissenskommunikation verschrieben: auf TikTok, YouTube und in seinem erfolgreichen Podcast „Raum & Zeit“ spricht er über Physik, den Kosmos und den Sinn des Lebens - ohne hohe Einstiegshürden. Er studiert Physik und Biologie an der Georg-August-Universität Göttingen.

Die Veranstaltung wird moderiert von Tobias Götz, Leiter des Fachbereichs „Beruf und Neue Technologien“.

Tim Vollert

Donnerstag 15.05.25, 19:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

10,- €

Anmeldung erforderlich

junge vhs

Angebote für Eltern und Erziehende

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

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

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

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

● 16002

Anna Tenschert

Montag 24.02.25, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.2
ab 6 Personen, 12,50 €

● 16003

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Anna Tenschert

Montag 14.07.25, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.2
ab 6 Personen, 12,50 €

● 16004

MaPa, ich kann schon schlafen! Wissen rund um den Baby- und Kleinkinderschlaf für werdende Eltern

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

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

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Anna Tenschert

Montag 28.04.25, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.2
ab 6 Personen, 12,50 €

● 16005

Stillvorbereitungs-Kurs für werdende Eltern

Ihr bekommt euer erster Kind und wollt euch vorab zum Thema Stillen informieren? Du bist dir nicht sicher, ob du stillen willst, und möchtest diese Entscheidung gut aufgeklärt treffen?

Im Kurs werden unter anderem folgende Themen behandelt:

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

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Anna Tenschert

Montag 12.05.25, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.2
ab 6 Personen, 12,50 €



● 16020

Wertschätzende Kommunikation mit Kindern - Von der Erziehung zur Beziehung

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

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

Dr. Bernhard Röhrs

Samstag 15.03.25, 10:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 6 Personen, 40,80 €

Anmeldung erforderlich

● 24000 **neu!**

Zurück ins Berufsleben: Karriereplanung für Mütter

Für Details siehe Kurs Seite 63

Katja Sesselmann

Donnerstag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 08.05.25

3 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

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

Eltern-Kind-Turnen - Yoga



● 16101

PEKiP® Geburtsmonate Juli - September 2024

Entwicklungsförderung und Begleitung für Babys im 1. Lebensjahr

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

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

Hinweise: Bitte jeweils eine erwachsene Person und ein Kind anmelden, Geburtsmonat des Kindes bitte angeben.

Kostenfreie Parkplätze vorhanden

Bitte mitbringen: Handtuch

Beate Löffler-Kalenbach

Mittwoch 09:15-10:45 Uhr, Beginn 26.02.25

6 Termine

Gemeindezentrum St. Nikolaus, Kolpingstraße

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

● 16102

PEKiP® Geburtsmonate Oktober - Dezember 2024

Entwicklungsförderung und Begleitung für Babys im 1. Lebensjahr

Inhalt siehe Kurs 16101.

Hinweise: Bitte jeweils eine erwachsene Person und ein Kind anmelden, Geburtsmonat des Kindes bitte angeben.

Kostenfreie Parkplätze vorhanden

Bitte mitbringen: Handtuch

Beate Löffler-Kalenbach

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 26.02.25

6 Termine

Gemeindezentrum St. Nikolaus, Kolpingstraße

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

● 16301

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

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

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

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

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

Jutta Hagel-Zeder

Mittwoch 17:00-18:00 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

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



© Katja Uebelein

● 16302

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

Inhalt siehe Kurs 16301.

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

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

Jutta Hagel-Zeder

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

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

● 16303

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

Inhalt siehe auch Kurs 16301.

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

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

Jutta Hagel-Zeder

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 27.02.25

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

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



NAMASTE

Familien-Wohlfühl-Yoga

Keine Vorkenntnisse nötig

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

Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Hinweise: Kursentgelt für Kinder bis 12 Jahren 5,- € / für Jugendliche und Erwachsene 10,- €.

Kinder bitte nur in Begleitung 1 Erwachsenen anmelden.

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

● 16310

Martina Spangler

Freitag 21.02.25, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

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

Anmeldung erforderlich

● 16311

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

Martina Spangler

Freitag 28.03.25, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

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

Anmeldung erforderlich

Familien-Yoga am Fürther Yoga- und Entspannungspfad

Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person

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

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

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

● 16313 **neu!**

Martina Spangler

Sonntag 25.05.25, 17:00-18:30 Uhr

Treffpunkt: Yoga-Pfad an der Kleinen Mainau,

Dammstr. 30, 90765 Fürth

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

Anmeldung erforderlich

● 16315 **neu!**

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

Martina Spangler

Freitag 04.07.25, 17:00-18:30 Uhr

Treffpunkt: Yoga-Pfad an der Kleinen Mainau,

Dammstr. 30, 90765 Fürth

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

Anmeldung erforderlich



Spiele in der Natur

● 16501

Club der Waldwichtel: Naturforscher unterwegs im Frühjahr für Kinder von ca. 3 bis 7 Jahren mit Eltern

Alle neugierigen kleinen Forscherinnen und Forscher kommen heute mit in den Wald. Wir untersuchen die Tiere und Pflanzen auf unserem Weg mit Lupe oder Fernglas. Picknick und ein Würmerwettbewerb machen wir auch noch und natürlich hören wir eine Geschichte. Kommt doch mit! Wir werden garantiert viel Spaß haben.

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

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

Elke Rosenow-Schreiner

Freitag 09.05.25, 15:00-17:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am NH Hotel Forsthaus / Trimpfad, Coubertinstraße, Fürth
ab 8 Personen, 23,70 €, Familienentgelt (keine Ermäßigung)



● 16502

Club der Waldwichtel: Schatzsuche im Räuberwald ein spannender Ausflug in die Natur für Familien mit Kindern ca. 4 bis 10 Jahre

Habt ihr schon vom Schatz der berühmten Bande vom Räuber Potzblitz gehört? Er soll im Räuberwald gut versteckt sein. Deshalb brauchen wir alle kleinen und großen Robin Hoods und Ronja Räubertöchter, damit wir uns gemeinsam auf die Suche begeben können. Ihr müsst keine Angst haben, dass wir der Bande im Wald begegnen, die ist schon seit über 100 Jahren nicht mehr da.

Um alle Teile der Schatzkarte zusammen zu bekommen, werden wir gemeinsam viele lustige Spiele und spannende Aufgaben im Wald und am Wasser lösen. Unterwegs schlagen wir unser Räuberlager auf, um bei Kräften zu bleiben. Wenn wir den Schatz wirklich finden, haben alle die Räuber-Aufnahmeprüfung bestanden und erhalten eine ehrenvolle Urkunde und einen Anteil vom Schatz.

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

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Sammeltüte, Vesper, Sonnen- / Regen- / Insektenschutz, Taschenmesser, kleine Schachtel, Stift, Schmierpapier

Elke Rosenow-Schreiner

Samstag 24.05.25, 11:00-14:30 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Stadtförsterei Fürth, Heilstättenstraße 130
ab 8 Personen, 33,10 €, Familienentgelt (keine Ermäßigung)

● 16503

Club der Waldwichtel: Auf zur Hirschpirsch Waldexkursion in die Dämmerung für die ganze Familie

Ein Waldabenteuer der besonderen Art wollen wir an diesem Abend gemeinsam erleben. Wir begeben uns auf einen spannenden Waldspaziergang, der uns z.T. entlang des Wald-Wild-Erlebnispfades zum Hirschgehege führt. Damit niemand Angst haben muss, machen wir uns, solange es noch hell ist mit der Natur und der Umgebung vertraut und schärfen mit vielen Spielen und Aufgaben unsere Sinne. Wenn es langsam dunkler wird, können wir unseren Lagerplatz beziehen und uns Blinkzeichen wie die Glühwürmchen senden. Wir bauen bunte Leuchtkäfer, die uns den Rückweg durch den Wald beleuchten.

In der hereinbrechenden Dämmerung stimmen die Singvögel ein Konzert zu unserem Picknick an und wir können die Hirsche mit ihrem Nachwuchs, Fledermäuse und vielleicht auch Glühwürmchen und andere Tiere beobachten. Nach einer Nachtgeschichte begeben wir uns wieder auf unseren Weg zurück in die Zivilisation.

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

Bitte mitbringen: warme, wetterfeste Kleidung; Taschenmesser; dünne Paketschnur / Wolle; Taschenlampe; Picknick; Sitzunterlage; Regen- / Insektenschutz, Knicklichter; falls vorh.: Lupe

Elke Rosenow-Schreiner

Freitag 27.06.25, 19:30-22:30 Uhr
Treffpunkt: Burgfarnbach, Parkplatz a.Ende Regelsbacher Str.(Linie 172)
ab 8 Personen, 28,40 €, Familienentgelt (keine Ermäßigung)

● 16504

Club der Waldwichtel: Naturforscher unterwegs im Sommer für Kinder von ca. 3 bis 7 Jahren mit Eltern

Alle neugierigen kleinen Forscher kommen heute mit in den Wald. Wir untersuchen alles, was an unserem Weg liegt, mit Lupe oder Fernglas. Diesmal besuchen wir Freddie Frosch und seine Freunde an seinem Weiher. Picknick und Spiele machen wir natürlich auch noch, wir basteln und wir hören eine Geschichte. Kommt doch mit! Wir werden garantiert viel Spaß haben.

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

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

Elke Rosenow-Schreiner

Freitag 18.07.25, 15:00-17:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am NH Hotel Forsthaus/
Trimpfad, Coubertinstraße, Fürth
ab 8 Personen, 23,70 €, Familienentgelt (keine Ermäßigung)

Begegnung mit Tieren

● 16550 **neu!**

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

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

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

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

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

09.05.25 - Kennenlernen, Regeln für Pferdefreunde

16.05.25 - Pferdesprache und Aufhalftern

23.05.25 - Pferdeknoten, Pflege und Hufe kratzen

30.05.25 - Pony führen, satteln, reiten

Nur das Kind anmelden.

Genauer Ort / Anfahrthinweis bei der Anmeldung.

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

Anna Brodka

Freitag 15:00-17:30 Uhr, Beginn 09.05.25

4 Termine

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



Angebote für Teenies und Twens

● 53015

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

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

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

An dem Kurs können Personen ab 14 Jahren teilnehmen.

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

Nina Bohnacker

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 10.03.25

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum 1.3

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

● 53017

Digitales Zeichnen mit dem iPad und Procreate - für Fortgeschrittene

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

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

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

An dem Kurs können Personen ab 14 Jahren teilnehmen.

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

Nina Bohnacker

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.06.25

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum 1.3

ab 5 Personen, 54,50 €

● 53203

Töpfern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

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

Anna Axtmann

Dienstag 15:30-17:45 Uhr, Beginn 25.02.25

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum U.1

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

Angebote für Familien

● 16400 neu!

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

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

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

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

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

Die Gebühr von 45 € gilt pro Eltern-Kind-Paar, Geschwisterkinder müssen auch angemeldet werden.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf

Edna Havenga

Freitag 16:00-11:00 Uhr, Beginn 09.05.25

2 Termine, weiterer Termin: 10.05.25

Kutzerstr. 29, 90765 Fürth

ab 6 Personen, 45,- €, zzgl. 25 € Materialgeld (im Seminar zu zahlen).



Beruf / Neue Technologien

Digitale Medien
Betriebswirtschaft &
Unternehmensführung
Persönlichkeitsbildung im Beruf
Berufsorientierung
Sprachkompetenzen
Gesundheitskompetenzen

Digitale Medien

EDV-Anwendungen

● 20000

PC-Grundlagen mit Windows 11

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

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

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

Gerhard Wallfahrer

Freitag 13:30-16:00 Uhr, Beginn 28.02.25

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 5 Personen, 169,- €

● 20002

PC-Aufbauwissen

Internet und erste Schritte in Word, Excel und PowerPoint

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

Folgende Themen werden behandelt:

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

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

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

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

Gerhard Wallfahrer

Freitag 13:30-16:00 Uhr, Beginn 16.05.25

6 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.6

ab 5 Personen, 109,- €

● 20004 **neu!**

MS 365 – produktive Kollaboration Effektive Teamarbeit durch konsistente Workflows

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

Thorsten Bradt

Montag 09:00-16:00 Uhr, Beginn 12.05.25

5 Termine, weitere Termine: 13.05.25, 14.05.25,

15.05.25, 16.05.25, online

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

● 20008

Cyberkriminalität

Risiken und Schutzmaßnahmen

Wir leben heute in einer digitalen Welt, in der unsere persönlichen Informationen und Daten ständig online sind. In diesem Vortrag werden die verschiedenen Formen der Cyberkriminalität auf Windows-Systemen und praktische Schutzmaßnahmen erörtert. Als Grundlage für die weiteren Überlegungen werden zwei reale Fälle vorgestellt. Anhand dieser werden zwei mögliche Schutzmaßnahmen diskutiert. Besonderes Augenmerk wird darauf gelegt, wie man im Ernstfall reagieren sollte - denn Panik ist ein schlechter Ratgeber.

Für diesen Vortrag sind IT-Grundkenntnisse von Vorteil.

Bernd Becker

Samstag 07.06.25, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 49,- €



© pixabay

Excel 2021

● 20010

Excel 2021 Grundlagen

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

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

Thomas Dettweiler

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 21.03.25

2 Termine

Weiterer Termin: 22.03.25

Hirschenstr. 27, Raum I.6

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

● 20012

Excel 2021 Fortgeschrittene Anwendung

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

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

Thomas Dettweiler

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 28.03.25

2 Termine

Weiterer Termin: 29.03.25

Hirschenstr. 27, Raum I.6

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



● 20014

MS Excel Pivot-Tabellen Daten auswerten, analysieren und visualisieren!

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

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

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

Voraussetzungen:

- **grundlegende Kenntnisse in Excel**

- **MS Excel ab Version 2019**

- **großer Monitor oder zwei Monitore**

Bettina Breton

Samstag 24.05.25, 09:00-13:00 Uhr

Online

ab 4 Personen, 29,- €

● 20016 **neu!**

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

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

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

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

Voraussetzungen:

- **grundlegende Kenntnisse in Excel und Pivot-Tabellen, Windows-Handhabung (Dateiverwaltung)**

- **MS Excel ab Version 2019**

- **großer Monitor oder zwei Monitore**

Bettina Breton

Donnerstag 18:00-21:00 Uhr, Beginn 17.07.25

2 Termine, online

ab 4 Personen, 59,- €



● 2020 **neu!**

Outlook in der Unternehmenskommunikation

Modul I: Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails

Innerhalb von Unternehmen zeichnet sich eine moderne Geschäftskorrespondenz entscheidend durch die umfassende Berücksichtigung der Erwartungen sowie Bedarfe von Kund*innen aus. Form und Inhalt besitzen hier den gleichen Stellenwert. Erstere wird insbesondere durch die DIN 5008 geregelt, Letztere kann durch eine zielführende Anwendung des Hamburger Verständlichkeitskonzepts optimiert werden. Als De-Facto-Standard kommen regelmäßig MS Word und Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen diese sich funktional. Als mittlerweile äußerst effektiv erweist sich die wortschöpfende künstliche Intelligenz (KI) zur inhaltlichen Optimierung von Texten in Briefen und E-Mails. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Thorsten Bradt

Dienstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 18.02.25

2 Termine, weiterer Termin: 20.02.25

Online

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

● 2022 **neu!**

Outlook in der Unternehmenskommunikation

Modul II: Professionelle Sendungen und Schnellbausteine

In der professionellen Kundenkommunikation sind personalisierte Briefe und E-Mails sehr bedeutsam. Das Sendungen-Register ermöglicht eine Bearbeitung der Korrespondenz „in Serie“ - mithilfe entsprechender Platzhalter. In den Möglichkeiten zum Erstellen und Versenden von Serienbriefen bzw. -mails ergänzen sich MS Word und Outlook aufgrund ihrer umfassenden Kompatibilität gegenseitig. Gerade Schnellbausteine lassen sich mit diesen beliebig kombinieren. Generell eröffnen individuelle Bibliotheken mit Textbausteinen eine deutliche Steigerung der Arbeitsproduktivität. Darüber hinaus lassen sich mit einfachen Makros Routineabläufe in der Geschäftskorrespondenz automatisieren.

Thorsten Bradt

Dienstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 25.02.25

2 Termine, weitere Termin: 27.02.25

Online

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

● 2024 **neu!**

MS Outlook zur Organisation und Kommunikation

Modul I: Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails

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

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

Thorsten Bradt

Dienstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 04.03.25

2 Termine, weiterer Termin: 06.03.25

Online

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

● 2026 **neu!**

MS Outlook zur Organisation und Kommunikation

Modul II: Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben

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

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

Thorsten Bradt

Dienstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 11.03.25

2 Termine

Online

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

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

● 20028 **neu!**

MS Outlook zur Organisation und Kommunikation

Modul III: Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten

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

Thorsten Bradt

Dienstag 10:30-12:00 Uhr, Beginn 18.03.25
2 Termine, online
ab 1 Person, 38,- € (keine Ermäßigung)

● 20040

OneNote

Ihr Programm für schnelle Notizen

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

Gerhard Wallfahrer

Dienstag 08.04.25, 18:00-21:15 Uhr
Online
ab 5 Personen, 25,- €

● 20042

OneNote

Tipps & Tricks für Fortgeschrittene

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

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

Gerhard Wallfahrer

Dienstag 13.05.25, 18:00-21:15 Uhr
Online, ab 5 Personen, 25,- €

● 20050

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

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

Hartmut Nehme

Montag 23.06.25, 18:30-21:00 Uhr
Online
ab 1 Person, 17,- € (keine Ermäßigung)

● 20052

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Hartmut Nehme

Samstag 28.06.25, 10:00-12:30 Uhr
Online
ab 1 Person, 17,- € (keine Ermäßigung)

● 20054 **neu!**

KI im Alltag

Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

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

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

Arno Schimmelpfennig

Mittwoch 12.03.25, 18:30-21:00 Uhr
Online
ab 1 Person, 17,- € (keine Ermäßigung)

● 20064

FreeCAD - Tagesworkshop Einstieg im 3D-Konstruieren

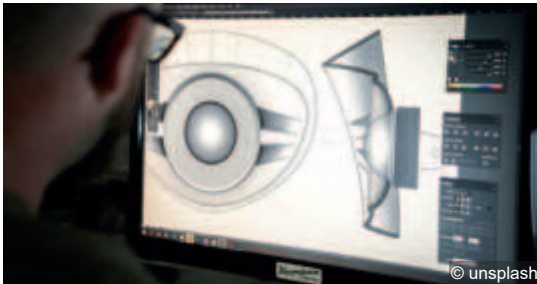
Das kostenlos verfügbare 3D-CAD-Programm „FreeCAD“ bietet eine ideale Arbeitsumgebung für Anfänger*innen und Neugierige im Bereich des 3D-CAD-Modelling. Gemeinsam legen wir ein erstes Modell an und lernen dabei sowohl grundlegende als auch fortgeschrittene Techniken der 3D-Konstruktion kennen: u.a. Parametrisierung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

Martin Haseneyer

Sonntag 11.05.25, 09:00-16:15 Uhr

Online

ab 5 Personen, 49,- €



● 20066

Mit FreeCAD weiterbauen Dranbleiben mit neuen Ideen und Projekten

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

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

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

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

Der Kurs beinhaltet sowohl Webinarsitzungen als auch Selbstlernphasen.

Die im Kurs verwendete Software ist frei und kostenlos erhältlich.

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

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

Martin Haseneyer

Freitag 20:30-21:15 Uhr, Beginn 04.07.25

4 Termine

Online

ab 4 Personen, 49,- €



● 20090

Offener Arbeitskreis: Neue Medien SeniorenNetFranken

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

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

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

Anmeldung unter: wolfgang@grimm-snf.de

EDV-Arbeitskreis SeniorenNet, Wolfgang Grimm

Montag 14:00-16:00 Uhr, Beginn 24.02.25

10 Termine

Weitere Termine: 10.03.25, 24.03.25, 07.04.25, 05.05.25, 19.05.25, 02.06.25, 23.06.25, 07.07.25, 21.07.25

Hirschenstr. 27, Raum I.6

Für Mitglieder kostenlos

Was bietet das SeniorenNet?

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

www.seniorennet-franken.de

Herr Wolfgang Grimm (1. Vorsitzender)

Tel.: 0911 / 73 69 33

Email: wolfgang@grimm-snf.de

Herr Johannes Stoss (2. Vorsitzender)

Email: johannesstoss@outlook.com

Treffen in der Volkshochschule etwa alle 14 Tage montags um 14:00 Uhr im Computerraum im 1. Obergeschoss – Raum I.6.
Termine siehe Kurs Nr. 20090.

Anmeldung erforderlich!

Eintritt frei für Mitglieder des Fördervereins „Haus der vhs“ und des SeniorenNet Franken.
Kostenbeitrag für Gäste: € 4,- (Spende zugunsten des Fördervereins)



● 20092

Word - Grundlagen

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

Weitere Informationen zu den Kursinhalten finden Sie auf unserer Website.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Andrea Gebert

Samstag 09:00-12:15 Uhr, Beginn 05.07.25

2 Termine

Mittelschule Volkhardtstr., Zirndorf

ab 5 Personen, 59,- €

● 20094 **neu!**

MS Word

Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief

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

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

Sigrid Müller

Montag 28.04.25, 18:00-19:30 Uhr

Online

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

● 20096 **neu!**

MS Word

Fortgeschrittene Formatierungen

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

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

Sigrid Müller

Dienstag 29.04.25, 18:00-19:30 Uhr

Online

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

● 20098 **neu!**

MS Word

Dokumente mit Grafik und Text gestalten

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

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

Sigrid Müller

Mittwoch 30.04.25, 18:00-19:30 Uhr

Online

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

● 20070

Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs

Workflows zum neuen

Barrierefreiheitsstärkungsgesetz

Für Details siehe Kurs Seite 50

Thorsten Bradt

Dienstag 13.05.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 20072

Grundlagen barrierefreier

Dokumentengestaltung mit MS Word

Für Details siehe Kurs Seite 50

Bettina Breton

Freitag 16.05.25, 13:00-16:00 Uhr

Online

ab 3 Personen, 39,- €

● 20074 **neu!**

Barrierefreiheit als Schlüssel für gute MS

PowerPoint Präsentationen

Für Details siehe Kurs Seite 51

Bettina Breton

Freitag 27.06.25, 13:00-16:00 Uhr

Online

ab 3 Personen, 39,- €

● 20076 **neu!**

Barrierefreie PDFs aus Word mit axesWord

Für Details siehe Kurs Seite 51

Bettina Breton

Samstag 24.05.25, 14:00-15:30 Uhr

Online

ab 3 Personen, 24,- €



© Wikimedia commons

● 20440

Layouts & Vektorgrafiken mit Inkscape Grafiken erstellen von winzig klein bis riesengroß

Für Details siehe Kurs Seite 45

Martin Haseneyer

Sonntag 06.04.25, 09:00-16:15 Uhr

Online

ab 4 Personen, 59,- €

● 21112 **neu!**

MS Project – klassisches Projektmanagement Modul I: Vorgänge als zentrales Planungselement

Für Details siehe Kurs Seite 57

Thorsten Bradt

Dienstag 06.05.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 21114 **neu!**

MS Project – klassisches Projektmanagement Modul II: Planung, Steuerung und Überwachung im Detail

Für Details siehe Kurs Seite 58

Thorsten Bradt

Donnerstag 08.05.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

Internet

● 20100 **neu!**

Smartphone oder ich: wer weiß mehr über mich?

Datenschutz und Privacy endlich verstehen

Es ist immer dabei, registriert jeden Schritt, jeden Wisch, jede Nachricht. Und während es uns das Leben einfacher und leichter macht, sammeln sich jede Menge Informationen an, die mehr über uns verraten, als wir vielleicht selbst ahnen. Wer behält hier die Kontrolle: wir, oder das Smartphone in der Tasche?

Finden wir heraus, ob und wie ein Smartphone Gewohnheiten, Vorlieben und die eigene Persönlichkeit entschlüsselt. Wir zeigen, was passiert und wie wir unsere Privatsphäre schützen können, bevor das Telefon mehr über uns weiß als wir selbst.

Martin Haseneyer

Mittwoch 04.06.25, 19:00-21:15 Uhr

Online

9,- € (keine Ermäßigung)



● 20102 **neu!**

Kann KI Kanzler?

Kann ein Computer das vielleicht besser als ein Mensch?

Politik will gestalten. Dazu braucht es Emotionen und Intuition, um die Menschen mitzunehmen - und Wissen, Daten und Fakten, um kluge Entscheidungen zu treffen. Zumindest gehen wir davon aus. Doch so wie Technik immer mehr unseren Alltag prägt, stellt sich eine Frage: Könnten Maschinen die besseren Entscheider sein? Und sind wir bereit, unsere politischen Geschicke in die Hände einer künstlichen Intelligenz zu legen, die - angeblich - emotionslos, unparteiisch und unbestechlich handelt? Oder blieben menschliche Charakterzüge unerlässlich?

Entdecken Sie, wo KI unsere politischen Prozesse verändern könnte, wo menschliche Verantwortung und Urteilsvermögen unverzichtbar bleiben, und wo „Kanzler Robot“ seine Vorzüge ausspielen würde.

Martin Haseneyer

Mittwoch 09.07.25, 19:00-21:15 Uhr

Online

9,- € (keine Ermäßigung)

● 20104 **neu!**

Dunkle Tricks und falsche Enkel E-Kriminalität und wie man sich schützen kann

Das Internet bietet unendliche Möglichkeiten - doch ebenso viele Gefahren. Und nicht immer bleiben die Ganoven im Netz: Cyberkriminelle kombinieren längst Online-Vorgehensweisen mit der echten Welt. Sie nutzen raffinierte Methoden, um an persönliche Daten zu gelangen oder ganze Unternehmen lahmzulegen.

Was sind die gängigsten Tricks und wie leicht kann man selbst Opfer werden? Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen und zeigen, wie Hacker arbeiten - und wie Sie sich schützen können. Von Phishing über Ransomware bis hin zu Identitätsdiebstahl: erfahren Sie, wie Cyberkriminelle vorgehen und welche Schritte wir zur Gegenwehr ergreifen können.

Martin Haseneyer

Montag 07.04.25, 19:00-21:15 Uhr

Online

9,- € (keine Ermäßigung)

● 20106

NFTs & Metaverse

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Hartmut Nehme

Dienstag 29.04.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

17,- € (keine Ermäßigung)



● 20108 **neu!**

Ahnenforschung im Internet

Die eigene Familiengeschichte zu erforschen ist ein faszinierendes Hobby, das uns in die Vergangenheit unserer Vorfahren eintauchen lässt. Doch wo anfangen und wie digital organisieren, wenn man sich das erste Mal mit diesem Thema beschäftigt?

Lernen Sie die digitale Welt der Genealogie kennen, um Ihre eigenen Wurzeln zu finden.

Voraussetzungen: großer Monitor oder zwei Monitore

Bettina Breton

Dienstag 22.07.25, 18:00-20:00 Uhr

Online

ab 3 Personen, 24,- €



● 20110 **neu!**

Webdesign Grundlagen

Von der Idee zur eigenen Website

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre eigene Website erstellen - von der Planung bis zur Veröffentlichung. Sie erwerben Grundlagen in HTML, CSS und der Nutzung von Content-Management-Systemen wie WordPress. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihre Website benutzerfreundlich gestalten, optimieren und sicher veröffentlichen.

Am Ende des Kurses präsentieren Sie Ihre eigene Website und sind bestens gerüstet für weitere Projekte - ob privat, beruflich oder kreativ!

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Manuel Gelsen

Samstag 10:00-16:00 Uhr, Beginn 03.05.25

4 Termine

Online

ab 4 Personen, 210,- €

Programmiersprachen

● 20300 **neu!**

Jetzt lerne ich programmieren mit Python Grundlagen

Anmeldung über die vhs Erlangen (Kurs-Nr.: 2 55 40 14 27).

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

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

Martin Haseneyer

Dienstag 20:30-21:30 Uhr, Beginn 18.03.25
8 Termine
Online
ab 5 Personen, 160,- € (keine Ermäßigung)

● 20302 **neu!**

Programmieren mit Python

Aufbaukurs: Datenanalyse mit Pandas

Anmeldung über die vhs Erlangen (Kurs-Nr.: 2 55 40 14 28).

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

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

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

Martin Haseneyer

Montag 20:30-21:30 Uhr, Beginn 07.07.25
4 Termine
Online
ab 5 Personen, 160,- € (keine Ermäßigung)

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

● 20304

Java meets Gaming – Level 1 Coding mit einem Profi

Du willst spielerisch Deine ersten Programmiererfahrungen machen? An diesem Samstag programmierst Du mit einem Software-Ingenieur ein Spiel in Java. Dabei lernst Du die Grundlagen der objektorientierten Programmierung kennen.

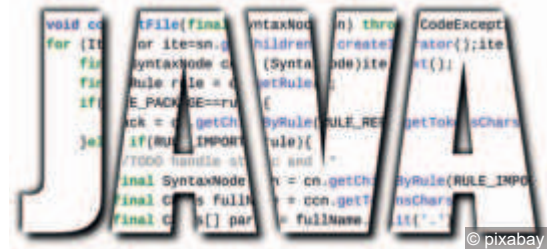
Kursinhalte:

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

Simon Huber

Samstag 05.04.25, 10:00-16:45 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.6
ab 4 Personen, 59,- €

● 20306



Java meets Gaming – Level 2 Coding mit einem Profi

Objektorientierte Programmierung in Java ist kein Fremdwort mehr für Dich? Jetzt vertieft Du Deine Kenntnisse, indem Du durch die Programmierung eines Spiels lernst, wie mit Hilfe von Design-Patterns Probleme gelöst werden können.

Kursinhalte:

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

Simon Huber

Samstag 12.04.25, 10:00-16:45 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.6
ab 4 Personen, 59,- €



Multimedia & Fotografie



● 20400

Available Light Fotografie

Begeistern Sie sich für faszinierende Aufnahmen zur blauen Stunde oder bei Nacht? Dann ist unsere Fotoexkursion genau das Richtige für Sie. Nach einer fundierten theoretischen Einführung in die Techniken der Nachtfotografie erkunden wir gemeinsam die Stadt. An ausgewählten Orten fangen wir die besondere Stimmung der Dämmerung und das Spiel der Lichter ein.

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

Thomas Dettweiler

Mittwoch 12.03.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

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

● 20402

Besser fotografieren mit dem Smartphone

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

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

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

Weitere Inhalte entnehmen Sie bitte unserer Webseite.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, optional: Smartphone-Stativ

Thomas Dettweiler

Montag 10.03.25, 17:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

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

● 20404 **neu!****Landschafts- und Naturfotografie Rund um Cadolzburg**

In diesem Workshop erkunden wir gemeinsam die schönsten Naturmotive rund um Cadolzburg und halten sie mit unseren Kameras fest. Besonders die blühende Natur und die Kirschblüte bieten viele Möglichkeiten für eindrucksvolle Aufnahmen.

Während der Tour erhalten Sie wertvolle Tipps zur Landschaftsfotografie sowie zu den passenden Kameraeinstellungen wie ISO, Blende und Verschlusszeit. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit wichtigen Themen wie Bildaufbau, dem Einsatz von Filtern, Makrofotografie, HDR-Techniken und vielem mehr.

Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

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

Thomas Dettweiler

Sonntag 06.04.25, 10:00-16:00 Uhr

Cadolzburg

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

● 20406 **neu!****Fotografischer Panoramarundgang im Altmühltal**

Tauchen Sie ein in die Welt der Landschafts-, Natur- und Makrofotografie und entdecken Sie die Schönheit des malerischen Altmühltals durch Ihre Kamera. Dieser Fotokurs vermittelt Ihnen die Grundlagen und Feinheiten der manuellen Fotografie, einschließlich der gezielten Steuerung von Blende, ISO und Verschlusszeit.

An eindrucksvollen Felshängen und vor atemberaubenden Panoramen üben wir den richtigen Bildaufbau und entwickeln ein Verständnis für die optimale Gestaltung von Landschaftsaufnahmen. In den artenreichen Wiesen des Altmühltals setzen wir Pflanzen und Tiere perfekt in Szene, um einzigartige Makro- und Naturfotografien zu schaffen.

Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

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

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

Dominik Bauer

Samstag 26.04.25, 10:00-14:00 Uhr

Altmühltal

ab 1 Person, 44,- €

● 20408 **neu!**

Fotografische Reise durch 1000 Jahre Stadtgeschichte Fotoexkursion in Nürnberg

Dieser Fotokurs widmet sich der Architektur-, Street- und Reisefotografie in Nürnberg. Neben der Bedienung der Kamera im manuellen Modus stehen das Verständnis für Bildaufbau sowie der gezielte Einsatz von Blende, ISO und Verschlusszeit im Fokus.

Die Vielfalt der Objekte in unterschiedlichen Architekturstilen bietet ideale Voraussetzungen, um den Bildaufbau praxisnah zu üben. Geschichtsträchtige Gebäude und verwinkelte Gassen laden dazu ein, in die Prinzipien der Reisefotografie einzutauchen. Ein abwechslungsreicher Mix aus historischen und modernen Bauwerken schafft inspirierende Motive und spannende Kontraste.

Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

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

Bitte mitbringen: Kamera (Modell und Hersteller sind egal), Wechselobjektive im Brennweitenbereich 12-200mm, Stativ, Filter nach Bedarf (POL, ND)

Dominik Bauer

Sonntag 04.05.25, 16:00-20:30 Uhr

Nürnberg

ab 1 Person, 44,- €

● 20410 **neu!**

Die Natur fotografisch unter die Lupe nehmen

Dieser Fotokurs fokussiert sich auf Natur- und Makrofotografie und vermittelt die Grundlagen der Fotografie im manuellen Modus. Themen wie der Bildaufbau sowie der gezielte Einsatz von Blende, ISO und Verschlusszeit werden praxisnah behandelt.

Der Kurs findet am Hainberg bei Nürnberg statt, einem Gebiet mit einer beeindruckenden Vielfalt an Tier- und Pflanzenarten. Über weite Flächen erstreckt sich blühender Ginster, der, ergänzt durch zahlreiche andere Blumen, ein ideales Motiv für die Makrofotografie bietet. Mit etwas Glück lassen sich auch Schmetterlinge vor die Linse locken. Doch nicht nur die kleinen Details überzeugen: Ein alter Baumbestand mit markanten Einzelbäumen schafft einzigartige Möglichkeiten für stimmungsvolle Naturaufnahmen.

Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

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

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

Dominik Bauer

Sonntag 18.05.25, 10:00-14:00 Uhr

Hainberg

ab 1 Person, 44,- €

● 20412 **neu!**

Fotografischer Rundgang um Schloss Greifenstein

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

Der Kurs beginnt am Fuß des Schlosses Greifenstein in der Fränkischen Schweiz. Auf einer kurzen Wanderung durch den Wald erschließen sich abwechslungsreiche Motive: Beeindruckende Felskulissen, das historische Schloss Greifenstein und weitere architektonische Highlights bilden eine inspirierende Kulisse für eindrucksvolle Aufnahmen.

Der genaue Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

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

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

Dominik Bauer

Sonntag 29.06.25, 10:00-14:00 Uhr

Schloss Greifenstein

ab 1 Person, 44,- €



© pixabay

● 20440

Layouts & Vektorgrafiken mit Inkscape Grafiken erstellen von winzig klein bis riesengroß

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

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

Martin Haseneyer

Sonntag 06.04.25, 09:00-16:15 Uhr

Online

ab 4 Personen, 59,- €

● 20442 **neu!**

Content-Marketing mit der Canva Visual Suite

Online-Creative-Tool der Master Class

Canva zählt zu den bekanntesten Apps zur Erstellung von professionellem visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr beliebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen. Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva sogenannte Memes - also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte - erstellen. Die App ist gleichermaßen für Anwendungen im geschäftlichen sowie im privaten Bereich geeignet. Sie lässt sich intuitiv plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar.

Thorsten Bradt

Dienstag 01.04.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 57000

Bessere Urlaubsfotos Der Erste-Hilfe-Fotografie-Kompaktkurs vor dem nächsten Urlaub

Für Details siehe Kurs Seite 167

Marcus Schram

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

Beginn 04.07.25, 2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

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

● 57003

Vom „Knipser“ zum Fotografen - Teil 3 Fotografie erleben

Für Details siehe Kurs Seite 168

Marcus Schram

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

Beginn 27.06.25, 2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

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

● 57004

Vom „Knipser“ zum Fotografen - Teil 4 Fotografie beherrschen

Für Details siehe Kurs Seite 168

Marcus Schram

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

Beginn 11.07.25, 2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

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



Smartphone & Tablet

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

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

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

● 20500

Miriam Mersch

Samstag 22.03.25, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 4 Personen, 62,- €

● 20502

Miriam Mersch

Samstag 05.04.25, 09:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 4 Personen, 62,- €

● 20504

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

Sie können Ihr Smartphone schon bedienen, würden aber gerne mehr über seine Möglichkeiten erfahren? In diesem Aufbaukurs erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten Ihres mobilen Helfers: E-Mails, Nützliche Apps für den Alltag (Google Maps, VGN, YouTube, Deutsche Bahn, soziale Netzwerke, etc.) sowie Gefahren und Sicherheit im Internet. Dieser Kurs setzt die sichere Bedienung Ihres Smartphones voraus, wie im Kurs 251-20500/02 vermittelt. Dessen Besuch ist jedoch keine Voraussetzung für eine Teilnahme.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

Miriam Mersch

Samstag 24.05.25, 09:00-16:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 4 Personen, 62,- €



● 20506

Apple iPhone und iPad Inbetriebnahme Einzelcoaching à 45 Minuten

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

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

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

Ulrike John

Donnerstag 27.03.25, 17:00-20:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.6
ab 1 Person, 60,- € (keine Ermäßigung)

● 20508

iPhone und iPad: Nutzen und kommunizieren wie die Profis Aufbaukurs

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

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

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

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

Ulrike John

Freitag 17:00-20:15 Uhr, Samstag 09:30-14:30 Uhr,
Beginn 28.03.25, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 5 Personen, 59,- €

Komoot

Die Navigation für Outdoorsportler*innen Kurs I

Sie sind häufiger mit dem Rennrad, dem MTB oder zu Fuß unterwegs und suchen eine einfach zu bedienende und doch vielseitige App zur Navigation? Auch offline und/ oder mittels Sprachnavigation? Dieser Kurs gibt eine Einführung in die App Komoot und deren Funktionsweise am PC sowie in die Handhabung der App auf dem Smartphone. Darüber hinaus werden wir über die Komoot-Homepage:

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

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder Tablet (falls vorhanden)

● 20510

Wolfgang Grimm

Montag 10.03.25, 16:00-17:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 5 Personen, 13,- €

● 20512

Wolfgang Grimm

Montag 17.03.25, 16:00-17:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 5 Personen, 13,- €

● 20514 neu!

App nach draußen! Raus in die Natur? Aber bitte nicht ohne Smartphone und diese App-Perlen

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

Martin Haseneyer

Freitag 09.05.25, 19:00-21:15 Uhr

Online

9,- € (keine Ermäßigung)

● 20100 neu!

Smartphone oder ich: wer weiß mehr über mich?

Datenschutz und Privacy endlich verstehen

Für Details siehe Kurs Seite 40

Martin Haseneyer

Mittwoch 04.06.25, 19:00-21:15 Uhr

Online

9,- € (keine Ermäßigung)

● 20402

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Für Details siehe Kurs Seite 43

Thomas Dettweiler

Montag 10.03.25, 17:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

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



Dabei sein & Dranbleiben

Dabei sein & Dranbleiben In Kooperation mit der Fürther Fach- stelle für Seniorinnen und Senioren und die Belange von Menschen mit Behinderung (fübs) und der Volksbü- cherei Fürth.

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

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

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

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

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

Die Vorteile für Sie:

- Alle Veranstaltungen richten sich an Anfänger*innen. Wir arbeiten mit Beispielen aus Ihrem Alltag und vermeiden komplizierte Fachbegriffe. Sie sollen Spaß haben und sich mit der Technik wohlfühlen.

- Dank der Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus sowie der Kooperation mit fübs und Volksbücherei können wir die Kurse kostenlos anbieten.

- Während der Veranstaltungen stellen wir Ihnen unsere iPads als Leihgeräte zum Arbeiten zur Verfügung.

- Sie werden meist durch zwei erfahrene Kursleiter*innen unterstützt, die sich bei der Wissensvermittlung Ihrem Tempo anpassen.

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

● 20602

Dabei sein - Digitale Teilhabe für alle

Anmeldebeginn ab 10.03.25

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

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

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

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

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

Die Geräte werden von uns zur Verfügung gestellt.

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Miriam Mersch, Alexander Biersack

Montag 14:00-17:00 Uhr, Beginn 28.04.25

3 Termine, weitere Termine: 05.05.25, 12.05.25

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a

ab 3 Personen, kostenlos



© pixabay

● 20604

Dranbleiben! - Themenkurs: Digitale Alltagshilfen

Anmeldebeginn ab 10.03.25

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

VAG-App - Fahrpläne einsehen, Tickets kaufen und aktuelle Verkehrsinformationen erhalten.

Sparkassen-App - Online-Banking leicht gemacht: Kontostände prüfen, Überweisungen tätigen und wichtige Funktionen der App verstehen.

PayPal - Sicher und bequem online bezahlen und Geld senden.

Rewe-App - Lebensmittel online bestellen, Angebote finden und Einkaufsliste verwalten.

Bahn-App - Zugverbindungen suchen, Tickets buchen und aktuelle Reiseinformationen abrufen.

DHL Packstation-App - Pakete an Packstationen senden und empfangen, Standorte finden und Sendungen verfolgen.

Anmeldung erforderlich!

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

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Miriam Mersch, Alexander Biersack

Montag 14:00-17:00 Uhr, Beginn 19.05.25

2 Termine, weiterer Termin: 26.05.25

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a

ab 3 Personen, kostenlos



Fürther Fachstelle für
Seniorinnen
und Senioren

● 20606

Dranbleiben! - Themenkurs Sicherheit **Anmeldebeginn ab 10.03.25**

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

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

Anmeldung erforderlich!

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

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Werner Rudolf

Montag 02.06.25, 14:00-15:30 Uhr
Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a
ab 3 Personen, kostenlos

● 20608

Dranbleiben! - Themenkurs Gesundheit **Anmeldebeginn ab 10.03.25**

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

Anmeldung erforderlich!

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

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Martin Haseneyer

Montag 16.06.25, 14:00-15:30 Uhr
Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a
ab 3 Personen, kostenlos

● 20610

Dranbleiben! - Themenkurs Künstliche Intelligenz **Anmeldebeginn ab 10.03.25**

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

Anmeldung erforderlich!

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

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Martin Haseneyer

Montag 30.06.25, 14:00-15:30 Uhr
Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a
ab 3 Personen, kostenlos

● 20612

Dranbleiben! - Themenkurs Mobilität **Anmeldebeginn ab 10.03.25**

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

Anmeldung erforderlich!

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

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Bernd Becker, Wolfgang Grimm

Montag 07.07.25, 14:00-15:30 Uhr
Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a
ab 3 Personen, kostenlos





● 20614

Dranbleiben! - Themenkurs Einkaufen **Anmeldebeginn ab 10.03.25**

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

Anmeldung erforderlich!

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

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Manuel Gelsen

Montag 14.07.25, 14:00-16:00 Uhr
Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a
ab 3 Personen, kostenlos

● 20616

Dranbleiben! - Themenkurs „Wissen aneignen“ **Anmeldebeginn ab 10.03.25**

Dieser Themenkurs gibt Ihnen einen Einblick, wie sie hochwertige und vertrauenswürdige Informationen im Internet finden und nutzen können. Der Fokus liegt darauf, seriöse Quellen zu identifizieren, Falschinformationen zu vermeiden und digitale Werkzeuge effektiv einzusetzen.

Anmeldung erforderlich!

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

Projektförderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Manuel Gelsen

Montag 21.07.25, 14:00-16:00 Uhr
Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a
ab 3 Personen, kostenlos

Digitale Barrierefreiheit

● 20070

Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs **Workflows zum neuen** **Barrierefreiheitsstärkungsgesetz**

Am 28.06.2025 tritt das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) in Kraft. Danach besteht unter anderem die Verpflichtung, blinden bzw. im Sehvermögen beeinträchtigten Menschen einen gleichberechtigten Zugang zu digitalen Inhalten im Sinne einer entsprechenden Teilhabe an Informationen zu ermöglichen. In der Kommunikation betrifft dies nicht zuletzt Office-Dokumente unterschiedlichster Dateitypen sowie PDF-Dokumente.

Organisationen allgemein und besonders auch Unternehmen sind nun grundsätzlich dazu verpflichtet, ihre Dokumente nach einschlägigen technischen Standards zu optimieren.

Bereits seit längerem ermöglichen etwa MS Outlook und Word diesbezügliche Prüfungen. Das entscheidende Werkzeug zur PDF-Optimierung stellt Adobe Acrobat dar.

Thorsten Bradt

Dienstag 13.05.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 20072

Grundlagen barrierefreier **Dokumentengestaltung mit MS Word**

Barrierefreie Dokumente sind in der heutigen Kommunikationslandschaft unverzichtbar. Was versteht man unter barrierefreien Dokumenten und wie erkennt man sie?

Wie wird ein barrierearmes PDF-Dokument aus einem Word-Dokument erstellt? Sie machen sich mit den grundlegenden Anforderungen für das Design vertraut, lernen den Umgang mit Formatvorlagen, die Beschreibung von Bildern und die Einschränkungen von Word kennen. Steigern Sie Ihre Kompetenz und machen Ihre Dokumente für alle zugänglich!

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Voraussetzungen:

- MS Word 2019 oder höher

- Betriebssystem Windows 10 oder höher in der aktuellen Version

- Vorabinstallation Colour Contrast Analyzer (kostenlos)

- Vorabinstallation PAC 2024 (kostenlos)

- großer Monitor oder zwei Monitore

Bettina Breton

Freitag 16.05.25, 13:00-16:00 Uhr

Online

ab 3 Personen, 39,- €

● 20074 **neu!**

Barrierefreiheit als Schlüssel für gute MS PowerPoint Präsentationen

Welche Merkmale kennzeichnen eine gelungene PowerPoint-Präsentation? Welche positiven Aspekte hat die barrierefreie Gestaltung? Sie machen sich mit den grundlegenden Anforderungen für das Design und dem Umgang mit dem Folienmaster vertraut. Somit erreichen Sie mehr Menschen und alle profitieren von Übersichtlichkeit, Lesbarkeit und starken Kontrasten.

Voraussetzungen:

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

Bettina Breton

Freitag 27.06.25, 13:00-16:00 Uhr
Online
ab 3 Personen, 39,- €

● 20076 **neu!**

Barrierefreie PDFs aus Word mit axesWord

Mit dem Kurs „Grundlagen barrierefreier Dokumentengestaltung mit MS Word“ haben Sie sich das notwendige Wissen angeeignet und kennen die Grenzen von Word. Das Word Add-in „axesWord“ erstellt automatisiert barrierefreie PDFs gemäß PDF/UA und WCAG. Die Konvertierung erstellt eine saubere Tag-Struktur auf Basis der Formatvorlagen, übernimmt die Eigenschaften der Barrierefreiheit aus Word, bettet alle Schriften ein und stellt erweiterte Elemente barrierefrei. Zeitaufwändige Qualitätssicherung und Kosten für die ausgelagerte Erstellung entfallen.

Voraussetzungen:

- Vorabinstallation axesWord in der Demoversion oder Lizenzversion (<https://www.axes4.com/de>)
- Vorabinstallation PAC 2024 (kostenlos) von <https://pac.pdf-accessibility.org/de>
- großer Monitor oder zwei Monitore

Bettina Breton

Samstag 24.05.25, 14:00-15:30 Uhr
Online
ab 3 Personen, 24,- €

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

Betriebswirtschaft & Unternehmensführung

Betriebswirtschaft

● 21000

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

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

Anmeldeschluss ist der **09.06.2025**.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zur Prüfungsteilnahme an.

Wir bieten die Prüfung für folgende Module an:

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

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

Bitte mitbringen: Hilfsmittel für die jeweilige Prüfung: www.xpert-business.eu/de/pruefungshilfsmittel.html

Tobias Götz

Samstag 05.07.25, 09:00-12:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.4
95,- € (keine Ermäßigung)

● 21002

Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung 1 Online-Kurs

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

Detaillierte Kursinhalte:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: keine

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.03.25

24 Termine, Online

389,- €

Herzlich Willkommen bei Xpert Business (XB)!

Für alle, die beruflich weiterkommen möchten!

Durchführungsgarantie für alle Online-Kurse!

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

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

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



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

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

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft										
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalterin (XB)			Managerin (XB) Betriebswirtschaft		
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalterin	Personal- und Lohnbuchhalterin	Finanz- und Lohnbuchhalterin	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling	
Finanzbuchführung (1)	●	●							●	
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●	
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●	
Bilanzierung			●		●		●	●	●	
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●	
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●	
Controlling		●						●	●	
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●	
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●	
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●	
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●	
Personalwirtschaft						●			●	
Einnahmen-Überschussrechnung										
Personale Kompetenz	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wikium vortragen									●

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

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

Webinar-Demo



● 21004

Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung 2 Online-Kurs

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

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.03.25
22 Termine, online
369,- €

● 21006

Xpert Business (=XB) Kosten- und Leistungsrechnung Online-Kurs

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

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.03.25
20 Termine, online
339,- €

● 21010

Xpert Business (=XB) Bilanzierung Online-Kurs

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

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.03.25
20 Termine, online
339,- €

● 21012

Xpert Business (=XB) Controlling Online-Kurs

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.03.25
20 Termine, online
339,- €

● 21014

Xpert Business (=XB) Betriebliche Steuerpraxis Online-Kurs

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

Vorkenntnisse: Keine

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.03.25
22 Termine, online
329,- €

Detaillierte Kursinhalte:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

● 21016

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

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

Vorkenntnisse: Keine

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.03.25
24 Termine, online
389,- €

● 21018

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

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

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

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.03.25
22 Termine, online
369,- €

● 21020

Xpert Business (=XB) Personalwirtschaft Online-Kurs

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

Vorkenntnisse: Keine

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.03.25
20 Termine, online
339,- €

● 21022

Einnahmen-Überschussrechnung Online-Kurs

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

Vorkenntnisse: keine

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.03.25
11 Termine, online
249,- €

XPERT Business

Informationen zu den Webinar-Kursen

Stornierung einer Kursbuchung:

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

Techniktest für Teilnehmende

Vom 24.02. - 03.05.24 (Mo-Fr), jeweils von 8:30 Uhr bis 20:30 Uhr findet der Technik-Test statt (Zeitbedarf ca. 5-10 Minuten). Diesen Test müssen Sie nur einmal durchführen.

Technische Voraussetzungen:

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

Wie läuft ein Webinar ab?





● 21024

Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung mit DATEV

Online-Kurs

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

Detaillierte Kursinhalte:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.03.25

16 Termine, online

299,- €

● 21026

Xpert Business (=XB) Lohn und Gehalt mit DATEV

Online-Kurs

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

Detaillierte Kursinhalte:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

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

Dienstag 18:30-20:30 Uhr, Beginn 04.03.25

16 Termine, online

299,- €

● 21030

Investieren in Aktien - Kompaktkurs

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Hartmut Nehme

Samstag 05.04.25, 09:00-13:00 Uhr

Online

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



● 21032

Richtig investieren in Aktien und ETFs

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

Hartmut Nehme

Montag 12.05.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

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



● 21034

Kryptowährungen Bitcoins und seine Alternativen

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

Hartmut Nehme

Montag 19.05.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 21036

Investieren in Kryptowährungen

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

Hartmut Nehme

Montag 02.06.25, 18:30-21:00 Uhr

Online

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

● 23000

Interner Auditor VHS

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website

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

Maximilian Cerny-Probst

Dienstag 13.05.25, 18:00-21:15 Uhr

Online

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

Unternehmensführung

● 21100

Motivieren - Delegieren - Kritisieren Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Treten Sie in das Seminar „Leadership 360“ ein und stärken Sie Ihre Führungskompetenzen.

Unser Seminar fokussiert sich auf drei entscheidende Erfolgsfaktoren:

Motivieren: Erfolgreiche Führungskräfte müssen nicht nur selbst motiviert sein, sondern auch andere motivieren können. Wir besprechen Methoden und Werkzeuge zur Entwicklung dieser Fähigkeit, um eine motivierende Arbeitsumgebung zu schaffen.

Kritisieren: Regelmäßiges Feedback, sowohl kritisch als auch anerkennend, ist entscheidend für die Mitarbeiterentwicklung. Wir präsentieren praxisnahe Ansätze für den Aufbau von Kritikgesprächen, um eine konstruktive Feedbackkultur zu fördern.

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

Matthias Dahms

Dienstag 24.06.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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



© pixabay

● 21102 **neu!**

Vom Mitarbeitenden zur Führungskraft

Es ist keine Seltenheit, dass neue Führungskräfte unvorbereitet in ihre neue Rolle geworfen werden - oft bleiben nur wenige Tage zur Vorbereitung. Doch gleichzeitig ändern sich die Aufgaben und Erwartungen drastisch. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeitenden, Delegation von Zielen und dem Umgang mit Fehlverhalten wird nun führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten angemessen war. Diese veränderten Anforderungen stellen die zentrale Herausforderung für neue Führungskräfte dar. Unser Ziel ist es, diesen Rollenwechsel aktiv zu managen. Wir besprechen und trainieren schwierige Situationen, denen Führungskräfte in der Praxis begegnen. Zudem bieten wir Tipps und Anregungen für die individuellen Situationen der Teilnehmenden, um ihnen den Übergang zu erleichtern.

Matthias Dahms

Dienstag 09:00-17:00 Uhr, Beginn 03.06.25

3 Termine

Online

ab 1 Person, 245,- € (keine Ermäßigung)

● 21104

Nebenberuflich selbstständig Von der Idee bis zur Umsetzung

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

Matthias Dahms

Montag 05.05.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 21110 **neu!**

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

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

Thorsten Bradt

Samstag 05.04.25, 09:00-17:00 Uhr

Online

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

● 21112 **neu!**

MS Project – klassisches Projektmanagement Modul I: Vorgänge als zentrales Planungselement

Project integriert sich nahtlos in das Umfeld der Office-Suite von Microsoft. Als wesentliches Planungselement bestimmen Vorgänge die Arbeit mit MS Project. Insoweit werden diverse Vorgangsarten unterschieden: Feste Einheiten, Feste Arbeit und Feste Dauer. Diese wiederum werden, abhängig von gezielten Voreinstellungen, automatisch in der Terminplanung berücksichtigt.

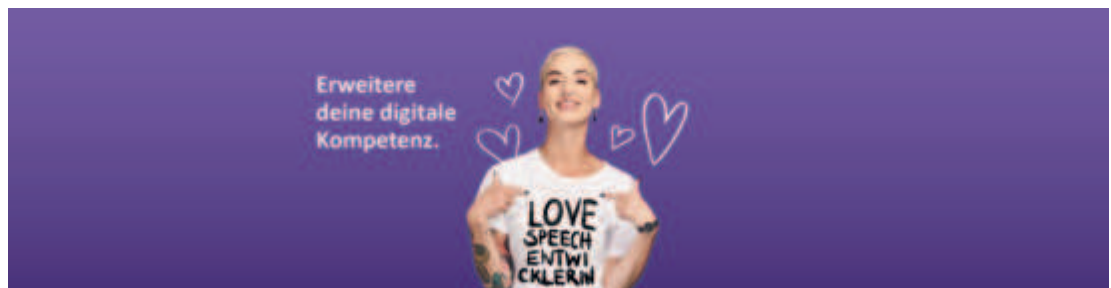
Vorgänge verstehen sich unter Project als Aufgaben und sind vielfältig editierbar. Dieser Kurs bietet eine zuverlässige Einführung in ein professionelles Arbeiten mit MS Project. Das Anlegen eines in sich konsistenten Projektplans findet hierbei eine besondere Berücksichtigung.

Thorsten Bradt

Dienstag 06.05.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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



● 21114 neu!

MS Project – klassisches Projektmanagement

Modul II: Planung, Steuerung und Überwachung im Detail

Im klassisch-phasenbasierten Projektmanagement besteht aufgrund seines statischen Charakters eine erhöhte Störanfälligkeit durch unerwartete Ereignisse. Aus diesem Grund kommen einer diesbezüglich proaktiven Planung, zielgerichteten Steuerung sowie durchgängigen Überwachung jeweils eine zentrale Bedeutung zu. Insbesondere der Einsatz einschlägiger Ressourcen stellt sich für einen Projekterfolg als essenziell dar - nicht zuletzt unter volatilen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen, die regelmäßig ein flexibles Handeln bedingen.

In diesem Kurs, der nahtlos an das Modul I anschließt, werden zahlreiche Methoden zur Ablaufplanung, -steuerung und -überwachung berücksichtigt - unter anderem die Anwendung eines Netzplandiagramms.

Thorsten Bradt

Donnerstag 08.05.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 21116 neu!

Künstliche Intelligenz in Projektgruppen KI-Power als virtuelles Mitglied in „Teams“

Die Zusammenarbeit in Projektgruppen ist oft komplex und anfällig für Störungen. Herausforderungen wie Organisation, Kommunikation, Abstimmungs- und Entscheidungsprozesse sowie co-kreative Phasen in der Produkt- und Dienstleistungsentwicklung erfordern effektive Hilfsmittel. KI-Technologien bieten zahlreiche Möglichkeiten, um die Kollaboration in diesen Bereichen entscheidend zu optimieren. Besonders in der Dokumentation erweist sich KI als wertvolles Werkzeug: Gekonnt eingesetzt, kann sie nicht nur Notizen protokollieren, sondern durch die Einbindung externer Quellen auch inhaltlich anreichern. Auf diese Weise optimierte Ergebnisse können maßgeblich zur Verbesserung des organisationsinternen Wissensmanagements und -transfers beitragen.

Thorsten Bradt

Freitag 08.08.25, 13:30-15:00 Uhr

Online

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

Marketing & Büro

● 21200 neu!

Social-Media-Marketing mit Instagram Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social-Media-Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln dar. Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar - genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt.

Thorsten Bradt

Donnerstag 03.04.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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



© pixabay

● 21202 neu!

Online Marketing Bootcamp für kleine Unternehmen & Selbstständige

Ziel des Bootcamps ist es, Online Marketing für kleine Unternehmen und Selbstständige verständlich zu machen und bei der konkreten Umsetzung zu unterstützen.

Nach dem Camp:

- Haben Teilnehmer*innen konkrete Punkte zur Umsetzung des Online Marketings
- Wissen Teilnehmer*innen, welche Kanäle und Strategien zum eigenen Unternehmen passen
- Können Kanäle und Kampagnen kritisch hinterfragt und optimal eingesetzt werden
- Haben Teilnehmer*innen 1-2 Kanäle ausgewählt, die zu Unternehmen, Produkten und Persönlichkeit passen

Es werden Themen wie die Erstellung und Optimierung der eigenen Webseite, Content Marketing und Blogging, Suchmaschinenoptimierung, Social Media, Webanalytics, E-Mail-Marketing sowie bezahlte Kampagnen behandelt.

Teilen Sie evtl. vorhandene Onlineauftritte (Webseiten, Social Media...) und Fragen vorab gerne mit der Dozentin.

Kathrin Kriesch

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Beginn 14.03.25

2 Termine, weiterer Termin: 15.03.25

Online

ab 5 Personen, 59,- €



● 21210

Prüfungsvorbereitung Kaufleute für Büromanagement (IHK/ HWK) - Word/Excel Ferienkurs

Dieser Kurs bereitet Sie auf die gestreckte Abschlussprüfung Teil 1 am PC im Bereich Informationstechniken für den Ausbildungsberuf „Kaufleute für Büromanagement“ vor. Sie bearbeiten und lösen einen ganzheitlichen Arbeitsauftrag mit Excel und Word, wie er in der Prüfung vorkommen könnte.

Prüfungstermine für die Herbstprüfung:
18./19.09.2025

Andrea Gebert

Montag 09:00-12:15 Uhr, Beginn 04.08.25

3 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.6

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

● 21220 **neu!**

Künstliche Intelligenz im Büromanagement Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Arbeitswelt grundlegend - das Büromanagement bildet hier keine Ausnahme. Durch den gezielten Einsatz moderner KI-Technologien lassen sich Routineaufgaben effizienter bewältigen und Arbeitsabläufe nachhaltig optimieren. Plattformen wie MS 365 bieten dazu eine Vielzahl an Automatisierungsmöglichkeiten, die weit über einfache Benachrichtigungen hinausgehen. KI unterstützt Anwenderinnen und Anwender gerade auch bei anspruchsvolleren Tätigkeiten - so bei der Formulierung einer kundenorientierten Korrespondenz oder bei komplexeren kaufmännischen Berechnungen. KI-Technologien bewirken im Idealfall nicht nur eine erhöhte individuelle oder kollaborative Produktivität, sondern zudem eine gesteigerte Qualität von Arbeitsergebnissen.

Thorsten Bradt

Donnerstag 07.08.25, 13:30-15:00 Uhr

Online

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

● 21230

Sketchnotes Der schnelle Einstieg

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

Sabine Müller-Martin

Mittwoch 07.05.25, 18:00-19:30 Uhr

Online

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

● 21232

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

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

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

Sabine Müller-Martin

Montag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 30.06.25

5 Termine, weitere Termine: 02.07.25, 07.07.25, 09.07.25, 14.07.25

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 3 Personen, 124,- €, zzgl. 12,00 € für Workbook & ggf. Stifte (im Kurs zu zahlen)

● 20442 **neu!**

Content-Marketing mit der Canva Visual Suite

Online-Creative-Tool der Master Class

Für Details siehe Kurs Seite 45

Thorsten Bradt

Dienstag 01.04.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

Persönlichkeitsbildung im Beruf

● 22000

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Manchmal fällt es schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen oder „nein“ zu sagen. Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten nicht das, was Sie wollen, werden von anderen überholt und ärgern sich im Nachhinein über sich selbst. Aber gute Nachrichten: Selbstvertrauen lässt sich erlernen.

In diesem Online-Seminar trainieren Sie, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft werden Ihre Partner sein, während Sie Schritt für Schritt den Zugang zu Ihren eigenen Kraftquellen und Ressourcen gewinnen.

Darüber hinaus bietet Ihnen dieses Seminar zahlreiche Tipps und Anregungen zur Umsetzung, um Ihre Stärke auch über das Seminar hinaus zu entfesseln. Melden Sie sich jetzt an und nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand!

Matthias Dahms

Montag 17.03.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 22002

Connection before Correction Kollegialer Umgang 2.0

Das Meeting dauert mal wieder viel länger ohne erkennbares Ziel. Der Kollege treibt Sie zur Weißglut und die Chefin hat Ihnen eine Extra-Portion Arbeit kurz vor Ihrem Urlaub hingelegt. Sie spüren die Wut, den Ärger in Ihnen. Was soll man tun? Weiter herunterschlucken wie bisher oder ansprechen, was beim letzten Mal zu einem riesigen Konflikt geführt hat?

In dem Workshop schauen wir uns an, was wirklich hinter den Konflikten steht und welche Möglichkeiten es gibt, wie Sie für sich aufrichtig und ehrlich eintreten können, ohne sich zu verleugnen oder verbrannte Erde zu hinterlassen. Wie kann ich in Verbindung zum Anderen gehen und für mich eintreten. Anhand vieler (eigener) Praxisbeispiele wird die Vorgehensweise verdeutlicht. Gerne können auch eigene Fälle, Konflikte mitgebracht werden!

Dr. Bernhard Röhrs

Freitag 09.05.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum 1.4

ab 6 Personen, 40,80 €

● 22004

Wortschatztraining Flüssig sprechen, auch in stressigen Situationen

In entscheidenden Momenten wie öffentlichen Reden, Prüfungen oder wichtigen Gesprächen ist es wichtig, die passenden Wörter schnell zur Hand zu haben. Doch das fällt nicht immer leicht. Unser Wortschatztraining bietet Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um einen raschen Zugriff auf Wörter zu erlangen. Dadurch entwickeln Sie nicht nur Ihren aktiven, sondern auch Ihren passiven Wortschatz. Teilnehmende unseres Schlagfertigkeitstrainings können dieses Seminar sogar als zusätzliches Trainingsforum nutzen, um ihre Fähigkeiten weiter zu stärken und zu vertiefen. Lassen Sie uns gemeinsam die Kraft der Worte entfesseln und Ihren Ausdruck verbessern!

Matthias Dahms

Dienstag 25.03.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 22006

Smalltalk trainieren Kontakte sicher und souverän aufbauen

Freundlich und offen auf Menschen zugehen - das ist eine Fähigkeit, die sich viele wünschen. Doch sie kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Beginn. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Leichtigkeit und Charme mit Fremden ins Gespräch kommen?

In unserem Online-Seminar zeigen wir Ihnen Strategien, um aus einem banalen Thema ein interessantes Gespräch zu entwickeln. Sie werden trainieren, über Ihre Fähigkeiten und Leistungen ansprechend zu sprechen. Außerdem lernen Sie, kommunikative Verhaltensweisen gezielt einzusetzen, um eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, Verbindungen zu knüpfen und sogar Geschäfte anzubahnen. Nehmen Sie an diesem Seminar teil und meistern Sie die Kunst des Smalltalks, um Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu vertiefen und Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg zu steigern!

Matthias Dahms

Freitag 09.05.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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





● 22008

Rhetorik

Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen

Ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass Ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm.

In unserem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän mit Blackouts und Störern umgehen und Einwände erfolgreich behandeln können.

Matthias Dahms

Donnerstag 03.07.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 22010

Schlagfertigkeit

Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Schlagfertigkeit ist die Kunst, in jedem Moment die richtigen Worte zu finden. In unserem Seminar lernen Sie, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und Ihren aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern.

Selbst in Belastungssituationen werden Sie flüssig und treffend formulieren können, was Ihnen dabei hilft, mutiger und selbstbewusster aufzutreten.

Wir trainieren gemeinsam spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden. Dieses Impulsseminar bietet zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst.

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

Matthias Dahms

Dienstag 13.05.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 22012

Moderationstraining

Moderation ist mehr als nur die Leitung einer Gruppe - es geht darum, die Teilnehmenden zielgerichtet durch sachliche und prozessorientierte Impulse zu führen. In diesem Seminar reflektieren wir den Moderationsprozess in verschiedenen Kontexten, sei es im beruflichen Umfeld, in Vereinen oder in der politischen Arbeit. Die wertvollen Erfahrungen der Teilnehmenden fließen dabei maßgeblich in den Lernprozess ein, um Ideen und Strategien zu entwickeln und Fähigkeiten zu trainieren.

Wir beginnen mit der Organisation und der Motivation der Teilnehmenden, führen sie durch die gesamte Arbeitsphase und schließen mit einer umfassenden Reflexion ab. Zu jeder Phase erhalten Sie praktische Empfehlungen und wertvolle Tipps, um Ihre Moderationsfähigkeiten zu stärken.

Matthias Dahms

Donnerstag 27.03.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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



● 22014 **neu!**

Gelassen durch den Alltag

Stressbewältigung und Resilienz stärken

Möchten Sie lernen, wie Sie Stress effektiv bewältigen und mehr Gelassenheit in Ihren Alltag bringen können? Unser Online-Seminar bietet Ihnen fundierte und praktisch erprobte Techniken, die Ihnen helfen, besser mit Stress umzugehen. In diesem interaktiven Seminar stellen wir Ihnen bewährte Methoden zur Stressreduktion, inklusive Atemübungen, Zeitmanagement und Achtsamkeitstechniken vor. Sie erhalten wertvolle Einblicke, wie Sie Stressoren in Ihrem Leben erkennen und diese effektiv minimieren können. Egal ob Sie im Berufsleben stehen, studieren oder andere Herausforderungen meistern - dieses Seminar ist für jeden geeignet, der seinen Stresslevel nachhaltig senken möchte.

Matthias Dahms

Freitag 04.04.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 22016 **neu!**

Selbstmarketing

Von der Kunst ein exzellenter Mitarbeiter zu sein

Entdecken Sie die Geheimnisse beruflicher Exzellenz und lernen Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten gezielt vermarkten! In unserem Online-Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre beruflichen Ziele effektiv erreichen und sich in Ihrem Unternehmen fest verwurzeln und unverzichtbar machen.

Dieses praxisorientierte Seminar bietet Ihnen wertvolle Einblicke in bewährte Methoden der attraktiven Positionierung und vermittelt Ihnen Techniken, um Ihre Stärken optimal zur Geltung zu bringen. Lernen Sie, wie Sie durch effektives Selbstmarketing Ihre Karrierechancen maximieren und sich als kompetenter und vertrauenswürdiger Mitarbeiter positionieren. Sie bekommen Gelegenheit, das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen und entscheidende Situationen zu trainieren.

Matthias Dahms

Dienstag 08.04.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 22018 **neu!**

PowerRhetorik für Frauen

In unserem Workshop „PowerRhetorik für Frauen“ ist überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen der Schlüssel zum Erfolg. Wenn Sie aus dem Stegreif sicher und selbstbewusst argumentieren können, erreichen Sie Ihre Ziele leichter, auch in einer von Männern dominierten Welt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm.

Dieses Seminar ist speziell für Frauen konzipiert und bietet eine Plattform, um in einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung zu lernen und zu wachsen. Wir bieten gezielte Strategien und Techniken, um spezifische Herausforderungen in der Kommunikation und Rhetorik erfolgreich zu meistern.

Matthias Dahms

Montag 07.04.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 22020 **neu!**

In 3 Jahren zum Erfolg

So verdoppeln Sie Ihr Gehalt

Möchten Sie Ihr Gehalt innerhalb der nächsten drei Jahre verdoppeln? Unser Online-Seminar bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, Ihre Karriereziele zu erreichen. Unter der Anleitung eines renommierten Karrierecoachs entwickeln Sie einen maßgeschneiderten Plan zur Gehaltssteigerung. Dieses Seminar ist ideal für Berufstätige, die ihre finanzielle Situation verbessern möchten.

Mit einem klaren 3-Jahres-Plan haben Sie ein konkretes Ziel vor Augen und können zielgerichtet auf Ihren Erfolg hinarbeiten. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Matthias Dahms

Donnerstag 10.04.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 22022 **neu!**

Storytelling

Die Kunst des nachhaltigen Überzeugens

In unserem Online-Seminar „Erzählen mit Wirkung: Die Kunst des Storytellings für nachhaltige Überzeugungskraft“ lernen Sie, wie Sie Geschichten nutzen können, um Ihre Botschaften nachhaltig und überzeugend zu vermitteln. Unter Anleitung werden Sie Techniken und Werkzeuge des effektiven Geschichtenerzählens erlernen und anwenden.

Im Fokus des Seminars stehen die Entwicklung eines reichen und präzisen Wortschatzes sowie das Training von Erzählfähigkeiten, die Ihre Zuhörer fesseln und inspirieren. Sie lernen, wie Sie Ihre Botschaften authentisch und klar in einer packenden Erzählstruktur verankern können. Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern möchten, sei es im beruflichen Kontext, in der Bildung oder im privaten Bereich.

Matthias Dahms

Montag 14.07.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

● 22024

Superhirn

Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Dozent zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

Helmut Lange

Dienstag 11.03.25, 19:00-21:30 Uhr

Online

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

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

● 22026

Superhirn

Vokabeln lernen im Sekundentakt

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

Helmut Lange

Donnerstag 27.03.25, 19:00-21:30 Uhr

Online

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



● 22028

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

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

Helmut Lange

Samstag 29.03.25, 09:00-16:30 Uhr

Online

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

Berufsorientierung



● 24000 neu!

Zurück ins Berufsleben: Karriereplanung für Mütter

Der Kurs unterstützt Mütter, die nach der Elternzeit wieder ins Berufsleben einsteigen möchten. Sie lernen, Ihre beruflichen Stärken zu erkennen, klare Ziele zu setzen und einen individuellen Karriereplan zu erstellen. Zusätzlich erhalten Sie Tipps zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, zur Bewerbung sowie zum Networking. Mit praktischen Übungen und systemischen Methoden wie Ressourcenlandkarten und Zielarbeit wird die Planung greifbar gemacht. Der Kurs bietet eine Mischung aus Gruppen- und Einzelarbeit und hilft Ihnen, selbstbewusst und gut vorbereitet in Ihre berufliche Zukunft zu starten.

Katja Sesselmann

Donnerstag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 08.05.25

3 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

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

● 24002 neu!

Traue dich, sag JA zum Job!

Wege zu mehr Erfüllung und Freude im Berufsleben

Viele Menschen fühlen sich im Job festgefahren und wünschen sich mehr Sinn, Freude und Zufriedenheit in ihrem beruflichen Alltag. Doch wie gelingt der Wandel?

In diesem interaktiven Kurs nehmen Sie sich Zeit, um Ihren bisherigen Berufsweg zu reflektieren und herauszufinden, was Ihnen wirklich wichtig ist. Sie lernen praxisnah vier wesentliche Bausteine kennen, die für berufliche Erfüllung sorgen.

In verschiedenen Übungen erhalten Sie konkrete Impulse, wie Sie kleine, aber wirksame Veränderungen in Ihrem Joballtag umsetzen können. Das Ziel: Mehr Freude und Motivation - egal, ob Sie Ihre aktuelle Position verändern oder sich beruflich neu orientieren möchten.

Maryse Walther-Mappes

Dienstag 13.05.25, 19:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 5 Personen, 15,- €

Sprachkompetenzen

● 30600

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

Für Details siehe Kurs Seite 71

N.N.

Donnerstag 08:45-12:00 Uhr, Beginn 27.02.25
30 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.9
ab 5 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

● 30601

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

Für Details siehe Kurs Seite 71

Monika Reinwand

Montag 08:45-12:00 Uhr, Beginn 24.02.25
30 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.7
ab 5 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

● 30602

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

Für Details siehe Kurs Seite 71

Sigrun Hassel

Mittwoch 08:45-12:00 Uhr, Beginn 26.02.25
30 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 5 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

Gesundheitskompetenzen

● 22014 **neu!**

Gelassen durch den Alltag Stressbewältigung und Resilienz stärken

Für Details siehe Kurs Seite 61

Matthias Dahms

Freitag 04.04.25, 18:30-21:30 Uhr
Online
ab 1 Person, 65,- € (keine Ermäßigung)

● 40200 **neu!**

Die Kraft der Stimme Wahrnehmung und Belastbarkeit der eigenen Stimme

Für Details siehe Kurs Seite 94

Tamara Goldfarb

Freitag 21.03.25, 18:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.2
ab 4 Personen, 17,90 €

● 41003

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

Für Details siehe Kurs Seite 99

Ulrike Scholz

Donnerstag 19:00-20:15 Uhr, Beginn 13.03.25
8 Termine, online
ab 6 Personen, 54,90 €

„Mit der Volkshochschule bin ich erfolgreich.“

vhs Volkshochschule Fürth gGmbH

Mit vhs-Fortbildungen kommen Sie weiter:

- Betriebswirtschaft und Computerwissen
- personale und soziale Kompetenzen
- Sprachen und interkulturelles Training
- Bewegung, Work-Life-Balance und mehr ...

Profitieren Sie von unserer Qualität:

- zertifizierte Angebote und Abschlüsse
- international anerkannte Prüfungen
- exzellente Dozentinnen und Dozenten
- ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis
- direkt in Ihrer Nähe

Ihre Volkshochschule berät Sie gerne.

Volkshochschule Fürth gGmbH:
www.vhs-fuerth.de

vhs-Lerntreff Fürth

Mathildenstraße 17

Entspannt lernen - gemeinsam wachsen



Designed by poln.wedder / freemove



Öffnungszeiten:

Montag: 16.00 - 19.00 Uhr

Dienstag: 13.30 - 16.30 Uhr

Donnerstag: 13.30 - 16.30 Uhr

In den Schulferien ist der vhs-Lerntreff geschlossen.



INTEGREAT
Great Integration.



LOCAL INFORMATION APP

helping you in
daily life

MULTILINGUAL. OFFLINE. FREE.

Mehrsprachig. Offline. Kostenlos.

Çok dilli. Çevrimdışı. Ücretsiz.

Mai multe limbi. Offline. Gratuit.

Многоезичен. Извън линия. Безплатно.

متعدد اللغات. غير متصل على الانترنت. مجاني

Πολύγλωσσος. Εκτός σύνδεσης. Πολύγλωσση.

Різними мовами. Офлайн. Безкоштовний.

Многоязычный. Не в сети. Бесплатно.

Download here:



www.integreat.app

ARRIVAL INFORMATION

Informationen zur Ankunft
İlk bilgiler

Informații despre sosire
Информация при пристигане

معلومات الوصول
Πληροφορίες άφιξης

Информация про прибытия
Информация о прибытии

HELPFUL PEOPLE AND PLACES

Hilfreiche Personen und Orte
Yardımcı edebilecek kişi ve kurumlar

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

أشخاص وأماكن مفيدة
Χρήσιμοι άνθρωποι και μέρη

Κορισní люди та місця
Полезные люди и места

EVENTS AND TIPS

Veranstaltungen und Tipps
Etkinlik ve tavsiyeler

Evenimente și sfaturi
Μεροπρiηγiατια и съвети.

الأحداث والنصائح
Εκδηλώσεις και συμβουλές

Події та поради
События и Советы



Sprachen Integration

Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Englisch

Französisch

Italienisch

Spanisch

Weitere Fremdsprachen

Online-Kurse

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen (GER)

Anfang der 90er Jahre entstand die Idee, einen einheitlichen Europäischen Referenzrahmen für das Fremdsprachenlernen in Europa zu entwickeln. Sprachexpert*innen aus den 41 Mitgliedsländern des Europarats entwickelten ein Instrument, das der Transparenz und Vergleichbarkeit des Sprachenlernens in einem mehrsprachigen Europa dienen sollte. Dieser Referenzrahmen liegt seit 1997 vor und stellt eine gemeinsame Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken und Unterrichtsmaterialien dar. Er beschreibt umfassend, welche Fertigkeiten die Lernenden erwerben müssen, damit sie in der Lage sind, in der Fremdsprache zu kommunizieren. Der Referenzrahmen definiert sechs Kompetenzniveaus (A1, A2, B1, B2, C1 und C2), so dass der/die Lernende die eigenen Lernfortschritte auf jeder Stufe messen kann. Die Beschreibung von Teilqualifikationen schließt der Referenzrahmen mit ein. Mit Hilfe dieses Instruments kann in Europa präzise festgestellt werden, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird. Die sechs Stufen definieren im Detail, was der/die Lernende tun kann, wenn er/sie eine bestimmte Stufe erreicht hat. Jede Stufe enthält eine Reihe von Beschreibungen, die so genannten „can-do statements“.

C2

Am Ende der Stufe C2 können Sie:

- ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
- sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

C1

Am Ende der Stufe C1 können Sie:

- Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

B2

Am Ende der Stufe B2 können Sie:

- im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standard-sprache gesprochen wird
- sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

B1

Am Ende der Stufe B1 können Sie:

- das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- persönliche Briefe schreiben

A2

Am Ende der Stufe A2 können Sie:

- einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
- kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

- einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen z.B. auf Schildern und Plakaten
- Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

A1

Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Die vhs Fürth ist einer der größten kommunalen Anbieter von Deutschkursen. Das Angebot reicht von Erstorientierungskursen für Geflüchtete über Integrations Sprachkurse des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bis hin zu allgemeinen oder berufsbezogenen Deutschkursen (DeuFöV und „Mama lernt Deutsch für den Beruf“). Mit diesem breiten Kursangebot deckt unsere Volkshochschule die gesamte Bildungskette auf den Sprachstufen A1 bis B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) ab. Außerdem führen wir mehrmals pro Semester Sprachprüfungen der Stufen A2/B1, B1 und B2 in Kooperation mit der telc GmbH und dem g.a.s.t. e.V. durch.

Die Anmeldung zu den Deutschkursen kann in der Regel nur persönlich erfolgen. Wir informieren und beraten Sie gerne vorab und helfen Ihnen auch bei Bedarf bei der Antragsstellung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin für eine individuelle Beratung oder besuchen Sie uns im Rahmen der Öffnungszeiten unseres Servicebüros. Sie erreichen uns telefonisch unter 0911/974-1700 oder per Email unter info@vhs-fuerth.de.

Detaillierte Informationen zu allen laufenden und geplanten Deutschkursen und -prüfungen finden Sie tagesaktuell unter: www.vhs-fuerth.de/programm/sprachen-integration.html.

Integrationskurse

Im Rahmen des Zuwanderungsgesetzes führt die vhs Fürth im Auftrag des BAMF Integrationskurse durch. Diese Deutschkurse umfassen in der Regel 700 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten). Der Sprachkurs besteht aus 6 Modulen à 100 Unterrichtsstunden: 3 Module Basiskurs und 3 Module Aufbaukurs. Der sogenannte Orientierungskurs findet im Anschluss an Modul 6 des Integrations Sprachkurses statt. In weiteren 100 Unterrichtsstunden wird grundlegendes Wissen über das Rechts- und Sozialsystem sowie über Landeskunde, Geschichte, Kultur und Religion in Deutschland vermittelt. Der Sprachkurs schließt mit der A2/B1-Sprachprüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) ab.

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

„Mama lernt Deutsch für den Beruf!“

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

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

„Deutschsprachförderverordnung“ (DeuFöV)

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

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

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

Allgemeine Deutschkurse

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



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

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

Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Deutsch als Zweitsprache - A1*

Deutsch als Zweitsprache - A1.1

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

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

● 30300

Eirini Chaliasou

Dienstag 15:15-17:45 Uhr, Beginn 25.02.25
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.3
ab 8 Personen, 171,- €

● 30302

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

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.25
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.3
ab 8 Personen, 114,- €

Deutsch als Zweitsprache - A2*

Deutsch als Zweitsprache - A2.1

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 3“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 3

● 30304

Hatice Çay

Montag 14:00-16:30 Uhr, Beginn 24.02.25
10 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.9
ab 8 Personen, 114,- €

● 30306

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 3“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 6
Eirini Chaliasou

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.02.25
15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.1
ab 8 Personen, 114,- €

● 30308

Deutsch als Zweitsprache - A2.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Deutschkenntnissen auf der Stufe A2. Im Kurs üben wir oft gebrauchte Ausdrücke in Alltagssituationen. Sie lernen, eine einfache Unterhaltung zu führen und über sich und Ihr Leben zu berichten. Sie erlernen einfache Redemittel zu den Themen Familie, Arbeit, Schule, Freizeit, etc.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 4“ (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 13

Sigrun Hassel

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 26.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.3
ab 8 Personen, 114,- €

Deutsch als Zweitsprache - B1*

● 30310

Deutsch als Zweitsprache - B1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Deutschkenntnissen auf der Stufe A2. Im Kurs erlernen wir Redemittel zu vertrauten Themen wie beispielsweise Arbeit und Freizeit. Sie üben, über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten und über Träume und Hoffnungen zu sprechen.

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

Sigrun Hassel

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 27.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.4
ab 8 Personen, 114,- €

Deutsch als Zweitsprache - B1+/B2*

● 30312

Deutsch als Zweitsprache - B2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihre allgemeinen und berufsbezogenen Deutschkenntnisse auf B2-Niveau verbessern wollen. Wir vertiefen Gelerntes aus der Grundstufe, erlernen Wortschatz und Grammatik anhand von berufsbezogenen Szenarien und arbeiten an individuellen Bedürfnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Sicher! aktuell B2“ (Hueber Verlag) Kursbuch ab Lekt. 10

Sigrun Hassel

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.4
ab 8 Personen, 114,- €, zzgl. 2,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

Berufsorientierte Deutschkurse - B2*

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

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen, die das B1-Niveau erreicht haben und ihre allgemeinen und berufsbezogenen Deutschkenntnisse verbessern wollen. Wir vertiefen Gelerntes aus der Grundstufe, erlernen Wortschatz und Grammatik anhand von berufsbezogenen Szenarien und arbeiten an individuellen Bedürfnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf B2.1“ (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

● 30600

N.N.

Donnerstag 08:45-12:00 Uhr, Beginn 27.02.25
30 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.9
ab 5 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

● 30601

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf B2.1“ (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 4

Monika Reinwand

Montag 08:45-12:00 Uhr, Beginn 24.02.25
30 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.7
ab 5 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)

● 30602

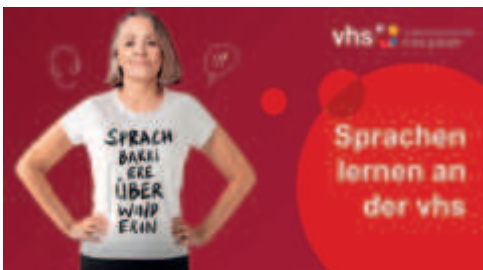
Mama lernt Deutsch für den Beruf! - B2.2 Berufsorientierter Deutschkurs für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen, die das B1-Niveau erreicht haben und ihre allgemeinen und berufsbezogenen Deutschkenntnisse verbessern wollen. Wir vertiefen Gelerntes aus der Grundstufe, erlernen Wortschatz und Grammatik anhand von berufsbezogenen Szenarien und arbeiten an individuellen Bedürfnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf B2.2“ (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 10

Sigrun Hassel

Mittwoch 08:45-12:00 Uhr, Beginn 26.02.25
30 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 5 Personen, 89,- € (keine Ermäßigung)



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

Englisch

Englisch - A1* - für Anfänger*innen

Englisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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

● 31000

Vika Pham

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.4
ab 8 Personen, 114,- €

● 31002

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

Panteha Jalalvani Motlagh

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.4
ab 8 Personen, 114,- €

● 31004

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

Andrea Wölfel

Donnerstag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 20.03.25
10 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.8
ab 8 Personen, 114,- €

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

● 37020

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

Für Details siehe Kurs Seite 87

Fatma Erol Krmela

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 27.02.25
15 Termine, online
ab 6 Personen, 141,- €

Englisch - A1* - weitere Kurse

Englisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Speakout Elementary“ A1 - A2 (Pearson Longman Verlag) Student's Book ab Lekt. 5

● 31100

Ester Hadar

Mittwoch 10:30-12:00 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 3,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 31102

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

Erin Litke

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 8 Personen, 114,- €

● 31104

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it“ A1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 10

Martina Holzwarth

Montag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 31106

Englisch - A1 - Auffrischkurs

Ideal für alle Lernenden, die ihre Englischkenntnisse in einem kompakten Kurs auffrischen möchten:

Wenn Sie früher einmal etwas Englisch gelernt haben, es aber länger nicht angewendet haben, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Wir wiederholen und vertiefen Wortschatz und Grammatik, um anschließend auf Stufe A2 weiterlernen zu können.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Pia Winkler

Donnerstag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 37021

Online-Kurs: Englisch - A1 - Fortführungskurs

Für Details siehe Kurs Seite 87

Ilse Bayer

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 10.03.25

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

● 37022

Online-Kurs: Englisch - A1 - Auffrischkurs

Für Details siehe Kurs Seite 88

Fatma Erol Krmela

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

Englisch - A2*

Englisch - A2

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

● 31200

Perminder Chattha

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 31202

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

Erin Litke

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 6 Personen, 141,- €

● 31204

Englisch - A2

„Good Afternoon!“

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

Erin Litke

Dienstag 15:30-17:00 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 8 Personen, 114,- €

● 31206

Speakeasy - A2

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

Joseph Raimond

Dienstag 16:00-17:30 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 105,- €

● 31208

Speakeasy - A2

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

Pia Winkler

Mittwoch 10:45-12:15 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 114,- €

Englisch - A2+/B1

● 31300

A2+/B1 - Brückenkurs

Zwischen der Stufe A2 und der Stufe B1 liegt ein kleiner Schritt, den es zu bewältigen gilt. In diesem Kurs wiederholen und festigen Sie Ihre Kenntnisse aus A2 und starten mit neuen interessanten Themen aus der B1 Welt.

Besonderheit: Lernen mit Muße. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmer*innen, inkl. Konversation, Grammatik und landeskundlichen Aspekten auf A2/ B1 Niveau.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Life“ A2.2 /B1.1 Pre-Intermediate Student's Book Second Edition (Cornelsen Verlag) ab Lekt. 1

Susanne Galsterer

Montag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 24.02.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 94,- €

Englisch - B1*

Englisch - B1

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it!“ B1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 4

● 31400

Joseph Raimond

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 8 Personen, 114,- €

● 31402

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Go for it!“ B1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8/9

Erin Litke

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 8 Personen, 114,- €



● 31404

Englisch - B1

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Voices“ Intermediate B1 (Cornelsen Verlag) ab Lekt. 9

Neue Teilnehmer*innen mögen bitte mit dem Kauf des Lehrbuches bis nach der ersten Unterrichtsstunde warten.

Pia Winkler

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 8 Personen, 114,- €

● 31406

Speakeasy - B1

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

Joseph Raimond

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 6 Personen, 141,- €

Englisch - B1+ - Business English

● 31506

Englisch - B1+ - Giving an Effective Presentation in English

Speak with Confidence, Present with Impact!

In our workshop, you will learn effective techniques to deliver powerful presentation and captivate your audience.

Let's step up and stand out!

Vika Pham

Samstag 15.03.25, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 6 Personen, 18,80 €, zzgl. 2,50 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

Englisch - B1+/B2*

● 31500

Englisch - B1+

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

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Straightforward“ Intermediate Second edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1 (ISBN: 978-3-19062953-4)

Andrea Wölfel

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 141,- €

● 31502

Englisch - B1+

The aim of this course is to speak more fluently and correctly in everyday situations. We're going to deal with more complex grammar and vocabulary and practice understanding spoken and written English. This course will take you from B1 to B1+.

Please bring the coursebook on the first day!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Straightforward“ Intermediate Second edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1 (ISBN: 978-3-19062953-4)

Andrea Wölfel

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 6 Personen, 141,- €

● 31504

Englisch - B1+

Would you like to refresh your English at B1+ level? We are going to revise and consolidate our grammar and vocabulary while placing a special emphasis on conversation.

Come and join us! New members are welcome.

Ester Hadar

Mittwoch 08:45-10:15 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €



Englisch - B2* - Konversation

● 31600

Englisch - B2

„Let's discover the English language“

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Straightforward“ Upper Intermediate Second Edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 9

Ursula Sperber-Drescher

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 8 Personen, 105,- €, zzgl. 3,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 31602

Englisch - B2

„What do you think?“

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Straightforward“ Upper Intermediate Second Edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt.9

Ursula Sperber-Drescher

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 8 Personen, 105,- €, zzgl. 3,00 € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)



● 31604

Englisch - B2

„Let's keep in touch with English“

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

Friederike Friedberger

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 01.04.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 8 Personen, 68,- €

● 31606

Englisch - B2

„Let's keep talking“

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

Pia Winkler

Mittwoch 09:00-10:30 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 114,- €



Englisch- B2/C1

● 31700

Englisch - B2/C1

If you are looking for an open and friendly group who come together once a week to speak English and have fun while doing so, then this is the group for you.

Ester Hadar

Donnerstag 09:45-11:15 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €

● 31702

Englisch - B2/C1

If you are looking for an open and friendly group who come together once a week to speak English and have fun while doing so, then this is the group for you. 5-6 years of English is required - new members welcome!

Ester Hadar

Donnerstag 11:30-13:00 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €



Englisch - C1*

● 31800

Englisch - C1

Far away from being perfect we are aiming high and want to improve our speaking abilities step by step. This course is tailor-made in terms of participants and speaking about current topics as well as revising tricky grammatical issues is our goal.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Straightforward“ Advanced Second Edition (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Christiane Scheer

Mittwoch 18:00-20:30 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 211,50 €

● 31802

Englisch - C1

Conversation, Grammar & Argument

This conversation course focusses on current affairs and moral issues. Grammar exercises will also be included.

Dr. John Jenkins

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 8 Personen, 105,- €, zzgl. 3,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

Kochen & Sprache

● 47304 **neu!**

Vietnamese Summer Rolls

An easy-made and healthy dish

Für Details siehe Kurs Seite 142

Vika Pham

Samstag 10:00-13:15 Uhr, Beginn 10.05.25

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 27,90 €, incl. 12,- € for ingredients.

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

Französisch

Französisch - A1* - für Anfänger*innen

● 32000

Französisch - A1 - für Anfänger*innen

In diesem Kurs steigen Sie mit Schwung und Spaß mit einem modernen Lehrwerk in die französische Sprache ein. Sie erwerben rasch die wichtigsten sprachlichen Mittel, um sich in Frankreich in Standardsituationen verständigen zu können. Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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

Martina Brüser

Mittwoch 09:00-10:30 Uhr, Beginn 26.02.25
13 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.9
ab 6 Personen, 122,20 €

● 32002

Französisch - A1 - für Anfänger*innen

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die etwas mehr über Frankreich und die Leute erfahren möchten, bietet dieser Kurs einen lebensnahen und kommunikativen Einstieg in die Sprache. Sie kommen in kleinen Schritten voran, wobei das Sprechen immer im Vordergrund steht.

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

Damienne Malloyer-Neeb

Donnerstag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 27.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.2
ab 6 Personen, 141,- €

Französisch - A1* - weitere Kurse

● 32100

Französisch - A1 - Fortführungskurs

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (nach einem Semester vhs oder vergleichbar), die auf die französische Sprache, das Land und die Leute neugierig sind. In diesem dreistündigen Kurs haben Sie genug Zeit für das Sprechen sowie für Wiederholungen und abwechslungsreiche Übungen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Rencontres en français“ A1 Kurs- und Übungsbuch (Klett Verlag) ab Lekt. 3/4

Damienne Malloyer-Neeb

Dienstag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 25.02.25
10 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.8
ab 6 Personen, 141,- €

● 32102

Französisch - A1 - Fortführungskurs

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (nach einem Semester vhs oder vergleichbar), die etwas mehr über Sprache, Land und Leute erfahren möchten, bietet dieser Kurs einen lebensnahen und kommunikativen (Wieder-) Einstieg in die Sprache. Sie kommen in kleinen Schritten voran, wobei das Sprechen immer im Vordergrund steht. Wiederholungen und abwechslungsreiche Übungen sorgen dafür, dass sich das Gelernte nachhaltig einprägt.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Rencontres en français“ A1 Kurs- und Übungsbuch (Klett Verlag) ab Lekt. 3/4

Damienne Malloyer-Neeb

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.2
ab 6 Personen, 141,- €



● 32104

Französisch - A1 - Fortführungskurs

In diesem Kurs lernen Sie die französische Sprache mit Schwung und Spaß mit einem modernen Lehrwerk. Sie erwerben rasch die wichtigsten sprachlichen Mittel, um sich in Frankreich in Standardsituationen verständigen zu können.

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

Martina Brüser

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.25
13 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.5
ab 6 Personen, 122,20 €

● 32106

Französisch - A1 - Fortführungskurs

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Voyage neu“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 11

Damienne Malloyer-Neeb

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 141,- €

Französisch - A2*

● 32200

Französisch - A2

Flusion 2

Sprache erleben - ohne Grammatik zu pauken!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Flusion 2“ Arbeitsbuch und „roman-photos“ ab Cahier 3/3

Annie Gabsteiger

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 18.03.25

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 6 Personen, 122,20 €

● 32202

Französisch - A2

Flusion 2

Sie haben schon Vorkenntnisse in Französisch und möchten Ihre Sprachkenntnisse erweitern und festigen? Das können Sie mit der neuen Lernmethode „Flusion“: Sprache erleben - ohne Grammatik zu pauken. Probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Flusion 2“ Arbeitsbuch und „roman-photos“ ab Cahier 3/3

Annie Gabsteiger

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 19.03.25

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 8 Personen, 98,80 €

● 37030

Online - Kurs: Französisch - A2

Flusion 2

Für Details siehe Kurs Seite 88

Pascale Clément

Mittwoch 18:00-20:00 Uhr, Beginn 26.02.25

10 Termine, online

ab 6 Personen, 125,30 €

Französisch - B1

● 32300

Französisch - B1

Kompaktkurs

Sie haben Vorkenntnisse und möchten sie auffrischen oder vertiefen. Wenn es für Sie aus zeitlichen Gründen schwierig ist, regelmäßig einen Abendkurs zu besuchen, ist diese Variante genau die richtige Alternative für Sie. Diese intensivere Unterrichtsform ist ideal, um die Sprache zu üben und die Kenntnisse zu festigen. A bientôt!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Reprise Neubearbeitung“ B1 (Hueber Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 9

Annie Gabsteiger

Samstag 09:00-12:15 Uhr, Beginn 22.03.25

6 Termine

Weitere Termine: 05.04.25, 10.05.25, 31.05.25, 28.06.25, 12.07.25

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 112,80 €

● 32302

Französisch - B1

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Voyages neu“ B1 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 9

Annie Gabsteiger

Mittwoch 10:30-12:00 Uhr, Beginn 19.03.25

13 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 122,20 €



© pixabay

● 32304

Blended Learning: Französisch - B1

Einige Termine finden online statt.

Sie haben gute Vorkenntnisse in Französisch und möchten diese festigen und erweitern. Wir arbeiten mit verschiedenen Lehrmaterialien und die Themen sind vielfältig und interessant. Sie lernen praktische Redewendungen für den Alltag oder für einen Aufenthalt in Frankreich.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Es wird im Kurs über ein Lehrwerk entschieden.

Annie Gabsteiger

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 18.03.25
13 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.3
ab 6 Personen, 122,20 €

Französisch - B1+/B2*

● 32400

Französisch - B1+/B2

Konversation

Entretenir et améliorer vos connaissances en français autour d'un débat ou d'une discussion à thèmes variés, voilà ce que je vous propose. Des chansons viendront également accompagner nos soirées. Ambiance conviviale assurée!

Denis Trohel

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.25
12 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.6
ab 8 Personen, 112,80 €, zzgl. € 3,- Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

Französisch C1

● 32500

Französisch - C1 lecture & littérature

Vous parlez déjà bien le français et vous aimez lire les livres en français mais il vous manque une pratique régulière de la langue française. Venez nous rejoindre à notre cours de littérature. Nous choisissons un roman ou une nouvelle de littérature contemporaine. Vous lisez entre 20 et 30 pages chez vous, nous les relisons ensemble et nous discutons pendant le cours. L'ambiance est chaleureuse et très détendue. Alors, peut-être à bientôt.

Annie Gabsteiger

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 17.03.25
13 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.2
ab 6 Personen, 122,20 €



© pixabay

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

Italienisch

Italienisch - A1* - für Anfänger*innen

Italienisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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

● 33000

Nicolina Tessitore

Mittwoch 09:00-10:30 Uhr, Beginn 26.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.3
ab 8 Personen, 114,- €



© pixabay

● 33002

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

Gabriele Casu

Donnerstag 16:00-17:30 Uhr, Beginn 27.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.9
ab 8 Personen, 114,- €

● 33004

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

Myriam Spanu

Donnerstag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 20.03.25
10 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.4
ab 8 Personen, 114,- €

● 33006

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

Myriam Spanu

Freitag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.8
ab 8 Personen, 114,- €

● 33008

Italienisch - A1 - für Anfänger*innen Kompaktkurs an 6 Samstagen

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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

Gabriele Casu

Samstag 09:00-13:15 Uhr, Beginn 17.05.25
6 Termine, weitere Termine: 24.05.25, 31.05.25,
28.06.25, 05.07.25, 12.07.25
Hirschenstr. 27, Raum II.9
ab 6 Personen, 141,- €

● 37040

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

Für Details siehe Kurs Seite 88

Donatella Renn

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.02.25
15 Termine, online
ab 8 Personen, 114,- €

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

Italienisch - A1* - weitere Kurse

Italienisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 3/4

● 33100

Valeria Kocak

Donnerstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 27.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 8 Personen, 114,- €

● 33102

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 4

Nicolina Tessitore

Mittwoch 16:15-17:45 Uhr, Beginn 26.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.7
ab 8 Personen, 114,- €

● 33104

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

Gabriele Casu

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.3
ab 8 Personen, 114,- €



● 33106

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

Gabriele Casu

Freitag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 28.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.7
ab 6 Personen, 114,- €

● 33108

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 7/8

Nicolina Tessitore

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum II.3
ab 8 Personen, 114,- €

● 33110

Italienisch - A1 - Auffrischkurs

In diesem Kurs wiederholen wir die wichtigsten Dialogsituationen, vertiefen den Wortschatz und üben wichtige grammatikalische Themen (Präpositionen, Verbformen...).

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

Valeria Kocak

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 25.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 8 Personen, 114,- €

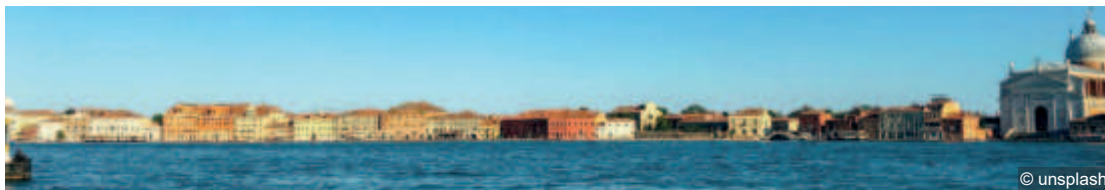
● 37041

Online-Kurs: Italienisch - A1 - Fortführungskurs

Für Details siehe Kurs Seite 88

Donatella Renn

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.02.25
15 Termine, online
ab 8 Personen, 114,- €



© unsplash

Italienisch - A2*

Italienisch - A2

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

● 33200

Valeria Kocak

Dienstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 6 Personen, 141,- €

● 33202

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Dieci lezioni d'italiano“ A2 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 3

Elisa Colombo

Freitag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 28.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 141,- €

● 33204

Italienisch - A2

Kompaktkurs an 6 Samstagen

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

Gabriele Casu

Samstag 09:00-13:15 Uhr, Beginn 15.03.25

6 Termine, weitere Termine: 22.03.25, 29.03.25,

05.04.25, 12.04.25, 03.05.25

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 141,- €

Italienisch - A2

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

● 33206

Nicolina Tessitore

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 6 Personen, 141,- €

● 33208

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

Gabriele Casu

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 10 Personen, 105,- €

● 33210

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 8/9

Gabriele Casu

Dienstag 16:00-17:30 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 141,- €

● 33212

Italienisch - A2

Conversazione facile

Studi l'italiano da poco tempo e non hai molte possibilità per parlarlo? Studi l'italiano da un po' di tempo ma pensi di fare ancora errori? In entrambi i casi, questo è il corso perfetto per te.

Insieme esercitiamo l'italiano per la vita di tutti i giorni e per le vacanze, discutiamo di temi di attualità e facciamo esercizi di grammatica.

Kenntnisse auf A2-Niveau erforderlich.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „A voi la parola“ Konversationskurs Italienisch A2/B1 (Klett Verlag)

Elisa Colombo

Dienstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 33214

Italienisch - A2

Laboratorio di italiano creativo

Sie haben schon erste Italienischkenntnisse und möchten Ihren Wortschatz auf ungewöhnliche Art und Weise einsetzen? Mit einfachen Übungen zum kreativen Schreiben haben Sie Spaß und entdecken Ihren schon vorhandenen Sprachschatz neu. Proviavmo insieme!

Anna Bologna

Donnerstag 03.04.25, 18:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 6 Personen, 9,40 €

Italienisch - B1*

Italienisch - B1

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Dieci lezioni d'italiano“ B1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 3

● 33300

Elisa Colombo

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 141,- €

● 33302

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ B1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 5

Gabriele Casu

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 8 Personen, 114,- €

● 33304

Italienisch - B1

Konversation

In questo corso esercitiamo l'italiano attraverso temi quotidiani e di attualità, leggiamo testi come spunto di conversazione e facciamo giochi, anche di ruolo: abbiamo così la possibilità di ampliare il nostro lessico e anche di ripassare le principali strutture grammaticali.

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

Elisa Colombo

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 8 Personen, 114,- €

Italienisch - B2*

● 33400

Italienisch - B2

In questo corso discutiamo di diversi temi di attualità e cultura generale. Passiamo una piacevole serata insieme leggendo articoli di quotidiani e riviste, ascoltando podcast, interviste e canzoni, imparando nuove espressioni e ripassando un po' di grammatica.

Gabriele Casu

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 141,- €

Italienisch - C1*

● 33500

Italienisch - B2/C1

Le letture del venerdì

Siete appassionati di letteratura e avete già buone conoscenze di italiano? Ci incontriamo una volta al mese per scoprire e riscoprire autrici e autori contemporanei e del passato. Dopo la lettura di alcune pagine scelte ci sarà spazio per la discussione e i punti di vista personali sui testi esaminati.

Anna Bologna

Freitag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 14.03.25

5 Termine, weitere Termine: 11.04.25, 09.05.25,

23.05.25, 27.06.25, Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 8 Personen, 45,- €

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

Spanisch

Spanisch - A1* - für Anfänger*innen

Spanisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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

● 34000

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Dienstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 11.03.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 141,- €

● 34002

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

Aminta Castillo de Marquard

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 12.03.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 8 Personen, 114,- €

● 34004

Spanisch - A1 - für Anfänger*innen
Kompaktkurs an 5 Samstagen

Sie haben nur am Wochenende Zeit, an einem Kurs teilzunehmen, und legen Wert auf einen abwechslungsreichen Unterricht? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie!

In diesem Kurs lernen Sie besonders intensiv, sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Spanisch auszudrücken.

Bitte beachten Sie, dass Nach- bzw. Vorbereitung zwischen den Wochenenden erforderlich ist.

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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

María Peño

Samstag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 03.05.25

6 Termine

Weitere Termine: 17.05.25, 24.05.25, 31.05.25,

05.07.25, 12.07.25

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 8 Personen, 136,80 €

● 34006

Spanisch - A1- für Anfänger*innen Kompaktkurs in den Osterferien

„¡España es diferente!“ - Dieser 4-tägige Intensivkurs ebenfalls! Er richtet sich an Teilnehmer*innen, die innerhalb kurzer Zeit einen schnellen und intensiven Einstieg in die spanische Sprache haben möchten. Im Mittelpunkt steht das Erlernen einfacher und praktischer Grundkenntnisse, die in Alltagssituationen nötig sind.

Bitte kaufen Sie das Lehrwerk selbst und bringen Sie es am ersten Kurstag mit.

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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

Arantza Estefania Aguirre

Montag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 14.04.25

4 Termine

Weitere Termine: 15.04.25, 16.04.25, 17.04.25

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 91,20 €



● 34008

Spanisch - A1 - für Anfänger*innen Crash-Kurs

¡Hola! Sie haben vor, in ein spanischsprachiges Land zu reisen und möchten sich dazu das nötigste sprachliche Rüstzeug aneignen? Dann sind Sie hier richtig!

Wir werden einfache Dialoge lernen, die uns helfen, im Restaurant, Hotel, beim Einkaufen usw. zurechtzukommen.

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

Ana Maria Fröhling

Freitag 10:00-13:15 Uhr, Beginn 04.04.25

2 Termine, weiterer Termin: 05.04.25

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 6 Personen, 37,60 €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 37090

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

Für Details siehe Kurs Seite 89

Ana Werner

Montag 19:15-20:45 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37091

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

Für Details siehe Kurs Seite 89

Ilse Bayer

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 11.03.25

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

Spanisch - A1* - weitere Kurse

Spanisch - A1 - Fortführungskurs

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Impresiones“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 4/5

● 34100

Martin Scherer

Montag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 10.03.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 114,- €

● 34102

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 5

Aminta Castillo de Marquard

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 13.03.25

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 8 Personen, 106,40 €

● 34104

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 10

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 12.03.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 10 Personen, 105,- €

● 34106

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 12

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 12.03.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 8 Personen, 105,- €

Spanisch - A2*

● 34200

Spanisch - A2 - Auffrischung Workshop

Dieser Workshop eignet sich hervorragend zur Wiederholung von A2-Kenntnissen und fördert darüber hinaus auch das freie Sprechen.

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

María Peño

Samstag 22.03.25, 09:00-14:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 6 Personen, 28,20 €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 37092

Spanisch - A2 - Mi sábado de gramática: Los pasados en español ¡Ésa es la cuestión!

Für Details siehe Kurs Seite 90

Ana Maria Fröhling

Samstag 09:30-11:30 Uhr, Beginn 17.05.25

2 Termine, weiterer Termin: 24.05.25, online

ab 6 Personen, 28,- €

Spanisch - B1*

● 34300

Spanisch - B1 Kompaktkurs an 5 Samstagen

Sie haben nur am Wochenende Zeit, an einem Kurs teilzunehmen, und legen Wert auf einen abwechslungsreichen Unterricht? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie!

In diesem Kurs lernen Sie besonders intensiv, sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Spanisch auszudrücken. Wir werden uns sowohl dem Lehrbuch als auch einer Lektüre widmen, die wir während der Sitzung besprechen werden.

Bitte beachten Sie, dass Nach- bzw. Vorbereitung zwischen den Wochenenden erforderlich ist.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B1 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 9

Arantza Estefania Aguirre

Samstag 09:00-14:00 Uhr, Beginn 01.03.25

5 Termine, weitere Termine: 15.03.25, 05.04.25, 10.05.25, 24.05.25

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 8 Personen, 114,- €



© pixabay

● 34302

Spanisch - B1- ¿Hablamos? Workshop

Der Workshop richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die das freie Sprechen üben möchten. Dabei erweitern wir den Wortschatz und üben bei Bedarf grammatische Strukturen ein.

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

María Peño

Samstag 29.03.25, 09:00-14:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.3

ab 6 Personen, 28,20 €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 37093

Online-Kurs: Spanisch - B1

Für Details siehe Kurs Seite 90

Ana Werner

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

Spanisch - B2*

Spanisch - B2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

● 34400

Aminta Castillo de Marquard

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 11.03.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 8 Personen, 114,- €

● 34402

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B2 (Klett Verlag) Kurs- und Übungsbuch ab Lekt. 2

Maria del Pilar Estrada Alvarez

Dienstag 10:45-12:15 Uhr, Beginn 11.03.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 8 Personen, 114,- €

● 34404

Spanisch - B2 Konversation

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

Lucia Di Costanzo

Donnerstag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 6 Personen, 141,- €



© pixabay

● 34406

Spanisch - B2 Konversation

En este curso nos enfocaremos en mejorar la fluidez y precisión al hablar, profundizando en temas de actualidad, cultura y situaciones cotidianas. También trabajaremos en la expansión del vocabulario y el uso adecuado de expresiones idiomáticas. ¡ Prepárate para participar activamente y ganar confianza al hablar el español!

Maria Filio de Scherer

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.02.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.1

ab 8 Personen, 91,20 €

● 34500

Frida Kahlo, eine faszinierende Frau und Künstlerin

Adela Alvez Ramos und Dr. Ursula Pascual präsentieren in spanischer und deutscher Sprache das Leben und Werk dieser berühmten mexikanischen Malerin.

Agnieszka Wegner (Violine), Barbara Spies (Klavier) und Tamara Goitia Draeger (Gesang) versetzen uns stimmungsvoll in das Mexiko jener Zeit.

Barbara Spies, Dr. Ursula Pascual, Agnieszka Wegner, Tamara Goitia Draeger, Adela Alvez Ramos

Samstag 17.05.25, 15:00-18:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 30 Personen, 15,- €

● 37094

Online-Kurs: Spanisch - B2

Für Details siehe Kurs Seite 90

Ana Werner

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

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

Weitere Fremdsprachen

● 12801

Deutsche Gebärdensprache DGS I für Anfänger*innen

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

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

Bitte Buch bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

Thomas Holz

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.25

14 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 94,50 €

Anmeldung erforderlich

● 12803 **neu!**

Deutsche Gebärdensprache DGS II - DGS IV

Fortsetzungskurs

Auch für neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen

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

Bitte Buch bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

Thomas Holz

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.02.25

14 Termine, Hirschenstr. 27, Raum II.7

ab 8 Personen, 94,50 €



© Fotolia_Juan Aunión

안녕



© Cheongyun Seok

● 35030

Koreanisch - A1 - für Anfänger*innen Intensivkurs an 6 Wochenenden

Warst du schon mal in Korea oder planst du, Korea zu besuchen? In diesem Kurs kannst du die koreanische Schrift (Hangeul) lernen, Grammatikkenntnisse intensiv aufbauen und nützliche Redewendungen üben. Wenn du hochmotiviert bist, Koreanisch zu lernen, ist dieser Kurs für dich perfekt. Bitte beachte, dass Nach- und Vorbereitung zwischen den Wochenenden erforderlich ist.

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Cheongyun Seok

Freitag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 02.05.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.4

ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 3,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 35040

Neugriechisch - A1 - für Anfänger*innen Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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

Sofia Stefanidou

Mittwoch 18:00-20:30 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 6 Personen, 211,50 €

Neugriechisch - A1 - Fortführungskurs

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

● 35041

Chrysi Katoudi

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 6 Personen, 141,- €

● 35042

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Pamel!“ A1 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

Chrysi Katoudi

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.8

ab 6 Personen, 141,- €

● 35043

Hybridkurs: Neugriechisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Praktisches Lehrbuch Griechisch“ (Langenscheidt Verlag) ab Lekt. 13

Stergios Oikonomou

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 141,- €

● 35044

Neugriechisch - B1

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt der Dozent zur Verfügung.

Stergios Oikonomou

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.9

ab 6 Personen, 141,- €



© pixabay

● 35050

Norwegisch - A1 - für Anfänger*innen

Hei, alle sammen! Möchten Sie Norwegen mit seinen majestätischen Fjorden und seiner überwältigenden Natur besuchen? Möchten Sie in die norwegische Sprache eintauchen und sich dabei von mir begleiten lassen? Dann: Velkommen til norskurset! Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Norsk for deg Neu“ A1-A2 (Klett Verlag) Kursbuch mit Audios und Übungsbuch mit Audios ab Lekt. 1

Irena Popović

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 6 Personen, 141,- €

● 35060

Polnisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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

Magdalena Meyer

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 141,- €

● 35061

Polnisch - A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Witam! aktuell“ A2 (Hueber Verlag) Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 1

Magdalena Meyer

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.3

ab 6 Personen, 141,- €

● 35070

Portugiesisch - A1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Olá Portugal! neu“ Portugiesisch für Anfänger Kursbuch mit Audios A1-A2 (Klett Verlag) ab Lekt. 1

Irene Pais Brückl

Donnerstag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 13.03.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 6 Personen, 94,- €

● 35090

Russisch - A1 - für Anfänger*innen

In der Anfangsphase lernen wir das kyrillische Alphabet, Alltagsausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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

Tatyana Yakunina

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 35091

Russisch - A1 - Fortführungskurs

In diesem Kurs legen wir den Fokus auf die Themen „Freizeit“ und „Essen“.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Jasno Neu“ A1-A2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 6

Tatyana Yakunina

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

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

● 35100

Tschechisch - A2

In diesem Kurs lernen Sie intensiv, sich mit anspruchsvollerem Wortschatz in den wichtigsten Alltagssituationen auf Tschechisch auszudrücken.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt“ Band 1 (Akropolis Verlag) ab Lekt. 20

Maria Mucickova

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 6 Personen, 141,- €

● 35101

Tschechisch - A2

Workshop zur Auffrischung: „Alltagssituationen“

Leichte Konversation für einfache Alltagssituationen, mit entsprechendem Wortschatz, um diese praktisch zu üben. Mit Hilfe von Bildern macht das Lernen richtig Spaß! Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen.

Dr. Ivana Thiel

Freitag 09.05.25, 17:00-19:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 6 Personen, 14,50 €

● 35400 **neu!**

Vietnamesisch - A1 - für Anfänger*innen

Bereit für ein neues Sprachabenteuer? Entdecken Sie die Faszination der vietnamesischen Sprache. Egal, ob Sie eine Reise nach Vietnam planen oder einfach nur neugierig auf eine neue Sprache sind: In diesem Kurs lernen Sie mit Leichtigkeit und Begeisterung die Grundlagen, um sich auf Vietnamesisch verständigen zu können.

Für Teilnehmer*innen ohne / mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Einstieg Vietnamesisch“ A1 (Hueber Verlag) ab Lekt. 1

Vika Pham

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

15 Termine, Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 6 Personen, 141,- €, zzgl. 3,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 37001

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

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Kaishi!“ A1 (Klett Verlag) Kursbuch mit Audios ab Lekt. 1

ISBN: 978-3-12-528965-9

Übungsbuch: ISBN: 978-3-12-528966-6

Guang-Ting Yang

Dienstag 19:00-20:30 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37080

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

In der Anfangsphase lernen wir das kyrillische Alphabet, Alltagsausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.“

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

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

Tatyana Yakunina

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €



● 37060

Online-Kurs: Koreanisch - A1 - K-Drama

Für Details siehe Kurs Seite 88

Cheongyun Seok

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37061

Online-Kurs: Koreanisch - A1+

Für Details siehe Kurs Seite 89

Cheongyun Seok

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37062

Online-Kurs: Koreanisch - A2

Für Details siehe Kurs Seite 89

Cheongyun Seok

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37063

Online-Kurs: Koreanisch - A2+

Für Details siehe Kurs Seite 89

Cheongyun Seok

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

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

Online-Kurse

● 37001

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

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Kaishi!“ A1 (Klett Verlag) Kursbuch mit Audios ab Lekt. 1

ISBN: 978-3-12-528965-9

Übungsbuch: ISBN: 978-3-12-528966-6

Guang-Ting Yang

Dienstag 19:00-20:30 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €



● 37020

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

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

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

Fatma Erol Krmela

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine, online

ab 6 Personen, 141,- €

● 37021

Online-Kurs: Englisch - A1 - Fortführungskurs

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

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

Ilse Bayer

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 10.03.25

15 Termine, online

ab 8 Personen, 114,- €

● 37022

Online-Kurs: Englisch - A1 - Auffrischkurs

Ideal für alle Lernenden, die ihre Englischkenntnisse in einem kompakten Online-Kurs auffrischen möchten: Wenn Sie früher einmal etwas Englisch gelernt haben, es aber länger nicht angewendet haben, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie Wortschatz und Grammatik, um anschließend auf Stufe A2 weiterlernen zu können.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Let's Enjoy English“ A1 (Klett Verlag) Student's Book ab Lekt.1
ISBN: 978-3-12-501636-1

Fatma Erol Krmela

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.25
15 Termine, online
ab 8 Personen, 114,- €

● 37030

Online - Kurs: Französisch - A2 Flusion 2

Französisch anders lernen mit Flusion.

Der Schwerpunkt liegt auf dem mündlichen Ausdruck und der Aussprache. Sprache erleben - ohne Grammatik zu pauken! Dieser Kurs eignet sich auch für Einsteiger*innen der Stufe A1, die noch nicht mit dieser Methode gelernt haben.

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Link zum Kurs.

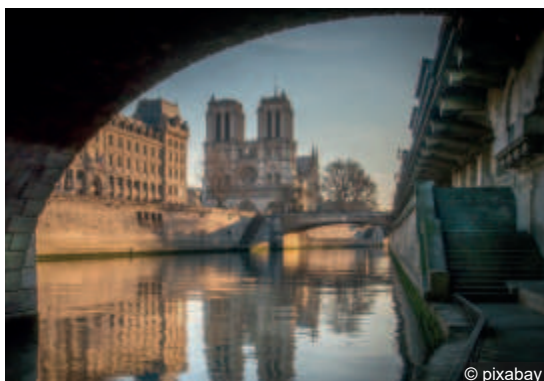
Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Flusion 2“ Arbeitsbuch und „roman-photos“
ab cahier 2

Das Kursmaterial können Sie direkt bei flusionmethode@gmail.com erwerben.

Pascale Clément

Mittwoch 18:00-20:00 Uhr, Beginn 26.02.25
10 Termine, online
ab 6 Personen, 125,30 €



● 37040

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

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

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

Donatella Renn

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 25.02.25
15 Termine, online
ab 8 Personen, 114,- €

● 37041

Online-Kurs: Italienisch - A1 - Fortführungskurs

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

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

Donatella Renn

Dienstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 25.02.25
15 Termine, online
ab 8 Personen, 114,- €

● 37060

Online-Kurs: Koreanisch - A1 - K-Drama

In diesem Kurs unterhalten wir uns über K-Dramen und K-Pop, bauen Grundkenntnisse weiter auf und üben nützliche Redewendungen in einer angemessenen Geschwindigkeit. Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 1A“ oder ähnlich erforderlich (Verben im Präsens). Neue Teilnehmer*innen sind immer willkommen. Teilnahme mit Kamera.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „New Sogang Korean 1A student's book“ ab Lekt. 3

Cheongyun Seok

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 27.02.25
15 Termine, online
ab 6 Personen, 141,- €

● 37061

Online-Kurs: Koreanisch - A1+

Du lernst schon seit ein paar Jahren Koreanisch, hast aber noch Schwierigkeiten mit der Grammatik? Oder fehlt dir die Systematik? Dann ist dieser Kurs perfekt für dich.

In diesem Kurs vertiefst du systematisch die Grammatik und übst den schriftlichen und mündlichen Ausdruck. Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 1B“ oder ähnlich erforderlich (Verben im Präsens, Präteritum, Futur). Neue Teilnehmer*innen sind immer willkommen. Teilnahme mit Kamera.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „New Sogang Korean 1B student's book“ ab Lekt. 5

Cheongyun Seok

Donnerstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 27.02.25
15 Termine, online
ab 6 Personen, 141,- €

● 37062

Online-Kurs: Koreanisch - A2

Du lernst schon seit ein paar Jahren Koreanisch, möchtest aber deine Kenntnisse vertiefen? Dann ist dieser Kurs perfekt für dich.

In diesem Kurs lernst du, in einer angemessenen Form mit Koreaner*innen zu kommunizieren. Du vertiefst die Grammatik systematisch und übst die schriftliche und mündliche Ausdrucksform. Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 1B“ oder ähnlich erforderlich. Neue Teilnehmer*innen sind immer willkommen. Teilnahme mit Kamera.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „New Sogang Korean 2A student's book“ ab Lekt. 1

Cheongyun Seok

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 24.02.25
15 Termine, online
ab 6 Personen, 141,- €



● 37063

Online-Kurs: Koreanisch - A2+

Suchst du einen Kurs, in dem du langfristig und systematisch Koreanisch-Kenntnisse vertiefen und das freie Sprechen üben kannst? Dann bist du hier richtig. Grammatikkenntnisse aus „New Sogang Korean 2A“ oder ähnlich erforderlich. Neue Teilnehmer*innen sind immer willkommen. Teilnahme mit Kamera.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „New Sogang Korean 2B student's book“ ab Lekt. 1

Cheongyun Seok

Montag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 24.02.25
15 Termine, online
ab 6 Personen, 141,- €

● 37080

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

In der Anfangsphase lernen wir das kyrillische Alphabet, Alltagsausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

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

Tatyana Yakunina

Freitag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 28.02.25
15 Termine, online
ab 6 Personen, 141,- €

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

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

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

● 37090

Ana Werner

Montag 19:15-20:45 Uhr, Beginn 24.02.25
15 Termine, online
ab 6 Personen, 141,- €

● 37091

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

Ilse Bayer

Dienstag 19:45-21:15 Uhr, Beginn 11.03.25
15 Termine, online
ab 6 Personen, 141,- €

Sind Sie unsicher, welche Kursstufe Sie belegen sollen? Dann beachten Sie auch die zusätzlichen Informationen für Sprachkursteilnehmer/innen im Infoteil zu Beginn des Bereichs.

● 37092

Online-Kurs: Spanisch - A2 - Mi sabado de gramática: Los pasados en español ¡Ésa es la cuestión!

Has aprendido o estás aprendiendo español. Te toca hablar en pasado, ¿entras en pánico al pensar en los tiempos perfecto, imperfecto e indefinido? Si es así, este curso es perfecto para ti. Con ayuda de ejercicios dinámicos haremos un viaje en el tiempo y repasaremos la conjugación de los tiempos así como sus irregularidades y usos.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

Ana Maria Fröhling

Samstag 09:30-11:30 Uhr, Beginn 17.05.25
2 Termine, weiterer Termin: 24.05.25, online
ab 6 Personen, 28,- €

● 37093

Online-Kurs: Spanisch - B1

¡Bienvenidos! En este curso repasaremos el nivel A2 y comenzaremos con el nivel B1.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B1 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 6

Ana Werner

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 26.02.25
15 Termine, online
ab 6 Personen, 141,- €

● 37094

Online-Kurs: Spanisch - B2

¡Bienvenidos! En este curso repasaremos el nivel B1 y comenzaremos con el nivel B2. ¡Acompáñanos, te esperamos!

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Mailadresse an die Dozentin zu.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ B2 (Klett Verlag) Lehr- und Arbeitsbuch ab Lekt. 3

Ana Werner

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.02.25
15 Termine, online
ab 6 Personen, 141,- €

Je 1.000 Euro Finanzierungssumme spenden wir 2 Euro für ein regionales Projekt.

Sparkassen-Klimakredit.

Ein Zuhause für die Zukunft.

- ✓ Günstige Konditionen
- ✓ Einfache Beantragung und sofortige Auszahlung
- ✓ Beantragung auch nach Sanierungsbeginn möglich



Sparkasse
Fürth

sparkasse-fuerth.de/klimakredit

$E=mc^2$

Musik-
unterricht?

Sprachkurs?

aktuell
übersichtlich
vor Ort

bildungsportal-fuerth.de

Kinder-
garten?

Beratung?

Schul-
abschluss?



Inklusive Volkshochschule

Ansprechpartner für Inklusion und barrierefreies Lernen in der vhs Fürth:



Benedikt Hofmeister

Leitung Fachbereich Gesundheit und Ernährung / Ansprechpartner für Inklusion und barrierefreies Lernen

Telefon: 0911 974-1705

E-Mail: benedikt.hofmeister@vhs-fuerth.de

Alle Menschen haben ein Recht auf Bildung!

Die vhs Fürth verfolgt daher das Ziel, Bildungsungleichheit aktiv entgegenzuwirken, indem sie bewusst strukturelle Hürden abbaut, neue Bildungszugänge schafft und dadurch zur individuellen Selbstverantwortung und Selbstbestimmung aller Lernerinnen und Lerner beiträgt.

Niemand darf aufgrund einer Behinderung benachteiligt werden. Für die vhs Fürth bedeutet das konkret:

- Allen Menschen soll die Teilnahme an unseren Veranstaltungen ermöglicht werden.
- Menschen mit und ohne Behinderung lernen gemeinsam, d.h. wir verfolgen einen inklusiven Ansatz.
- Wir verstehen menschliche Vielfalt als Bereicherung: soziale und kulturelle Teilhabe werden partnerschaftlich und wertschätzend gelebt.
- Diskriminierendes, intolerantes Verhalten Einzelner wird im Rahmen unserer Veranstaltungen nicht geduldet.

Anmeldung

Sie können sich per E-Mail, telefonisch oder persönlich vor Ort im Servicebüro für die gewünschten Veranstaltungen anmelden.

Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Unterstützung (Hörunterstützung, barrierefreie Zugänge oder Gebärdendolmetscher*innen) benötigen.

Barrierefreiheit

Das Haus der Volkshochschule (Hirschenstr. 27/29) ist über den Hofeingang barrierefrei (über eine Rampe) zugänglich.

Mit einem Rollstuhl sind alle Räume der vhs erreichbar, ausgenommen die Räume E.1, III.6, III.7, DG.1, U.1, 29.1, 29.2.

Im 1. Obergeschoss finden Sie eine behindertengerechte Toilette. Diese ist per Aufzug erreichbar.

Im Hof der vhs ist ein Behindertenparkplatz ausgewiesen. Außerdem befinden sich in der Hirschenstraße, direkt vor dem Eingang der Volkshochschule, zwei weitere öffentliche Behindertenparkplätze.

Zur Situation in Räumlichkeiten, die wir im Rahmen von vhs-Veranstaltungen extern anmieten, informieren wir Sie gerne.

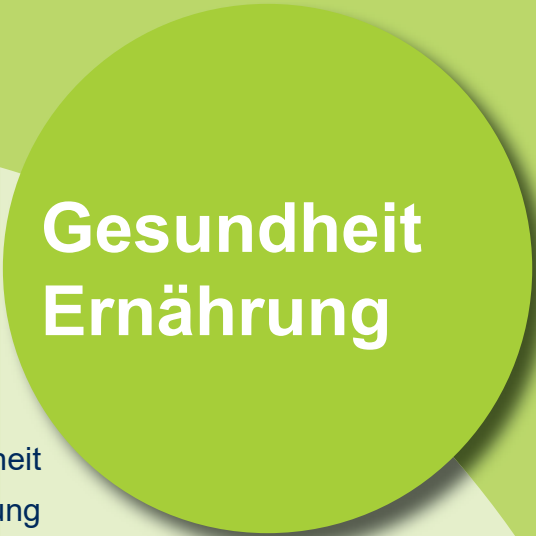
Hörunterstützung

Bei Vorträgen und Kursen können Sie bei Bedarf unsere mobile induktive Höranlage nutzen. Bitte teilen Sie uns Ihren Bedarf bei der Anmeldung mit.

Begleitperson

Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Behinderung (mit Merkzeichen „B“ im Schwerbehindertenausweis) können sich von einer Person im Kurs begleiten lassen.

Die Begleitperson muss keine Kursgebühr bezahlen. Wir bitten jedoch um rechtzeitige Anmeldung der Begleitperson vor Veranstaltungsbeginn!



Gesundheit Ernährung

Wege zur Gesundheit
Entspannung und Körpererfahrung
Fernöstliche Gesundheitsverfahren
Besondere Funktionelle Gymnastik
Bewegung - Gymnastik - Fitness
Tanz
Essen & Trinken
Online-Kurse

Wege zur Gesundheit

Gesundheitskurse kennenlernen

● 40151

Fit ab 50 mit Tanz und Bewegung Gesund älter werden

Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

Inhalt siehe Kurs 45070.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Lisa Popp

Mittwoch 21.05.25, 16:30-17:45 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 5,60 €

Anmeldung erforderlich

Gesundheitsbildung

Die Kraft der Stimme

Wahrnehmung und Belastbarkeit der eigenen Stimme

Die Stimme begleitet uns tagtäglich, sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben. In diesem Workshop tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Stimme. Erfahren Sie mehr über die theoretischen Grundlagen der Anatomie und Physiologie des Stimmapparats und erleben Sie praxisnahe Übungen, um Schwingungen, Resonanz und Artikulation bewusst wahrzunehmen. Das Ziel dieses Workshops ist, Sie für Ihre eigene Stimme zu sensibilisieren, ihre Belastbarkeit zu steigern und einen bewussteren Umgang mit ihr zu entwickeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Theraband (falls vorhanden)

● 40200 **neu!**

Tamara Goldfarb

Freitag 21.03.25, 18:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.2
ab 4 Personen, 17,90 €

● 40201 **neu!**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Theraband (falls vorhanden)

Tamara Goldfarb

Freitag 16.05.25, 18:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.2
ab 4 Personen, 17,90 €



© pixabay

● 40205 **neu!**

Interessiert mich die Bohne!

Eine Stadtführung zu Hülsenfrüchten in der Altstadt

In Kooperation mit: Weltladen Fürth

Begleitend zur Hülsenfrüchte-Ausstellung in der Altstadt 2025, erfahren Sie warum verschiedenste Hülsenfrüchte wahres Power-Food sind. An drei Orten in der Altstadt, an denen wir fleißig gepflanzt haben, erfahren Sie alles über die kulturelle, ökologische und kulinarische Bedeutung von Bohnen, Linsen und Co. bis hin zu ihrer Rolle in der modernen Ernährung - diese Führung gibt faszinierende Einblicke in die Welt der Hülsenfrüchte und ihre nachhaltige Bedeutung für unsere Zukunft.

Yana Laber: B.A. Kulturgeographie, Zertifizierte Multiplikatorin für entwicklungspolitische Bildungsarbeit im Fairen Handel der Weltläden, Geschäftsführung Weltladen Fürth

Projektförderung durch die KEB

Anmeldung nur über info@keb-fuerth.de

Yana Laber

Samstag 28.06.25, 10:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Welthaus Fürth, Gustavstr. 31, 90762 Fürth

ab 3 Personen, kostenlos
Anmeldung erforderlich

● 40211

Online-Impuls-Vortrag: Nordic Walking - Nordic Fitness

Belohnung für Körper und Geist

Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus

Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining. Es kann die Gesundheit verbessern und die Lebensqualität steigern. Bestens geeignet als Ausgleich zu einem stressbetonten Alltag. Im Vortrag erhalten Sie einen ersten Einstieg zu den Themen: Historie - gesundheitliche Effekte und richtige Technik - Gewichtsregulierung und neues Körpergefühl - Stressabbau und verbesserte Leistungsfähigkeit - Ausrüstung und Praxistipps.

Hinweise: Der Kurs findet über Zoom statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetverbindung sowie Mikrofon und Kamera.

Dieter Dannhorn

Freitag 14.03.25, 19:00-20:00 Uhr, online
ab 3 Personen, 16,- €

Anmeldung erforderlich

Gesünder leben

Einzelberatung à 60 Minuten

Gesundheit ist auch eine Frage des Lebensstils. Dafür können Sie selbst einiges tun! Ziel kann sein, Ihre körperliche Gesundheit, Ihr geistiges Wohlbefinden, Ihre Lebensfreude und Motivation sowie Ihre Leistungsfähigkeit und Vitalität zu erhalten.

Im Einzelgespräch erhalten Sie einen ersten Überblick zu den Möglichkeiten, um ganzheitlich gesund zu bleiben.

● 40212

Dieter Dannhorn

Freitag 11.04.25, 18:15-19:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40213

Dieter Dannhorn

Freitag 11.04.25, 19:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40214

Dieter Dannhorn

Freitag 06.06.25, 18:15-19:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40215

Dieter Dannhorn

Freitag 06.06.25, 19:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

Gesünder essen - Ernährungsberatung

Einzelcoaching à 60 Minuten

Unsere Ernährung versorgt uns mit Energie, Vitaminen und Mineralstoffen und hat maßgeblich Einfluss auf unsere Gesundheit. Um gesund zu bleiben, ist allerdings eine „artgerechte Ernährung“ entscheidend. Dafür können Sie selbst einiges tun! Ziel kann sein, Ihre körperliche Gesundheit, Ihr geistiges Wohlbefinden, Ihre Lebensfreude und Motivation sowie Ihre Leistungsfähigkeit und Vitalität zu erhalten.

Im Einzelgespräch erhalten Sie einen ersten Überblick zu den Möglichkeiten, wie Sie sich gesund ernähren können. Bitte beachten Sie, dass die mitgeteilten Anregungen keinesfalls die Betreuung durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin ersetzen!

● 40216

Dieter Dannhorn

Freitag 04.04.25, 18:15-19:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40217

Dieter Dannhorn

Freitag 04.04.25, 19:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.4

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40218

Dieter Dannhorn

Freitag 16.05.25, 18:15-19:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 40219

Dieter Dannhorn

Freitag 16.05.25, 19:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 1 Person, 78,- € (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich



© Fotolia_Vitechek

● 20510

Komoot

Die Navigation für Outdoorsportler*innen Kurs I

Für Details siehe Kurs Seite 46

Wolfgang Grimm

Montag 10.03.25, 16:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 5 Personen, 13,- €

● 20512

Komoot

Die Navigation für Outdoorsportler*innen Kurs I

Für Details siehe Kurs Seite 46

Wolfgang Grimm

Montag 17.03.25, 16:00-17:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 5 Personen, 13,- €

● 22014 **neu!**

Gelassen durch den Alltag Stressbewältigung und Resilienz stärken

Für Details siehe Kurs Seite 61

Matthias Dahms

Freitag 04.04.25, 18:30-21:30 Uhr

Online

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

Gesundheitsbildung für Familien

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

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

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

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

● 16002

Anna Tenschert

Montag 24.02.25, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.2
ab 6 Personen, 12,50 €

● 16003

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Anna Tenschert

Montag 14.07.25, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.2
ab 6 Personen, 12,50 €



● 16004

MaPa, ich kann schon schlafen! Wissen rund um den Baby- und Kleinkinderschlaf für werdende Eltern

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

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

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Anna Tenschert

Montag 28.04.25, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.2
ab 6 Personen, 12,50 €

● 16005

Stillvorbereitungs-Kurs für werdende Eltern

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

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

Im Kurs werden unter anderem folgende Themen behandelt:

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

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Anna Tenschert

Montag 12.05.25, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.2
ab 6 Personen, 12,50 €

Natürliche Gesundheitsverfahren

Essbare Wildkräuter im Fürther Stadtpark

Entdecke die Welt der essbaren Wildkräuter mitten in der Stadt! Gemeinsam mit Kräuterpädagogin Ida erkundest du, welche Wild- und „Unkräuter“ auch im Stadtgebiet wachsen und wie du sie nutzen kannst. Bei einem entspannten Spaziergang durch den Fürther Stadtpark tauchen wir ein in die faszinierende Welt des wilden Grüns und erfahren, welche Schätze der Mai bereithält.

Freue dich auf spannende Geschichten über die Pflanzen, praktische Alltagstipps und köstliche kulinarische Verwendungsmöglichkeiten! Zusammenfassend erhältst du nach dem Kurs ein Skript im PDF-Format.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung

● 47007

Ida Richter

Dienstag 06.05.25, 17:00-18:30 Uhr

Treffpunkt: Stadtparkcafé Fürth, Engelhardtstr. 20, 90762 Fürth

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



● 47008

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung

Ida Richter

Mittwoch 07.05.25, 15:00-16:30 Uhr

Treffpunkt: Stadtparkcafé Fürth, Engelhardtstr. 20, 90762 Fürth

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

Bewegung für die grauen Zellen

● 40606

Bewegung für die grauen Zellen

Gedächtniskurse gibt es viele, Bewegungsangebote auch. Aber einen Kurs, der beides verbindet und zudem Ihrem Gehirn Aufschwung gibt, das finden Sie nur bei der vhs.

Sind Sie neugierig genug für ein Semester voller neuer Erfahrungen? Möchten Sie klassischer Altersvergesslichkeit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten? Bewegung für die grauen Zellen verbessert Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yoga und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen wir Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung! Und das Schönste dabei: es macht jede Menge Spaß.

Die Kursangebote der Volkshochschule verstehen sich immer in der Praxis der Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung - Therapie (Behandlung) kann hier nicht stattfinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe

Claudia Böschel

Dienstag 15:45-16:45 Uhr, Beginn 25.02.25

12 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 62,- €

● 42215 **neu!**

Geistig fit bleiben!

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60

Geistige Fitness ist vor allem eine Frage des Trainings. Wer seine Gehirnzellen nicht regelmäßig fordert, wird bald merken, dass schnelles Denken immer schwerer fällt und die Konzentration nachlässt.

Bei diesem ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch verschiedene Übungen unterschiedliche Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Dazu werden Bewegungsübungen eingebaut. Ohne Leistungsdruck, jedoch mit viel Spaß können Sie die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren, Neues aufnehmen und Ihre geistige Beweglichkeit optimieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutsch-Socken, Getränk

Birgit Birchner

Donnerstag 14:30-16:00 Uhr, Beginn 13.03.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 79,80 €

FiMo - der fitte Montag an der vhs

Offener Treff zum Thema Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte

Ab März 2025 laden wir alle Interessierten ein, im Bistro der vhs Neues zum Themenbereich „Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte“ zu erfahren. Neben Vorträgen von qualifizierten Referentinnen und Referenten bieten wir die Möglichkeit, aktiv zu werden und Ihre Fragen zu klären.

Wann? **ab 10.03.25 jeden ersten Montag im Monat von 14:00 - 15:30 Uhr**

- Was? **10.03.25 Blick zurück im Zorn**
Verbitterung erkennen und verstehen
Eva Simmerlein, Sozialpsychiatrischer Dienst Fürth
- 07.04.25 Schüßler-Salze**
Wissenswertes zu den Mineralsalzen
Claudia Höfler, Adler-Apotheke Stadeln
- 05.05.25 Informationen zum Thema:**
www.vhs-fuerth.de
- 02.06.25 Was tun, wenn die Kraft nachlässt**
Tipps und Übungen für zu Hause
Benedikt Hofmeister, vhs
- 07.07.25 Yoga am Fürther Yoga- und Entspannungspfad**
Stark und beweglich bleiben
Martina Spangler, Yoga-Lehrerin

Wo? **Bistro der vhs Fürth, Hirschenstraße 27/29**

Mitveranstalter*innen:



Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei:
Benedikt Hofmeister
Tel.: 0911 974-1705
benedikt.hofmeister@vhs-fuerth.de
oder der **fübs** unter Tel.: 0911 974-1785

Die Veranstaltungen sind kostenlos.
Aus organisatorischen Gründen wird um verbindliche Anmeldung gebeten.

Entspannung und Körpererfahrung

Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung / Entspannung mit dem Atem

● 41001

**Anspannen und loslassen (PME)
Ein Kurs für Mütter**

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach E. Jacobsen fördert das Körperbewusstsein und eine bessere Wahrnehmung des eigenen Körpers. Ziel ist es, aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannen und Loslassen einzuwirken, Verspannungen frühzeitig wahrzunehmen und durch die Entspannung zu lösen. Der Wechsel zwischen An- und Entspannung kann die bewusste Wahrnehmung der jeweiligen Körperzustände, sowie körperliche und seelische Entspannung fördern.

Durch das gezielte An- und Entspannen des Muskels kann ein tiefes Ruhegefühl sowie mentale Entspannung erreicht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen oder Nackenrolle, rutschfeste Socken

Kordula Schneider

Dienstag 09:30-10:30 Uhr, Beginn 25.02.25

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 44,50 €

● 41002

**Kleine Auszeit für Mütter
mit Autogenem Training**

Nach Belastungsphasen sind Erholungs- bzw. Entspannungsphasen sehr wichtig, damit der Körper sich wieder regenerieren kann. Andauernder Stress kann auch unser Immunsystem schwächen. Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die dabei helfen kann, Körper und Geist zu entspannen, nervöse Störungen wie Unruhe oder Schlafstörungen zu lindern, kalte Hände und Füße zu erwärmen sowie die Konzentration zu steigern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen oder Nackenrolle, rutschfeste Socken

Kordula Schneider

Dienstag 09:30-10:30 Uhr, Beginn 13.05.25

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 44,50 €

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

● 41003

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

Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus

Schlafen Sie schlecht? Leiden unter innerer Unruhe? Fühlen Sie sich unwohl, ohne wirklich krank zu sein? Erfahren Sie, wie Sie mittels der Kraft Ihrer Gedanken zur Ruhe kommen, abschalten und neue Energie tanken können.

Das Autogene Training ist eine seit Jahrzehnten bewährte, wissenschaftlich anerkannte mentale Entspannungsmethode. Sie lernen, sich mithilfe der Kraft Ihrer Gedanken innerhalb weniger Minuten in einen Zustand tiefer Entspannung und angenehmer Ruhe zu versetzen. Über das vegetative Nervensystem ist eine positive Beeinflussung aller Organe möglich.

Die Übungen sind körperbezogen und bauen durch einfache, formelhafte Sätze aufeinander auf. Ängste, innere Unruhe und gedrückte Stimmung können abgebaut oder neutralisiert, Schlafstörungen und Schmerzwahrnehmung gelindert werden. So bringen Sie langfristig mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihren Alltag und können Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern.

Der Kurs umfasst neben dem Erlernen der einzelnen Formeln des AT ebenfalls Übungen zur Achtsamkeit und zur Körperwahrnehmung sowie Tipps zur schnellen Entspannung im Alltag.

Hinweis: Kamera und Mikrofon erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen oder Nackenrolle, Getränk

Ulrike Scholz

Donnerstag 19:00-20:15 Uhr, Beginn 13.03.25

8 Termine, online

ab 6 Personen, 54,90 €

● 41004 **neu!**

Online-Praxisvortrag: Körperliche und seelische Resilienz stärken

Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus

Finden Sie in diesem Online-Vortrag mit Praxisübungen heraus, wie Sie Ihre körperliche und seelische Resilienz mit Hilfe verschiedener Entspannungsmethoden stärken können. Sie erhalten zudem drei Übungseinheiten für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Atemtechniken sowie ein Skript.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Karin Wagner

Freitag 23.05.25, 19:00-20:15 Uhr

Online

ab 6 Personen, 8,90 €

● 41005

Progressive Muskelentspannung (PME) Auffrischkurs

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare und effektive Entspannungsmethode zur aktiven Stressbewältigung.

Durch die gezielte An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung wieder gelöst.

Dadurch wird schrittweise eine wohltuende körperliche und psychische Entspannung erfahren, die mit zunehmender Übung jederzeit abrufbar ist.

Die Übungen haben sich bewährt zur Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen und Bewältigung aktueller Belastungssituationen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen oder Nackenrolle

Kathrin Böhm

Donnerstag 18:00-19:15 Uhr, Beginn 03.04.25

4 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 27,90 €

Weitere Methoden der Entspannung / Körpererfahrung

● 41101

Mit mehr Leichtigkeit durch den Alltag Stress bewältigen und reduzieren

In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über Stress und seine möglichen schädigenden Folgen für unseren Körper.

Wir lernen, wie wir mit Stress besser umgehen können und welche Warnsignale es gibt. Angereichert mit Übungen und Methoden zur Stressbewältigung erfahren Sie, wie Stress bewältigt und reduziert werden kann.

Eine Reise zum inneren Wohlfühlort kann Ruhe und ein wohliges Gefühl bringen. Mit Hilfe der Ankertechnik ist dieses Gefühl bei Bedarf wieder abrufbar.

Hinweis: Die Übungen sind im Sitzen und Liegen möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterial, Zeichenblock, Malstifte

Kordula Schneider

Samstag 28.06.25, 13:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 19,- €

Anmeldung erforderlich



© Fotolia_viperagg



● 41102

Ruhe im Kopf, Entspannung im Körper Achtsamkeits- und Atementspannung

Du hast alles in dir, was du brauchst, um entspannter und gelassener durch den Alltag zu gehen und dir selbst etwas Gutes zu tun. Erlebe und erlerne diese Fähigkeiten zusammen mit deinem Atem und anhand von Techniken der Achtsamkeitsentspannung. Entwickle in diesem Workshop einen achtsamen Blick auf Situationen, die dir Stress verursachen. Finde für dich kleine Tricks und deinen eigenen Weg, um das Gelernte für dich zu nutzen, um gelassener und mit klarem Kopf zu leben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Kathrin Böhm

Samstag 29.03.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 19,- €

Anmeldung erforderlich

● 41103

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Geübte Achtsamkeit kann dazu verhelfen, die Selbsteinfühlung und die Selbstführung zu verbessern. Die Gehirnfunktion kann verbessert, das Immunsystem gestärkt und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden. Dies kann zu einer gesteigerten Leistungsfähigkeit führen. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden wie den Bodyscan, PMR, Atemübungen und Meditation kennen. Das Ziel ist es, einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen und die Entspannung und Gelassenheit zu fördern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen, Schreibmaterial

Kordula Schneider

Samstag 17.05.25, 13:00-16:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 19,- €

Anmeldung erforderlich

● 41104 **neu!**

Körperwahrnehmung schärfen Verbundenheit mit dir selbst und anderen

Zu Beginn des Kurses wirst du durch Körperwahrnehmungsübungen wie Atmung und Meditation oder eine Reise durch den Körper behutsam in einen Zustand der Entspannung und inneren Ruhe geführt. Dies schärft deine Wahrnehmung und bringt dich in Kontakt mit deinem eigenen Körper.

Nach diesen vorbereitenden Übungen folgt eine achtsame Berührung in Partnerübungen. Hierbei verweilt eine Person in Ruhe liegend oder sitzend, während die andere Person ganz bewusst und langsam in eine sehr achtsame Berührung geht - etwa an den Schultern, dem Rücken, den Händen oder dem Kopf. Diese Berührungen erfolgen in absoluter Achtsamkeit und ohne Druck, sodass Raum für ein tiefes Gefühl der Verbundenheit und gegenseitigen Wertschätzung entsteht. Wenn sich etwas unangenehm anfühlt, darf der Empfangende ein Signal geben, was wir vorher gemeinsam absprechen.

Ziel des Kurses ist es, dir die Möglichkeit zu geben, durch die eigene Wahrnehmung und Berührung mehr Präsenz, Gelassenheit und Empathie im Umgang mit dir selbst und anderen zu entwickeln. Die Übungen helfen, die eigene Sensibilität und das Bewusstsein für nonverbale Kommunikation zu stärken und gleichzeitig Anspannung loszulassen und Vertrauen aufzubauen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Stefanie Fugmann

Freitag 28.02.25, 09:30-11:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 17,90 €

Anmeldung erforderlich

● 41105

Frisch und entspannt in den Frühling

Praxis Workshop

Lernen Sie Ihr Leben durch positives und stressfreies Denken mit Leichtigkeit zu meistern...

Volle Terminkalender, immer präsent sein, Familie, Beruf...

Fühlen Sie sich auch manchmal überfordert?

Wir wollen auftanken, den Alltag hinter uns lassen und unsere Mitte wieder finden.

Entspannung wird zum Gefühlserleben mit wissenschaftlich anerkannten Methoden wie PME nach Jacobson, Autogenes Training nach Prof. Schulz, Atementspannung und verschiedenen Fantasiereisen, die effizient wirkende Wege zu mehr Ruhe und Gelassenheit bieten können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Martina Spangler

Freitag 21.03.25, 18:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 15,40 €

Anmeldung erforderlich

● 41107

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewussten Atem

Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig, halten unbewusst die Luft an, knirschen mit den Zähnen oder ziehen die Schultern nach oben. Auf Dauer beeinflusst die Brustatmung die Sauerstoffversorgung des Körpers. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden werden beeinträchtigt. Sie können lernen, gezielt muskuläre Spannungen „loszulassen“, um Ihre ganze Atemkraft zu nutzen. Im Workshop werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Anspannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, innere Ruhe und Kraft, die Sie mit in den Alltag nehmen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Elke Rosenzweig

Samstag 24.05.25, 09:30-12:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 19,90 €



© pixabay

● 41130

Aus der Ruhe in die Kraft Achtsames Yoga und mehr - für Frauen

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, wieder mehr Ruhe und Entspannung in unser oft hektisches Leben zu bringen. Verschiedene Methoden wie achtsames Yoga und Atemübungen, Sitzmeditation und Bodyscan können uns helfen, unser inneres Gleichgewicht wieder zu finden und neue Kraft zu schöpfen für die Herausforderungen des Alltags. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit verbessert, die Muskulatur gekräftigt und die Körperwahrnehmung geschult.

Hinweis: Am 03.06. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Ursula Brenner

Dienstag 17:25-18:55 Uhr, Beginn 25.02.25
13 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 10 Personen, 99,60 €

Entspannendes Zittern

TRE® Entspannung nach Dr. David Berceli

Der Körper verfügt über natürliche Möglichkeiten, Vertrauen und Entspannung zu finden. Was Sie aus dem Alltag in Stresssituationen kennen, z.B. Wackeln mit den Beinen oder Zittern der Hände, Verspannung, Gereiztheit gleicht TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) aus.

Sie werden herangeführt das Zittern kontrolliert zuzulassen. Auch mit körperlichen Einschränkungen möglich. Ihr Körper steht im Mittelpunkt und Sie lernen, ihn besser wahrzunehmen, entspannen dabei und schöpfen neue Kraft.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

● 41170

Petra Vetter

Samstag 12.04.25, 10:00-12:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 14,30 €

● 41171

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Petra Vetter

Samstag 17.05.25, 10:00-12:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 14,30 €

● 41172

Zeit für den Kiefer

von der Anspannung in die Entspannung

Nachts „verbissen“, Zähne knirschend wird Stress und Anspannung oft im Kieferbereich deutlich. Mit Körperwahrnehmung, den TRE®-Übungen und anderen einfachen Methoden lernen Sie, der Verspannung behutsam zu begegnen und die Muskulatur besser entspannen zu können. Sie bekommen Impulse für die Integration in Ihren Alltag, damit dieser und Ihre Muskulatur entspannter sein können. Der Kiefer wird über direkte Übungen und über das neurogene Zittern eingeladen, loszulassen und zu entspannen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Korken / Waschlappe oder etwas anderes zum Draufbeißen

Petra Vetter

Samstag 12.04.25, 13:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 18,90 €



● 41173

Zeit für die Augen

von der Anspannung in die Entspannung

Die Augen sehen den Tag über in die Nähe und in die Ferne. Durch unseren Alltag oft ohne viel Spielraum und Pausen, wenn viel gelesen, in Bildschirme oder auf Smartphones geschaut wird.

Mit den TRE®-Übungen und anderen einfachen Methoden lernen Sie, der Verspannung behutsam zu begegnen und sich Ihren Augen zuzuwenden.

Sie bekommen Impulse für die Integration in Ihren Alltag, kleine Übungen und Ideen öfter mal die Augen zu verwöhnen oder dahin schauen zu lassen was ihnen gefällt. Über das neurogene Zittern kann der Augenbereich auch entspannen und sich erfrischen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Petra Vetter

Samstag 17.05.25, 13:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 18,90 €

Entspannendes Zittern mit TRE® (Neurogenes Zittern)

TRE® Entspannung nach Dr. David Berceli

Der Körper verfügt über natürliche Möglichkeiten zur Entspannung. Was Sie aus dem Alltag in Stresssituationen kennen, z.B. Wackeln mit den Beinen oder Zittern der Hände, nutzt TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) als Entspannungsübung. Mit einfachen Übungen im Stehen werden die Muskeln ermüdet. Dadurch stellt sich ein kontrollierbares Zittern ein. Das kann zu tiefer Entspannung führen. Im Liegen können Sie mit dem Zittern variieren und experimentieren. Ihr Körper steht im Mittelpunkt und Sie lernen, ihn besser wahrzunehmen, entspannen dabei und schöpfen neue Kraft. Dieser Kurs ist geeignet um TRE® kennenzulernen oder bekannte Übungen zu vertiefen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

● 41174

Petra Vetter

Donnerstag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 13.03.25
5 Termine
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 46,50 €

● 41175

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Petra Vetter

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 23.06.25
5 Termine
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 46,50 €

● 41180

Aktive Meditation „Schüttel dich frei“ Innere Balance und Gelassenheit

Im Kurs zur aktiven Meditation steht die Stärkung deiner inneren Balance im Fokus. Durch gezielte Bewegungen kann diese Form der Meditation dabei unterstützen, wieder in deine Mitte zu finden und besser mit Stress umzugehen. Das Zusammenspiel von Körper und Geist steht im Zentrum, wodurch Verspannungen gelöst und der Geist zur Ruhe gebracht werden können. Du wirst verschiedene dynamische Meditationstechniken kennenlernen, darunter Schüttelbewegungen, Atemtechniken, Gehmeditation, Fantasiereisen sowie Spannungs- und Entspannungsübungen. Dabei wird nicht nur dein Immunsystem gestärkt, sondern auch Stress abgebaut und deine Lebensfreude gesteigert.

Das Ziel ist es, dir Methoden an die Hand zu geben, die dir im Alltag helfen, gelassener und achtsamer zu sein und eine verbesserte Resilienz aufzubauen.

Hinweis: Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die durch Bewegung ihren Geist leichter zur Ruhe bringen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, T-Shirt zum Wechseln, warmer Pulli, dicke Socken

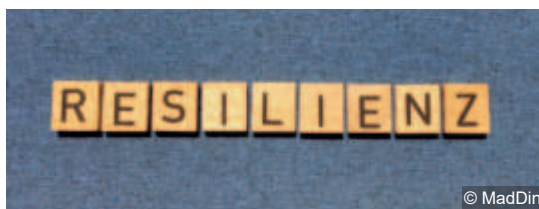
Stefanie Fugmann

Dienstag 19:30-20:30 Uhr, Beginn 25.02.25

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 5 Personen, 52,- €



● 15102 **neu!**

Balance statt Burnout Strategien für Stressbewältigung und Resilienz

Für Details siehe Kurs Seite 21

Sabine Will

Freitag 28.03.25, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

ab 6 Personen, 15,90 €

● 15103 **neu!**

Selbstbewusst und gestärkt durch Krisen Deine Resilienz-Roadmap

Für Details siehe Kurs Seite 22

Sabine Will

Montag 19.05.25, 18:30-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.2

ab 6 Personen, 15,90 €

● 15104 **neu!**

Burn-In statt Burn-Out Entfache dein inneres Feuer

Für Details siehe Kurs Seite 22

Stefanie Fugmann

Freitag 11.04.25, 09:30-12:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 29,80 €

Anmeldung erforderlich

● 40211

Online-Impuls-Vortrag: Nordic Walking - Nordic Fitness Belohnung für Körper und Geist

Für Details siehe Kurs Seite 94

Dieter Dannhorn

Freitag 14.03.25, 19:00-20:00 Uhr, online

ab 3 Personen, 16,- €

Anmeldung erforderlich

● 42013

Vinyasa-Yoga fließend in den Ausgleich kommen

Für Details siehe Kurs Seite 107

Lisa Lehmann

Mittwoch 17:30-18:45 Uhr, Beginn 26.02.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 76,90 €

● 42310

Shinrin Yoku - Waldbaden Durchatmen, loslassen, ankommen

Für Details siehe Kurs Seite 118

Alexandra Thiele

Samstag 12.04.25, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 16,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42311

Shinrin Yoku - Waldbaden Entspannen, Energie tanken und durchatmen

Für Details siehe Kurs Seite 119

Alexandra Thiele

Samstag 10.05.25, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 16,90 €

Anmeldung erforderlich



● 42312

Waldbaden und Qigong

Für Details siehe Kurs Seite 119

Alexandra Thiele

Samstag 12.07.25, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 16,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42320

Buddhistische Meditation

Für Details siehe Kurs Seite 119

Angela Hiltner

Dienstag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 25.02.25

10 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 62,70 €

● 42321 **neu!**

Bewegte Herz-Chakra-Meditation nach

Osho

Meditation der 4 Himmelsrichtungen

Für Details siehe Kurs Seite 119

Kordula Schneider

Samstag 15.03.25, 11:00-12:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 8,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42322 **neu!**

Meditations-Workshop

Was? Wie? Warum?

Für Details siehe Kurs Seite 120

Martin Amendt

Samstag 10.05.25, 09:30-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 21,50 €

Anmeldung erforderlich

● 42324

Einführung in die Meditation

Für Details siehe Kurs Seite 120

Rose Bradfield

Samstag 29.03.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 22,50 €

● 43125 **neu!**

Lass es dir gut gehen - tue etwas für deinen Rücken

Für Details siehe Kurs Seite 122

Eike Söhnlein

Samstag 22.03.25, 13:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 19,90 €

● 45061

TanzDichGanz

Ein Tanzworkshop

Für Details siehe Kurs Seite 134

Alexandra Thiele

Samstag 28.06.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 18,50 €

● 45062

Tanz dich frei! Körpererfahrung durch

Tanz und Bewegung

Für Details siehe Kurs Seite 134

Ulrike Scholz

Samstag 10.05.25, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6, ab 6 Personen, 12,30 €

Die Feldenkrais-Methode®

● 41301

Die Feldenkrais-Methode®

Bewusstheit durch Bewegung

Beim Unterricht in der Gruppe wird eine Bewegung auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, ungewohnten Variationen erforscht. Geübt wird mit der Bewegung vor allem die Wahrnehmung: wie mache ich diese Bewegung - wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand, wie harmonisch? Dabei wird Anstrengung reduziert und Koordination verbessert, neue Wege werden erforscht und sogar zu langjährigen Gewohnheiten tauchen Alternativen auf. Das Nervensystem nimmt feinste Unterschiede wahr und wählt die einfachste, eleganteste, leichteste Lösung. Und diese wird im Alltag wirksam. Es werden unterschiedlichste Übungen aus dem sehr umfangreichen Spektrum von mehreren tausend von Dr. Moshé Feldenkrais durchgeführt. Übungen zur Befreiung des Rückens gehören auch dazu. In der Folgewoche gibt es eine ca. zehnmütige Zusammenfassung der Übung.

Hinweis: Der Kurs findet am 24.03., 12.05. und 02.06. nicht statt.

Bitte mitbringen: bequeme warme Alltagskleidung, rutschfeste warme Socken, ein Handtuch

Anke Rickertsen

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 10.03.25

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 88,- €

Feldenkrais-Motto

„Sich fürs Nicht-Handeln zu entscheiden ist keine echte Wahl: Nicht-Handeln ist Nicht-Leben“
Moshé Feldenkrais

● 41302

Die Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung

Inhalt siehe Kurs 41301.

Hinweis: Der Kurs findet am 04.06. nicht statt.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, rutschfeste, warme Socken, ein Handtuch

Anke Rickertsen

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 12.03.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 103,95 €

Die Franklin-Methode®

● 41400

Entspannte Schultern - gelöster Nacken mit der Franklin-Methode®

Bringen Sie Ihre Schulterverspannungen zum Schmelzen und den Kopf in mühelose Balance. Mit Spaß und originellen Übungen entdecken wir, wie unser Körper sich mit Leichtigkeit durchs Leben bewegen kann. Wir haben zum Ziel, die Körperwahrnehmung zu verbessern und das eigene Bewegungsverhalten zu mehr Leichtigkeit und Effizienz anzuregen. Die Franklin-Methode® ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Sie setzt auf bewusstes, gespürtes Erleben und Wahrnehmen der Anatomie des Körpers und seiner Funktion in Bewegung. Das Wissen bleibt nicht im Kopf stecken, sondern wird spielerisch greifbar und trägt auf erfahrbare Weise zur Verbesserung unserer Haltung.

Ein Kurs für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Getränk

Rita Schön

Samstag 15.03.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 18,50 €

Anmeldung erforderlich

● 41401

Bewegliches Becken - Kraft aus der Mitte mit der Franklin-Methode®

Die Franklin-Methode® ist ein Bewegungstraining der besonderen Art: es wird mit der Kraft der inneren Vorstellung gearbeitet. Mit zahlreichen fantasievollen Übungen gehen wir auf Entdeckungsreise in den Körper und erreichen mehr Wohlbefinden, Lockerheit und Bewegungsfreude. Es verbessert sich die Aufrichtung, Beweglichkeit und Koordination. Eine lebendige und kraftvolle Körpermitte ist für unsere Atmung, aufrechte Haltung und Beweglichkeit im ganzen Körper von großer Bedeutung.

Spüren Sie die Beweglichkeit Ihrer Beckengelenke

und die Integration der Beckenbodenmuskulatur in vielen Alltagsbewegungen an sich selber. Die eine oder andere Spannung im unteren Rücken und im Schulterbereich kann sich lösen.

Ein Kurs für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Getränk

Rita Schön

Samstag 05.04.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 18,50 €

Anmeldung erforderlich

Fernöstliche Gesundheitsverfahren

Yoga

● 42001

Ha-Tha-Yoga für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Dieser Yoga-Kurs bedient sich der beiden Jahrtausende alten Lehren aus Indien und China. In einem ganzheitlichen Ansatz werden wir die traditionellen Asanas aus dem Ha-Tha-Yoga mit den einzelnen Aspekten des Meridian-Systems (Energieleitbahnen) kombinieren. Das Einstimmen auf die jeweiligen angesprochenen Meridiane in den Asanas eröffnet uns sowohl die physische, als auch die funktionale und mentale Ebene unseres Menschseins auf besondere Weise - die Asanas können so tiefgreifend und langfristig ihre Wirkung entfalten. Zudem werden Körperbegrenzungen, vergessene oder noch nie beachtete Körperzonen achtsam erspürt und wieder ins gesamt Körperkonzept eingebunden. Übungsabläufe lassen uns in Fluss kommen und fördern Kondition und Ausdauer. Am Ende jeder Stunde gönnen wir uns Zeit zur Entspannung, in der sich der Körper regenerieren kann und uns frisch in den Tag starten lässt. Egal ob du dich am Anfang deines Yoga-Weges oder bereits mittendrin befindest, in verschiedenen Schwierigkeitsgraden sind die Asanas für alle erreichbar.

Dieser Kurs ist im Besonderen geeignet für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Alternativ zum längeren Sitzen am Boden auf der Matte beginnen wir die Stunde im Sitzen auf einem Stuhl und kommen so langsam und behutsam in den Bewegungsfluss.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Rose Bradfield

Montag 10:15-11:30 Uhr, Beginn 10.03.25

12 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 76,65 €

YOGA

© pixabay

● 42006

Yoga in der Mittagspause

Nimm dir in der Mittagspause eine bewusste Auszeit, um den Kopf frei zu kriegen und dir mit Yoga etwas Gutes zu tun. Egal, ob du im Büro oder Homeoffice den Tag am Schreibtisch verbringst, deine Schultern und Nacken verspannt sind, deine Beinmuskeln verkürzt sind oder ob Du körperlich arbeitest, viel stehst und läufst: Eine körperlich aktive Pause tut gut, lockert Verspannungen und löst Blockaden. Davon profitieren auch Geist, Konzentration und Kreativität. Die Stunde beginnt mit bewussten Atemtechniken und sanften Sonnengrößen, um den Körper vorzubereiten. Es folgen fließende Übungen, die in ruhige übergehen. Beendet wird die Stunde mit kleinen Meditationen und einem entspannenden Shavasana. Danach hast du Power für alles, was für den Rest des Tages noch so ansteht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Eike Söhnlein

Dienstag 12:00-13:00 Uhr, Beginn 11.03.25
15 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 75,- €

● 42007

After Work Yoga

Hier gibt's nichts mehr zu Arbeiten. „Sein“ ist das Motto. Eine Mischung aus Entspannungsübungen aber auch fließenden Einheiten soll dich wieder fit für deine Herausforderungen im Alltag machen. Du tankst neue Energie und bringst Körper und Geist wieder in Fluss. Eine gute Mischung aus Yin aber auch Vinyasa Flow Asanas bringt dich in ein gutes Körpergefühl und nährt dich mit neuer Energie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Lea Richter

Dienstag 18:00-19:15 Uhr, Beginn 25.02.25
10 Termine
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 63,90 €



© pixabay

● 42008

Ha-Tha-Yoga - auch für Anfänger*innen Bewegung und Entspannung

Ziel dieses Kurses ist es, über eine achtsame Ausführung der Übungen, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen, das Körperbewusstsein zu schulen und mehr Wohlbefinden zu erlangen.

Es werden sanfte, fließende Bewegungsabfolgen sowie statisch-kraftvolle und entspannte Yogahaltungen geübt. Der schrittweise Aufbau ermöglicht es den Teilnehmern, sich den Übungen langsam anzunähern. Teilweise kommen Hilfsmittel wie Gurt, Bolster oder Blöcke zum Einsatz. Weitere Elemente sind kurze Meditationseinheiten im Sitzen, Atemübungen und verschiedene Entspannungsverfahren. Durch das Zusammenspiel von Atem und Bewegung erleben wir die zentrale Rolle des Atems für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Die Übungen werden rückengerecht ausgeführt und individuell an die Möglichkeiten der Teilnehmer*innen angepasst. Eine regelmäßige Übungspraxis kann erfahrungsgemäß zur Reduzierung von Rückenschmerzen beitragen und zu mehr innerer Ruhe führen, so dass wir den Herausforderungen des Lebens gelassener begegnen.

Hinweis: Am 03.06. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Ursula Brenner

Dienstag 19:15-20:45 Uhr, Beginn 25.02.25
13 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 10 Personen, 99,60 €

● 42009

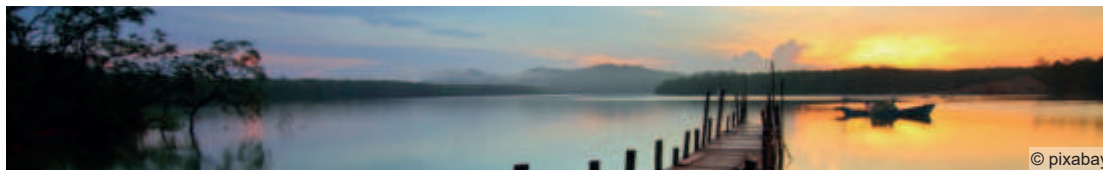
Ha-Tha-Yoga

In diesem Ha-Tha-Yogakurs beginnt jede Einheit mit einem kurzen Impuls aus der Yogaphilosophie. Dieser ermöglicht ein sanftes Einstimmen auf die Stunde. Durch die präzise Ausübung der einzelnen Asanas (Yogahaltungen) wird Fehlhaltungen vorgebeugt, sowie gelenkschonend geübt. Daher eignet sich der Kurs besonders für Anfänger*innen aber auch Personen mit Yogaerfahrung, die ihre Praxis vertiefen möchten. Einen Fokus im Kurs nehmen herzöffnende Haltungen ein, die besonders bei viel sitzenden Menschen ausgleichend wirken können. Im Kurs kann durch achtsames praktizieren leichter losgelassen werden, sodass der Tag mit mehr Leichtigkeit beginnen kann.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Marlena Milewski

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 26.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 10 Personen, 115,- €



● 42010 **neu!**

Lass es dir gut gehen - tue etwas für deinen Rücken

Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig. Verspannungen und Schmerzen im Rücken gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Deshalb ist es wichtig, die Muskulatur rund um unseren Rücken gezielt zu dehnen und zu stärken. In dem Kurs arbeiten wir uns entlang der gesamten Wirbelsäule, dem Nacken und der Schultern - solo oder mit Faszienrollen, Bällen oder Hanteln. Da der Rücken in engem Zusammenhang mit unserer Psyche steht, üben wir auch bewusstes „Loslassen“ und Entspannen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Eike Söhnlein

Montag 10:00-11:00 Uhr, Beginn 10.03.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 8 Personen, 96,60 €

Yoga für innere Balance

In der heutigen Zeit ist es oft nicht einfach seine innere Balance zu bewahren.

In dieser Stunde bewegen wir uns durch kraftvolle und ausgleichende Körperhaltungen, verbunden mit dem Fluss des Atems. Dies unterstützt dich im Finden deiner inneren Mitte und schafft eine harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Das entschleunigte Tempo und der Fokus auf dem Atem beruhigt die Gedanken und fördert die Achtsamkeit. So lernen wir uns besser zu spüren und im Moment zu verweilen. Das resultierende Gefühl der Entspannung und Gelassenheit hilft bei der Bewältigung des Alltags.

Die Yogastunde ist für Einsteiger*innen und Menschen mit Yogaerfahrungen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

● 42011

Heidmarie Hann

Mittwoch 15:30-16:30 Uhr, Beginn 26.02.25

11 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 84,50 €

● 42012

Heidmarie Hann

Mittwoch 15:30-16:30 Uhr, Beginn 04.06.25

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 38,30 €

● 42013

Vinyasa-Yoga fließend in den Ausgleich kommen

In diesem, vom Prana Vinyasa Yoga® inspirierten Kurs, bewegen wir uns fließend in kreativen Sequenzen von Haltung zu Haltung in Verbindung mit der Atmung. Prana Vinyasa Yoga® nach Shiva Rea ist eine Form des dynamischen Vinyasa Yogas und beinhaltet unter anderem Elemente des Ayurveda und der Philosophie des tantrischen Yogas.

Während der Yogapraxis wollen wir ins Spüren kommen, Ausgleich finden und in die Erfahrung des Prana (der Lebensenergie) eintauchen, das dabei wieder ins Fließen kommt. Verschiedene Aspekte unseres Seins kommen wieder in Verbindung miteinander, Geist und Körper werden gestärkt und gedehnt. Sowohl bereits Übende mit Vorerfahrung als auch sportliche Anfänger*innen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Lisa Lehmann

Mittwoch 17:30-18:45 Uhr, Beginn 26.02.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 76,90 €

● 42014 **neu!**

Yoga kennt kein Alter

Kann man im Alter noch mit Yoga anfangen? Ganz klare Antwort: Ja! Yoga ist perfekt fürs Alter, denn die Übungen können wunderbar angepasst werden. Yoga macht den Körper auf sanfte Weise stärker, hält den Geist auf Trab und die Psyche stabil. Yoga kann selbst bei körperlich geschwächten Menschen Erstaunliches bewirken. Vor allem verbessert sich das Körpergefühl, Gelenke und Muskeln werden kräftiger, die Konzentration und der Gleichgewichtssinn stärken sich und es kann sogar Krankheiten vorbeugen. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist, die Durchblutung und der Lymphfluss werden gestärkt. Kurz gesagt: Yoga unterstützt das gesunde Älterwerden. Es kommt weniger auf das lange Halten und eine perfekte Ausführung an, sondern mehr auf Wiederholungen, auf das Atmen und die Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Eike Söhnlein

Mittwoch 19:00-20:15 Uhr, Beginn 12.03.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 95,30 €

● 42015 neu!

Vinyasa-Yoga

„Yoga is not a work-out, it's a work-in.“

Dieser Kurs lädt dich dazu ein, Yoga in seiner Gesamtheit zu praktizieren: Fließende körperliche Haltungen (Asanas) und bewusste Atmung sowie Meditation ermöglichen es dir, den Fokus vom Außen gezielt in dein Inneres zu richten. Auf diese Weise adressieren wir sowohl die körperliche als auch die geistige Ebene, um dir einen wohltuenden Ausgleich zum Alltag zu ermöglichen. In Bezug auf den körperlichen Aspekt beinhalten die Yoga-Klassen eine Mischung aus aktiven, kraftvollen Asanas und ruhigen, regenerativen Haltungen. Wir fokussieren die Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Ganz egal, ob du schon Erfahrungen gesammelt hast oder Yoga neu kennenlernen möchtest, dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, die Welt des Yoga jeder interessierten Person näher zu bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Jule Kohler

Donnerstag 19:30-21:00 Uhr, Beginn 27.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 115,- €



● 42020 neu!

Iyengar-Yoga zum Ausklang der Woche

In diesem Workshop üben wir gemeinsam Iyengar-Yoga, um unsere Beweglichkeit und Kraft zu verbessern und in Balance ins Wochenende zu gehen. In den meditativen Haltungen (Asanas) erfahren wir Achtsamkeit uns gegenüber und können zu innerer Ruhe kommen. Am Ende des Workshops gleiten wir in die Entspannung und genießen die Ruhe.

Hinweis: Yogaerfahrung wünschenswert. Siehe auch Kurs 42021 als Fortsetzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

Stella Kibinger-Schmid

Freitag 04.04.25, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 8 Personen, 13,90 €
Anmeldung erforderlich

● 42021 neu!

Iyengar-Yoga am Wochenende

In diesem Workshop üben wir gemeinsam Iyengar-Yoga, um unsere Beweglichkeit und Kraft zu verbessern und in Balance ins Wochenende zu gehen. In den meditativen Haltungen (Asanas) erfahren wir Achtsamkeit uns gegenüber und können zu innerer Ruhe kommen. Am Ende des Workshops gleiten wir in die Entspannung und genießen die Ruhe.

Hinweis: Yogaerfahrung wünschenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken

Stella Kibinger-Schmid

Samstag 05.04.25, 11:00-13:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 16,90 €
Anmeldung erforderlich

● 42030

Aktiv entspannen mit Iyengar-Yoga auch für Anfänger*innen

Zum Ausklang der Woche bietet Iyengar-Yoga die Möglichkeit von Anspannung zu Entspannung, von Bewegtheit zur Ruhe zu gelangen. Die - im Schwerpunkt - eher regenerativen Haltungen helfen uns, neue Kraft zu tanken und unsere Aufmerksamkeit bei uns selbst zu belassen. Körper und Geist werden erfrischt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Thomas Eckert

Freitag 15:30-17:00 Uhr, Beginn 28.02.25
8 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 10 Personen, 61,60 €

● 42031

Aktiv entspannen mit Iyengar-Yoga auch für Anfänger*innen

Inhalt siehe Kurs 42030.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Thomas Eckert

Freitag 15:30-17:00 Uhr, Beginn 16.05.25
8 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 10 Personen, 61,60 €



● 42032

Yoga für Männer Kraft, Beweglichkeit, Ruhe

Sind Sie Sport begeistert oder tendieren Sie eher zur Couchpotatoe? Egal, welche Richtung Ihnen mehr liegt - sportliche Männer können mit ihrer Yogapraxis einseitige Belastungen ausgleichen, weniger sportliche können Kraft und Beweglichkeit zurück erlangen. Wir spannen unseren Körper in alle Bereiche hinein an und lassen dann wieder los. Aufmerksam zu sein für sich selbst, gehört ebenso zum Anspruch dieses Kurses, wie herauszufinden, mit welcher Intensität man sich auf die einzelnen Yogahaltungen (Asanas) einlassen will. Aus dieser konzentrierten Beschäftigung mit dem eigenen Körper resultiert eine wohlthuende innere Ruhe, die einen seine Umgebung gelassen und genussvoll wahrnehmen lässt. Man braucht dazu keine Geräte und muss auch keine speziellen Bedingungen erfüllen - lediglich eine Yogamatte (ist hier vorhanden) und etwas Zeit für sich selbst (müssen Sie mitbringen).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Thomas Eckert

Freitag 17:15-18:45 Uhr, Beginn 28.02.25
8 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 10 Personen, 61,60 €

● 42033

Yoga für Männer Kraft, Beweglichkeit, Ruhe

Inhalt siehe Kurs 42032.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Thomas Eckert

Freitag 17:15-18:45 Uhr, Beginn 16.05.25
8 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 10 Personen, 61,60 €

● 42042

Yoga hält jung und fit! Yoga für Anfänger*innen, Ungeübte und Menschen mit Handicap

Jeder ist so alt wie er sich fühlt! Yoga hält in jedem Alter jung und fit, ist aber gerade auch für ältere Menschen geeignet. Denn Yoga trägt wie keine andere Bewegungsform zu einem gesunden Lebenswandel bei, kann in jedem Alter erlernt und praktiziert werden und sorgt für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude. In dieser Yoga-Stunde macht jede*r mit, so gut er oder sie kann.

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

Birgit Birchner

Donnerstag 16:15-17:45 Uhr, Beginn 27.02.25
12 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 100,90 €

● 42055

Ha-Tha-Yoga für einen starken und beweglichen Rücken auch für Anfänger*innen

Beschwerden rund um die Wirbelsäule sind ein zentrales Thema unserer Zeit. Oft sind sie bedingt durch Bewegungsmangel, Fehlhaltungen sowie muskulären Dysbalancen. In diesem Kurs werden wir mit gezielten (Yoga)-Übungen geschwächte Muskulatur kräftigen und verspannte Muskulatur entspannen und dehnen. Die Übungen aus dem Ha-Tha-Yoga werden Ihnen helfen, ungünstige Haltungsmuster zu erkennen und durch günstigere zu ersetzen und auf diese Weise zu einem harmonischen Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu gelangen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Getränk

Marlena Milewski

Mittwoch 09:30-10:45 Uhr, Beginn 26.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 89,90 €

Hybrid-Kurs: Yoga-Pilates-Mix für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Ein Training für Körper und Seele, das die Methoden Yoga und Pilates harmonisch miteinander verbindet. Ideal, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen und die eigene Mitte zu finden. Die Kombination der ruhigen, fließenden Bewegungen aus dem Yoga und den rückenstärkenden, körperstraffenden, die Tiefenmuskulatur ansprechenden Übungen nach Josef Pilates, bietet genau die richtige Balance zwischen Aktivität und Entspannung. Haltung, Atemtechnik, Flexibilität, Koordinationsvermögen und Ausdauer werden bewusst trainiert. Das Ergebnis sind lange, schlanke, straffe Muskeln, sowie eine aufrechtere Körperhaltung, eine natürliche Ausstrahlung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Hinweis: Hybridkurs, Teilnahme in Präsenz oder online über die vhs.cloud möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

● 42070

Marianne Weinbuch

Freitag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 28.02.25
11 Termine
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 94,60 €

● 42071

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Marianne Weinbuch

Freitag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 06.06.25
5 Termine
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 43,- €

● 42072

Yoga-Pilates für Körper & Geist

Yoga-Pilates kombiniert verschiedene Elemente aus dem Yoga mit den Übungsmethoden aus dem Pilates. Die Stunden werden dabei Schritt für Schritt anhand logischer Übungsreihen aufgebaut. Diese Kombination kann zu mehr Körperspannung, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit führen. Die Elemente aus dem Pilates sorgen vor allem für eine Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Der große Vorteil der Übungen aus dem Yoga ist die gezielte Auseinandersetzung mit sich selbst und dem eigenen Körper. Dies kann zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Zufriedenheit führen. Yoga kann zudem die Widerstandsfähigkeit des Körpers sowie die eigenen Abwehrkräfte stärken. Der Kurs eignet sich auch für Einsteiger*innen. Einstieg jederzeit möglich.

Hinweis: Der Kurs findet ohne Musik statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch, Getränk

Jutta Hagel-Zeder

Freitag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 28.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 75,- €

Yin-Yoga mit Yang-Elementen Sanftheit und Stabilität

Im Yin-Yoga werden die Übungen ohne Mühe ausgeführt. Hintergrund ist, wir wollen nicht die Muskeln, sondern die tieferen Schichten, die Faszien, ansprechen. Diese befinden sich im ganzen Körper und umgeben und umhüllen das Bindegewebe, die Muskeln, Sehnen, Gelenke, sowie die Knochen. Die Kurven der Wirbelsäule bekommen durch die Übungspraxis Impulse, sich wieder zu regenerieren. Auch die Flexibilität in den Gelenken wird positiv beeinflusst. Die Yin-Übungen werden 3 bis 5 Minuten gehalten. Die meisten Positionen werden im Sitzen oder im Liegen ausgeführt. Der Yin-Übungsstil bietet die Möglichkeit, die Dauer und Intensität nach eigenem Empfinden für sich selbst zu bestimmen. Ergänzend kommen einige Yang-Elemente in Form von bewegten und stabilisierenden Yogaübungen dazu.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

● 42075

Heidemarie Hann

Mittwoch 14:00-15:15 Uhr, Beginn 26.02.25

11 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 84,50 €

● 42076

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Heidemarie Hann

Mittwoch 14:00-15:15 Uhr, Beginn 04.06.25

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 38,30 €

Yin-Yoga

Der sanfte Weg zur Mitte

Im Yin-Yoga werden die Übungen ohne Mühe ausgeführt. Hintergrund ist, wir wollen nicht die Muskeln, sondern die tieferen Schichten, die Faszien, ansprechen. Diese befinden sich im ganzen Körper und umgeben und umhüllen das Bindegewebe, die Muskeln, Sehnen, Gelenke, sowie die Knochen. Die Kurven der Wirbelsäule bekommen durch die Übungspraxis Impulse, sich wieder zu regenerieren. Auch die Flexibilität in den Gelenken wird positiv beeinflusst. Die Yin-Übungen werden 3-5 Minuten gehalten. Die meisten Positionen werden im Sitzen und Liegen ausgeführt. Der Yin-Übungsstil bietet die Möglichkeit, die Dauer und Intensität nach eigenem Empfinden für sich selbst zu bestimmen. Die Yogastunde beginnt mit der Anfangsentspannung, geht über in den Praxisteil und endet mit der Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

● 42077

Heidemarie Hann

Mittwoch 16:35-17:50 Uhr, Beginn 26.02.25

11 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 84,50 €

● 42078

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Heidemarie Hann

Mittwoch 16:35-17:50 Uhr, Beginn 04.06.25

5 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 38,30 €



© pixabay

● 42080 **neu!**

Kraut und Yoga

Tauche ein in eine Welt der Entspannung und Sinnlichkeit, während du die natürliche Schönheit unserer Umgebung erkundest und deine innere Balance wiederfindest. Entdecke die Welt unserer heimischen Wildkräuter und erlebe die wohltuende Wirkung des Yin-Yoga.

Wir starten mit der Kräuterwanderung. Du begibst dich mit Ida auf eine Kräuterreise durch den Wiesengrund, bei der du die Geheimnisse der heimischen Pflanzenwelt entdecken wirst. Erfahre Wissenswertes über die verschiedenen Kräuter, ihre Geschichte und wie du sie in deinem Alltag nutzen kannst. Nachdem wir unserem Geist etwas Gutes getan haben, ist es Zeit, unserem Körper neue Energie zu schenken. Lass dich von sanft fließenden Asanas inspirieren, während die kraftvollen Essenzen der Natur dich unterstützen und dich fit für den Alltag machen.

Hinweis: Bei Gewitter oder Sturm findet der Kurs nicht statt.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Yogamatte, Getränk

Ida Richter, Lea Richter

Donnerstag 05.06.25, 17:00-19:30 Uhr

Treffpunkt: Fürther Zukunftssalon, Marktplatz 4, 90762 Fürth

ab 6 Personen, 17,90 €

● 42081

Faszien-Yoga mit Blackroll, Gurten und Bällen

Praxis Workshop

Vital und gesund durch Faszien-Yoga um schmerzfrei, beweglich und kraftvoll zu werden.

Was man bisher nur Muskeln zutraute, kann auch das Bindegewebe. Es reagiert auf Belastung und Reize. Wenn Faszien verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein. Faszien können einen entscheidenden Einfluss auf unser psychisches und physisches Wohlbefinden sowie unsere Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit haben. Faszien-Yoga kann Verspannungen lösen und für innere Ruhe sorgen. Es kann außerdem für eine gute Haltung sowie ein straffes Bindegewebe sorgen. Die Faszien-Yoga Praxis ermöglicht es, die inneren Sinne zu öffnen, Stille, Zentrierung und Verbundenheit in allen Ebenen des Seins zu erfahren.

Geeignet auch für „neue Yogis“ und alle, die lernen möchten, die Faszienrolle zu Hause einzusetzen! Zwischen den Übungen besteht die Möglichkeit, bei einer Tasse Tee konkrete Fragen zu stellen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Martina Spangler

Freitag 28.02.25, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 17,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42082 **neu!**

Aroma-Yoga

Antistressprogramm

Praxis-Workshop

Erlebe, wie Aroma-Yoga dir helfen kann, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken! In der ersten Stunde fokussieren wir uns auf Stressreduktion und positive Energie. Wir beginnen mit einer Anti-Stress-Methode, gefolgt von einer belebenden Yoga-Praxis mit einem speziell abgestimmten ätherischen Öl. Zum Abschluss genießt du eine Klangmeditation. Die zweite Stunde zielt auf die Reduzierung von Unruhe und die Förderung von Konzentration und Klarheit ab. Beginne mit einer Anti-Stress-Methode und erlebe eine Yoga-Einheit, die dir dabei helfen kann im Flow zu bleiben. Ideal für alle, die Klarheit finden und Stress nachhaltig reduzieren möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Michaela Wittmann

Samstag 26.07.25, 09:30-12:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 19,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42083 **neu!**

Aroma-Yoga

Herzöffnung und Erdung

Praxis-Workshop

Erlebe die harmonische Verbindung von Yoga und ätherischen Ölen! In der ersten Stunde öffnest du dein Herz mit einer Herzmeditation und einer herzöffnenden Yoga-Praxis. Unterstützt von einem abgestimmten Öl, können nicht nur emotionale Blockaden gelöst, sondern auch Muskeln entspannt und Verspannungen gelöst werden. In der zweiten Stunde, die mit einer Erdungsmeditation beginnt, führt dich eine beruhigende Yoga-Einheit zurück zu innerer Stabilität und Ruhe. Das passende Öl kann ausgleichend für das Nervensystem wirken und fördert innere Harmonie. Beide Stunden schließen mit einer Klangmeditation, die dich in tiefe Entspannung führen kann. Bringe Herz und Seele in Einklang und entdecke die heilsame Verbindung von Aroma und Yoga!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Michaela Wittmann

Samstag 26.07.25, 13:30-16:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 19,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42084

Partneryoga

Wenn Sie sich und Ihrer Beziehung - egal, ob zu Partner*in, Freund*in oder Familienangehörigen - etwas Gutes tun möchten, gehen Sie nicht mehr alleine auf die Yogamatte, sondern zu zweit! Denn Partneryoga, eine neue Variante des Yoga, soll die Verbindung zwischen zwei Menschen stärken, Achtung und Vertrauen aufbauen sowie die Selbstwahrnehmung stärken und Körper und Seele in Einklang bringen.

Partneryoga ist für alle geeignet, die bereit sind, sich darauf einzulassen. Es gibt bei dieser Art von Yoga keine Altersbeschränkung oder sonstige Ausschlusskriterien. Es geht - wie in jeder Form des Yoga - nicht um Leistung.

Yoga zu zweit, in dem die klassischen Asanas mit einem Partner geübt werden, ein tolles Erlebnis für Körper, Geist und Seele!

Hinweis: Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Martina Spangler

Freitag 04.04.25, 19:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 10,70 €

Anmeldung erforderlich



● 42085 neu!

Glücksyoga

Gesundheitsorientiertes Yoga, das glücklich macht! Wir üben Yogahaltungen, die deinem Körper gut tun, Schmerzen und Spannungen reduzieren und deine Ausdauer und Flexibilität verbessern können. Glücksyoga lässt dich widerstandsfähiger gegen Belastungen des Alltags wie Stress und viel Sitzen werden. Wir kombinieren Yoga mit Elementen aus dem Faszientraining und nutzen Entspannungs- und Mentalübungen für eine Zusatzportion Glück im Alltag, um einen nachhaltig gesunden Körper und Geist aufzubauen.

Glückliches Namastè!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Martina Spangler

Freitag 23.05.25, 18:00-20:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 17,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42086

Genieße Yin- und Faszien-Yoga

Wie ein Netzwerk durchziehen Faszien unseren Körper von Kopf bis Fuß, stabilisieren ihn, verleihen ihm seine Form und verbessern unsere Körperwahrnehmung und die Koordination. Sie verkleben, wenn wir sie nicht trainieren und das äußert sich dann durch Verspannungen und Schmerzen im ganzen Körper. Finden Sie ganzheitlich zu einem gesunden, geschmeidigen und kraftvollen Körper: In dem Workshop stärken und straffen wir sanft, aber hoch wirksam unsere Faszien und entspannen bei einer wohligen Klangschaalenmeditation. Anstelle von Faszienrolle werden auch Faszienbälle verwendet.

Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber hilfreich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Eike Söhnlein

Samstag 10.05.25, 13:00-16:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 8 Personen, 19,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42087 neu!

iRest® Yoga Nidra

iRest® Yoga Nidra ist eine Meditations- und Entspannungspraxis, die Elemente der Yogatraditionen sowie neurophysiologische Erkenntnisse in einem 10-stufigen Prozess vereint.

Die Praxis von iRest® stellt einen zugänglichen Weg dar, mit dem Stress und den Belastungen des täglichen Lebens umzugehen. Es ist ein evidenzbasierter Ansatz mit Forschungsergebnissen, die immer wieder klar zeigen, dass iRest® bei der Verbesserung von Angstzuständen, Schlafstörungen und chronischen Schmerzen helfen kann, sowie Wohlbefinden und Freude steigern kann.

In dem zweiteiligen Workshop werden folgende Inhalte vermittelt:

- Du lernst die 10 Schritte einer iRest® Yoga Nidra Praxis kennen
- Du erfährst diese in 3 längeren iRest®-Praxiseinheiten
- Du erhältst ein Workbook sowie Tools, um auch selbst zu Hause iRest® zu praktizieren.
- Du erhältst die Audioaufnahmen aus dem Workshop als Datei für deine eigene Praxis.

Hinweis: Eine kostenlose, von der Kursleitung geführte iRest®-Meditation zum Reinschnuppern, findest du auf <https://www.yogaphil.de/> unter „iRest“.

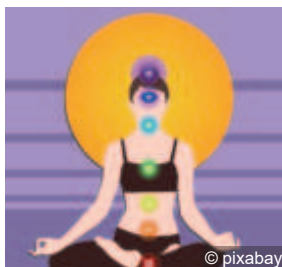
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterial

Julia Götz

Samstag 09:00-13:00 Uhr, Beginn 22.03.25
2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 49,- €

Anmeldung erforderlich



● 42088

Chakren

Energiezentren im Körper

Ein Bereich des Ha-Tha-Yoga richtet den Fokus auf die Energie der Chakren, angeordnet in 7 Körperzonen entlang der Mittelachse unseres Körpers. Über lang gehaltene Asanas verbunden mit Atemtechnik und Konzentration wollen wir die Bewegungen der Chakren erspüren und anregen. Dieses Bewusstsein werden kann unser gesamtes Energie-System und somit die Körperfunktionen stärken. Gefördert werden Klarheit im Geiste und das Vertrauen in die Intuition und den eigenen Fähigkeiten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Rose Bradfield

Samstag 17.05.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 22,50 €

Anmeldung erforderlich

● 42090

Aerial-Yoga

Schwebend zu mehr Koordination, Balance und Kraft

Mit Aerial-Yoga gelingt es Dir ganz leicht der Schwerkraft zu entkommen. Trainiert wird in einem trapezförmigen Tuch, das von der Decke hängt. Man kann sein Körpergewicht abgeben, schont die Wirbelsäule und fühlt sich dabei geborgen wie in einem Kokon. Elemente aus Yoga, Pilates und Akrobatik sorgen dafür, dass der Körper ganzheitlich gedehnt und gekräftigt wird und auch Balance und Koordination nicht zu kurz kommen.

In unserem Workshop lernen wir zuerst etwas über die Technik, sowie den sicheren Ein- und Ausstieg aus dem Tuch. Es folgt eine 90-minütige Aerial-Yoga-Stunde mit viel Zeit zum Üben und Ausprobieren.

Wer fliegen will fliegt, und wer kopfüber die Welt sehen möchte, kann dies sicher und unterstützt ausprobieren. Zum Schluss entspannen wir und genießen die Schwerelosigkeit in unserem Aerial-Yoga-Tuch.

Bitte mitbringen: Getränk, langärmeliges Shirt und körpernahe Sporthose, Uhren und Schmuck bitte zu Hause ablegen

Beate Nähring

Samstag 05.04.25, 10:00-13:00 Uhr

Bewegungsmuster, Ludwig-Quellen-Straße 20,

90762 Fürth

ab 5 Personen, 45,50 €

● 42091

Kundalini-Yoga

Transformiere deine Ängste

Klimawandel, Kriege, Finanzkrise, Krankheiten, Stress - es scheint so, als gäbe es immer mehr gute Gründe, Angst zu haben. Zumindest könnte man das meinen, wenn man einen Blick in die Medien wirft. Natürlich gibt es Handlungsbedarf. Aber was passiert mit uns, wenn wir uns von der Panik-Welle anstecken lassen? Wo kommen die Ängste eigentlich her? Und vor allem: Wie können wir sie loslassen?

Kundalini-Yoga wird als Achtsamkeitsyoga oder „Yoga des Bewusstseins“ verstanden. Ziel der Kundalini-Praxis ist es, die universelle Lebensenergie, die sich die im unteren Teil deines Körpers am Ende der Wirbelsäule befindet zum Fließen zu bringen.

Diese Yoga-Art kann Blockaden lösen und zu einem inneren Gleichgewicht verhelfen, die Energie im Körper aktivieren und mit Hilfe von Körperübungen, Atemtechniken, spirituellen Elementen, Mantras und Meditation zum Fließen bringen.

Hinweis: Matten und Decken stehen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Adriane Janoschka

Samstag 01.03.25, 10:00-11:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 9,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42092

Yoga für Einsteiger*innen am Fürther Yoga-Pfad

Yoga ist die perfekte Bewegungsart für alle und in jedem Alter. Es macht den Körper auf sanfte Weise stärker, hält den Geist auf Trab und die Psyche stabil. Durch leichte Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert, mit Gleichgewichtsübungen die Koordination verbessert.

Lernen Sie in diesem Workshop die 9 Stationen des Fürther Yoga-Pfades mit den unterschiedlichen Asanas kennen und kommen Sie mit Yoga in Bewegung. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die noch nie Yoga geübt haben.

Hinweis: Der Workshop findet nicht bei starkem Regen oder Sturm statt. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte (falls vorhanden)

Martina Spangler

Freitag 09.05.25, 17:00-18:30 Uhr

Treffpunkt: Yoga-Pfad an der Kleinen Mainau,

Dammstr. 30, 90765 Fürth

ab 6 Personen, 9,- €

● 42093 **neu!**

Kundalini-Yoga

Bewusste Kommunikation

In einer Welt, in der Multitasking oft an der Tagesordnung ist, sind Sie im Kundalini-Yoga dazu eingeladen, mehr Bewusstsein und Achtsamkeit in Ihren Alltag zu integrieren.

In dieser Stunde fokussieren Sie sich auf die Kunst der bewussten Kommunikation: Wie kann ich meine innere Wahrheit achtsam, klar und deutlich ausdrücken? Diese Praxis ist dem Kehlkakra zugeordnet und fördert eine tiefere Verbindung. Wenn du in der Lage bist, dich frei auszudrücken, kreativ zu denken und ohne Angst zu kommunizieren, dann funktioniert dein Kehlkakra einwandfrei. Wenn dein fünftes Chakra jedoch blockiert oder aus dem Gleichgewicht ist, kann es dir schwerfallen, deine Meinung zu sagen, fantasievoll zu sein und dich auf einer tieferen Ebene zu verbinden.

Durch dynamische Körperübungen, Atemtechniken, Mantras und Meditation schaffen Sie Raum, um Blockaden zu erkennen und das innere Gleichgewicht zu unterstützen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Adriane Janoschka

Freitag 14.03.25, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 9,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42094 **neu!**

Kundalini-Yoga

Das Zusammenspiel von Yin & Yang

Kundalini Yoga wird als Achtsamkeitsyoga oder „Yoga des Bewusstseins“ verstanden. Ziel der Kundalini-Praxis ist es, die universelle Lebensenergie, die sich die im unteren Teil deines Körpers am Ende der Wirbelsäule befindet zum Fließen zu bringen.

Diese Yoga-Art kann Blockaden lösen, zu einem inneren Gleichgewicht verhelfen und die Energie im Körper mit Hilfe von Körperübungen, Atemtechniken und Meditation aktivieren.

In dieser Yoga-Einheit werden wir einen fließenden Wechsel zwischen entspannten und dynamischen Kundalini-Yogaübungen machen, um ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang herzustellen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Adriane Janoschka

Samstag 05.04.25, 14:00-15:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 9,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42095 **neu!**

Kundalini-Yoga

Dankbarkeit und Akzeptanz

Dankbarkeit ist eine kraftvolle Emotion, die einen erheblichen Einfluss auf unser Leben haben kann. Es ist die Fähigkeit, für das zu schätzen und dankbar für das zu sein, was wir haben, anstatt sich auf das zu konzentrieren, was uns fehlt.

Wenn wir Dankbarkeit praktizieren, erkennen und schätzen wir die guten Dinge in unserem Leben. Aber was ist, wenn wir auf schwierige Umstände oder unangenehme Situationen stoßen? Hier kommt die Akzeptanz ins Spiel. Akzeptanz beinhaltet die Anerkennung und Anerkennung der Realität einer Situation, sei es positiv oder negativ. Tatsächlich sind Akzeptanz und Dankbarkeit eng miteinander verbunden. Wenn wir unsere gegenwärtigen Umstände akzeptieren, können wir Dinge selbst in schwierigen Zeiten dankbar finden.

Kundalini-Yoga wird als Achtsamkeitsyoga oder „Yoga des Bewusstseins“ verstanden. Ziel der Kundalini-Praxis ist es, die universelle Lebensenergie, die sich die im unteren Teil deines Körpers am Ende der Wirbelsäule befindet zum Fließen zu bringen.

Diese Yoga-Art kann Blockaden lösen und zu einem inneren Gleichgewicht verhelfen, die Energie im Körper aktivieren und mit Hilfe von Körperübungen, Atemtechniken, spirituellen Elementen, Mantras und Meditation zum Fließen bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Adriane Janoschka

Samstag 12.04.25, 10:00-11:30 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 9,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42096

Kundalini-Yoga

Öffne dein Herzchakra

Kundalini ist die Lebensenergie, die diese Yoga-Form besonders schnell zum Aufsteigen bringt.

Diese Yoga-Art kann Blockaden lösen und zu einem inneren Gleichgewicht verhelfen. Sie kann die Energie im Körper aktivieren und sie mit Hilfe von Körperübungen, Atemtechniken, spirituellen Elementen, Mantras und Meditation in Fluss bringen. Der Yoga-Stil ist perfekt für alle, die den alltäglichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit begegnen möchten. Unsere Chakren sind die 7 Hauptenergiekörper entlang unserer Wirbelsäule. Sie können blockieren und damit den Energiefluss in unserem Körper beeinträchtigen.

Jedes Chakra steht in Verbindung mit bestimmten Themen, Blockaden, und Beziehungsmustern, die uns im Laufe des Lebens immer wieder begegnen. In dieser 90-minütigen Kundalini-Yoga-Einheit widmen sich die Übungen vor allem dem Herzchakra.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Adriane Janoschka

Samstag 10.05.25, 13:00-14:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 9,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42097

Kundalini-Yoga

Eine Reise durch deine Chakren

Workshop mit anschließender Yoga-Stunde

Kundalini ist die Lebensenergie, die diese Yoga-Form besonders schnell zum Aufsteigen bringt.

Diese Yoga-Art kann Blockaden lösen und zu einem inneren Gleichgewicht verhelfen. Sie kann die Energie im Körper aktivieren und sie mit Hilfe von Körperübungen, Atemtechniken, spirituellen Elementen, Mantras und Meditation in Fluss bringen. Der Yoga-Stil ist perfekt für alle, die den alltäglichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit begegnen möchten. Der erste Teil des Workshops ist eine Einführung in die Bedeutung der Chakren für unseren Geist und Körper.

Unsere Chakren sind die 7 Hauptenergiekörper entlang unserer Wirbelsäule. Sie können blockieren und damit den Energiefluss in unserem Körper beeinträchtigen. Jedes Chakra steht in Verbindung mit bestimmten Themen, Blockaden und Beziehungsmustern, die uns im Laufe des Lebens immer wieder begegnen.

Es folgt eine 90-minütige Kundalini-Yoga Einheit mit einer Reise durch unsere Chakren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Adriane Janoschka

Samstag 07.06.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 19,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42098

Kundalini-Yoga

Erhebe dein Bewusstsein

Dein Unterbewusstsein wirkt sich direkt auf dein bewusstes Leben aus, denn dein Charakterbild wird maßgeblich auf unbewussten Ebenen geformt, ohne dass du etwas davon merkst. Selbst Handlungen und Entscheidungen, die du tagtäglich triffst, sind Resultate unbewusster Entscheidungen. Oft basiert unser Leben auf alten Mustern und Glaubenssätzen.

Kundalini-Yoga ist das Yoga des Bewusstseins, in dieser Stunde werden wir uns verstärkt darauf fokussieren, zu Lernen mehr Bewusstsein ins Leben zu integrieren, die eigenen Handlungen, Muster und Verhaltensweisen zu hinterfragen und mehr bewusste Entscheidungen im Alltag zu treffen.

Kundalini-Yoga wird als Achtsamkeitsyoga oder „Yoga des Bewusstseins“ verstanden. Ziel der Kundalini-Praxis ist es, die universelle Lebensenergie, die sich die im unteren Teil deines Körpers am Ende der Wirbelsäule befindet zum Fließen zu bringen.

Diese Yoga-Art kann Blockaden lösen und zu einem inneren Gleichgewicht verhelfen, die Energie im Körper aktivieren und mit Hilfe von Körperübungen, Atemtechniken, spirituellen Elementen, Mantras und Meditation zum Fließen bringen.

Hinweis: Matten und Decken stehen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Adriane Janoschka

Samstag 05.07.25, 10:00-11:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 9,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42099

Yoga für Einsteiger*innen am Fürther Yoga-Pfad

Yoga ist die perfekte Bewegungsart für alle und in jedem Alter. Es macht den Körper auf sanfte Weise stärker, hält den Geist auf Trab und die Psyche stabil. Durch leichte Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert, mit Gleichgewichtsübungen die Koordination verbessert.

Lernen Sie in diesem Workshop die 9 Stationen des Fürther Yoga-Pfades mit den unterschiedlichen Asanas kennen und kommen Sie mit Yoga in Bewegung. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die noch nie Yoga geübt haben.

Hinweis: Der Workshop findet nicht bei starkem Regen oder Sturm statt. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte (falls vorhanden)

Martina Spangler

Freitag 27.06.25, 17:00-18:30 Uhr

Treffpunkt: Yoga-Pfad an der Kleinen Mainau, Dammstr. 30, 90765 Fürth

ab 6 Personen, 9,- €



● 16310

NAMASTE

Familien-Wohlfühl-Yoga

Für Details siehe Kurs Seite 29

Martina Spangler

Freitag 21.02.25, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

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

Anmeldung erforderlich

● 16311

NAMASTE

Familien-Wohlfühl-Yoga

Für Details siehe Kurs Seite 29

Martina Spangler

Freitag 28.03.25, 17:00-18:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

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

Anmeldung erforderlich

● 16313 **neu!**

Familien-Yoga am Fürther Yoga- und Entspannungspfad

Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Für Details siehe Kurs Seite 29

Martina Spangler

Sonntag 25.05.25, 17:00-18:30 Uhr

Treffpunkt: Yoga-Pfad an der Kleinen Mainau, Dammstr. 30, 90765 Fürth

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

Anmeldung erforderlich

● 16315 **neu!**

Familien-Yoga am Fürther Yoga- und Entspannungspfad

Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Für Details siehe Kurs Seite 29

Martina Spangler

Freitag 04.07.25, 17:00-18:30 Uhr

Treffpunkt: Yoga-Pfad an der Kleinen Mainau, Dammstr. 30, 90765 Fürth

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

Anmeldung erforderlich



● 41130

Aus der Ruhe in die Kraft

Achtsames Yoga und mehr - für Frauen

Für Details siehe Kurs Seite 101

Ursula Brenner

Dienstag 17:25-18:55 Uhr, Beginn 25.02.25

13 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 99,60 €

● 43125 **neu!**

Lass es dir gut gehen - tue etwas für deinen Rücken

Für Details siehe Kurs Seite 122

Eike Söhnlein

Samstag 22.03.25, 13:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 19,90 €

T'ai Chi Ch'uan



● 42106

„Regenbogen-Fächer“ für Fortgeschrittene

eine sanfte Waffenform des T'ai Chi

Die harmonischen und entspannenden Bewegungen einer T'ai Chi-Form - hier ergänzt um den Fächer als Instrument für Angriff und Verteidigung.

Der Fächer ist die einzige T'ai Chi-„Waffe“ die ihre Form ändern kann. Aus dem Wechsel zwischen geöffnetem und geschlossenem Fächer ergeben sich im Verlauf der Form daher immer wieder ganz besondere Akzente. Die Form besticht sowohl durch ausdrucksstarke Einzelbilder als auch durch eine tänzerische Choreographie, die jedoch nie den Bezug zur Kampfkunst verliert.

Hinweise: Für die regelmäßige Teilnahme wird ein eigener Fächer benötigt. Vorkenntnisse in T'ai Chi oder anderen Bewegungskünsten werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, Schuhe mit geeignetem Profil

Markus Klein

Mittwoch 16:45-17:45 Uhr, Beginn 12.03.25

15 Termine

Stadtpark unterhalb Babylon Kino, Engelhardtstraße, 90762 Fürth

ab 6 Personen, 91,90 €

Qigong

● 42210

Qigong - Energie aufnehmen und „Kraft ohne Anstrengung“ entwickeln Vitalenergie „tanken“ und optimal anwenden

Mit Übungen wie z.B. „Feuer und Wasser vereinen“ und „Morgenübung“ wollen wir gezielt Qi tanken. Diese Übungen sind leicht zu erlernen, erfordern keine besondere körperliche Fitness und können unsere Vitalität in einzigartiger Weise stärken. In einfachen Übungen wollen wir erfahren, wie wir diese Vitalität in alltäglichen Situationen optimal nutzen und anwenden und so zu mehr Entspannung und Gelassenheit finden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe oder Wollsocken

Frank Hartmann

Donnerstag 09:00-10:30 Uhr, Beginn 13.03.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 114,75 €

● 42212

Qigong - Wege zum Wohlbefinden aus dem „Reich der Mitte“

Mit Meridian-Qigong zu Harmonie und Ausgleich

Die leicht zu erlernenden Übungen weisen einen Weg zur Gesundheit, Kräftigung und Harmonisierung des ganzen Menschen. Spannungskopfschmerzen, Tinnitus (Ohrgeräusche), Verspannungsschmerzen in Schultern, Nacken, Armen bzw. Rücken, Lendenwirbelsäule und Beinen kann durch regelmäßiges Üben gezielt vorgebeugt werden. Über die Aktivierung der Meridiane werden auch die zugehörigen inneren Organe gezielt gekräftigt und in ihrer Funktion angeregt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe oder Wollsocken

Frank Hartmann

Montag 19:30-20:45 Uhr, Beginn 10.03.25

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 115,60 €

● 42214

Qigong - Rückkehr zur Jugend (Fanhuangong)

„Fitnesstraining“ zur Stärkung der drei Schätze

Der Übungszyklus Fanhuangong besteht aus 8 vitalisierenden, kräftigenden und aufbauenden Übungen, die die 3 Schätze Jing, Qi und Shen stärken, pflegen und ergänzen. Die Essenz Jing, die „Lebensenergie“ Qi sowie Geist und Seele Shen bilden nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin die Grundlagen unseres Seins und unserer Gesundheit.

Ausgleich und Gleichgewicht zwischen diesen drei Grundlagen sind die Voraussetzungen für Entspannung und Wohlbefinden und helfen uns, den Anforderungen des Alltags vitaler und gelassener aus der eigenen Mitte heraus zu begegnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe mit heller Sohle oder Gymnastikschuhe mit Ledersohle

Frank Hartmann

Donnerstag 19:30-20:45 Uhr, Beginn 13.03.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 99,10 €

Online-Kurs: Qigong

Die 8 Brokate

Teilnehmen live im Internet und von zu Hause aus

Qigong ist eine meditative Bewegungskunst auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die sanften, fließenden Bewegungen regulieren die Körperfunktionen, vertiefen den Atem und bringen den Geist zur Ruhe. Die Lebensenergien bleiben damit im Fluss und unterstützen so die Gesundheit. Die Übungen stärken die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und fördern die Koordination. Regelmäßiges Üben macht uns geschmeidiger, wacher und gelassener. Bestens geeignet als Ausgleich zum stressigen Alltag.

Wir üben die Form der „8 Brokate“, ergänzt durch Warmup-Einheiten und Schüttelübungen. Genießen Sie 60 Minuten Entspannung und Bewegung!

Hinweis: Der Kurs findet über Zoom statt und richtet sich an gesunde Erwachsene ab 18 Jahren ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.

Nicht für Schwangere geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte

● 42216

Dieter Dannhorn

Montag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 31.03.25

8 Termine, online

ab 6 Personen, 72,- €

● 42217

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte

Dieter Dannhorn

Montag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 21.07.25

8 Termine, online

ab 6 Personen, 72,- €

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

● 42312

Waldbaden und Qigong

Für Details siehe Kurs Seite 119

Alexandra Thiele

Samstag 12.07.25, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 16,90 €

Anmeldung erforderlich

Themenspektrum TCM

● 42251

Meridiane

energetische Zugänge im Körper

Aus Jahrtausende alten Aufzeichnungen aus Asien geht hervor, dass unser Körper mit unzähligen Nadis, Energieleitbahnen durchzogen ist. In diesem Workshop widmen wir uns den 12 Haupt-Meridianen. Diese stehen in Verbindung zu unseren Organen und Körperfunktionen, sowie zur psychischen und mentalen Ebene. Wir wollen Lage und Funktion dieser unsichtbaren Energieleitbahnen erspüren und ihre Bedeutung für unseren Alltag erforschen. Mit Atem- und Körperübungen aus dem Yoga sowie der Shiatsu-Berührung entlang der Meridian-Verläufe dürfen wir uns einlassen auf den lebendigen Tanz von Yin- und Yang-Energien in unserem Körper.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterial

Rose Bradfield

Samstag 22.03.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 22,50 €

Anmeldung erforderlich



Japanische Gesundheitsverfahren

● 42302

Meridiandehnübungen

Lebensenergie fließt

In der fernöstlichen Betrachtungsweise hängt die Balance in allen Aspekten unseres Seins und unsere Gesundheit direkt mit dem freien Fluss von Ki, unserer Lebensenergie, zusammen. Dabei ist Einfachheit Trumpf!

6 Meridiandehnübungen + 18 mal atmen = Hausputz für Ihren Organismus. Und nach dem Workshop können Sie die Übungen einfach zu Hause weitermachen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Vera Smitt

Dienstag 20:00-21:30 Uhr, Beginn 13.05.25

3 Termine

Shiatsu Praxis Vera Smitt, Siemensstr. 35,
90766 Fürth

ab 6 Personen, 29,90 €



● 42310

Shinrin Yoku - Waldbaden

Durchatmen, loslassen, ankommen

Tauchen Sie ein in die wohltuende Atmosphäre des Waldes und atmen Sie die erfrischende Waldluft ein. Es ist bewiesen, dass die bioaktiven Stoffe der Waldluft, die Terpene, positiv auf Körper und Geist wirken können.

Für eine tiefgehende Erholung und Entspannung praktizieren wir Atem- und Achtsamkeitsübungen. Sanfte, leichte Bewegungen sowie das bewusste Aktivieren und Fokussieren der Sinne schenken uns Ruhe und Kraft.

Wir schlendern gemeinsam durch den besonders bezaubernden kleinen Wald und erleben uns und ihn mit neuen Impulsen. Dabei lernen wir zu uns zu kommen und tanken neue Energie!

Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter außer bei Gewitter und Sturm statt.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung, evtl. Sitzkissen, Getränk und Vesper

Alexandra Thiele

Samstag 12.04.25, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 16,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42311

Shinrin Yoku - Waldbaden

Entspannen, Energie tanken und durchatmen

Es ist bewiesen, dass die bioaktiven Stoffe der Waldluft, die Terpene, positiv auf Körper und Geist wirken können.

Für eine tiefgehende Erholung und Entspannung praktizieren wir Atem- und Achtsamkeitsübungen. Sanfte, leichte Bewegungen sowie das bewusste Aktivieren und Fokussieren der Sinne schenken uns Ruhe und Kraft.

Wir schlendern gemeinsam durch den besonders bezaubernden kleinen Wald und erleben uns und ihn mit neuen Impulsen. Dabei lernen wir zu uns zu kommen und tanken neue Energie!

Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter außer bei Gewitter und Sturm statt.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung, evtl. Sitzkissen, Getränk und Vesper

Alexandra Thiele

Samstag 10.05.25, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 16,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42312

Waldbaden und Qigong

Waldbaden (Shinrin Yoku) ist ein bewusstes Öffnen der Sinne und ein achtsames Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, um sich zu entspannen und zu erholen. Die Wirkung der Düfte des Waldes und der Terpene wird durch Sinnes-, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen effektiv vertieft.

Weitere Teile des Shinrin Yoku sind sanfte und leichte Bewegungen und Atemübungen, hier ergänzt wunderbar die Bewegungsmeditation Qigong das Waldbaden. Körper und Geist können zur Ruhe kommen, da hier die natürlichen Bewegungen und der Atem zusammenfinden. Die Übungen sind einfach mitzumachen und später selbst anzuwenden.

Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter außer bei Gewitter und Sturm statt.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung, evtl. Sitzkissen, Getränk und Vesper

Alexandra Thiele

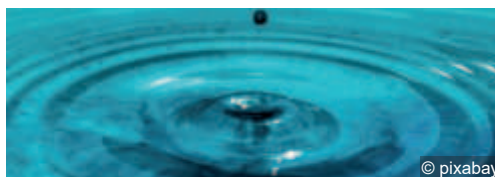
Samstag 12.07.25, 10:30-13:15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Weiherhof, 90513 Zirndorf
ab 6 Personen, 16,90 €

Anmeldung erforderlich



© Fotolia_prosign



© pixabay

Meditation

● 42320

Buddhistische Meditation

Aufgrund verschiedener wissenschaftlicher Studien wird Meditation häufig als alternative Therapie für eine Vielzahl an Erkrankungen wie Stress, Angst- oder Schlafstörungen empfohlen.

Meditation ist eine wirkungsvolle Methode unseren Körper und Geist wahrzunehmen und in Kontakt damit zu kommen. Dies ist sehr wichtig, da unser Denken eine enorme Schaffenskraft hat.

So bedeutet Meditation im Buddhismus, Methoden an die Hand zu bekommen den eigenen Geist mit heilsamen Sichtweisen vertraut zu machen, um auch in schwierigen Situationen darauf zurückgreifen zu können. Wir beginnen jeweils mit einer Körper-Geist-Entspannungsmeditation im Liegen, um unsere Alltagsgedanken zur Ruhe kommen zu lassen. So sind wir vorbereitet auf die anschließende Atemmeditation, in der wir unsere Achtsamkeit ganz entspannt auf die Ein- und Ausatembewegung lenken und gleichzeitig unsere Konzentrationsfähigkeit stärken können. Der Atemmeditation folgt die eigentliche Meditation, in der wir hilfreiche Aspekte aus Buddhas Lehre betrachten, um daraus für uns praktische Lehren zu ziehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Angela Hiltner

Dienstag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 25.02.25

10 Termine, Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 62,70 €

● 42321 **neu!**

Bewegte Herz-Chakra-Meditation nach Osho

Meditation der 4 Himmelsrichtungen

Meditation in 6 Abschnitten: Beginnend mit sanften und einfachen Bewegungen nach komponierter Musik von Karunesh, begleitet von bewusster Atmung. Es folgt eine Meditation im Sitzen. Den Abschluss bildet eine Meditation im Liegen mit Klängen von tibetischen Klangschalen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Kordula Schneider

Samstag 15.03.25, 11:00-12:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 8,90 €

Anmeldung erforderlich

● 42322 **neu!**

Meditations-Workshop

Was? Wie? Warum?

Was ist Meditation? Wie übt man? Warum lohnt es sich zu üben?

Ein Vormittagsworkshop zum Kennenlernen, Anknüpfen oder Vertiefen dieser achtsamkeitsfördernden Methode. Mit Übungen, theoretischen Hintergründen und Bewegung zwischendurch. Anleitung zum eigenständigen Üben zu Hause und im Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Martin Amendt

Samstag 10.05.25, 09:30-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 21,50 €

Anmeldung erforderlich

● 42324

Einführung in die Meditation

Die Praxis der Meditation lässt unseren Geist an Stärke und Fokus gewinnen. Lernen Sie in diesem Workshop verschiedene Meditationsprogramme anhand einfacher Übungen kennen, welche im Alltag selbstständig umgesetzt werden können. Neben einer geführten Meditation sowie Atemübungen, wird auch eine sogenannte Metta-Meditation geübt. Der Workshop eignet sich besonders für Meditations-Einsteiger*innen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Rose Bradfield

Samstag 29.03.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 22,50 €



Besondere Funktionelle Gymnastik

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik



● 43001

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken zu stärken? Dann sind Sie hier richtig. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel dieses Kurses ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Monica Aurelio Brinkmann

Montag 08:30-09:30 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €

● 43002

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe Kurs 43001.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Monica Aurelio Brinkmann

Montag 09:45-10:45 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €

● 43004

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik Intensivprogramm für den Rücken

Inhalt siehe Kurs 43001.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch

Brigitte Armbruster

Montag 16:45-17:45 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik Intensivprogramm für den Rücken

Inhalt siehe auch Kurs 43001.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch

● 43005

Brigitte Armbruster

Montag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €

● 43007

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch

Brigitte Armbruster

Dienstag 18:25-19:25 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €

● 43008

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe auch Kurs 43001. Der Kurs eignet sich auch für Einsteiger*innen. Einstieg jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Jutta Hagel-Zeder

Freitag 10:30-11:30 Uhr, Beginn 28.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €

● 43010

Rückenfit - Morgenkurs

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die aktiv etwas gegen Rückenschmerzen, Arthrose oder Osteoporose unternehmen möchten. Einstieg jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Jutta Hagel-Zeder

Mittwoch 08:00-09:00 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 70,- €

● 43012

Rückenfit

Inhalt siehe Kurs 43011.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Handtuch, Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Jeanette Fusch

Donnerstag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 €

● 43020

Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik zur Vermeidung von Wirbelsäulenschädigungen, als Gesundheitsvorsorge. Durch gezielte Übungen sollen Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskeln gekräftigt und verkürzte Muskelpartien vorsichtig gedehnt werden. Eingestreute Übungen zur Schulung der Koordinationsfähigkeit von Extremitäten und Gesamtkörperbewegungen sowie der Körpererfahrung steigern die Bewegungsharmonie.

Die Übungen werden mit Musik durchgeführt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Isomatte, 2 Tennis- oder Igelbälle, Faszienrolle, -bälle oder Duobälle

Simone Söllner

Montag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

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

ab 12 Personen, 70,- €

● 43021

Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe Kurs 43020. Die Übungen werden mit Musik durchgeführt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Isomatte, 2 Tennis- oder Igelbälle, Faszienrolle, -bälle oder Duobälle

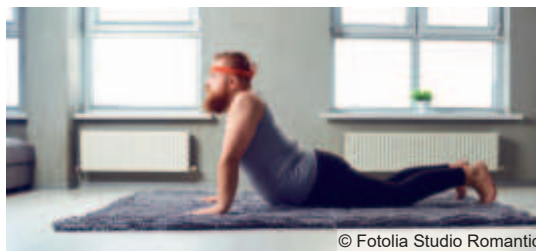
Simone Söllner

Montag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

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

ab 12 Personen, 70,- €



Wirbelsäulengymnastik plus

● 43105

Gymnastik für den ganzen Körper ab 50

Das Ziel dieses Kurses ist es, mehr Bewegung in unseren Alltag zu integrieren. Wir verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule durch gezielte Kräftigungsübungen, Dehnungen und Mobilisation. Der Kurs beginnt mit lockeren Bewegungen zum Aufwärmen, danach folgt eine Gymnastik für den ganzen Körper mit Schwerpunkt Rücken. Um die Übungen abwechslungsreich und effektiv zu gestalten, kommen Hilfsmittel wie Therabänder, Pezzibälle oder Hanteln zum Einsatz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Monica Aurelio Brinkmann

Montag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 70,- €

● 43109

Wirbelsäulengymnastik und Stretching Intensivprogramm für den Rücken

Wir wollen unseren Rücken durch Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen erspüren und wahrnehmen. Dadurch werden wir auch unsere Haltung verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

Brigitte Armbruster

Dienstag 19:35-20:35 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 12 Personen, 70,- €

● 43120

Rücken- und Konditionstraining

Angeboten werden Übungsformen, die die Muskelpartien des gesamten Körpers kräftigen, dehnen und lockern. Durch Koordinationsschulung soll eine Verbesserung des Bewegungsflusses in Ökonomie und Harmonie innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes erreicht werden. Kursziele: Stabilisierung der Wirbelsäule, Lösen von Verspannungen, Harmonie im Vollzug von Alltagsbewegungen. Die Übungen werden mit Musik durchgeführt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Isomatte, 2 Tennis- oder Igelbälle, Faszienrolle, -bälle oder Duobälle

Simone Söllner

Freitag 16:00-17:00 Uhr, Beginn 28.02.25

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

ab 12 Personen, 70,- €

● 43121

Rücken- und Konditionstraining

Inhalt siehe Kurs 43120.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Isomatte, 2 Tennis- oder Igelbälle, Faszienrolle, -bälle oder Duobälle

Simone Söllner

Freitag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 28.02.25

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

ab 12 Personen, 70,- €

● 43125 neu!

Lass es dir gut gehen - tue etwas für deinen Rücken

Wir sitzen zu viel, bewegen uns zu wenig. Verspannungen und Schmerzen im Rücken gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Deshalb ist es wichtig, die Muskulatur rund um unseren Rücken gezielt zu dehnen und stärken. In den drei Stunden arbeiten wir uns entlang der gesamten Wirbelsäule, des Nackens und der Schultern. Da der Rücken in engem Zusammenhang mit unserer Psyche steht, üben wir auch bewusstes „Loslassen“, spüren Entspannung und genießen abschließend eine Tiefenentspannung mit Klangschalen, die Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen kann. Ein entspannter Rücken kann eine gute Haltung fördern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Eike Söhnlein

Samstag 22.03.25, 13:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 19,90 €

● 43150

Rücken und Rhythmus nur für Frauen

Rückengymnastik kann auch Spaß machen - besonders, wenn man sie mit schwungvoller, lateinamerikanischer Musik verbindet. Der Kurs besteht aus lockeren Tanzbewegungen zum Aufwärmen, danach Gymnastik für den ganzen Körper mit Schwerpunkt auf dem Rücken mit Hilfsmitteln wie Therabändern, Pezzibällen, Hanteln und anderen Geräten sowie Dehnungsübungen zum Abschluss.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Monica Aurelio Brinkmann

Samstag 10.05.25, 10:00-11:45 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 4 Personen, 9,90 €

Anmeldung erforderlich

● 43215

Fit mit GESTALT fit und aktiv bleiben

Für Details siehe Kurs Seite 127

Norbert Luszczyk

Donnerstag 14:30-16:00 Uhr, Beginn 23.01.25

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 4 Personen, 40,- €

Funktionelle Gymnastik

● 43210 **neu!**

Faszien- und Mobility-Training

Entdecke mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden durch unser Faszien- und Mobility-Training! In diesem Kurs lernst du, wie du durch gezielte Übungen deine Faszien (das Bindegewebe, das Muskeln und Organe umgibt) stärken, bereits verfilztes Gewebe lösen und so Schmerzen lindern kannst. Der Fokus liegt auf der Verbesserung deiner Flexibilität, Stabilität und allgemeinen Beweglichkeit.

Hinweis: Der Kurs findet am 08.05. nicht statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk, eigene Faszienrolle

Annette Nagel

Donnerstag 16:30-17:30 Uhr, Beginn 13.03.25

8 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 37,60 €

● 43211

Rückenübungen to go

Praxisübungen für Zuhause und unterwegs

Du sitzt viel in deinem Beruf oder hast generell zu wenig Bewegung in deinem Leben und der Rücken macht sich durch Verspannung bemerkbar.

Training im Fitnessstudio ist nicht dein Ding und du wünschst dir eine paar Bewegungsübungen, welche dich wieder geschmeidig und schmerzarm durchs Leben gehen lassen?

Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Du erlernst einfache Übungen zur Mobilisierung deiner Rücken, Bauch und Beinmuskulatur sowie gezielte Übungen zur Stärkung der gleichen Muskulatur. Alle erlernten Übungen kannst du zuhause, im Hotelzimmer und manche sogar am Schreibtisch durchführen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Annette Nagel

Donnerstag 16:30-17:30 Uhr, Beginn 17.07.25

3 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 14,10 €

Deine Füße

Die Basis für einen gesunden Körper

Unsere Füße tragen uns durch das Leben, doch oft schenken wir ihnen kaum Beachtung. In diesem Workshop lernst du, wie wichtig deine Füße für dein körperliches Wohlbefinden sind und wie du sie gezielt stärken und mobilisieren kannst, um eine bessere Körperhaltung, mehr Stabilität und weniger Beschwerden zu erreichen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

● 43380 **neu!**

Annette Nagel

Samstag 22.03.25, 10:00-11:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 5,90 €

Anmeldung erforderlich

● 43381 **neu!**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Annette Nagel

Samstag 07.06.25, 10:00-11:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum 29.2

ab 6 Personen, 5,90 €

Anmeldung erforderlich



● 16101

PEKiP® Geburtsmonate Juli - September 2024

Entwicklungsförderung und Begleitung für Babys im 1. Lebensjahr

Für Details siehe Kurs Seite 28

Beate Löffler-Kalenbach

Mittwoch 09:15-10:45 Uhr, Beginn 26.02.25

6 Termine

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

● 16102

PEKiP® Geburtsmonate Oktober - Dezember 2024

Entwicklungsförderung und Begleitung für Babys im 1. Lebensjahr

Für Details siehe Kurs Seite 28

Beate Löffler-Kalenbach

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Beginn 26.02.25

6 Termine

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

● 16301

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

Für Details siehe Kurs Seite 28

Jutta Hagel-Zeder

Mittwoch 17:00-18:00 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

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

● 16302

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

Für Details siehe Kurs Seite 29

Jutta Hagel-Zeder

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Friedrich-Ebert-Straße 21, Turnhalle

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

● 16303

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

Für Details siehe Kurs Seite 29

Jutta Hagel-Zeder

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine, Dr.-G.-Schickedanz-Mittelschule, Fin-

kenschlag 45, Halle A

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

Ausgleichs-Gymnastik

● 43403

Ausgleichs-Gymnastik

Dieser Kurs ist für alle Personen geeignet, die funktionelle Gymnastik im Stehen und Sitzen bevorzugen. Alle Übungen werden durch verschiedene Handgeräte intensiviert. Rhythmische Koordination sorgt für mehr Ausdauer und regt das Herz-Kreislauf-System an.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Liliane Wittenbeck

Donnerstag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 27.02.25

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 12 Personen, 46,70 €

● 43405

Ausgleichs-Gymnastik

Inhalt siehe auch Kurs 43403.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Liliane Wittenbeck

Donnerstag 10:15-11:15 Uhr, Beginn 27.02.25

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 12 Personen, 46,70 €

Rückentraining und Beckenboden-Schule

● 43520

Rückentraining und Beckenboden-Schule

Wirbelsäule und Becken stehen in direktem Zusammenhang im Zentrum des Körpers. Bewusstes, rücken- und beckenbodenschonendes Training mit Geräten und Musik macht Spaß und kann vielen körperlichen und psychischen Beschwerden vorbeugen. Ziele dieses Kurses sind: Zusammenhänge zwischen Atmung, Rücken, Beckenboden und Füßen, aufrechter Körperhaltung und Beweglichkeit aller Gelenke des Körpers erkennen, Durchblutung, Dehn- und Reaktionsfähigkeit der Faszien sowie das Verhalten im Alltag verbessern, Muskulatur und Koordination trainieren.

Mit einem stabilen, elastischen und reaktionsfähigen Beckenboden ist es leicht, sich sicher und unbefangenen zu bewegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken, großes Handtuch

Susanne Hindenberg

Donnerstag 13:15-14:15 Uhr, Beginn 13.03.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 60,60 €

Atem und Bewegung

● 43530

Atmen - Bewegen - Entspannen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die verschiedene Atem- und Bewegungsübungen, anwenden möchten, um Entspannung und innere Ausgeglichenheit zu fördern. In der hektischen Betriebsamkeit des Alltags kann es schnell passieren, dass wir unseren Körper kaum mehr beachten bis sich irgendwann körperliche Beschwerden entwickeln.

So viele Informationen strömen auf uns ein, füllen unser Bewusstsein und fordern uns ständig auf, zu agieren. So gerät unser Körper als Bestandteil der Wirklichkeit immer mehr in den Hintergrund. Unser Denken geschieht weitgehend automatisiert und unbewusst.

Die Atem- und Bewegungsübungen sind eine Einladung selbst zu entscheiden, worauf man seine Aufmerksamkeit richtet und die Atmung zu nutzen, unser Körperbewusstsein zu steigern und innere Substanz aufzubauen. Ich freue mich Sie in diesem Kurs begleiten zu dürfen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Angela Hiltner

Dienstag 16:30-17:30 Uhr, Beginn 25.02.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 50,90 €

Bewegung - Gymnastik - Fitness

Pilates-Training

● 44020

Pilates

Das effektive Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Beine, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die Tiefenmuskulatur. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Zur Steuerung der Intensität können die Übungen individuell variiert werden.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

Jeanette Fusch

Montag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 €

Primärprävention gemäß § 20, SGB V – Förderung durch Krankenkassen

Die vhs Fürth gGmbH bietet keine Veranstaltungen nach § 20, SGB V an.

Unsere hochwertigen Gesundheitskurse, Seminare, Vorträge und sonstigen Gesundheitsveranstaltungen sind grundsätzlich den Zielen der Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung verpflichtet. Unsere Philosophie zielt auf ständige Weiterentwicklung. Wichtig ist uns das Eingehen auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden, Abwechslungsreichtum und die Möglichkeit für Teilnehmende, regelmäßig und konstant etwas für ihre Gesundheit zu tun unter dem Stichwort:

Lebenslanges Lernen.

Einzelmaßnahmen und „Interventionen“, wie sie der Leitfadene Prävention zum § 20, SGB V vorseht, gehen nicht mit unseren Zielen konform, daher sind unsere Kurse auch nicht bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) registriert. Als gemeinnützige Einrichtung bieten wir unsere Veranstaltungen zu sozialverträglichen Preisen an. Die vhs Fürth gGmbH praktiziert ein anerkanntes Qualitätsmanagement-System (EFQM, Zertifikat: Recognised for Excellence, 5 star) und orientiert sich im Programmbereich Gesundheit u.a. am Qualitätsmanagement Gesundheitsbildung des Bayerischen Volkshochschulverbandes.

● 44022

Pilates für Anfänger*innen

Inhalt siehe Kurs 44020.

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

Jeanette Fusch

Montag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Bewegungsraum Feuerwache, Kapellenstr. 33, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 84,50 €

● 44023

Pilates für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen.

Inhalt siehe auch Kurs 44020.

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

Jeanette Fusch

Montag 19:00-20:00 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Bewegungsraum Feuerwache, Kapellenstr. 33, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 84,50 €

● 44024

Pilates für Anfänger*innen

Das effektive Training bringt schnelle Erfolge

Inhalt siehe Kurs 44020.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

Jeanette Fusch

Mittwoch 10:30-11:30 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 €

Teilnahmebescheinigungen:

Gerne stellen wir auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung gemäß den allgemeinen Geschäftsbedingungen aus, insofern Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben (die Kosten dafür betragen 3,- €).

Dies erfolgt ohne Bestätigung einer Prüfung nach § 20 SGB V, da unsere Kurse nicht bei der ZPP registriert sind. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie deshalb direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Formulare von und für Krankenkassen füllen wir nicht aus.

Bonusprogramme:

Für einen Eintrag (Stempelaufdruck) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft gehen Sie bitte mit Ihrer vhs-Anmeldebescheinigung (Teilnahmekarte) zur Krankenkasse.

● 44025

Pilates für Fortgeschrittene

Das effektive Training bringt schnelle Erfolge

Inhalt siehe Kurs 44020.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Wollsocken, Handtuch

Jeanette Fusch

Donnerstag 17:30-18:30 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 €



● 44026

Pilates für Alle

Pilates für Alle ist ein Programm für alle, die ihre Körpermitte festigen und Rückenbeschwerden vorbeugen möchten. Verschiedene Kräftigungs- und Dehnungsübungen können zu mehr Stabilität, einer besseren Körperwahrnehmung und -haltung und dadurch zu weniger Belastung für den Rücken führen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Oksana Yurchenko

Mittwoch 19:10-19:55 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 63,50 €

● 42072

Yoga-Pilates für Körper & Geist

Für Details siehe Kurs Seite 110

Jutta Hagel-Zeder

Freitag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 28.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 10 Personen, 75,- €

Gymnastik und Figur

● 44105

Step-Mix

Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, werden wir im Fettverbrennungsbereich auf dem Step leichte Schrittkombinationen einstudieren. In dieser Stunde wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System angeregt, sondern zusätzlich werden bestimmte Muskelgruppen trainiert (z.B. Arme, Rücken, Bauch, Beine, Po). Gegen Ende der Stunde wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt. Bei einer regelmäßigen Teilnahme verspürt man, wie die Kondition gestärkt, die Koordination geschult und die Muskulatur spürbar gekräftigt wird.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, gute Sportschuhe, Handtuch, evtl. ein Getränk

Jeanette Fusch

Dienstag 17:30-18:30 Uhr, Beginn 25.02.25

15 Termine

Chakra Dance Center, Kaiserstr. 177, Eingang C, 1. Stock

ab 10 Personen, 84,50 €

● 44166

Tanzfitness Move and Groove

Wenn du Spaß an Bewegung zu aktueller Musik hast und dich fit halten möchtest, ist dieser Kurs genau der richtige für dich! Unsere Stunde beginnt mit einem einfachen Workout, das deiner Ausdauer, Körperhaltung und Koordination sowie der effektiven Kräftigung der ganzen Muskulatur dient und ganz nebenbei noch deinen Körper formt!

Bauch-, Beine- und Po-Muskeln sind auch beim Tanz aktiv gefordert! Ob weich schwingende Bewegungen oder originell freche Figuren, für jedes Temperament ist etwas dabei und bringt viel Spaß mit simplen, pfliffigen Tanzelementen. Ein ideales Bewegungsprogramm für dein besseres Körperbewusstsein!

Hinweis: Am 30.04. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Jazztanzschuhe (falls vorhanden) oder Tennissocken, Handtuch oder Isomatte, Getränk

Birgit Reuter

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 12.03.25

7 Termine

Tanzzentrale, Kaiserstraße 177, Aufgang B, 2. Stock, Ballettsaal

ab 6 Personen, 59,10 € (keine Ermäßigung)

● 44167

Birgit Reuter

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 25.06.25

5 Termine

Tanzzentrale, Kaiserstraße 177, Aufgang B, 2. Stock, Ballettsaal

ab 6 Personen, 42,20 € (keine Ermäßigung)

Zumba®

Zumba®-Fitness

Zumba®-Fitness - das Workout, das heiÙe Rhythmen, Fitness und Tanz kombiniert. Zumba® ist Spaß, Zumba® ist Party. Bauen Sie Stress ab, verbessern Sie Ihre Kondition und verlieren Sie überflüssige Pfunde, indem Sie einfach losstanzen. Salsa, Merengue, Calypso, Tango... der mitreißende Musikmix lässt Sie vergessen, dass Sie Sport treiben! Die Schritte und Bewegungen sind leicht und für jeden geeignet.

Hinweis: Der Kurs findet am 14.03. nicht statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

● 44170

Claudia Zinner

Freitag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 28.02.25

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 48,10 €

● 44171

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

Claudia Zinner

Freitag 15:00-16:00 Uhr, Beginn 23.05.25

7 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 42,10 €

Funktionelle Fitness- und Ausdauer-Gymnastik

● 43215

Fit mit GESTALT fit und aktiv bleiben

Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm mit Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivität.

Durch Bewegung zur Musik, Gleichgewichtsübungen, Konzentrationsspielen, der Verwendung von Materialien wie Gymnastik-Bällen, Tüchern fördern und fordern wir unseren körperlichen und geistigen Zustand. Präventivarbeit nach den Inhalten des GESTALT-Projekts, entstanden durch das GKV-Bündnis und die FAU-Erlangen.

Hinweis: Kooperationskurs mit dem GESTALT-Projekt der Stadt Fürth

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Norbert Luszczuk

Donnerstag 14:30-16:00 Uhr, Beginn 23.01.25

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 4 Personen, 40,- €



© Fotolia_pavel1964

● 44200

Jump dich fit auf dem Mini-Trampolin

Jumping auf dem Mini-Trampolin ist ein Fitness-Training, das auf speziell entwickelten Profi-Trampolinen, unterstützt von heißen Beats, durchgeführt wird. Dabei werden tiefliegende Muskeln gekräftigt sowie die Ausdauer und der Gleichgewichtssinn trainiert. Das gelenkschonende Training setzt Glückshormone frei, die sich positiv auf die Psyche auswirken und den Stoffwechsel ankurbeln. Training auf den Mini-Trampolinen verbindet gelenkschonenden Muskelaufbau, intensives Ausdauertraining und viel Spaß in der Gruppe, ohne Einschränkungen bezüglich Alter, Gewicht oder körperlicher Leistungsfähigkeit. Das Training ist auch für Anfänger*innen sehr gut geeignet.

Hinweis: Am 02.06. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: saubere Hallenschuhe, Handtuch, Getränk, Sport-BH bei Frauen

Beate Nähring

Montag 17:30-18:30 Uhr, Beginn 24.02.25

16 Termine, Bewegungsmuster, Ludwig-Quellen-StraÙe 20, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 177,50 €

● 44201

Core-Training meets HIIT Gezielte Kräftigung der Körpermitte

Du möchtest deinen Körper ganzheitlich stärken, Rückenschmerzen vorbeugen, deine Leistungsfähigkeit und Ausdauer steigern? Dann ist dieses Workout aus Core-Training und HIIT genau das Richtige für dich!

Nach einem kurzem Aufwärmen, wechseln wir in einen intensiven Aktiv-Slot mit moderaten Phasen sowie Pausen. Ein Intervall besteht aus einer 20-50 sekundigen Powerphase und einer Pause von 10-30 Sekunden.

Nach einem 30-minütigen Intervalltraining gehen wir nahtlos in das Core-Training über und stärken unsere Körpermitte, d.h. die Kernmuskulatur also Bauch, Hüfte, Becken und unterem Rücken. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Ganze ab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk, Isomatte

Monica Guglietta

Montag 18:30-19:45 Uhr, Beginn 24.02.25

16 Termine

Turnhalle Fachoberschule, Dambacher Straße 27

ab 10 Personen, 124,90 €

● 44203 **neu!**

Full Body Fit

Full Body Fit ist viel mehr als nur Bauch-Beine-Po. Dieser abwechslungsreiche Sportkurs spricht den ganzen Körper an. Dazu nutzen wir neben dem klassischen Krafttraining auch Methoden wie das High Intensity Interval Training (HIIT) sowie Übungen aus dem Yoga und Pilates. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet, da sich die Übungen einfach variieren lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Angelina Dobler

Montag 19:45-20:45 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 75,- €

● 44205 **neu!**

Panofit

Panofit ist ein einzigartiges Fitnessprogramm, das die Elemente „Panorama“ und „Fitness“ verbindet und sich auf ein ganzheitliches Kraftausdauertraining in der freien Natur konzentriert. Der Kurs zielt vorrangig auf die Verbesserung der Kraft, insbesondere der Rumpfstabilität und der Kraftausdauer ab. Das Training kann muskulären Dysbalancen entgegenwirken und die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems verbessern. Durch den Einsatz großer Muskelgruppen kann der Kalorienverbrauch gesteigert und der Körper gezielt gekräftigt werden. Das Training in der freien Natur kann dabei helfen, Stress abzubauen sowie das Wohlbefinden zu steigern. Die reine Walkingstrecke beträgt in etwa 2,5 km.

Hinweise: Das Training findet bei Gewitter, Sturm oder Starkregen nicht statt. Bitte so wenig Gepäck wie möglich mitnehmen.

Bitte mitbringen: bequeme dem Wetter entsprechende Kleidung, Windjacke, Outdoor-Sportschuhe mit Profil

Jutta Hagel-Zeder

Mittwoch 10:00-11:00 Uhr, Beginn 12.03.25

8 Termine

Treffpunkt: Karlsteg, 90762 Fürth (unterhalb Stadttheater)

ab 10 Personen, 90,- €



● 44206

Body Power

Body Power ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei welchem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden. Es wird ein Übungsprogramm erarbeitet, so dass alle Teilnehmer*innen am Ende des Kurses in der Lage sind, die Standardübungen effektiv und technisch korrekt durchzuführen. In diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich, da er keine Choreografie enthält. Möchtest du einen schlanken Körper haben, deine Ausdauer verbessern und Fett verlieren, dann solltest du dieses Cardio-Training mitmachen.

Hinweis: Bitte nicht mit vollem Magen kommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch

Oksana Yurchenko

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 8 Personen, 75,- €

● 44208

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, anstrengend, einzigartig und ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® den Prinzipien von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Hinweis: Am 05.06. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Beate Nähring

Donnerstag 18:00-19:00 Uhr, Beginn 27.02.25

14 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 82,90 €

● 44210

Bodyworkout

Eine kräftige Muskulatur hat viele Vorteile: Sie schützt die Wirbelsäule, verbraucht mehr Energie und damit Kalorien, formt die Figur, macht Sie aktiver und beweglicher und man hält den alltäglichen Anforderungen einfach besser Stand. Also viele gute Gründe, heute zu starten und etwas Gutes für die Gesundheit zu tun. Mit viel Spaß und Abwechslung machen und halten wir uns fit.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

Rosi Mpitzos

Donnerstag 18:05-19:05 Uhr, Beginn 27.02.25

12 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 10 Personen, 59,50 €

High Intensity Interval Training (HIIT)

HIIT steht für hochintensives Intervalltraining und vereint zwei der effektivsten Trainingsmethoden miteinander. Zum einen das Training mit nahezu maximaler Intensität (high intensity), welches zur Muskelschöpfung und der maximalen Sauerstoffaufnahme in den Muskel führt. Zum anderen Intervalltraining, welches sich aus kurzen Belastungsphasen mit hoher Intensität und Regenerationsphasen mit niedriger bis mittlerer Intensität zusammensetzt.

Ziel dieser Methode ist es, mit kurzer Trainingszeit maximal viel Fett zu verbrennen und gleichzeitig das Muskelwachstum anzuregen.

Nach einem kurzem Aufwärmen (Warm-up) wechseln wir in einen hochintensiven Aktiv-Slot mit moderaten Phasen sowie Pausen. Ein Intervall besteht aus einer 20-50 sekündigen Powerphase und einer Pause von 10-30 Sekunden.

Eine schweißtreibende Angelegenheit!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

● 44215

Monica Guglietta

Samstag 15.03.25, 10:00-11:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2
ab 6 Personen, 6,- €

● 44216

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

Monica Guglietta

Samstag 31.05.25, 10:00-11:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.6
ab 6 Personen, 6,- €

Anmeldung erforderlich



Körpererfahrung / Selbstverteidigung / Kampfkunst



● 44250

Taekwon-Do Kampfkunst für Frauen und Männer ab 40 Jahren

Der Kurs spricht alle über 40 an, die sich schon immer für asiatische Kampfkünste interessiert haben und jetzt einen Einstieg wagen wollen.

Taekwon-Do beansprucht den ganzen Menschen, bringt Ihren Körper und Geist ins Gleichgewicht und Sie lernen, Ihre geistigen und körperlichen Kräfte sinnvoll einzusetzen. Koordination, Kraft und Geschwindigkeit gehören genauso zur Ausbildung wie Flexibilität durch wechselnde Bewegungsabläufe und Ausdauer.

Inhalte: Übungen zum Körperaufbau, zur Kräftigung vieler Muskelpartien und Weiterentwicklung des Körpergefühls. Übungen zur Schulung des Gleichgewichtsgefühls. Grundtechniken mit Händen und Füßen; Partnerübungen ohne Kontakt. Die Kursleiterin ist Trägerin des schwarzen Gürtels.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, es wird barfuß trainiert

Lisa Martin

Mittwoch 20:00-21:00 Uhr, Beginn 26.02.25

14 Termine

Turnhalle TV Vach, Gymnastikraum, Malvenweg 2, 90768 Fürth

ab 8 Personen, 86,- €

Nordic Walking - Nordic Fitness

Nordic Walking - Nordic Fitness - Basic Für Einsteiger*innen!

Sportneueinsteiger*innen wird eine ärztliche Voruntersuchung empfohlen.

Nordic Walking ist Ganzkörperfitness, bestens geeignet als körperlicher und psychischer Ausgleich zum stressbetonten Alltag. Ziel ist das Erlernen einer effektiven Lauftechnik. Wir trainieren in der Praxis entsprechende Grundtechniken, angereichert durch ein Warm-Up mit Qigong-Elementen, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Wir unterrichten in Kleingruppen, d.h. für Sie individuelle Betreuung und maximalen Lernerfolg. Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt. Genießen Sie 90 Minuten Spaß und Fitness in der freien Natur!

Leihgebühr: Für hochwertige Stöcke € 15,- für den gesamten Kurs (bei Kursbeginn vor Ort zu zahlen).

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Outdoor-Sportschuhe mit sicherem Profil, eigene Nordic-Walking-Stöcke, Wanderstöcke sind ungeeignet!

● 44332

Dieter Dannhorn

Samstag 09:30-11:00 Uhr, Beginn 22.03.25

6 Termine

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 80,40 €

● 44333

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Outdoor-Sportschuhe mit sicherem Profil, eigene Nordic-Walking-Stöcke, Wanderstöcke sind ungeeignet!

Dieter Dannhorn

Donnerstag 18:30-20:00 Uhr, Beginn 24.07.25

6 Termine

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 80,40 €

● 44334 **neu!**

Nordic Walking - Lauftechnik verbessern! Aufbaukurs kompakt

Verbessern Sie Ihre Lauftechnik!

Aufbaukurs zur Verbesserung der Nordic Walking Basistechniken.

Als Teilnehmer*in verfügen Sie bereits über Grundkenntnisse. Wir optimieren in der Praxis diese Grundtechniken, angereichert durch ein Warm-Up mit Qigong-Elementen, Kräftigungs- und Dehnübungen. Das Training findet in Kleingruppen statt, d.h. für Sie individuelle Betreuung und maximalen Lernerfolg. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Genießen Sie 2 x 90 Minuten Spaß und Fitness in der freien Natur!

Leihgebühr: Für hochwertige Stöcke € 3,- pro Termin (bei Kursbeginn vor Ort zu zahlen).

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Outdoor-Sportschuhe mit sicherem Profil, eigene Nordic-Walking-Stöcke, Wanderstöcke sind ungeeignet!

Dieter Dannhorn

Samstag 09:30-11:00 Uhr, Beginn 24.05.25

2 Termine, weiterer Termin: 31.05.25

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 3 Personen, 45,- €

Laufkurse

Laufkurs für (Wieder-)Einsteiger*innen

Laufschuhe gekauft oder vor langer Zeit mal gelaufen - wie war das doch gleich nochmal? In den Kursterminen kommen wir gemeinsam dem Laufen (wieder) näher. Es gibt eine anfängerfreundliche Hinführung zu einer guten Lauftechnik, Tipps für ein erfolgreiches und freudvolles Trainieren und die Grundlagenausdauer wird gemeinsam verbessert. Für komplette Einsteiger*innen geeignet, es ist keine Vorerfahrung notwendig.

Du möchtest dich für einen speziellen Lauf wie die Firmenläufe in Nürnberg bzw. Fürth vorbereiten? Kein Problem! Sag am besten in der ersten Kursstunde Bescheid, worauf du dich vorbereiten möchtest.

Trainingsinhalte sind Laufen, Lauftechnik, Kräftigung der Laufbegleitmuskulatur, Tipps zum Laufen etc. Im Anschluss daran kann unmittelbar ein weiterführender Kurs gebucht werden. Je nach individuellem Leistungsstand im Einsteigertraining oder alternativ im Fortgeschrittenentraining.

Hinweise: Bitte bereits umgezogen kommen.

Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne. In Kooperation mit der vhs Oberasbach.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

● 44350

Jonas Baumgartner

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr, Beginn 12.03.25

5 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 22,50 € (keine Ermäßigung)

● 44351

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

Jonas Baumgartner

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr, Beginn 30.04.25

6 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 27,- € (keine Ermäßigung)

● 44352

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

Jonas Baumgartner

Montag 18:30-19:30 Uhr, Beginn 12.05.25

6 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 27,- € (keine Ermäßigung)

● 44353

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

Jonas Baumgartner

Montag 18:30-19:30 Uhr, Beginn 23.06.25

6 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 27,- € (keine Ermäßigung)

● 44354

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

Jonas Baumgartner

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr, Beginn 25.06.25

6 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 27,- € (keine Ermäßigung)



© pexels

Laufkurs für Fortgeschrittene

Du bist Läufer*in und hast bereits erste Erfahrungen beim Laufen gesammelt oder hast sogar schon den ein oder anderen Wettkampf absolviert? Jetzt suchst du Gleichgesinnte, um die Ziele beim Laufen gemeinsam zu erreichen? Oder trainierst du bereits jetzt relativ viel und deine Leistung bleibt auf der Stelle? Du möchtest dich auf einen speziellen Lauf wie einen der Firmenläufe in Nürnberg bzw. Fürth vorbereiten oder hast gar einen (Halb-)Marathon als Ziel? Im Fortgeschrittenenkurs findest du Gleichgesinnte, die teilweise auch schon länger trainieren. Neben dem Spaß im Training stehen eine Verbesserung der Lauftechnik, ein laufbegleitendes Training sowie spezifische Laufprogramme auf dem Plan, um dich auf das nächste Level zu heben.

Da der Kurs in ein weiteres Lauftraining integriert ist, findet sich für jedes Tempo ein*e Trainingspartner*in. Im Anschluss an den Kurs kann unmittelbar ein weiterführender Kurs gebucht werden.

Hinweise: Bitte bereits umgezogen kommen.

Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne. In Kooperation mit der vhs Oberasbach.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

● 44355

Jonas Baumgartner

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 12.03.25

5 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 22,50 € (keine Ermäßigung)

● 44356

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

Jonas Baumgartner

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 30.04.25

6 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 27,- € (keine Ermäßigung)

● 44357

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

Jonas Baumgartner

Montag 18:30-20:00 Uhr, Beginn 12.05.25

6 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 27,- € (keine Ermäßigung)

● 44358

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

Jonas Baumgartner

Montag 18:30-20:00 Uhr, Beginn 23.06.25

6 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 27,- € (keine Ermäßigung)

● 44359

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

Jonas Baumgartner

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 25.06.25

6 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 27,- € (keine Ermäßigung)

● 44360

10 Kilometer in 10 Wochen

Egal, auf welchem Leistungsstand du bist - nach 10 Wochen Training bist du in der Lage 10 Kilometer am Stück zu laufen. Im Kurs tasten wir uns an das Laufen heran, du lernst etwas zur Lauftechnik und wie du welche Laufbegleitmuskulatur trainieren kannst. Zudem erhalten alle Teilnehmenden einen Rahmentrainingsplan, in welchem weitere, kursbegleitende Trainingsempfehlungen für die Woche enthalten sind. Gemeinsam mit Gleichgesinnten kommst du deinem Ziel, 10 Kilometer laufen zu können, spielend näher. Wenn du nach dem 10 Wochenkurs noch nicht genug hast, kannst du fließend in eines der anderen Trainingsangebote wechseln.

Hinweise: Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Bitte bereits umgezogen kommen. Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne. In Kooperation mit der vhs Oberasbach.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

Jonas Baumgartner

Montag 18:30-20:00 Uhr, Beginn 28.04.25

10 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

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

10 Kilometer in 10 Wochen

Egal, auf welchem Leistungsstand du bist - nach 10 Wochen Training bist du in der Lage 10 Kilometer am Stück zu laufen. Im Kurs tasten wir uns an das Laufen heran, du lernst etwas zur Lauftechnik und wie du welche Laufbegleitmuskulatur trainieren kannst. Zudem erhalten alle Teilnehmenden einen Rahmentrainingsplan, in welchem weitere, kursbegleitende Trainingsempfehlungen für die Woche enthalten sind. Gemeinsam mit Gleichgesinnten kommst du deinem Ziel, 10 Kilometer laufen zu können, spielend näher. Wenn du nach dem 10 Wochenkurs noch nicht genug hast, kannst du fließend in eines der anderen Trainingsangebote wechseln.

Hinweise: Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Bitte bereits umgezogen kommen. Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne. In Kooperation mit der vhs Oberasbach.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

● 44361

Jonas Baumgartner

Montag 18:30-20:00 Uhr, Beginn 07.07.25

10 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

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

● 44362

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

Jonas Baumgartner

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 06.08.25

10 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

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

● 44364

Metropolmarathon

Laufend ins Ziel

Schonmal einen Marathon, Halbmarathon oder 10 Kilometerlauf gelaufen? Ankommen ist das Ziel? Eine neue Bestzeit? Deine Trainer holen dich dort ab, wo du gerade sportlich stehst. Neben dem Spaß im Training steht eine Verbesserung der Lauftechnik, ein laufbegleitendes Training zur Verbesserung der Laufökonomie und Verletzungsprophylaxe sowie spezifische Laufprogramme auf dem Plan, um dich auf das nächste Level zu heben. Da der Kurs in ein weiteres Lauftraining integriert ist, findet sich für jedes Tempo - vom absoluten Einsteiger bis zum Profi - ein*e Trainingspartner*in. Am Ende steht ein gemeinsamer Lauf am beim Metropolmarathon über 10, 21 oder 42 Kilometer an.

Wenn du nach dem Kurs noch nicht genug hast, kannst du fließend in eines der anderen Trainingsangebote wechseln.

Hinweise: Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Bitte bereits umgezogen kommen. Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne. In Kooperation mit der vhs Oberasbach.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Wasser

Jonas Baumgartner

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr, Beginn 26.03.25

12 Termine

Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

ab 1 Person, 54,- € (keine Ermäßigung)



© pixabay

Wandern

Weitwandern für Einsteiger*innen Mehrtageswanderungen sicher planen und vorbereiten

Im Workshop erfahren wir, was wichtig ist, um sichere und nachhaltige Wandertouren zu planen und durchzuführen. Wir besprechen, wie du die passende Route auswählst und welche Kriterien wie Gelände und Höhenmeter entscheidend sind. Du erhältst Tipps zur Planung realistischer Etappen und Nutzung digitaler Tools.

Wir thematisieren zudem die Grund- und Zusatzausrüstung für alle Wanderungen. Zudem sprechen wir über umweltbewusstes Verhalten, von der Anreise bis zur Müllvermeidung. Daneben gibt es spezielle Tipps für Alle, die allein unterwegs sein möchten. Während einer gemütlichen Wanderung im Fürther Stadtwald gehen wir auf die oben genannten Themen ein und machen zudem ein paar Praxisübungen. Bring gern deinen Rucksack und deine Ausrüstung mit, falls vorhanden.

Der Workshop ist für dich geeignet, wenn du gerne mal eine längere Wanderung absolvieren möchtest, aber nicht genau weißt, wie du dich darauf vorbereitest.

Bitte mitbringen: Wanderschuhe und -kleidung, Rucksack mit Verpflegung für ca. 3 Stunden im Fürther Stadtwald

● 44380 **neu!**

Kathrin Kriesch

Samstag 29.03.25, 09:00-12:15 Uhr

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 15,90 €



● 44381 **neu!**

Bitte mitbringen: Wanderschuhe und -kleidung, Rucksack mit Verpflegung für ca. 3 Stunden im Fürther Stadtwald

Kathrin Kriesch

Freitag 16.05.25, 17:00-20:15 Uhr

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 15,90 €



Bergwandern für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene Alpenüberquerung und Co. sicher planen und vorbereiten

Im Workshop lernst du alles, was für lange Touren in den Bergen wichtig ist. Wir beschäftigen uns mit der sorgfältigen Routenplanung, der richtigen Ausrüstung und den besten Methoden zur Orientierung. Nachhaltigkeit - von der Anreise bis zur Müllvermeidung - ist ebenso Thema wie praktische Tipps speziell für Alle, die solo wandern möchten.

Neben Übungen zur körperlichen Fitness, Kraft und Ausdauer widmen wir uns auch der mentalen Vorbereitung, damit du deine Wanderziele sicher und selbstbewusst erreichst.

Der Workshop ist für alle geeignet, die bereits etwas Erfahrung im Bergwandern haben und längere Touren wie beispielsweise eine Alpenüberquerung planen.

Bitte mitbringen: Wanderschuhe und -kleidung, Rucksack mit Verpflegung für ca. 3 Stunden im Fürther Stadtwald

● 44382 **neu!**

Kathrin Kriesch

Samstag 05.04.25, 09:00-12:15 Uhr

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 15,90 €

● 44383 **neu!**

Bitte mitbringen: Wanderschuhe und -kleidung, Rucksack mit Verpflegung für ca. 3 Stunden im Fürther Stadtwald

Kathrin Kriesch

Freitag 23.05.25, 17:00-20:15 Uhr

Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz

ab 6 Personen, 15,90 € (keine Ermäßigung)

Tanz

Ballett

● 45001

Ballett für Fortgeschrittene

Sie haben als Kind oder Jugendliche Ballett getanzt? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Die Inhalte richten sich an Wiedereinsteiger*innen, die länger kein Ballett mehr getanzt haben. Auch als Fortsetzung des Kurses „Ballett für Anfänger*innen“ geeignet.

Eine gute und solide Balletttechnik (möglichst nach der Waganova-Methode) sowie körperliche Eignung werden vorausgesetzt. Altersgrenzen gibt es keine.

Bitte mitbringen: Gymnastikanzug, Leggings o.ä., Ballett- oder Gymnastikschläppchen

Julia Vitez

Dienstag 11:30-12:30 Uhr, Beginn 25.02.25

17 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 141,90 €

● 45003

Ballett für Erwachsene Anfänger*innen

Für alle, die ihre Sehnsucht nach der tänzerischen Harmonie von Körper und Geist nicht aufgegeben haben. Viele können erst im Erwachsenenalter diesen Traum verwirklichen. Die Atmosphäre in den Trainingsstunden ist entspannt und zwanglos, Ballett macht Spaß, kennt keine Altersgrenze nach oben, sorgt für eine gute Figur und ist ein guter Ausgleich für den Stress im Alltag. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen.

Bitte mitbringen: Gymnastikanzug, Leggings o.ä., Ballett- oder Gymnastikschläppchen

Julia Vitez

Donnerstag 11:00-12:00 Uhr, Beginn 27.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 6 Personen, 124,90 €



© pixabay

Kreativer Tanz

● 45061

TanzDichGanz Ein Tanzworkshop

TanzDichGanz bietet einen kurzweiligen, bewegten und bewegenden Vormittag mit Musik und Klängen, Poesie und Farben, kreativen und vielfältigen Impulsen. Die eigene Bewegungsvielfalt wird bewusst wahrgenommen und freudig erweitert.

Der Kreative Tanz bietet den passenden Rahmen, um individuell mit Bewegung und Körper zu experimentieren und neue wie alte Ausdrucksformen spielerisch auszuprobieren und zu erforschen. Das Angenehme dabei ist, dass es kein falsch und richtig, kein schön, muss und schlecht gibt, losgelöst von den üblichen Bewertungen und Tabus, darf alles sein. Der Kreative Tanz ist frei von Leistungsdruck, festgelegten Schrittkombinationen oder standardisierten Formen. Statt jede Bewegung einzeln zu lernen, wird im Kreativen Tanz das Bewegungsprinzip erfasst. Tanke deine Kraftquellen auf.

Hinweis: Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Pausen nach Absprache.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Alexandra Thiele

Samstag 28.06.25, 10:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 18,50 €

● 45062

Tanz dich frei! Körpererfahrung durch Tanz und Bewegung

In diesem Workshop geht es nicht um Perfektion oder das Erlernen von Tanzschritten. Es geht um die Lust am Bewegen zur Musik und darum, einen neuen Zugang zu Körper, Geist und Seele zu bekommen. Durch Bewegung und Musik erreichen wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Emotionen, können nonverbal unsere Gefühle ausdrücken, Belastendes kann so abgeschüttelt werden. Durch Tanz und Bewegung stärken wir unser Selbstbewusstsein! In der Bewegung können wir zu uns selbst finden, Stress reduzieren, das Wohlbefinden fördern und unseren Selbstausdruck stärken. Tanzen ist Ich-Zeit. Zum Loslassen, Innehalten, Entspannen, in Kontakt kommen in einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre. Trauen Sie sich, seien Sie mutig und neugierig auf Neues und machen Sie mit! Kopf aus, Musik an.

Hinweis: Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Ulrike Scholz

Samstag 10.05.25, 10:00-12:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6, ab 6 Personen, 12,30 €

Fit mit Tanzen

● 45070

Gesund älter werden

Zu Beginn erwärmen wir den Körper mit einigen einfachen (Tanz-)Schritten in der Gruppe. Es folgen moderate Übungen zur Kräftigung einzelner Muskelgruppen, solche zur besseren Körperwahrnehmung (aus der Rückenschule, Sturzprophylaxe etc.) oder zur Verbesserung der Körperbalance.

Den Schwerpunkt der Stunde bildet eine kleine, einfache Tanzeinheit mit peppigen Schritten, bei denen vor allem Koordination mit großem Spaß trainiert wird.

Das Gehirn wird hier natürlich gleichfalls gefordert. Ganz klar, die beste Unterstützung für das älter werden, die es gibt!

Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Lisa Popp

Dienstag 09:00-10:00 Uhr, Beginn 11.03.25

9 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 55,50 €



● 45072

Fit ab 50 mit Tanz und Bewegung

Tanzen hält fit - und zwar Körper, Geist und Seele. Koordination trainiert das Gehirn und die Gelenke bleiben geschmeidig. Regelmäßige Bewegung fördert Ausdauer und Kraft. Gleichzeitig beugen wir Osteoporose vor und stärken unser Herz-Kreislauf-System. Tanz, Gymnastik und Entspannungsübungen bilden eine harmonische Einheit. Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Lisa Popp

Dienstag 10:10-11:10 Uhr, Beginn 11.03.25

9 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 55,50 €

Tango

● 45110

Tango-Argentino-Workshop für Anfänger*innen

Tango - ein ausdrucksstarker, emotionaler und kreativer Tanz, nicht zu verwechseln mit dem Standard-Tango und seinen zackigen Bewegungen, sondern der Tango vom Rio de la Plata, auch Tango Argentino genannt.

Dieser Tanz lebt durch seine harmonischen Bewegungen und gibt Ihnen vielfältige Interpretationsmöglichkeiten.

Hinweise: Paarweise Anmeldung erforderlich! Falls vorhanden, Tanz-Schuhe mit glatter Sohle.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Schuhe mit glatten Sohlen

Silke Adam-Hientz

Samstag 15.03.25, 13:15-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 8 Personen, 18,40 €

● 45111

Tango-Argentino-Workshop Aufbau I

Ein Aufbau-Workshop, für alle Interessierten, denen der Workshop für Anfänger*innen nicht genug war. In diesem Workshop vertiefen wir das bisher gelernte Repertoire, arbeiten an unserer Haltung und Führung und werden natürlich auch neue Figuren bzw. Elemente im Tango und deren vielfältige Kombinationsmöglichkeiten erlernen.

Hinweise: Paarweise Anmeldung erforderlich! Falls vorhanden, Tanz-Schuhe mit glatter Sohle.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Schuhe mit glatten Sohlen

Silke Adam-Hientz

Samstag 29.03.25, 13:15-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 8 Personen, 18,40 €

● 45112

Tango-Argentino-Workshop Aufbau II

Inhalt siehe Kurs 45211.

Hinweise: Paarweise Anmeldung erforderlich! Falls vorhanden, Tanz-Schuhe mit glatter Sohle.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Schuhe mit glatten Sohlen

Silke Adam-Hientz

Samstag 10.05.25, 13:15-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 8 Personen, 18,40 €

Tänze der Welt

Modern Linedance Tanzen ohne Partner*in

Countrymusic, Cowboyhut und Stiefel? Nein, nicht bei uns! Wir tanzen im bequemen Outfit einfache Choreografien zu jeder Art von Musik. Von ABBA bis Zappa (Pop, Rock, Charts, Country, Irish usw.) ist alles mit dabei. Die Tänze (Walzer, ChaCha, Polka, Rumba, ECS, WCS, 2Step uvm.) sind weltweit gleich und können auf jeder Linedanceparty mitgetanzt werden.

„Lieber gemeinsam statt einsam“ ist unser Motto - die Gruppe ist unser Partner. Es gibt keine Altersgrenze. Wer sich gerne zu tollen Rhythmen bewegt, ist herzlich willkommen.

Hinweise: Wir bitten darum, keine eigenen Getränke mitzubringen. Alkoholfreie Getränke zu fairen Preisen vor Ort.

Bitte mitbringen: saubere Schuhe zum Wechseln (keine hohen Absätze)

● 45210

Udo Drescher

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 13.03.25

5 Termine

Tanzstudio dance.base, Jahnstraße 31,
90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 40,- €

● 45211

Bitte mitbringen: saubere Schuhe zum Wechseln (keine hohen Absätze)

Udo Drescher

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Beginn 03.07.25

5 Termine

Tanzstudio dance.base, Jahnstraße 31,
90513 Zirndorf

ab 6 Personen, 40,- €



© pixabay

● 45215 neu!

Bachata für Einsteiger*innen

Tanzen ist ein ideales Fitnessprogramm für Körper, Geist und Seele. Bachata ist ein einfach zu erlernender Tanz aus der Dominikanischen Republik und gehört mit Salsa zu den weltweit am meisten getanzten Tänzen. In diesem Kurs werden Grundschriffe, einfache Figuren und Taktgefühl unterrichtet. Wir wollen keine Wettbewerbe austragen, sondern allen Teilnehmenden das Gefühl vermitteln, dass jede*r Spaß am Tanzen haben kann. Die einzelnen Kurselemente bauen aufeinander auf, ein Einstieg ist dennoch jederzeit möglich.

Hinweis: Es ist keine Anmeldung mit Tanzpartner*in notwendig, da man durch das regelmäßige Durchwechseln im Kurs die Technik am besten erlernen kann.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Turnschuhe (kein Absatz, keine Straßenschuhe)

Rainer Buchholz

Mittwoch 20:15-21:15 Uhr, Beginn 12.03.25

8 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.2

ab 6 Personen, 56,- €

● 45240

Afro-Samba-Reggae Kein Paartanz!

Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der fetzige Tanz- und Musikstil mit Wurzeln in der afrikanischen, karibischen und brasilianischen Kultur ist voller Power und pulsierenden Rhythmen. Er wird vor allem im Norden Brasiliens auf den Straßen Salvadors getanzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Getränk

Lisa Popp

Samstag 17.05.25, 13:30-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 18,40 €

● 45244 neu!

African Soul Dance

African Soul Dance ist ein kreativer Tanzstil auf der Basis traditioneller und populärer afrikanischer Tänze auf AfroPop- oder World Music: Die schwingenden Bewegungen lockern den Körper. Die treibenden Rhythmen heben deine Energie nach oben. Spannungen können abfließen. Am Ende fühlst du dich lebendig durchströmt. Gute-Laune-Garantie! Es wird barfuß getanzt.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Getränk

Sylvia Mograbi

Freitag 09.05.25, 18:00-20:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.6

ab 8 Personen, 13,20 €

Essen & Trinken

Gesunde Vielfalt



● 47000 neu!

Feurige Brennnessel und sonniger Löwenzahn

Gönne dir die Nährstoffbooster Brennnessel und Löwenzahn und profitiere von ihrer gesunden Wirkung. Komm mit, um diese kraftvollen Pflanzenfreunde zu sammeln und in deinen Speiseplan zu integrieren. Erlebe einen sensationellen Geschmack mit wilden und inneren Werten.

Nach der Sammlung schwingen wir in der Lehrküche der vhs Fürth die Kochlöffel und zaubern einen Aperitif-Snack aus Löwenzahn-Oliven, eine feine Quiche mit kraftspendenden Wildpflanzen und einen leckeren Kräutersmoothie. Kräuterwissen ist inklusive!

Hinweis: Treffpunkt an der Auferstehungskirche im Stadtpark. Der Kurs endet in der vhs Fürth.

Renate Koch

Freitag 21.03.25, 16:00-19:30 Uhr
Auferstehungskirche, Stadtpark Fürth, 90762 Fürth
ab 6 Personen, 29,70 €, inkl. Materialkosten 10,- €

● 47001 neu!

**Geballte Wurzelkraft
Wurzel-, Kräuter- und Blütensalz zum
Verfeinern vieler Gerichte**

Wir stellen unter anderem ein köstliches Pastinaken-Zitronen-Salz her und lernen zwei weitere Methoden der Herstellung kennen. Die Salze sind zudem ein sehr schönes Mitbringsel.

Falls verfügbar, bitte einen gerillten Mörser mitbringen.

Renate Koch

Freitag 04.04.25, 17:00-18:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.1
ab 6 Personen, 15,- €, inkl. Materialkosten 5,- €

● 47004 neu!

**Natürlich süß: Naschen ohne
Industriezucker
vegan, glutenfrei, schnell gemacht**

Willkommen auf Nasch-Wolke 7!

Auf Industriezucker verzichten, bedeutet nicht, dass du nichts Süßes mehr genießen darfst. Ganz im Gegenteil. Lerne die besten natürlichen Zuckeralternativen kenne und probiere Rezepte aus, die du einfach Zuhause nachmachen und deinem Geschmack anpassen kannst. Alle Süßigkeiten, die im Kurs zubereitet werden, sind vegan, glutenfrei, vollwertig und vor allem nährstoffreich und ohne Industriezucker und können mit einfachen Zutaten und wenigen Küchengeräten schnell zubereitet werden.

Ob für dich selbst, die Familie oder als liebevolle Geschenkidee, entwirf deine eigenen Süßigkeiten, der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt!

Hinweis: Alle Zutaten sind in Bioqualität

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben

Olga Ostapenko

Freitag 27.06.25, 17:15-21:15 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.1
ab 6 Personen, 34,70 €, inkl. Materialkosten 15,- €

● 40205 neu!

**Interessiert mich die Bohne!
Eine Stadtführung zu Hülsenfrüchten in der
Altstadt**

Für Details siehe Kurs Seite 17

Yana Laber

Samstag 28.06.25, 10:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Welthaus Fürth, Gustavstr. 31,
90762 Fürth
ab 3 Personen, kostenlos
Anmeldung erforderlich

● 47007

Essbare Wildkräuter im Fürther Stadtpark

Für Details siehe Kurs Seite 18

Ida Richter

Dienstag 17:00-18:30 Uhr, Beginn 06.05.25
Treffpunkt: Stadtparkcafé Fürth, Engelhardtstr. 20,
90762 Fürth
ab 3 Personen, 2,- € (keine Ermäßigung)

● 47008

Essbare Wildkräuter im Fürther Stadtpark

Für Details siehe Kurs Seite 18

Ida Richter

Mittwoch 15:00-16:30 Uhr, Beginn 07.05.25
Treffpunkt: Stadtparkcafé Fürth, Engelhardtstr. 20,
90762 Fürth
ab 3 Personen, 2,- € (keine Ermäßigung)

Ernährungsvielfalt



Brezenbacken

Leckere Laugenbrezen - mit überschaubarem Aufwand, aus einer Handvoll Zutaten und in weniger als zwei Stunden. Was will das Hobbybäckerherz mehr? In diesem Kurs entmystifizieren wir die Laugenbreze. Kein Vorteig und kein Laugenbad, keine speziellen Hilfsmittel oder Geräte, perfekt zum Nachmachen zuhause.

Wir sprechen auch über die Geschichte der Brezel und welche lokalen Variationen es gibt, und darüber, was chemisch beim Backvorgang passiert. Während der Teig geht, bereiten wir Dips für die nachfolgende Verkostung zu. Bei Interesse können wir auch Laugenbrötchen und -stangen herstellen. Anschließend führst du alle Schritte zur Herstellung deiner eigenen Breze selbst durch. Vom Ausrollen des Teiges bis hin zum Bestreuen mit Salz. Die Brezen werden nach dem Backen verkostet. Wer möchte, kann aber auch mehrere Brezen backen und dann mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben

● 47005

Matthias Gietl

Mittwoch 19.03.25, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 13,90 €, inkl. Materialkosten 2,- €

● 47006

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben

Matthias Gietl

Mittwoch 28.05.25, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 13,90 €, inkl. Materialkosten 2,- €

● 47010 **neu!**

Herzhafte Genussalternativen

Leckeres Abendbrot, oder auch Vesper, ist so einfach und dabei so köstlich. Brot, ein leckerer Dip, Gemüsesticks, und das alles am liebsten in guter Gesellschaft.

Um hier Abwechslung reinzubringen, und um zu zeigen, dass leckeres Brot, Semmeln und passende Dips etc. auch mit alternativen Zutaten lecker und genussvoll gelingen, stellen wir uns gemeinsam der „Herausforderung“, echte alternative Genussmomente zu schaffen.

Ob aus gesundheitlichen Gründen oder aus Neugier - hier sind alle willkommen, die auch mal links und rechts vom „Brotzeitbrettla“ schauen wollen.

Es stehen folgende glutenfreie und zum Teil vegane Leckereien zum Abendbrot auf dem Programm:

- rustikale Möhren-Quinoa-Baguettes
- Brotaufstrich (Gemüse nach saisonaler Verfügbarkeit)
- Hummus
- Gurkensalat süß-sauer (asiatisch angehaucht)
- Paprika-Schiffchen mit Ziegenfrischkäse

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben, Kaltgetränke

Laura Popp

Donnerstag 27.03.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 44,70 €, inkl. Materialkosten 25,- €

● 47011 **neu!**

Brunch mal anders: Genussalternativen

Leckere Back- und Frühstücksspezialitäten lassen sich auch ohne Weizenmehl, Ei und Kuhmilch zaubern. Wer von Unverträglichkeiten betroffen ist, für den ist es ein Muss: Alternativen für die gängigen Backzutaten finden. Die große Herausforderung dabei: aus und mit den Austauschprodukten Genussmomente schaffen, die dem „normalen“ Angebot in nichts nachstehen.

Ob aus gesundheitlichen Gründen oder aus Neugier - gemeinsam kreieren wir an diesem Vormittag besondere Momente des Genusses!

Nach einem kurzen theoretischen Einstieg mit Verkostung und Kennenlernen verschiedener Alternativen für Mehl, Milch und Ei stehen folgende glutenfreie und zum Teil vegane Bestandteile eines guten Brunch auf dem Speiseplan:

- Karotten-Saaten-Brot aus dem Bräter
- Herzhafter Dip
- Bananenwaffeln
- Nutella aus vier veganen Zutaten
- Knusper-Granola (Müsli)
- Nusstörtchen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben, Kaltgetränke, Kaffee oder Tee

Laura Popp

Samstag 05.04.25, 09:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 44,70 €, inkl. Materialkosten 25,- €

● 48010

Extra Vergine!

Basiskurs Olivenöl

Für Details siehe Kurs Seite 147

Andreas Schneider

Montag 10.03.25, 19:00-21:30 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 6 Personen, 19,- €, inkl. Materialkosten 10,- €.

Anmeldung erforderlich



Vegetarisch & vegan

● 47012 neu!

Tofu

So schmeckt er auch dir

Bist du neugierig auf pflanzliche Genüsse und möchtest deine Kochkünste auf das nächste Level heben? Dann ist mein Tofu Kochkurs genau das Richtige für dich!

Warum Tofu? Weil Tofu nicht nur gesund ist, sondern auch unglaublich vielseitig und lecker sein kann. In diesem Kochkurs lernst du, wie du Tofu richtig zubereitest, um seinen vollen Geschmack und seine Textur zu entfalten. Ich zeige welche unterschiedlichen Tofusorten es gibt und wie du sie in herzhaften Hauptgerichten oder leckeren Desserts zubereitest. Was erwartet dich in diesem Tofu-Kochkurs?

- Tipps und Tricks zur Auswahl von hochwertigem Tofu (inkl. Tofu-Tasting)
- Kreative Rezepte für Tofu-Gerichte, die deinen Gaumen verwöhnen
- Praktische Kochdemonstrationen und Hands-on-Erfahrung

Hinweis: Bitte Getränke selbst mitbringen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Regina Balda

Dienstag 11.03.25, 17:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 33,- €, inkl. Materialkosten 12,- €. (keine Ermäßigung)

● 47013 neu!

Vegan im Frühjahr

Kochen nach dem Saisonkalender

Kräuter, Obst und junges Gemüse zaubern den Frühling in die Küche. Farbenfroh, frisch und knackig bringen sie die Extraportion Vitamine mit und sorgen für gute Laune. Da hat die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance. Mit einfachen und schnellen Rezepten starten wir gesund und fit in den Frühling. Wenn alles anfängt zu blühen, wird es nun endlich auch auf deinem Teller wieder bunter.

Gekocht wird nur mit Gemüse und Obst, das aktuell in der Region auf dem Bauernmarkt erhältlich ist und aus Freilandanbau stammt! So schmeckt der Frühling!

Hinweis: Bitte Getränke selbst mitbringen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Regina Balda

Montag 31.03.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 27,80 €, inkl. Materialkosten 12,- €. (keine Ermäßigung)

● 47015 neu!

Des schmeckt fei goud!

Die vegetarische und vegane Küche Frankens

Teil 1: Frühjahr und Sommer

Dieser Kochkurs will zeigen, dass es viel mehr gibt, als nur „Kloß mit Soß“, wenn man fränkische Gerichte ohne Fleisch essen möchte. Wildkräutersalat, Gemüsestrudel, veganes Tatar - das fleischlose Gemüseglück zeigt sich überraschend vielfältig und ideenreich. Wir begeben uns auf eine Schlemmerreise von Aufseß bis Waischenfels und entdecken eine erstaunlich große kulinarische Vielfalt. Bevorzugt verarbeiten wir saisonale und regionale Bioprodukte.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Martina Owolaju

Dienstag 08.04.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

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

● 47010 neu!

Herzhafte Genussalternativen

Für Details siehe Kurs Seite 138

Laura Popp

Donnerstag 27.03.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 44,70 €, inkl. Materialkosten 25,- €

● 47011 neu!

Brunch mal anders: Genussalternativen

Für Details siehe Kurs Seite 138

Laura Popp

Samstag 05.04.25, 09:00-13:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 44,70 €, inkl. Materialkosten 25,- €

● 47303

Indiens vegetarische Küche

Für Details siehe Kurs Seite 141

Rohine Schneider

Donnerstag 10.04.25, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 36,40 €, inkl. Materialkosten 18,- €.

Essen und genießen



© Fotolia / Shaiith

● 47100

Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Bergkäse

Schon seit Jahrhunderten bilden Käse und Wein die perfekte Verbindung von Genuss und Lebensart. Käse und Wein, das ist eine Tradition, die sich bis heute erhalten hat. Schafft doch die Käseplatte, zu der der passende Wein gereicht wird, den einfachsten und wirkungsvollsten Grundstein für ein geselliges Beisammensein.

Die Sommerkäse sind in den Kellern - jetzt kommen die ersten jungen Bergkäse aus Frankreich, Italien und der Schweiz. Und dazu probieren wir die passenden Weine.

Anton Langer

Mittwoch 19.03.25, 19:00-21:00 Uhr
Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,
90762 Fürth
ab 8 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €. (keine Ermäßigung)

● 47101 **neu!**

Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Portwein

Käse und Portwein - ein Klassiker!
Die Schwere und Süße des Portweins harmonieren sehr gut mit verschiedenen Käsen. Vor allem zu Edelpilzkäse, aber auch zu Schaf-, Ziegen-, Kuh- bzw. Milchkäse passt Portwein hervorragend.

Anton Langer

Mittwoch 09.04.25, 19:00-21:00 Uhr
Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,
90762 Fürth
ab 8 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €. (keine Ermäßigung)

● 47102

Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Frankreich Mitte

An diesem Abend kosten wir Käse aus Frankreich und kombinieren diese mit den passenden Weinen. Dabei durchreisen wir folgende Départements: Auvergne, Bourgogne, Ile de France und Pays de Loire.

Anton Langer

Mittwoch 07.05.25, 19:00-21:00 Uhr
Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,
90762 Fürth
ab 8 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €. (keine Ermäßigung)

● 47103

Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Ostfrankreich

An diesem Abend kosten wir Käse aus Frankreich und kombinieren diese mit den passenden Weinen. Dabei durchreisen wir folgende Départements: Alsace, Bourgogne, Franche-Comté und Rhône-Alpes.

Anton Langer

Mittwoch 25.06.25, 19:00-21:00 Uhr
Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,
90762 Fürth
ab 8 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €. (keine Ermäßigung)

● 47104

Käse und Wein - eine Liaison fürs Leben Piemont, Lombardei, Venetien, Trentino

An diesem Abend probieren wir Käse aus den italienischen Regionen Piemont, Lombardei, Venetien und Trentino und die passenden einheimischen Weine dazu.

Anton Langer

Mittwoch 23.07.25, 19:00-21:00 Uhr
Käse und Feinkost Langer, Hirschenstr. 22,
90762 Fürth
ab 8 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €. (keine Ermäßigung)

Internationale Küche



● 47300

Online-Kurs: A tavola!

Ein Streifzug durch die italienische Küche

Unsere 10. Station: Ligurien

Die italienische Küche ist so vielfältig wie das ganze Land. Jede Region hat auf Grund ihrer Lage und Anbaumöglichkeiten ihre eigenen traditionellen Rezepte entwickelt. Die Übergänge sind fließend, aber je weiter die Provinzen auseinander liegen, desto deutlicher sind die Unterschiede erkenn- und vor allem schmeckbar. Das reicht vom großzügigen Butter- und Sahneverbrauch im Norden bis zur einfachen, schnörkellosen Küche im Süden, die wir als „mediterran“ bezeichnen.

Allen gemeinsam sind gute, saisonale und vor allem frische Produkte und die handwerkliche Herstellung, die noch immer in vielen Haushalten gepflegt wird. Kommen Sie mit auf einen Streifzug durch die verschiedenen Regionen und holen Sie sich die köstlichen Aromen Italiens in Ihre Küche.

Hinweis: Mit der Kursfreigabe erhalten Sie neben den Zugangsdaten zu Zoom auch eine Einkaufsliste mit den nötigen Zutaten, Informationen zu den benötigten Küchenutensilien und ggf. nötigen Vorbereitungen im Vorfeld.

Voraussetzungen: PC / Laptop oder Tablet.

Helga Balletta, Benedikt Hofmeister

Freitag 23.05.25, 18:00-20:00 Uhr

Online

ab 6 Personen, 9,- €

Anmeldung erforderlich

● 47301

Kulinarische Reise durch Indien

Für einen Abend entführe ich Sie nach Indien mit vielen exotischen Gewürzen. Wir bereiten Fisch, Fleisch und Gemüse gemeinsam zu. Hier kommen meine Familienrezepte zum Einsatz. Lassen Sie sich verzaubern von der Vielfalt der indischen Küche.

Hinweise: Alle verwendeten Zutaten sind in Bio-Qualität. Getränke müssen selbst mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Rohine Schneider

Donnerstag 20.03.25, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 38,40 €, inkl. Materialkosten 20,- €.

● 47302 **neu!**

Barcelona

La cocina de fusion

Der kulinarische Herzschlag Spaniens ist in der Hauptstadt Kataloniens zu finden, im Barri Gòtic und auf dem Markt La Boqueria an den Ramblas. Dort kann man typische Kreationen der katalanischen Küche entdecken und genießen: Pan amb Tomaquet, Croquetes, Tapas als Vorspeise; Bacalao a la Llauna als Hauptgericht oder Crema Catalana als Dessert - Gerichte, so bunt wie ein Mosaik von Gaudí!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Martina Owolaju

Dienstag 13.05.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 28,80 €, inkl. Materialkosten 13,- €.

● 47303

Indiens vegetarische Küche

Vegetarisch zu kochen mit exotischen und fremd klingenden Gewürzen, wird am Ende des Abends nicht mehr fremd sein. Wir kochen gemeinsam ein Menü, das unkompliziert ist und das man gerne zuhause nachkochen möchte.

Hinweise: Alle verwendeten Zutaten sind in Bio-Qualität. Getränke müssen selbst mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Rohine Schneider

Donnerstag 10.04.25, 17:30-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 36,40 €, inkl. Materialkosten 18,- €.

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

● 47304 **neu!**

Vietnamese Summer Rolls An easy-made and healthy dish

Join our hands-on workshop to create fresh, home-made Vietnamese Summer Rolls from scratch and also sharpen your English culinary vocabulary.

Vika Pham

Samstag 10:00-13:15 Uhr, Beginn 10.05.25

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 27,90 €, incl. 12,- € for ingredients.



● 47307 **neu!**

5 Klassiker aus Georgien Genuss mit georgischem Wein

In diesem Kochkurs werden wir durch Georgien reisen und die Kultur sowie die Tischgewohnheiten kennenlernen. Wir bereiten fünf landestypische Spezialitäten zu und genießen diese mit drei verschiedenen georgischen Weinen. Der Höhepunkt des Abends wird „Adjarulı Khachapuri“ (Käsebrod mit einem Ei in der Mitte) sein. Koche mit und lerne die georgische Küche kennen!

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch, alkoholfreie Getränke, Behälter für Kostproben

la Pleier

Donnerstag 13.03.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 32,80 €, inkl. Materialkosten 17,- €.

● 47308

Kulinarisch durch Georgien Genuss mit georgischem Wein

Das Ziel dieses Kochabends ist es, die georgische Küche, die Kultur und die Tischgewohnheiten vorzustellen. Wie in Georgien üblich, wird zuerst zwischen zwei georgischen Weinen für das Essen entschieden, danach wird zusammen gekocht und am Ende gemeinsam an einem Tisch gegessen. Am Ende werden wir vier georgische Rezepte kochen und genießen. Die Hauptprodukte sind Walnüsse, Koriander und Granatapfel. Lasst euch von der georgischen Kultur verführen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, alkoholfreie Getränke, Behälter für Kostproben

la Pleier

Donnerstag 08.05.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 32,80 €, inkl. Materialkosten 17,- €.



● 47309

Sushi

Reis als Grundlage, dazu Gemüse oder Fisch: Sushi, die kleinen Häppchen aus Japan, schmecken nicht nur köstlich, sie sind auch ein ästhetischer Genuss.

Helga Balletta

Samstag 01.03.25, 13:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 35,- €, inkl. Materialkosten 14,- €.

● 47311

Kulinarische Reise durch Griechenland: Insel Ikaria

Die Insel Ikaria, „der rote Fels“, wie sie noch genannt wird, ist eine der fünf blauen Zonen auf der Welt, in denen die Menschen viel länger leben! Die Einheimischen setzen auf die mediterrane Ernährung: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Olivenöl zählen zu den Hauptnahrungsmitteln. Zu den 6 Rezepten, die wir zubereiten werden, gehören u.a. Zucchinifrikadellen, grüne Bohnen mit Rinderhackfleischbällchen und selbstgebackenem Feta-Käsebrod!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Kalliopi Tzikouli

Donnerstag 27.02.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,70 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

● 47312 **neu!**

Kulinarische Reise durch Griechenland: Insel Naxos

Käse, Zitron und Kartoffeln auf der einer Seite, griechische Salate, Gemüse und Galaktobureko auf der anderen Seite: die Küche auf der Kykladeninsel Naxos ist vielseitig und vielversprechend. Sie hat vor allem für jeden Geschmack etwas zu bieten. Zu den 6 Gerichten, die wir zubereiten werden, gehören u.a. Blätterteig mit Jrawiera-Käse (gelber, pikanter Hartkäse), Kartoffelfrikadellen, gefüllte Auberginen und Olivenbrod!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Kalliopi Tzikouli

Freitag 28.03.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,70 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

● 47313 **neu!**

Mesedess - traditionelle griechische Vorspeisen

Griechische Mesedess (Vorspeisen) vereinen eine Vielzahl mediterraner Genusstitionen. Es geht um „Appetithappen“, ein klein portioniertes Gericht, das eine eigene Mahlzeit darstellt. Zu den 6 Mesedess, die wir zubereiten werden, gehören u.a. Frühlingszwiebelnfrikadellen, Vollkornteighappen „Pitakia“ mit Würstchen und gefüllte Fadenteigröllchen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Kalliopi Tzikouli

Freitag 11.04.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,70 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

● 47314

Kulinarische Reise durch Griechenland: Korfu

Korfu oder Kerkira, wie die Insel auf Griechisch heißt, liegt im Ionischen Meer und hat Einflüsse aus dem benachbarten Italien. Die Insel verfügt über typische mittelmeerische Gastronomie, wo Gemüse, Olivenöl und Fleisch eine wesentliche Rolle spielen. Zu unseren 6 leckeren Gerichten gehören u.a. „Pastizio“ (eine Art Auflauf mit Maccaroni, Rinderhackfleisch und Bechamel-Creme) herzhafte „Lukumades“ (frittierte Hefeteigbällchen) und Knoblauchsalat!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Kalliopi Tzikouli

Donnerstag 15.05.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,70 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

● 47315 **neu!**

Entdecke die lebendigen Aromen der indischen Küche vegan und scharf

Wussten Sie, dass es in Indien etwa 40 verschiedene Gewürze gibt? Kommen Sie mit mir auf eine Reise, um diese Geschmacksvielfalt kennenzulernen. In diesem Kurs werden wir lernen, wie man indische „Hausmannskost“ mit selbstgemachten Gewürzen zubereitet. Ich erkläre Ihnen die Gewürze und gebe Ihnen Tipps, wie Sie diese in Ihrem täglichen Essen verwenden können. Dieser Kurs ist mittelscharf. Wir werden aus Gemüse und Tofu eine Geschmacksexplosion zaubern und am Ende werden Sie sehen, dass auch Gemüse voller Aromen sein kann.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Arpan Kalothia, Monika Kriete

Dienstag 29.04.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 39,70 €, inkl. Materialkosten 20,- €.



● 47316

Entdecke die lebendigen Aromen der indischen Küche würzig mit Fleisch

Wussten Sie, dass es in Indien rund 40 verschiedene Gewürze gibt? Kommen Sie mit mir auf eine Reise, um diese Vielfalt an Aromen kennenzulernen. In diesem Kurs lernen wir, wie man indische „Hausmannskost“ mit selbstgemachten Gewürzen zubereitet. Ich erkläre Ihnen die Gewürze und gebe Ihnen Anregungen, wie Sie sie in Ihren täglichen Mahlzeiten verwenden können. Dieser Kurs ist würzig. Wir werden aus Huhn, Lamm und Paneer eine Geschmacksexplosion zaubern.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Arpan Kalothia, Monika Kriete

Dienstag 22.07.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 39,70 €, inkl. Materialkosten 20,- €.

● 47317

Kulinarische Reise durch Griechenland: Insel Tinos Ein vegetarischer Kochkurs

Die traditionelle Küche von Tinos umfasst hauptsächlich lokale Produkte, die sich am Fuße der Gastronomie der Insel befinden. Dazu gehören frische Früchte, Kapern, getrocknete Tomaten, Gemüse, Pilze, Thymianhonig, Kräuter (z.B. Oregano, Kamille, Basilikum), Feigen, und typische, lokale Käsesorten. Zu den 6 Rezepten, die wir zubereiten werden, gehören u.a. leckere Rühreier mit Gemüse, „Patatu“ (ein schmackhaftes Gericht mit Kartoffeln) Käsebrötchen und herzhafte „Lukumades“ (Hefeteigbällchen mit Tomate und Feta-Käse)!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Kalliopi Tzikouli

Donnerstag 05.06.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,70 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

● 47318

Kulinarische Reise durch Griechenland: Insel Santorin

Die Essgewohnheiten der malerischen Insel Santorini im Ägäischen Meer blieben gleich und unverändert wie vor Jahrhunderten. Der vulkanische Boden verlieh Santorini eine besondere Reichweite. Lokales Gemüse wie Auberginen, Zucchini, kleine Tomaten, Gurken, Kapern, Bohnen, die sich alle durch ihren besonders starken Geschmack auszeichnen. Zu den 6 Rezepten, die wir zubereiten werden, gehören u.a. Tomatenfrikadellen, Reismudeln, Santorini-Salat, Geschnetzeltes mit Lauch und Zitrone-Oregano-Soße!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Kalliopi Tzikouli

Donnerstag 26.06.25, 17:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 8 Personen, 33,70 €, inkl. Materialkosten 14,- €.

Kochen & Sprache

Afternoon Tea

a wonderful time for chit-chat

Is there anything nicer than eating good food in the company of lovely people and having a good natter? Not much, I'd say. Let's meet and make sandwiches, scones, cakes and other delicacies typical for a British Afternoon Tea and then sit down and savour everything while chatting the time away. Don't worry about your English proficiency levels - if you enjoy speaking English just come along and have a good afternoon.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

● 47401 neu!

Petra von Schwanenflug

Samstag 29.03.25, 13:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 33,60 €, inkl. Materialkosten 10,- €.

● 47402 neu!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

Petra von Schwanenflug

Samstag 05.07.25, 13:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 33,60 €, inkl. Materialkosten 10,- €.



Spirituosen & Co.

● 48000 neu!

Champagner versus Sparkling Wine

Französischer Champagner hat Stil und eine Jahrhunderte alte Tradition. Englischer Sparkling Wine ist seit 2008 im Kommen und will eigenständig und keine Kopie des französischen Champagners sein. Wussten Sie, dass Schaumwein sein Anfänge in England hatte und dass es tatsächlich Champagner aus Amerika gibt? England ist klimatisch durch den Klimawandel ideal für die Herstellung von Schaumweinen geworden.

Lernen Sie die Geschichte und Herstellung beider Sorten kennen und erschmecken Sie deren Unterschiede.

Ich habe beide Regionen mehrfach bereist und kann Ihnen viel erzählen und in Bildern zeigen und verkosten lassen. Entdecken Sie die feinen Unterschiede! Verkostet werden mindestens vier verschiedene Champagner sowie Sparkling Wine.

Andreas Hertl

Dienstag 11.03.25, 19:00-21:30 Uhr

Scotch Broth Whisky & Spirits, Königstr. 33, 90762 Fürth

ab 6 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €. (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 48001

Portwein

Der Klassiker aus Portugal

Hier geht es um herausragend guten Portwein und dessen Geschichte sowie Entstehung.

Entdecken Sie die „Portweinschätze“, die Andreas Hertl nach 41 Jahren Genussforschung für herausragend einstuft.

Verkostet werden fünf spezielle Portweine von weiß bis rot in verschiedenen Altersstufen und Arten.

Andreas Hertl

Dienstag 29.04.25, 19:00-21:30 Uhr

Scotch Broth Whisky & Spirits, Königstr. 33, 90762 Fürth

ab 6 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €. (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

● 48002

Sherry

Ein vergessener Klassiker aus Spanien

Lernen Sie bei diesem die Geschichte und Herstellung von Sherry und die Unterschiede kennen. Vom Fino Sherry, Moscatel Sherry, Oloroso Sherry zum PX Sherry und zur Krönung ein Vintage 2003, 19 Jahre fassgereift.

Verkostet werden 5 besondere Sherrysorten in verschiedenen Altersstufen und Arten.

Andreas Hertl

Dienstag 24.06.25, 19:00-21:30 Uhr

Scotch Broth Whisky & Spirits, Königstr. 33, 90762 Fürth

ab 6 Personen, 44,90 €, inkl. Materialkosten 25,- €. (keine Ermäßigung)

Anmeldung erforderlich

Bier

● 48005

Bierbrauen für Einsteiger*innen

Helles Bier selbst gebraut

Wir brauen gemeinsam im traditionellen Verfahren und selbstverständlich nach dem Deutschen Reinheitsgebot ein helles Bier. Die Zutaten dazu sind allen bekannt: Wasser, Gerstenmalz und Hopfen. Am Ende des Tages kennt ihr auch das notwendige Werkzeug und die Arbeitsschritte zum Bier brauen. Und das Beste ist, alle können mit anfassen und natürlich gibt es auch eine Kostprobe vom letzten, fertig gereiften Sud. Nebenbei lernt ihr den einschlägigen Brauerjargon. Somit seid ihr beim Fachsimpeln unter Hobbybrauer*innen bestens gerüstet. Mehr noch: Ab jetzt seid ihr in der Lage, selbst Bier zu brauen! Denn, der kluge Mensch, das glaube mir, der braut und trinkt sein eigenes Bier.

Zur Mittagspause werden Weißwurst, Wiener Würstchen und Brezen gereicht. Dazu gibt es regionales Bier und alkoholfreie Getränke. Der Treber ist ein wertvolles und vielfältig nutzbares Nebenprodukt, welches die Teilnehmenden gerne mit nach Hause nehmen können. Allerdings gibt es ein kleines Manko: Das frisch gebraute Bier ist nach dem Brautag noch nicht fertig. Zunächst muss die Würze vergoren und das so entstandene Jungbier anschließend abgefüllt werden. Wie dies vor sich geht, werdet ihr nicht nur lernen, sondern selbst ausprobieren. Damit die Eindrücke und das neu erworbene Wissen noch lange in lebendiger Erinnerung bleiben, dürfen gerne Fotos vom Brauprotokoll und den einzelnen Prozessschritten gemacht werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Bierkrug, Behälter für den Treber

Michael Thoma

Samstag 15.03.25, 09:30-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 56,90 €, inkl. Materialkosten € 10,-

● 48006

Bierbrauen für Einsteiger*innen

Hefeweißbier selbst gebraut

Wir brauen gemeinsam im traditionellen Verfahren und selbstverständlich nach dem Deutschen Reinheitsgebot ein Hefeweißbier. Die Zutaten dazu sind allen bekannt: Wasser, Gerstenmalz und Hopfen. Am Ende des Tages kennt ihr auch das notwendige Werkzeug und die Arbeitsschritte zum Bier brauen. Und das Beste ist, alle können mit anfassen und natürlich gibt es auch eine Kostprobe vom letzten, fertig gereiften Sud. Nebenbei lernt ihr den einschlägigen Brauerjargon. Somit seid ihr beim Fachsimpeln unter Hobbybrauer*innen bestens gerüstet. Mehr noch: Ab jetzt seid ihr in der Lage, selbst Bier zu brauen! Denn, der kluge Mensch, das glaube mir, der braut und trinkt sein eigenes Bier.

Zur Mittagspause werden Weißwurst, Wiener Würstchen und Brezen gereicht. Dazu gibt es regionales Bier und alkoholfreie Getränke. Der Treber ist ein wertvolles und vielfältig nutzbares Nebenprodukt, welches die Teilnehmenden gerne mit nach Hause nehmen können. Allerdings gibt es ein kleines Manko: Das frisch gebraute Bier ist nach dem Brautag noch nicht fertig. Zunächst muss die Würze vergoren und das so entstandene Jungbier anschließend abgefüllt werden. Wie dies vor sich geht, werdet ihr nicht nur lernen, sondern selbst ausprobieren. Damit die Eindrücke und das neu erworbene Wissen noch lange in lebendiger Erinnerung bleiben, dürfen gerne Fotos vom Brauprotokoll und den einzelnen Prozessschritten gemacht werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Bierkrug, Behälter für den Treber

Michael Thoma

Samstag 17.05.25, 09:30-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 56,90 €, inkl. Materialkosten € 10,-



© ChatGPT

Wein

● 48007 **neu!**

Wein mal anders

Warum Weißwein schmeckt wie er schmeckt

Wir werfen einen Blick darauf, wie Wein gemacht wird und was die bekanntesten Rebsorten auszeichnen. Auch die Unterschiede zwischen konventioneller und nachhaltig-handwerklicher Produktion werden wir kennenlernen. Dabei blicken wir kritisch auf das Etikett und selbstverständlich verkosten wir auch professionell. Fokussieren werden wir uns auf Weißweine, darunter auch einen Naturwein.

Für beginnende Weinfreundinnen und -freunde, aber generell auch für alle, die Ihren (Wein-)Horizont erweitern möchten.

Hinweis: Bitte Wasser (still oder wenig Kohlen-säure) selbst mitbringen.

Mathias Weinert

Mittwoch 12.03.25, 18:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 29,90 €, inkl. Materialkosten 12,- €.

Anmeldung erforderlich



● 48008 **neu!**

Wein mal anders

Warum Rotwein schmeckt wie er schmeckt

Wir werfen einen Blick darauf, wie Wein gemacht wird und was die bekanntesten Rebsorten auszeichnen. Auch die Unterschiede zwischen konventioneller und nachhaltig-handwerklicher Produktion werden wir kennenlernen. Dabei blicken wir kritisch auf das Etikett und selbstverständlich verkosten wir auch professionell. Fokussieren werden wir uns auf Rotweine, darunter auch einen Naturwein.

Für beginnende Weinfreundinnen und -freunde, aber generell auch für alle, die Ihren (Wein-)Horizont erweitern möchten.

Hinweis: Bitte Wasser (still oder wenig Kohlen-säure) selbst mitbringen.

Mathias Weinert

Donnerstag 03.04.25, 18:15-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.1

ab 6 Personen, 29,90 €, inkl. Materialkosten 12,- €.

Anmeldung erforderlich

● 48009 **neu!**

Crash-Kurs: Wein-Sensorik

Wein wird oft mit Geheimnissen umrankt. Und vermeintliche Rebensaft-Autoritäten scheinen zu wissen, was gut und teuer ist. Viele aber, die einfach nur mal unkompliziert ein Gläschen genießen möchten, glauben daher, dass sie davon nichts verstehen. Doch dem muss nicht so sein.

Dieser Crash-Kurs versucht in aller Kürze einen Überblick zur Thematik zu geben, vermittelt Grundlagenwissen, für die eigene Sensorik und die Entdeckung guter Tropfen und hält natürlich etliche Kostproben bereit, da gerade bei diesem Thema Theorie und Praxis nicht unabhängig voneinander bestehen wollen.

Andreas Schneider ist ausgebildeter Assistent-Sommelier der IHK-Weinschule Würzburg und seit rund dreißig Jahren für die Auswahl des Wein-Sortiments im Weltladen Fürth zuständig.

Andreas Schneider

Montag 12.05.25, 18:00-22:00 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 8 Personen, 28,90 €

Anmeldung erforderlich

Kaffee

● 48011

Kaffeeseminar im Welthaus

Kaffee ist auf dem Weltmarkt, in der Gastronomie oder auch zu Hause eine der gefragtesten Substanzen überhaupt. Kaffee regt an, kann faszinierend gut schmecken und verbindet Menschen miteinander. Alle, die gerne einmal Grundlagenwissen zum Thema Kaffee erhalten möchten, erhalten in diesem Warenkunde-Basiskurs einen grundlegenden Überblick über die Kaffee-Thematik. Dabei brühen wir verschiedene spannende Sorten auf und blicken auf Qualitätskriterien. Mögliche Fehler bei der Zubereitung und sowie vermitteltes Fachwissen rund um das Produkt erschließen bei dem Angebot einen Einstieg in die tatsächlich spannende Welt von Kaffee.

Andreas Schneider

Samstag 22.03.25, 09:30-13:00 Uhr

Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),

Gustavstr. 31, Fürth

ab 6 Personen, 22,- €, inkl. Materialkosten 10,- €.

Anmeldung erforderlich



© pixabay



© MaxPixel.freepicture.com-

Olivenöl

● 48010

Extra Vergine! Basiskurs Olivenöl

Olivenöl ist ein Milliardengeschäft. Wirklich gutes Olivenöl hingegen eine Marktnische. Denn Panscherei, Etikettenschwindel und Betrug zaubern mit mafiöser Energie vermeintlich gutes Öl in Massen in den Handel.

Aber wie findet sich gutes Olivenöl? Wem kann man trauen? Wie kann ich es am Geschmack erkennen? Warum ist (nur qualitativ hochwertiges) Olivenöl gesund? Ist trübes Öl besser? Darf ich Olivenöl erhitzen? Wie entsteht Qualität vom Anbau bis zur Ernte? Finde ich so etwas im Urlaub? Und was soll und muss ich als Verbraucher*in dafür tatsächlich ausgeben?

Diesen Fragen wollen wir in Theorie (Vortrag) und Praxis (Verkostung) nachgehen. Proben aus dem aktuellen Jahrgang 2023 und dem Handel dienen zum Vergleich. Kostproben zur gemeinsamen Qualitätsbeurteilung können gerne mitgebracht werden.

Andreas Schneider

Montag 10.03.25, 19:00-21:30 Uhr
Tagungsraum im Welthaus Fürth (1. Stock),
Gustavstr. 31, Fürth
ab 6 Personen, 19,- €, inkl. Materialkosten 10,- €.

Anmeldung erforderlich



Online-Kurse

● 40211

Online-Impuls-Vortrag: Nordic Walking - Nordic Fitness Belohnung für Körper und Geist

Für Details siehe Kurs Seite 94

Dieter Dannhorn

Freitag 14.03.25, 19:00-20:00 Uhr, online
ab 3 Personen, 16,- €

Anmeldung erforderlich

● 41003

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

Für Details siehe Kurs Seite 99

Ulrike Scholz

Donnerstag 19:00-20:15 Uhr, Beginn 13.03.25
8 Termine, online
ab 6 Personen, 54,90 €

● 41004 **neu!**

Online-Praxisvortrag: Körperliche und seelische Resilienz stärken

Für Details siehe Kurs Seite 99

Karin Wagner

Freitag 23.05.25, 19:00-20:15 Uhr
Online
ab 6 Personen, 8,90 €



© pexels

● 42070

Hybrid-Kurs: Yoga-Pilates-Mix für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Für Details siehe Kurs Seite 109

Marianne Weinbuch

Freitag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 28.02.25
11 Termine
Hirschenstr. 27, Raum DG.1
ab 6 Personen, 94,60 €

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



● 42071

Hybrid-Kurs: Yoga-Pilates-Mix für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Für Details siehe Kurs Seite 109

Marianne Weinbuch

Freitag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 06.06.25

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum DG.1

ab 6 Personen, 43,- €

● 42216

Online-Kurs: Qigong Die 8 Brokate

Für Details siehe Kurs Seite 117

Dieter Dannhorn

Montag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 31.03.25

8 Termine, online

ab 6 Personen, 72,- €

● 42217

Online-Kurs: Qigong Die 8 Brokate

Für Details siehe Kurs Seite 117

Dieter Dannhorn

Montag 18:45-19:45 Uhr, Beginn 21.07.25

8 Termine, online

ab 6 Personen, 72,- €

● 47300

Online-Kurs: A tavola! Ein Streifzug durch die italienische Küche

Für Details siehe Kurs Seite 141

Helga Balletta, Benedikt Hofmeister

Freitag 23.05.25, 18:00-20:00 Uhr

Online

ab 6 Personen, 9,- €

Anmeldung erforderlich

ZAHN & HAUT

GESUNDHEIT
IN DER
MITTE

Grummt Lindl Grummt

Dr. Florian Grummt

Zahnarzt, Oralchirurgie

Dr. Moritz Lindl

Zahnarzt

(alle gesetzlich und privat versicherten
Patienten)

Dr. Silke Grummt

Fachärztin für Dermatologie

(privat versicherte, beihilfeberechtigte und
selbstzahlende Patienten)

Neue Mitte Fürth

Friedrichstraße 6a

90762 Fürth

Terminvereinbarung unter:

Tel.: **0911 708590**

Email: info@zahn-und-haut.de

Web: www.zahn-und-haut.de



www.facebook.com/grummtlindl



Kunst / Kultur Kreativität

Lesungen
Ausstellungen
Exkursionen - Ausstellungsfahrten
Kunst vor Ort
Künstlerisches Gestalten
Literatur - Kreatives Schreiben
Musik
Fotografie
Body & Outfit
Naturkosmetik - natürliche
Reinigungsmittel

Lesungen

● 15500 **neu!**

„Mit Physik auf der Suche nach dem Sinn des Lebens“ - Lesung mit Tim Vollert

Leben kann kein Fehler sein! Die Erkenntnis, wie verschwindend klein wir im Kosmos sind, hat schon viele Menschen um den Schlaf gebracht. Unsere Welt existiert seit Äonen, aber die moderne Menschheit erst seit 350.000 Jahren. Was soll da der Sinn des Lebens sein? Darauf gibt es eine Antwort, sagt der Wissenschaftsinfluencer Tim Vollert, und die liegt in der Physik. Die Summe unserer Teilchen ist nämlich eine logische Abfolge von Naturgesetzen. Auf einer Reise vom Urknall bis zum Kältetod des Universums erklärt er die Physik des Kosmos und die Biologie hinter der Entstehung des Lebens, um der Sinnfrage auf den Grund zu gehen.

Tim Vollert, 2000 in Höxter geboren, hat sich der Wissenskommunikation verschrieben: auf TikTok, YouTube und in seinem erfolgreichen Podcast „Raum & Zeit“ spricht er über Physik, den Kosmos und den Sinn des Lebens - ohne hohe Einstiegshürden. Er studiert Physik und Biologie an der Georg-August-Universität Göttingen.

Die Veranstaltung wird moderiert von Tobias Götz, Leiter des Fachbereichs „Beruf und Neue Technologien“.

Tim Vollert

Donnerstag 15.05.25, 19:00-20:30 Uhr

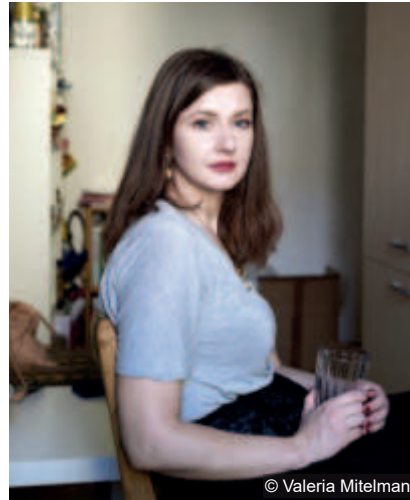
Hirschenstr. 27, Raum E.4

10,- €

Anmeldung erforderlich



© Christiane Gundlach



© Valeria Mitelman

● 50001 **neu!**

„Juli, August, September“ - Lesung mit Olga Grjasnowa

Lous zweiter Ehemann ist eine Trophäe - das muss selbst ihre Mutter anerkennen. Sergej ist Pianist und er ist jüdisch, genau wie Lou. Trotzdem ist ihre Tochter Rosa noch nie in einer Synagoge gewesen - eine ganz normale jüdische Familie in Berlin. Aber sind sie noch eine Familie, und was ist das überhaupt? Um das herauszufinden, folgt Lou der Einladung zum 90. Geburtstag ihrer Tante. In einem in die Jahre gekommenen Ressor auf Gran Canaria trifft der ganze ex-sowjetische Clan aus Israel zusammen, verbunden nur noch durch wechselseitige Missgunst. Gegen die kleinen Bösartigkeiten und die vage Leere in sich trinkt Lou systematisch an und weiß plötzlich, dass die Antwort auf all ihre Fragen in der glühenden Hitze Tel Avivs zu finden ist.

Ein Roman, so aktuell, zynisch und unterhaltsam, wie nur Olga Grjasnowa ihn schreiben kann, über eine Frau, deren Identität sich aus lauter Splittern zusammensetzt, die scheinbar alle nicht zusammenpassen. Bis sie es auf unerwartete Weise doch tun. Olga Grjasnowa, geboren in Baku, Aserbaidschan. Sie lehrt als Professorin an der Universität für Angewandte Kunst in Wien. Seit ihrem fulminanten Debüt „Der Russe ist einer, der Birken liebt“ (2012) veröffentlichte Olga Grjasnowa vier Romane, zuletzt 2020 „Der verlorene Sohn“. Ihre Werke wurden in 15 Sprachen übersetzt, fürs Radio und die Bühne adaptiert und verfilmt.

Die Veranstaltung wird moderiert von vhs-Leiter Felice Balletta.

In Kooperation mit der Volksbücherei Fürth, unterstützt von Bayern liest e.V.

Olga Grjasnowa

Donnerstag 13.03.25, 20:00-22:00 Uhr

Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek,

Friedrichstr. 6a

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

● 50003 neu!

„Die Rassistin“ – Lesung mit Jana Scheerer

Nora Rischer sitzt im Behandlungsstuhl einer Kinderwunschpraxis, als eine E-Mail sie erreicht: Rassistischer Vorfall an unserer Universität. Sie ist neugierig, vorausseilend empört - und sie stutzt: Ist da etwa ihr eigenes Seminar in der Germanistik gemeint? Rischer ist erschüttert. In ihrem Kopf werden kritische Stimmen laut, eine innere Anklage beginnt: Hat sie sich als Dozentin tatsächlich rassistisch verhalten? Soll sie sich entschuldigen? Und weshalb? Aus ehrlichem Schuldbewusstsein oder um sich zu retten? Wird sie gecancelt, obwohl sie kein alter weißer Mann ist, sondern eine queere Frau, die sich bislang für linksliberal gehalten hat?

Die Rassistin ist eine schwarze Komödie, die den Rückzug auf allzu bequeme Gewissheiten verweigert. Komisch und präzise nimmt die Autorin all die menschlichen Reflexe, Widersprüche und rhetorischen Geschütze unter die Lupe, die einen konstruktiven gesellschaftlichen Austausch über Diskriminierung so kompliziert machen.

Jana Scheerer ist Journalistin, Schriftstellerin und Rezensentin. Sie studierte Germanistik, Amerikanistik und Medienwissenschaft in Potsdam und lebt in Berlin.

Die Veranstaltung wird moderiert von vhs-Leiter Felice Balletta.

In Kooperation mit der Volksbücherei Fürth, unterstützt von Bayern liest e.V.

Jana Scheerer

Mittwoch 09.04.25, 19:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich



© Maximilian Merz



© Tim Haendel

● 50004 neu!

Es gibt immer was zu lachen – Matthias Boll weiß, wo!

Seit vielen Jahren ist der Kulturredakteur der Fürther Nachrichten auch als Hauptautor der täglichen Glosse „Malzböden“ unterwegs im Wald aus Boulevard-Meldungen, Polit-Irrsinn und alltäglichen Begebenheiten, von denen er dringend berichten muss, sonst glaubt sie keiner. Und manchmal ist es gar nicht so leicht, die Frage zu beantworten: Soll man nun lachen oder weinen über all die Kuriositäten, die die Welt in Schnappatmung treiben? Und was hat das alles mit Fürth zu tun? Mehr, als Sie glauben. Zu einem „Best of“ der Glossen aus den vergangenen Monaten kommt Matthias Boll in die Volkshochschule Fürth, live, in Farbe und mit seinem musikalischen Partner Luis Campos. Der international konzertierende, preisgekrönte Gitarrist wird es den Zuhörerinnen und Zuhörern auch diesmal wieder schwer machen, wenn sich am Ende die Frage stellt: Wer war nun unterhaltsamer, der mit den Seiten oder der mit den Saiten?

Matthias Boll, Luis Campos

Freitag 09.05.25, 19:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

● 50005 **neu!**

„Das Fest“ – Lesung mit Lucy Fricke

Ein Mensch in der Mitte des Lebens: Der einst gefeierte und inzwischen als Kassengift geltende Filmregisseur Jakob glaubt, alles verloren zu haben. Seine Karriere ist vorbei, seine letzte Beziehung über zehn Jahre her, die Haare sind grau, der Körper ist schwach und der Kopf ohne Ideen. Es gibt nichts zu feiern, verkündet er am Morgen seines fünfzigsten Geburtstages. Doch seine beste Freundin Ellen ist anderer Meinung. Und sie schickt ihn auf eine Reise durch sein Leben: Er begegnet Menschen, denen er einmal nah war und die er verloren glaubte...

„Das Fest“ ist ein Buch über Verluste, über das Verzeihen und über Freundschaften, ohne die wir nicht wären, wer wir sind. Mit tiefer Melancholie und unerschütterlicher Komik blickt ein Mann zurück auf sein Leben, das gerade erst beginnt.

Lucy Fricke, 1974 in Hamburg geboren, hat am Deutschen Literaturinstitut Leipzig studiert, lange Jahre beim Film gearbeitet und Romane und Erzählungen veröffentlicht. Für ihre Arbeiten wurde sie mehrfach ausgezeichnet. Ihr Buch „Töchter“ erhielt den Bayerischen Buchpreis 2018, wurde in acht Sprachen übersetzt und fürs Kino verfilmt. 2022 erschien der Bestseller „Die Diplomatin“.

Die Veranstaltung wird moderiert von vhs-Leiter Felice Balletta.

In Kooperation mit der Volksbücherei Fürth, unterstützt von Bayern liest e.V.

Lucy Fricke

Donnerstag 22.05.25, 20:00-22:00 Uhr
Volksbücherei Fürth, Innenstadtbibliothek,
Friedrichstr. 6a

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich



© Gerald von Foris



© Josef Rauch

● 50007 **neu!**

Krimi-Spaziergang durch Fürth Auf den Spuren des „Fall Urbas“ mit Philipp Marlein

2007 erschien zum 1000-jährigen Fürther Stadtjubiläum der erste echte Fürth-Krimi „Der Fall Urbas“, in dem der Privatdetektiv Philipp Marlein bei seinen Ermittlungen einen kleinen Stadtrundgang durch das Zentrum Fürths erlebt.

Gemeinsam mit Ihnen folgt Autor Josef Rauch den Spuren Philipp Marleins und liest an markanten Orten Ausschnitte aus dem 2024 neu aufgelegten Werk vor.

Josef Rauch

Samstag 19:00-21:00 Uhr, Beginn 28.06.25

Treffpunkt: Treffpunkt: vhs Eingang, Hirschenstr. 27
ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

Ausstellungen

● 59001 **neu!**

Vernissage zur Ausstellung: „33 Frauen“ von Catarina Chietti

Das Ölgemälde zeigt bedeutende Frauen aus Geschichte und Gegenwart - Frauenrechtlerinnen, Wissenschaftlerinnen, Künstlerinnen, Politikerinnen, humanitäre Aktivistinnen. Es ist inspiriert von Raffaels Fresko „Die Schule von Athen“, das berühmte Philosophen und Wissenschaftler der Antike in einer Phantasiearchitektur versammelt. Als vehementer Kommentar zum dortigen Männerclub werden hier epochemachende weibliche Leistungen, weibliche Brillanz und Kreativität, weibliche Schaffenskraft und Einsatzbereitschaft gefeiert. Zusätzlich werden alle dargestellten Frauen in Einzelporträts mit erläuternden Texten präsentiert.

Catarina Chietti, in Düsseldorf geboren und in Hamburg aufgewachsen, studierte sowohl Architektur als auch Bildende Kunst in Hamburg, u.a. Aktmalerei und Portrait. Sie betreibt ein Architekturbüro und lehrt als Privatdozentin Baugeschichte an der TU Berlin. Als Malerin war und ist sie in zahlreichen Ausstellungen präsent.

Führungen und Projektangebote für Kinder-, Schüler und Erwachsenengruppen sind während der gesamten Ausstellungszeit nach Absprache möglich. Detaillierte Infos dazu unter: www.frauenindereinenwelt.de; Anmeldung zum Begleitprogramm unter: info@frauenindereinenwelt.de
Tel: 0179 59701113

In Kooperation mit „Frauen in der Einen Welt. Museum Frauenkultur Regional - International“ und der Gleichstellungsstelle der Stadt Fürth

Prof. Dr. Gaby Franger

Donnerstag 30.01.25, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro



© Catarina Chietti



● 59003 **neu!**

Finissage zur Ausstellung: „33 Frauen“ von Catarina Chietti

Inhalt siehe Kurs 59001.

In Kooperation mit „Frauen in der Einen Welt. Museum Frauenkultur Regional - International“ und der Gleichstellungsstelle der Stadt Fürth

Catarina Chietti

Freitag 14.03.25, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro



© Anke Butawitsch

● 59005 **neu!**

Vernissage zur Ausstellung: „Verborgene Schönheiten“ – Landschaftsfotografien von Anke Butawitsch

Begeben Sie sich auf eine eindrucksvolle Reise und entdecken Sie die faszinierenden, mehrfach – auch international – ausgezeichneten Arbeiten der Fotografin Anke Butawitsch, die sich seit 2017 leidenschaftlich der Landschaftsfotografie widmet. Sie erleben märchenhafte Waldbilder, leuchtende Wasserfälle, abstrakte Natur und – dank imposanter Drohnenaufnahmen – ganz neue, oft auch abstrakte Blickwinkel und eine vielfältige Sicht auf die unendlichen Facetten und verborgenen Schönheiten der Natur.

Anke Butawitsch

Freitag 28.03.25, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro

● 59007 **neu!**

Vernissage zur Ausstellung: FLORA ET NATURA

Der akademische Maler Klemens Wuttke ist seit 1987 Dozent an der Volkshochschule, wo er früher Kunstgeschichte unterrichtete und aktuell Malkurse gibt. Sein künstlerisches Spektrum ist vielfältig: von abstrakten Arbeiten über Akt- und Porträtmalerei bis hin zu Darstellungen von Katzen, Blumen und Landschaften. In seiner aktuellen Aquarellausstellung widmet er sich vor allem den Themen Blumen und Landschaften.

Besonders begeistern ihn Hortensien und Tulpen, die er in leuchtenden, transparenten Farbtönen auf dem Papier festhält. Alle Blumen wurden live nach Modell gemalt, wobei er viel mit ausgespartem Weiß arbeitet, um die Transparenz und Leuchtkraft der Farben zu betonen.

Auch die fränkische Heimat des Künstlers spielt eine wichtige Rolle in seinen Arbeiten. Hier entstehen Landschaftsbilder, die nicht die bekannten touristischen Perspektiven zeigen, sondern den Blick des Malers aus besonderen Winkeln einfangen.

Klemens Wuttke

Freitag 23.05.25, 18:00-20:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro



© Klemens Wuttke

Exkursionen - Ausstellungsfahrten

● 10129

Erkundungen in Stadt und Umgebung Exkursionen am Vormittag

Für Details siehe Kurs Seite 19

Sibylle Kirchgäßner

Dienstag 10:00-11:30 Uhr, Beginn 11.03.25
7 Termine, Treffpunkt jeweils vor Ort
ab 8 Personen, 54,40 €, ggf. anfallende Eintritts-/
Führungsgebühren sind vor Ort zu zahlen.

Kunst vor Ort

Museumsbesuche

● 51001

Betrachten und Besprechen Drei Vormittage im Germanischen Nationalmuseum

Das Germanische Nationalmuseum (GNM) lädt mit der Fülle seiner Objekte immer wieder auf das Neue zu einer intensiven Betrachtung und Auseinandersetzung ein. In diesem Semester geht es vorrangig um die Kunstentwicklung im 20. Jahrhundert.

Barbara Ohm

Donnerstag 10:15-12:00 Uhr, Beginn 08.05.25
3 Termine
Treffpunkt: GNM Nürnberg, Foyer
ab 12 Personen, 19,- €, zzgl. Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Betrachten und Besprechen Drei Vormittage im Germanischen Nationalmuseum

Inhalt siehe Kurs 51001.

● 51003

Barbara Ohm

Freitag 10:15-12:00 Uhr, Beginn 09.05.25
3 Termine
Treffpunkt: GNM Nürnberg, Foyer
ab 12 Personen, 19,- €, zzgl. Eintritt (vor Ort zu zahlen)

● 51005

Barbara Ohm

Dienstag 10:15-12:00 Uhr, Beginn 13.05.25
3 Termine
Treffpunkt: GNM Nürnberg, Foyer
ab 12 Personen, 19,- €, zzgl. Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Künstlerisches Gestalten

Malen und Zeichnen

● 53000

Zeichen- und Maltechniken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Anhand von Praxisübungen lernen Sie verschiedene Techniken. Sie erfahren, wo Ihre persönlichen Vorlieben und Stärken liegen. Jeden Abend werden Sie mit einem anderen Material arbeiten, z.B. mit Bleistift, Buntstift, Kohle, Grafit, Filzstift und Kreiden auf verschiedenen Papieren. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: eine Mappe (DIN A3) für die Aufbewahrung der entstandenen Arbeiten, Spitzer, Radiergummi

Robert Baloiu

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, Beginn 07.05.25

7 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 51,30 €, zzgl. 10,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53001

Zeichen- und Maltechniken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs 53000.

Bitte mitbringen: eine Mappe (DIN A3) für die Aufbewahrung der entstandenen Arbeiten, Spitzer, Radiergummi

Robert Baloiu

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr, Beginn 07.05.25

7 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 51,30 €, zzgl. 10,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)



© Robert Baloiu

● 53002

Wer hat Angst vorm schwarzen Blatt? Zeichnen mit Stiften auf Tonpapier

für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Wir werden eine breite Palette an zeichnerischen Möglichkeiten ausprobieren. Von einfachen Grundübungen bis hin zur experimentellen Umsetzung. Die Farbe Weiß wird im Mittelpunkt stehen. Auf Farbtupfer wird nicht verzichtet. Wir werden auf schwarzen und dunklen Tonpapieren arbeiten. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Eine Mappe DIN A3 für die Aufbewahrung der entstandenen Arbeiten.

Robert Baloiu

Samstag 28.06.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 33,60 €, zzgl. 8,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53003

Feder und Tusche Kreative Möglichkeiten der Federzeichnung für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Anhand verschiedener Techniken lernen Sie Schritt für Schritt die kreativen Möglichkeiten der Federzeichnung kennen. Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Federarten (keine Kalligraphiefeder), z.B. Schraffur, Punkte, Licht und Schatten und besondere Effekte. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Robert Baloiu

Samstag 05.07.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 33,60 €, zzgl. 8,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53004

MalZeit! Malen und Zeichnen als persönliches Ausdrucksmittel

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Im Fokus steht die individuelle Förderung der Kreativität jeder und jedes Einzelnen. Es werden Themen angeboten und auch ausführlich besprochen. Trotzdem können Sie gerne Ihre eigenen Ideen mitbringen. Die wiederkehrenden Grundprinzipien wie Bildaufbau, Farben und Kontrast sind wichtige Elemente des Kurses, egal ob Sie gegenständlich oder abstrakt arbeiten möchten. Alle möglichen Techniken der Malerei und Zeichnung können verwendet werden. Ernsthaftes Arbeiten und herzhaftes Lachen sind auch Bestandteil des kreativen Prozesses.

Bitte mitbringen: Lieblingsmaterial

Uschi Faltenbacher

Donnerstag 18:00-20:15 Uhr, Beginn 27.02.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 131,80 €

● 53005

Offener Treff Malerwerkstatt - Morgenmaler für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Zeichen- und Maltreff für Aquarell-, Öl- oder Acrylmalerei arbeiten Sie in Ihrer bevorzugten Technik und erleben gleichzeitig neue künstlerische Möglichkeiten. Lassen Sie sich inspirieren!

Bitte mitbringen: Persönliche Malutensilien

Offener Treff

Dienstag 10:00-12:00 Uhr, Beginn 25.02.25

10 Termine

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 15,- € (keine Ermäßigung)

● 53006

Akt- und Portraitszeichnen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Genauere Beobachtung des menschlichen Körpers: Das Erkennen von Linien- und Flächenbezügen in der Figur erleichtert das proportionsgerechte Zeichnen. Das schnelle Skizzieren von Haltung und Stellungen in Bewegung schult den zeichnerischen Ausdruck. Die Erkenntnisse des geschulten Auges werden auch auf die Portraitzeichnung angewandt. Für Anfänger*innen und Geübte geeignet durch Einzel- und Gruppenkorrekturen.

Ein Aktmodell ist im Kurs anwesend.

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien, feste Unterlage / Brett

Thomas Mohi

Montag 18:00-20:00 Uhr, Beginn 10.03.25

10 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.1

ab 7 Personen, 128,70 €, zzgl. ca. 50,- € Modellgeld (im Kurs zu zahlen)

● 53007

Grundlagen des Zeichnens (Teil 2) Grundlagenkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wir beschäftigen uns einen Tag lang mit den Grundlagen des Zeichnens. Zuerst werden wir die Inhalte aus dem ersten Kurs, wie z.B. Schraffuren und Licht & Schatten, kurz wiederholen. Danach lernen wir mit den sogenannten Negativräumen eine neue Zeichentechnik kennen. Außerdem beschäftigen wir uns mit dem Thema Perspektive, ganz zwanglos, ohne Lineal und Konstruktionen. Dabei arbeiten wir vor allem mit Bleistift. Neuzugänge sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Bleistifte (2B + 2H + 4B), Radierer, Spitzer, Zeichenpapier A4

Susanne Habermann

Samstag 12.04.25, 10:00-16:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.6

ab 6 Personen, 38,50 €, zzgl. Materialgeld 2,- € (im Kurs zu zahlen)

● 53015

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

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

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

An dem Kurs können Personen ab 14 Jahren teilnehmen.

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

Nina Bohnacker

Montag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 10.03.25

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

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

● 53017

Digitales Zeichnen mit dem iPad und Procreate - für Fortgeschrittene

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

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

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

An dem Kurs können Personen ab 14 Jahren teilnehmen.

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

Nina Bohnacker

Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, Beginn 26.06.25

5 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 54,50 €

● 53026 **neu!**

**„Blumenkranz malen mit Aquarellfarben“
Kreatives Gestalten für alle**

In diesem inspirierenden Kurs laden wir Anfänger*innen und Fortgeschrittene ein, die zauberhafte Technik des Aquarellmalens zu entdecken. Gemeinsam gestalten wir einen großen Blumenkranz in den Formaten DIN A4 oder DIN A3. Dabei lernen wir, wie man die lebendigen Farben der Aquarellmalerei kombiniert und effektvolle, florale Motive kreiert.

Darüber hinaus werden wir frühlingshafte Karten entwerfen, die sich perfekt für persönliche Botschaften eignen. Wer möchte, kann seine Kunstwerke mit Handlettering verschönern und ihnen so eine individuelle Note verleihen.

Der Kurs legt besonderen Wert auf den Spaß am Malen und das Experimentieren mit Farben. Lass dich von der Kreativität leiten und entdecke, wie spannend und erfüllend das Malen mit Aquarellfarben sein kann. Ob du bereits Erfahrungen hast oder neu in dieser Technik bist – alle sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Lineal, Bleistift, Radiergummi und wer hat gerne auch Aquarell- oder Wasserfarbkasten, verschiedene Pinsel, Brushpens und Fineliner

Jasmin Gorenflo

Samstag 29.03.25, 10:00-13:15 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 22,90 €, zzgl. 5,- € Papier-/
Materialgeld (im Kurs zu zahlen)



© Caroline_Gerngroß

● 53035

**Figuren zeichnen für Einsteiger*innen
Menschen zeichnen lernen von Grund auf**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus dem Kopf und ohne ein Modell eine menschliche Figur zeichnen.

Wir lernen die Proportionen und Schraffierteknik für den richtigen Schattenwurf. Unsere Figuren bekommen zudem Kleider, Haare und Objekte zur Interaktion. Dazu kommen wertvolle Tipps zur Bewegung der Figur und die Darstellung von verschiedenen Ansichten. Im Laufe des Kurses trainieren wir, individuelle figürliche Zeichnungen zu erstellen.

Der Kurs ist für Einsteiger*innen geeignet.

Caroline Gerngroß

Montag 15:00-17:00 Uhr, Beginn 10.03.25
10 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 7 Personen, 113,50 €, Material wird gestellt 2,- €
Nutzungsgebühr (im Kurs zu zahlen); optional kann
ein Kursheft erstanden werden für 12,- €.

● 53037

**Farbenpracht mit Stiften auf Papier -
Einführung in die Grundlagen der
professionellen Farbstiftzeichnung**

Mit Farbe erzählen wir ein Bild ganz anders! Aber wie kann ein Farbstift mehr sein, als nur das Pigment in seiner Mine? Ich zeige Ihnen die Geheimnisse der Farbstift-Zeichnung, wie Sie Farbstifte richtig „mischen“ und damit einzigartige Farbtiefe erreichen. Dadurch entstehen fast fotorealistische Effekte für Wasser, Fell, Haare und Hautfarbe.

Wir üben gemeinsam verschiedene Motive wie Gesichter, Landschaften und Tiere farbig und plastisch darzustellen, dazu erhalten Sie wertvolle Tipps zum Darstellen von Mustern, Strukturen und Schatteneffekten mit weiteren Hilfsmaterialien.

Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet.

Caroline Gerngroß

Donnerstag 15:00-17:00 Uhr, Beginn 13.03.25
5 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 7 Personen, 56,75 €, Material wird gestellt. Nutzungsgebühr 5,- € (im Kurs zu zahlen)

● 53039

**Portrait und Gesichter zeichnen lernen
für Anfänger*innen (Teil 1)**

Einstieg in die Portraitzeichnung: Lernen Sie, ausdrucksstarke Gesichter und Personenportraits zu zeichnen.

Wir befassen uns mit der Anatomie des Kopfes und der einzelnen Gesichtsteile. Anschließend widmen wir uns den spezifischen Gesichtsmerkmalen und den Grundlagen des Schraffierens. Auf dem Weg zum perfekten Portrait wird an Vorlagenbildern trainiert. Durch verschiedene Übungen verbessern wir das künstlerische Sehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Zeichenblock (A4), Bleistifte in versch. Härten (HB - B2 - B4 - B6), Lineal, Radiergummi, Spitzer, Farbstifte

Caroline Gerngroß

Samstag 10:00-17:00 Uhr, Beginn 15.03.25
2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.4
ab 7 Personen, 68,- €, zzgl. 2,- € für Arbeits- und
Übungsblätter (im Kurs zu zahlen)



© Caroline Gerngroß

● 53041

Portrait und Gesichter zeichnen lernen für Fortgeschrittene (Teil 2)

In diesem Fortführungskurs schauen wir uns den Kopf in der Profildarstellung an und arbeiten die individuellen Züge der Person weiter aus. Dabei lernen die Teilnehmenden ein strahlendes Lächeln mit schönen Zähnen zu zeichnen und erfahren auch, welche Tricks es gibt, Emotionen im Gesicht darzustellen. Zum Abschluss des Kurses wird ein Porträt von einer Fotovorlage gezeichnet - natürlich passend zum Kurs - mit einem strahlenden Lächeln!

Der Kurs ist für alle geeignet, die den Vorgängerkurs besucht haben oder vergleichbare Vorkenntnisse beim Zeichnen von Gesichtern haben.

Bitte mitbringen: Zeichenblock (A4), Bleistifte in versch. Härten (HB - B2 - B4 - B6), Lineal, Radiergummi, Spitzer, Farbstifte

Caroline Gerngroß

Samstag 10:00-17:00 Uhr, Beginn 10.05.25

2 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 7 Personen, 68,- €, zzgl. 2,- € für Arbeits- und Übungsblätter (im Kurs zu zahlen)

● 53043 **neu!**

Zentangle®

Strich für Strich zu deinem Kunstwerk

In diesem Kurs lernst du, ein Kunstwerk nach den 8 Schritten der Zentangle®-Methode zu erschaffen. Zentangle® ist eine Kunstform, die Achtsamkeit mit künstlerischer Gestaltung verbindet. Die Kunstform ist leicht zu erlernen und entspannend. Schritt für Schritt zeichnen wir strukturierte Muster und fokussieren uns komplett auf den Prozess des Zeichnens. Dieser Kurs eignet sich für alle, die Striche, Kreise und geschwungene Linien zeichnen können - weitere Vorkenntnisse sind nicht nötig. Am Ende des Kurses bist du entspannter, hältst ein wunderschönes Kunstwerk in den Händen und gehst mit ganz viel Inspiration nach Hause.

Katharina Neumann

Samstag 22.03.25, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 22,30 €, zzgl. 10,- € Materialgeld für ein kleines Zentangle®-Set (im Kurs zu zahlen)



© Katharina Neumann

● 53045 **neu!**

Kreative Vertiefung: Zentangle®, Renaissance Kacheln und Zendalas

Tauche ein in die faszinierende Welt des Zentangle®! In diesem Workshop für Fortgeschrittene erweitern wir deine Kenntnisse und Techniken, um die nächsten Schritte auf deiner Zentangle®-Reise zu gehen. Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits ihre ersten Zentangle®-Kunstwerke gezeichnet haben und Striche, Kreise und geschwungene Linien zeichnen können. Inhalte des Workshops:

Vertiefung der Zentangle®-Techniken:

- Wiederholung der grundlegenden Prinzipien und Muster
- Einführung in fortgeschrittene Tangles und deren Kombination

Renaissance Kacheln:

- Entdecke die Schönheit der beigen Renaissance-Kacheln, die mit braunen, schwarzen und weißen Stiften gestaltet werden.
- Gestaltung einer beigen Kachel mit gezieltem Einsatz von Licht und Schatten, um dem Kunstwerk noch mehr Tiefe zu verleihen.

Zendala Kacheln:

- Erforsche die kreative Freiheit, die Zendalas bieten.
- Gestaltung einer runden Zendala-Kachel im Mandala-Stil mit verschiedenen Zentangle®-Mustern.
- Tipps zur symmetrischen Anordnung und Harmonisierung von Mustern.

Bitte mitbringen: soweit vorhanden Lieblings-Zentangle® Zubehör

Katharina Neumann

Samstag 17.05.25, 10:00-13:15 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 22,30 €, zzgl. 15,- € Materialgeld für ein Zentangle®-Set (im Kurs zu zahlen)

● 21230

Sketchnotes

Der schnelle Einstieg

Für Details siehe Kurs Seite 59

Sabine Müller-Martin

Mittwoch 07.05.25, 18:00-19:30 Uhr

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

● 21232

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

Für Details siehe Kurs Seite 59

Sabine Müller-Martin

Montag 18:00-20:30 Uhr, Beginn 30.06.25

5 Termine, weitere Termine: 02.07.25, 07.07.25, 09.07.25, 14.07.25

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 3 Personen, 124,- €, zzgl. 12,00 € für Workbook & ggf. Stifte (im Kurs zu zahlen)



Aquarell und Acryl

● 53022 **neu!**

Blumen – die „Juwelen der Natur“ Mal-Workshop für Anfänger*innen und Geübte

Der Höhepunkt des Frühlings sind die Blumen mit ihren bezaubernden Farben und Formen. Dieser Workshop bietet Ihnen die Chance, die „Juwelen der Natur“ (M. Chagall) auf Papier und Leinwand zu zaubern. Sie lernen Tricks und bekommen Hilfen bei der Umsetzung des Natureindrucks zu einem schönen Bild in Acryl, Aquarell oder Pastell. Technik, Struktur, Komposition und Bildbesprechung gehören dazu.

Bitte mitbringen: Bevorzugte Farben, Skizzenblock A4, Aquarellpapier oder Leinwände mindestens 30 x 40, Pinsel Spitzhaar und Borste ab Gr.12, Farbstifte, Bleistift, kleine weiße Kerze, Föhn und nach Lust, Blumen oder Vorlagen.

Klemens Wuttke

Samstag 22.03.25, 10:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.7
ab 6 Personen, 38,50 €

● 53024

Maltag: Die Spachteltechnik in der Malerei Mal-Seminar für Anfänger*innen und Geübte

Die Spachteltechnik ist durch ihre überraschenden Ergebnisse sehr reizvoll. Sie erlernen die Grundlagen, um ein spannendes abstraktes Bild zu gestalten. Dabei lernen Sie auch die besondere Technik des Malers Gerhard Richter kennen. Mit gezieltem Einsatz der Farb- und Formkomposition können Sie durch Kontraste und Spachtelbewegung Spannung in Ihr abstrahiertes Bild bringen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, großen Borstenpinsel, harte Malpappen, Skizzenblock, Malblock 30x40 cm oder Leinwand, Cutter, Krepprolle, Mallappen, diverse Gummispachteln und Schürze, alte Tageszeitung, Föhn

Klemens Wuttke

Samstag 10.05.25, 10:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.7
ab 6 Personen, 38,50 €

● 53025

Aquarell-Treff am Vormittag

Als Arbeitskreis von ehemaligen Teilnehmer*innen der Aquarellkurse, die selbstständig ihr Grundwissen erweitern und vertiefen, ihre Malerfahrungen austauschen und sich dabei den Weg zum eigenen Stil bahnen möchten, steht der Aquarell-Treff allen Interessierten offen. Wir freuen uns über Neuzugänge.

Offener Treff

Mittwoch 09:00-11:15 Uhr, Beginn 26.02.25
15 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.7
ab 8 Personen, 24,- € (keine Ermäßigung)

● 53027

Aquarell-Treff am Vormittag

Die Teilnehmer*innen vertiefen eigenständig ihr Wissen und Können, beraten sich kollegial und tauschen sich aus. Neuzugänge mit Malerfahrung sind willkommen.

Offener Treff

Dienstag 11:00-12:30 Uhr, Beginn 25.02.25
14 Termine
Hirschenstr. 27, Raum III.7
ab 8 Personen, 20,10 € (keine Ermäßigung)



Verschiedene Techniken

● 20440

Layouts & Vektorgrafiken mit Inkscape Grafiken erstellen von winzig klein bis riesengroß

Für Details siehe Kurs Seite 45

Martin Haseneyer

Sonntag 06.04.25, 09:00-16:15 Uhr
Online
ab 4 Personen, 59,- €

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

Kunsthandwerk

● 53100

Mosaik-Objekte für Haus, Garten & Balkon für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie lernen, Mosaikobjekte für den Garten, die Wohnung oder für triste Haus- und Garagenwände anzufertigen. Das kann ein fröhlicher Gekko sein, eine funkelnde Gartenkugel, eine leuchtende, goldene Sonne, eine erdfarbene Spirale, Hingucker für den Wegesrand, eine einzigartige Gartenstele, ein originaler Mosaiktisch (Tisch bitte mitbringen), ein außergewöhnliches Namensschild für den Eingangsbereich, eine farbenfrohe Vogeltränke usw. Gerne können Sie auch Objekte von zu Hause mitbringen, die Sie verschönern oder upcyclen wollen, wie z.B. Blumentöpfe, Einweckgläser für Windlichter, alte Vasen, Übertöpfe, Tablets, Briefkasten usw. Eine große Fülle an Materialien steht für Sie bereit.

Hinweis: Bei Sonderwünschen bitte die Kursleiterin rechtzeitig vorher unter Tel. 0911-21714319 anrufen.

Margaretha Maria Mayr

Samstag 05.04.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 6 Personen, 55,- €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch 20,- € - 50,- € (im Kurs zu zahlen).

● 53102 **neu!**

Bunte „Mosaik-Vogelwelt“

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Mosaikunst in unserem dreiteiligen Kurs „Vogelwelten aus Mosaik“.

Am ersten Abend gestalten wir einen von Ihnen gewählten Vogel auf einem flachen Betonrohling. Hierbei stehen Ihnen vielfältige Materialien zur Verfügung, von buntem Glas über Keramikteilchen bis hin zu einer großen Auswahl an Porzellan und farbigen Fliesen.

Am zweiten Abend kreieren wir dann einen dreidimensionalen Vogel aus Mosaik. Sie erlernen dabei die Techniken des Mosaiklegens und gestalten Ihr persönliches Kunstwerk.

Am letzten Abend werden die beiden Werkstücke noch in gewünschten Farben sorgfältig verfugt. Die Objekte sind sehr robust und dürfen auch den Garten oder Balkon zieren.

Dieser Workshop fördert Ihre Fantasie und bietet Ihnen die Möglichkeit, mit unterschiedlichen Materialien und Werkzeugen zu experimentieren. Egal, ob Sie Anfänger*in sind oder schon Erfahrung haben: unsere Dozentin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und unterstützt Sie dabei, Ihre Vorstellungen umzusetzen.

Hinweis: Bei Fragen oder Wünschen kontaktieren Sie bitte vorab die Kursleitung unter: ednahavenga@googlemail.com.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.

Edna Havenga

Dienstag 11.03.25, 19:00-21:30 Uhr

Kutzerstr. 29, 90765 Fürth

ab 6 Personen, 44,- €, zzgl. 45,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen).



© Michaela Schmidt

● 53104 **neu!**

Entdecken Sie die Kunst des Mosaiks - ein kreatives Abenteuer erwartet Sie!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Mosaikkunst und entdecken Sie die kreative Freude, die durch das Gestalten mit farbenfrohen Fliesen und edlem Porzellan entsteht. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, nicht nur eine eigene, einzigartige Tischplatte (Ø 45 cm) für einen kleinen Beistelltisch (57 cm hoch, inklusive Gestell) zu gestalten, sondern auch das faszinierende Handwerk des Mosaikens zu erlernen.

Egal, ob Sie Anfänger*in oder Fortgeschrittene*in sind: dieser Kurs bietet allen die Chance, die eigenen künstlerischen Fähigkeiten zu entfalten und ein beeindruckendes Kunstwerk zu schaffen. Von der Planung und Gestaltung bis zur praktischen Umsetzung werden Sie lernen, wie Sie verschiedene Materialien und Werkzeuge verwenden, um Ihre Ideen in die Tat umzusetzen.

Am ersten Termin gestalten Sie die Tischplatte nach ihren Vorstellungen; beim zweiten Termin verfugen wir die Tischplatte noch.

Hinweis: Bei Fragen oder Wünschen kontaktieren Sie bitte vorab die Kursleitung unter: ednahavenga@googlemail.com.

Planen Sie bitte einen halbwegs stabilen Rücktransport der ca. 5 kg schweren Tischplatte

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.

Edna Havenga

Samstag 10:00-15:00 Uhr, Sonntag 10:00-11:00 Uhr, Beginn 24.05.25, 2 Termine

Kutzerstr. 29, 90765 Fürth

ab 5 Personen, 30,50 €, zzgl. 60,- € Materialgeld, inkl. des Tisches und aller benötigten Mosaikmaterialien (im Kurs zu zahlen).

● 53116

Ikebana

Ikebana bedeutet, Blumen und Pflanzenteile so anzuordnen, dass ihr Wesen und ihre Gestalt sichtbar werden und ihrer Lebendigkeit Ausdruck verliehen wird. Wir lernen, in Stille und Konzentration Blumen-Arrangements aus natürlichen Materialien, wie Blumen, Zweigen, Ästen oder Wurzeln zu gestalten. Unser Ziel ist es, eine feine Eleganz des Unvollkommenen zu erreichen. Ikebana ist seit 1.400 Jahren eine Form der Meditation. Es zeigt Wege auf, Freude und zu sich selbst zu finden. Haikus, alte japanischen Gedichte, sowie meditative Texte und Musik begleiten den Gestaltungsvorgang. Es entstehen jeweils moderne, klassische und freie Gestecke.

Hinweise: Das Blumengeld für drei Arrangements beträgt 20,- €. Im Blumengeld enthalten sind die Kosten für die Blumen und Zweige. Weiteres Zubehör wie Kenzan („Halter“), Schalen, Ikebanascheren sowie Hilfsmittel, kann bei Bedarf bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte mitbringen: Gartenschere, altes Handtuch, Schreib- und Buntstifte, Fotoapparat, Zeitungspapier

Kerstin Anke-Ulbrich

Samstag 12.04.25, 10:00-15:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 50,30 €, inkl. 20,- € Materialgeld

● 53118

Ikebana

Inhalt siehe Kurs 53116.

Hinweise: Das Blumengeld für drei Arrangements beträgt 20,- €. Im Blumengeld enthalten sind die Kosten für die Blumen und Zweige. Weiteres Zubehör wie Kenzan („Halter“), Schalen, Ikebanascheren sowie Hilfsmittel, kann bei Bedarf bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte mitbringen: Gartenschere, altes Handtuch, Schreib- und Buntstifte, Fotoapparat, Zeitungspapier

Kerstin Anke-Ulbrich

Samstag 12.07.25, 10:00-15:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 6 Personen, 50,30 €, inkl. 20,- € Materialgeld



© pixabay

● 53130

Silberringe „de luxe“

Luxuriöse Silberringe mit und ohne Edelstein

Ringe mit Strukturen liegen nicht nur bei Eheringen im Trend, sondern sind auch bei silbernen Schmuckringen nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie neben den bekannten Hammerschlag-Oberflächen auch vielerlei andere Strukturoberflächen kennen und gestalten mit den angebotenen strukturierten oder glatten Ringbändern Ihren ganz individuellen Silberring, den Sie zusätzlich mit einem echten oder synthetischen Edelstein (in vielen verschiedenen Farben vorrätig) verzieren können. Auch eine asymmetrische Ausgestaltung der Ringschiene, von breit nach schmal, ist möglich. Natürlich können Sie auch weiterhin die beliebten dekorativen Schmuckplatten verwenden.

Renate Brandel-Motzel

Mittwoch 12.03.25, 17:30-21:15 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 5 Personen, 27,50 €, zzgl. 30,- bis 70,- € Materialgeld nach Verbrauch; die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises (im Kurs zu zahlen)



© Renate Brandel-Motzel

● 53131

Stapel-, Spiel- und Spitzenringe aus Silber

In diesem Workshop lernen Sie, Schmuck für modebewusste Menschen zu gestalten. Das ist der neue Trend: Tragen Sie drei oder mehr schmale Ringe mit unterschiedlicher Oberflächenoptik „gestapelt“ an einem Finger, oder weitere passende an den vorderen Fingergliedern.

Dauerbrenner dagegen sind Spielringe, bei denen sich ein, zwei oder drei schmale Ringe locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lassen.

Renate Brandel-Motzel

Mittwoch 09.04.25, 17:30-21:15 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 5 Personen, 27,50 €, zzgl. Materialgeld je Stapelringe ab 12,- € / Spielringe ab 60,00 € / Galeriespitze 12,- € bis 38,- € nach Verbrauch, die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises (im Kurs zu zahlen)

● 53132

Silberclay - Art Clay, Knetsilber Einzigartigen Silberschmuck frei gestalten

Sie möchten gerne ein individuelles Schmuckstück aus reinem Silber gestalten? Mit Silberclay ist dies möglich. Denn diese Echtsilber-Knetmasse wird einfach wie Ton geformt und bei hohen Temperaturen in kurzer Zeit im Brennofen zu massivem Silber gesintert. Dank unterschiedlicher Konsistenzen, kann sie auch als „Draht“ gespritzt oder mit dem Pinsel aufgetragen werden, z.B. um natürliche dreidimensionale Blätterabformungen herzustellen. Eine Vielzahl von Modellen, Stempeln und Konturen erleichtert Ihnen die Gestaltung. Ausgewählte Steine in vielen Farben können Verwendung finden. Es entsteht kein Verschnitt.

Die Dozentin ist Art Clay Senior Instruktorin.

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk, kleines Schraubglas, Pinsel, evtl. frische kleine Blätter mit interessanter Rückseitenstruktur, Modellierwerkzeug falls vorhanden

Renate Brandel-Motzel

Samstag 03.05.25, 09:30-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 5 Personen, 55,- €, zzgl. Materialgeld je Schmuckstück ab ca. 43,- € nach Verbrauch, die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises und Werkzeug-/Brennpauschale 8,- € (im Kurs zu zahlen)

● 53133

Freundschaftsringe und Wickelringe aus Silber

Trendige Silberringe für Sie und Ihn

In diesem Workshop lernen Sie, Schmuck für modebewusste Menschen zu gestalten. Sie fertigen einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sogenannten Freundschaftsring, passend für Ihre eigene Fingergröße oder für liebe Freund*innen. Oder Sie fertigen einen Wickelring aus silbernem Draht oder Bandmaterial aus echtem 925 Sterling Silber. Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsringe können individuell verziert oder mit Hammer-schlag-Oberflächenstruktur versehen werden. Auch Beschriftungen sind möglich.

Renate Brandel-Motzel

Mittwoch 21.05.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1

ab 5 Personen, 23,50 €, zzgl. Materialgeld für Freundschaftsringe 12,- bis 58,- €, für Wickelringe 47,- bis 58,- € nach Verbrauch; die Angaben sind unter Vorbehalt des aktuellen Marktpreises (im Kurs zu zahlen)

● 53512

Makramee Schnupperkurs

Sie wollen das Makramee-Knüpfen gerne mal ausprobieren und in den DIY-Trend hinein schnuppern? Dann sind Sie hier richtig. Sie brauchen keinerlei Makramee-Knüpferfahrung: Sie lernen alles von Anfang an. Mit Knüpftchniken gestalten wir an einem Abend zusammen ein Windlicht.

Bitte mitbringen: Schere, Maßband / Zollstock, leeres Gürkenglas

Beatrice Mörle-Heynisch

Dienstag 18.03.25, 18:00-20:30 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 5 Personen, 20,- €, zzgl. ca. 5,- € Materialgeld für Makramee-Garn (im Kurs zu zahlen)

Keramik

● 53201

Keramik - Töpfern und Modellieren für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie sind eingeladen, das äußerst vielseitige Material Ton kennenzulernen und Ihre Ideen mit der gewünschten Unterstützung umzusetzen.

Anfänger*innen erhalten eingehende Anleitungen, Fortgeschrittene können ihren handwerklichen und künstlerischen Tatendrang voll entfalten. Vorgestellt werden sämtliche Aufbautechniken, verschiedene Dekortechniken, Bemalen, Engobieren und Glasieren. Ein vielseitiger und materialgerechter Umgang mit Ton ist somit erlernbar.

Karin Brenner

Montag 18:30-20:45 Uhr, Beginn 24.02.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum U.1

ab 8 Personen, 135,50 €, zzgl. Material- und Brenngeld (im Kurs zu zahlen)

● 53202

Töpfern

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Entdecken Sie das vielseitige Material Ton und lernen Sie, Ihre kreativen Ideen und Wünsche anhand verschiedener Techniken umzusetzen. Formen, dekorieren, bemalen und glasieren Sie unter Anleitung Ihre Werkstücke nach Ihren Vorstellungen. Eine Töpferscheibe ist vorhanden und Sie erhalten eine Einführung in die Grundtechniken des Drehens.

Henriette Metschl

Donnerstag 18:30-20:45 Uhr, Beginn 27.02.25

8 Termine

Weitere Termine: 13.03.25, 20.03.25, 27.03.25, 03.04.25, 10.04.25, 05.06.25, 26.06.25

Hirschenstr. 27, Raum U.1

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



© Anna Axtmann

● 53203

Töpfern

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

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

Anna Axtmann

Dienstag 15:30-17:45 Uhr, Beginn 25.02.25

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum U.1

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

● 53204

Töpfern

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs 53203.

Anna Axtmann

Dienstag 18:30-20:45 Uhr, Beginn 25.02.25

8 Termine

Hirschenstr. 27, Raum U.1

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

Textiles Gestalten

● 53510

Handarbeitstechniken lernen - Willkommen im Strickcafé für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie sind Anfänger*in und möchten sich Grundkenntnisse aneignen? Sie können bereits stricken oder häkeln, suchen aber Tipps und Tricks, die Ihre Modelle noch professioneller aussehen lassen? In unserem Strickcafé sind alle - auch handarbeitende Männer - herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Wolle, passende Nadeln, Schere, Maßband, Schreibzeug, evtl. angefangene Teile

Helga Balletta

Mittwoch 17:15-18:45 Uhr, Beginn 26.02.25

6 Termine

Weitere Termine: 26.03.25, 30.04.25, 28.05.25, 25.06.25, 23.07.25

Hirschenstr. 27, Bistro

ab 8 Personen, 49,20 €

● 53514

Modernes Sticken

Vergessen Sie den Kreuzstich, lernen Sie modernes Sticken. Denn mit einfachen Stickereien lassen sich Textilien individualisieren, für sich selbst oder als Geschenk. Sie lernen von Grund auf alle wichtigen Techniken und Tricks zum Besticken.

Gemeinsam besticken wir ein Mäppchen, das Sie am Ende mit nach Hause nehmen können. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur Freude am Gestalten und Verzieren.

Bitte mitbringen: kleine Schere, Schreibutensilien (falls vorhanden Stickgarn und Sticknadel)

Beatrice Mörle-Heynisch

Samstag 05.04.25, 10:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum II.5

ab 6 Personen, 35,- €, zzgl. ca. 15,- € für eine kleine Stickausrüstung, die Sie mit nach Hause nehmen können (im Kurs zu zahlen)

● 53524

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Schneidere dir das, was du dir schon immer gewünscht hast. In diesem Kurs lernst du, deine Wünsche zu verwirklichen. Nähmaschinenkenntnisse sind von Vorteil.

Inhalt siehe Kurs 53524.

Bitte mitbringen: Material nach Wunsch. Nähmaschinen sind vorhanden; es kann aber auch die eigene Maschine mitgebracht werden.

Marianne Oberhofer

Montag 09:00-11:15 Uhr, Beginn 24.02.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 139,- €

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs 53524.

Hinweis: Nähmaschinenkenntnisse sind wünschenswert!

Bitte mitbringen: Material nach Wunsch. Nähmaschinen sind vorhanden; es kann aber auch die eigene Maschine mitgebracht werden.

● 53525

Marianne Oberhofer

Montag 17:30-19:45 Uhr, Beginn 24.02.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 139,- €

● 53526

Bitte mitbringen: Material nach Wunsch. Nähmaschinen sind vorhanden; es kann aber auch die eigene Maschine mitgebracht werden.

Marianne Oberhofer

Dienstag 17:30-19:45 Uhr, Beginn 25.02.25

12 Termine

Hirschenstr. 27, Raum III.7

ab 8 Personen, 139,- €

Literatur - Kreatives Schreiben

● 54002

Leselust

Literaturgesprächskreis in der Innenstadtbibliothek

In Kooperation mit der Volksbücherei

Lassen Sie sich zu einem gemeinsamen Leseerlebnis an einem der schönsten Leseorte der Stadt verführen. Entdecken, lesen und diskutieren Sie jeden Monat zusammen mit anderen Bücherliebhaber*innen bekannte und weniger bekannte Autor*innen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, allein die Freude am Lesen zählt.

Wir lesen gemeinsam:

- 20.03.2025: War Goethe sportlich? Gero von Wilpert: „Die 101 wichtigsten Fragen - Goethe“
- 17.04.2025: Uwe Timm: „Der Mann auf dem Hochrad“
- 15.05.2025: Wislawa Szymborska: „Sie sollten dringend den Kugelschreiber wechseln. Anregungen für angehende Literaten“
- 26.06.2025: Ruth Rendell: „Zwei gelbe Lilien“
- 17.07.2025: Alberto Moravia: „Römische Erzählungen“

Die Bücher müssen nicht gekauft und die Texte vorab nicht gelesen werden.

Dr. Frauke Bayer

Donnerstag 19:15-21:15 Uhr, Beginn 20.03.25

5 Termine

Innenstadtbibliothek, Friedrichstr. 6a, 90762 Fürth

ab 8 Personen, 49,- €

● 54004

„Partners in Crime“ - Der Literatur-Gesprächskreis für Krimi-Fans

Krimi-Autor Josef Rauch gibt Ihnen in jeder Kursstunde Hintergrundinformationen zum weiten Feld der Gattung „Kriminalroman“ und stellt die Meilensteine des Genres vor. Dazu dürfen Sie IHRE Krimi-Favoriten präsentieren, und wir lesen und diskutieren ein gemeinsam ausgewähltes Werk.

Josef Rauch

Dienstag 08.04.25, 19:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 8 Personen, 49,- €

Anmeldung erforderlich

● 54008

Wie konzipiere ich einen Kriminalroman?

In diesem Workshop erfahren Sie in theoretischen Vorträgen die wichtigsten Schritte bei der Verfassung eines Kriminalromans und entwerfen in praktischen Schreibübungen ein Konzept für Ihren eigenen Krimi: Sie schaffen eine charismatische Detektivfigur, Sie erfinden ein mysteriöses Verbrechen, und Sie konstruieren eine spannende Aufklärung. Angeleitet werden Sie dabei von dem Krimiautor Josef Rauch, der bereits sieben Kriminalromane veröffentlicht hat - und in diesem Semester auf den Spuren des von ihm geschaffenen Privatdetektivs Philipp Marlein durch Fürth wandelt.

Josef Rauch

Samstag 24.05.25, 09:00-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 6 Personen, 52,50 €

Anmeldung erforderlich

● 54010

Schreibwerkstatt „Kreatives Schreiben“

Schreibspiele gibt es bereits seit der Antike und so verwundert es nicht, dass Autor*innen aller Epochen kreative Schreibmethoden erfolgreich als Inspirationsquelle genutzt haben. Wenn Sie gerne schreiben und unter professioneller Anleitung neue kreative Schreibansätze ausprobieren möchten, sind Sie beim kreativen Schreiben genau richtig. Im spielerischen Umgang mit der Sprache erhalten Sie kreative Impulse, sammeln praktische Schreiberfahrung und bekommen in der gemeinsamen Diskussion wertvolle Anregungen für Ihre Texte.

Auch Schreibneulinge sind herzlich willkommen.

Dr. Frauke Bayer

Dienstag 15:30-17:30 Uhr, Beginn 11.03.25

6 Termine

Weitere Termine: 25.03.25, 08.04.25, 06.05.25,

20.05.25, 03.06.25

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 59,40 €



● 54012 **neu!**
Schreibwerkstatt „Kreatives Schreiben“

Inhalt siehe Kurs 54010.

Dr. Frauke Bayer

Dienstag 15:30-17:30 Uhr, Beginn 18.03.25

6 Termine

Weitere Termine: 01.04.25, 29.04.25, 13.05.25,
27.05.25, 24.06.25

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 8 Personen, 59,40 €

● 50001 **neu!**
**„Juli, August, September“ - Lesung mit
Olga Grjasnowa**

Für Details siehe Kurs Seite 150

Olga Grjasnowa

Donnerstag 13.03.25,

20:00-22:00 Uhr

Volksbücherei Fürth,

Innenstadtbibliothek,

Friedrichstr. 6a

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich



● 50003 **neu!**
**„Die Rassistin“ – Lesung mit Jana
Scheerer**

Für Details siehe Kurs Seite 151

Jana Scheerer

Mittwoch 09.04.25,

19:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich



● 50004 **neu!**

**Es gibt immer was zu lachen – Matthias
Boll weiß, wo!**

Für Details siehe Kurs Seite 151

Matthias Boll, Luis Campos

Freitag 09.05.25, 19:00-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich

● 50005 **neu!**

„Das Fest“ – Lesung mit Lucy Fricke

Für Details siehe Kurs Seite 152

Lucy Fricke

Donnerstag 22.05.25,

20:00-22:00 Uhr

Volksbücherei Fürth,

Innenstadtbibliothek,

Friedrichstr. 6a

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich



● 50007 **neu!**

**Krimi-Spaziergang durch Fürth
Auf den Spuren des „Fall Urbas“ mit Philipp
Marlein**

Für Details siehe Kurs Seite 152

Josef Rauch

Samstag 19:00-21:00 Uhr, Beginn 28.06.25

Treffpunkt: Treffpunkt: vhs Eingang, Hirschenstr. 27

ab 10 Personen, 10,- €

Anmeldung erforderlich



© Michaela Schmidt

Musik

● 55101

Gemeinsam singen Singkreis am Nachmittag

Singen macht froh, hilft, innere Spannungen abzubauen und stärkt Stimme und Körper. Singen in einem Chor, zusammen mit anderen Menschen, kann zusätzlich ein Gemeinschaftsgefühl entstehen lassen, das Leib und Seele einfach gut tut. Wir singen zunächst einfache Lieder und Chansons a cappella und mit Klavierbegleitung und erarbeiten uns nach und nach über das Einstudieren von Kanons und leichten mehrstimmigen Stücken einen echten Chorklang. Sie sollten Freude am Singen haben; Vorkenntnisse in der Chorarbeit sind nicht erforderlich.

Christine Ulrich

Mittwoch 16:00-17:30 Uhr, Beginn 26.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 16 Personen, 52,60 €, zzgl. 1,50 € Kopiergeld (im Kurs zu zahlen)



● 55102

Cajón für Anfänger*innen

Diese Rhythmus-Kiste bringen viele Menschen mit Lateinamerika in Verbindung. Dabei ist das Cajón in ganz unterschiedlichen Musikstilen einsetzbar. Wir lernen die Grundtechniken und spielen gemeinsam die ersten Stücke. Wer lernen will, sein Lieblingslied zu begleiten, bringt es einfach auf CD mit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Cajon. Falls keines vorhanden: bitte Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen (Telefonnummer über vhs erfragen).

Alexis Madokpon

Samstag 10.05.25, 13:45-17:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 18,40 €, zzgl. 5,- € Leihgebühr (im Kurs zu zahlen) (keine Ermäßigung)

„...weil Können
Spaß macht...“

Musikalische Früherziehung
für Kinder ab 4 Jahren



Eltern-Kind-Kurse



Instrumental- und Vokalunterricht für
Jugendliche und Erwachsene



Elementare Musikerziehung
für Grundschulkinder



musikschule-fuerth.de

Musikschule Fürth

Südstadtpark 1

90763 Fürth

info@musikschule-fuerth.de

www.musikschule-fuerth.de

Tel.: 0911 - 706 848

Fax.: 0911 - 709 484

● 55104

Afrikanisches Trommeln

Afrikanisches Trommeln ist Lebensfreude und Ausdruckskraft. Wir lernen und spielen gemeinsam die Rhythmen der Agbadja und Tomba aus meiner Heimat Benin / Westafrika. Als Instrumente nutzen wir Djembe, Percussionsinstrumente, Basstrommeln und den eigenen Körper. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Egbe yegnin aza (Heute ist ein Fest)!

Bitte mitbringen: Trommel. Falls keine vorhanden: bitte Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen (Telefonnummer über vhs erfragen).

Alexis Madokpon

Samstag 24.05.25, 13:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 21,40 €, zzgl. 5,- € Leihgebühr (im Kurs zu zahlen) (keine Ermäßigung)

● 55106 **neu!**

Afrikanisches Trommeln für Fortgeschrittene

Bei diesem Workshop entdeckst du, wie du in deinem Trommelspiel freier, gelassener und spielerischer wirst. Gemeinsam spielen wir anspruchsvollere Rhythmen aus Westafrika, begleitet von den typischen Basstrommeln. Wir spielen den Rhythmus ohne Noten, wie er traditionell in Afrika vermittelt wird. Du lernst deine Anschlagtechnik zu verbessern und freie Soli zu spielen.

Dieser Workshop richtet sich an fortgeschrittene Spieler*innen mit mindestens einem Jahr Spielerfahrung.

Bitte mitbringen: Trommel. Falls keine vorhanden: bitte Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen (Telefonnummer über vhs erfragen).

Alexis Madokpon

Samstag 28.06.25, 13:00-17:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 6 Personen, 21,40 €, zzgl. 5,- € Leihgebühr (im Kurs zu zahlen) (keine Ermäßigung)



© pixabay

vhs



Fotografie

● 57000

Bessere Urlaubsfotos

Der Erste-Hilfe-Fotografie-Kompaktkurs vor dem nächsten Urlaub

Info: Dies ist ein Urlaubs-Crashkurs/Kompaktkurs, kein vollständiger Fotokurs. Die umfassenderen Fotokurse des Dozenten, in denen ein tieferer Einstieg in die Fotografie vermittelt wird, finden Sie als Kursreihe unter dem Titel 'Vom „Knipsen“ zum Fotografen'.

Der nächste Urlaub ist schon fast wieder da, aber Sie haben immer noch keinen Fotokurs gemacht und brauchen dringend noch ein paar Basiskenntnisse? Farbenfrohe und knackige Fotos sind auch für Anfänger*innen machbar. Sie lernen in Kürze unscharfe und zu helle oder zu dunkle Bilder zu vermeiden. Mit kleinen Tricks erzielen Sie große Wirkung und erhalten deutlich bessere Bilder.

Die Zielgruppe des Kurses sind Fotografie-Anfänger*innen, die sich eine gute Kamera geleistet haben und gerade feststellen, dass der nächste Urlaub gar nicht mehr weit weg ist.

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

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,
Beginn 04.07.25, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3

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

● 57003

Vom „Knipser“ zum Fotografen - Teil 3 Fotografie erleben

Das Seminar baut auf Teil 1 und 2 der Kursreihe auf und zeigt die praktische Anwendung der vermittelten Inhalte.

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

Im Praxisteil beschäftigen wir uns bereits mit den Grundlagen zur Umsetzung ambitionierter Fotos und der Lösung schwieriger Aufnahmesituationen.

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

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,
Beginn 27.06.25, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script z. Download 3,- €

● 57004

Vom „Knipser“ zum Fotografen - Teil 4 Fotografie beherrschen

Das Seminar baut auf Teil 1 bis 3 der Kursreihe auf und komplettiert sie durch eine anspruchsvolle praktische Umsetzung der vermittelten Kenntnisse.

Abgerundet wird die Kursreihe in diesem Theorie- und Praxis-Workshop unter anderem durch die ausführliche praktische Anwendung der in den vorherigen Kursteilen erlernten Fertigkeiten - speziell unter dem Aspekt Licht und Aufnahmesituation. In einem Fotoprojekt erarbeiten wir gemeinsam den Weg zu einem ansprechenden Bild und zeigen, wie man die bisher vermittelten Kenntnisse zweckmäßig einsetzt. Weitere Themen: Sichere Bildgestaltung, kreativ belichten, Blendeneinstellung gekonnt nutzen, Umgang mit schwierigen Lichtverhältnissen, fortgeschrittene Kamerafunktionen sowie nützliche Hilfsmittel und deren Einsatz.

Voraussetzungen: Sichere Bedienung der eigenen Kamera; Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/ Bridge- oder Spiegelreflexkamera).

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch

Marcus Schram

Freitag 18:00-21:15 Uhr, Samstag 10:00-17:00 Uhr,
Beginn 11.07.25, 2 Termine
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 7 Personen, 57,- €, inkl. Script z. Download 3,- €

● 57006

Fotomarathon

Voraussetzungen: Interesse und Grundkenntnisse der Fotografie.

Das Thema des - nach einigen Jahren erstmals wieder ausgeschriebenen - Fürther Fotomarathons lautet „Fürther Details“. Es werden verschiedene zu Fuß erlaubbare Stationen vorgegeben, bei denen dann bestimmte Details gefunden und fotografisch möglichst interessant in Szene gesetzt werden müssen. Dem Sieger winkt als Preis ein Platz in einem der Kurse des Dozenten im nächsten Semester. Eine kleine Jury wählt zusätzlich das beste Bild aus, das dann in der vhs ausgestellt wird.

Besonderheiten: Bei schlechtem Wetter muss der Fotomarathon entfallen.

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, gegebenenfalls Kamerahandbuch

Marcus Schram

Samstag 26.07.25, 10:00-15:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum I.3
ab 10 Personen, 28,50 €



© Marcus Schram



● 20400

Available Light Fotografie

Für Details siehe Kurs Seite 43

Thomas Dettweiler

Mittwoch 12.03.25, 18:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

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



● 20402

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Für Details siehe Kurs Seite 43

Thomas Dettweiler

Montag 10.03.25, 17:00-21:15 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.2

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

● 20404 **neu!**

Landschafts- und Naturfotografie Rund um Cadolzburg

Für Details siehe Kurs Seite 43

Thomas Dettweiler

Sonntag 06.04.25, 10:00-16:00 Uhr

Cadolzburg

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

● 20406 **neu!**

Fotografischer Panoramarundgang im Altmühltal

Für Details siehe Kurs Seite 43

Dominik Bauer

Samstag 26.04.25, 10:00-14:00 Uhr

Altmühltal

ab 1 Person, 54,- €

● 20408 **neu!**

Fotografische Reise durch 1000 Jahre Stadtgeschichte

Fotoexkursion in Nürnberg

Für Details siehe Kurs Seite 44

Dominik Bauer

Sonntag 04.05.25, 16:00-20:30 Uhr

Nürnberg

ab 1 Person, 54,- €

● 20410 **neu!**

Die Natur fotografisch unter die Lupe nehmen

Für Details siehe Kurs Seite 44

Dominik Bauer

Sonntag 18.05.25, 10:00-14:00 Uhr

Hainberg

ab 1 Person, 54,- €

● 20412 **neu!**

Fotografischer Rundgang um Schloss Greifenstein

Für Details siehe Kurs Seite 44

Dominik Bauer

Sonntag 29.06.25, 10:00-14:00 Uhr

Schloss Greifenstein

ab 1 Person, 54,- €



Body & Outfit

● 58001

Vorher - Nachher: Top gestylt in 5 Minuten

Haare, Kleidung und Make-up auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt: hier erfahren Sie, wie das geht. Finden Sie Ihren persönlichen Stil für Alltag und Beruf, mit dem Sie sich rundum wohlfühlen! Schon kleine Kniffe können große Wirkung zeigen. Abgestimmt auf Gesichts- und Körperform erfahren Sie eine Fülle von Tipps und Tricks.

Im Mittelpunkt stehen hier die optimalen Schnitte, Längen, Kragenformen, Muster, Schmuck- und Brillenformen sowie die für Ihre Gesichtsform optimale Frisur.

Erleben Sie in diesem Workshop, wie ein typgerechtes, dezentes Make-up die Schönheit Ihres Gesichts hervorhebt.

Bitte mitbringen: Standspiegel (falls vorhanden)

Helga Dollhofer-Veleta

Mittwoch 07.05.25, 17:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 4 Personen, 40,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

● 58002

Schminken ja, aber ganz natürlich und dezent

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Menschen Make-up tragen möchten. Jedoch zögern viele, dekorative Kosmetikprodukte anzuwenden. Dabei ist es so leicht, wenn man Handhabung und Materialien kennt - denn Schönheit kommt nicht nur allein von innen!

Lernen Sie, Ihr individuelles, völlig natürliches Make-up für Alltag oder Beruf in logischen Schritten zu entwickeln. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Kleine Hautunebenheiten verschwinden komplett und die Augen strahlen (auch mit Brille).

Bitte mitbringen: Standspiegel (falls vorhanden)

Helga Dollhofer-Veleta

Dienstag 03.06.25, 17:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.3

ab 5 Personen, 30,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)



● 58003

Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben

Farbberatung nach den Jahreszeiten

In diesem Seminar erfahren Sie vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung für Alltag und Beruf werden das für Sie passende Make-up und die optimalen Schminkefarben besprochen. Praktische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. Bitte bringen Sie vorhandenes Schminkmaterial von zu Hause zur Beurteilung mit.

Bitte mitbringen: Standspiegel (falls vorhanden)

Helga Dollhofer-Veleta

Dienstag 01.07.25, 17:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 4 Personen, 40,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)



● 58004

Das perfekte Augen-Make-up

Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend detailliert den Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-ups, abgestimmt auf Ihre individuelle Augenform. Eine einfache, dezente Technik für den Tag, für Beruf oder Alltag, eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Sie lernen ebenfalls den Umgang mit Smokey Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbrauen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat.

Hinweis: Für Interessierte kann auf Wunsch auch das Modellieren eines Gesichts (Contouring) gezeigt werden.

Bitte mitbringen: Standspiegel (falls vorhanden)

Helga Dollhofer-Veleta

Donnerstag 24.07.25, 17:30-21:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum I.4

ab 5 Personen, 30,- €, zzgl. 5,- € Materialgeld (im Kurs zu zahlen)

Naturkosmetik - natürliche Reinigungsmittel

● 58050

Naturseifenherstellung: Erdbeersmoothie

Naturseifenherstellung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene ab 16 Jahren!

In diesem Kurs werden Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht. Anschließend werden Sie unter Anleitung nach dem sog. Kaltrührverfahren eine besonders gut verträgliche Naturseife herstellen, die nicht nur so lecker wie ein frisch gemixter Erdbeershake aussieht, sondern auch Mohnsamen für ein sanftes Peeling enthält und nach fruchtig süßen Erdbeeren duftet. Die Kombination verschiedenster reichhaltiger Pflanzenöle ist absolut verträglich und pflegend für jeden Hauttyp. Die Haut trocknet auch nach vielen Anwendungen nicht aus, wird sanft gepflegt und gereinigt. Vegan, palmölfrei, naturnah, pflegend, selbstgemacht - was will man mehr! Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese dann zur Verwendung bereit.

Hinweise: Es werden ca. 10 St. Seife hergestellt. Sie erhalten schriftliche Unterlagen, um Ihre eigene Naturseife kreieren zu können.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, eine Blockform für insgesamt 1,5 Liter aus Plastik (Eisverpackung, Margarine etc.), Korb für den Transport der Seife nach Hause.

Susanne Heumann

Samstag 10.05.25, 09:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 5 Personen, 30,50 €, zzgl. 33,- € Materialgeld (im Workshop zu zahlen)



© Susanne Heumann



© Susanne Heumann

● 58051

Naturseifenherstellung: Sommerseife Tropical Sunrise – Naturseife mit Mangobutter

Naturseifenherstellung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene ab 16 Jahren!

In diesem Kurs werden Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht. Anschließend werden Sie unter Anleitung im traditionellen schonenden Kaltrührverfahren aus Oliven- und Kokosöl, reichhaltiger Sheabutter und luxuriöser Mangobutter eine pflegende Seife mit dem Duft des Sommers herstellen. Wir verwenden nur 100% naturreine Zutaten, ätherische Orangen- und Zitronendüfte, nach Wahl auch Mangoduftöl. Vegan, palmölfrei, naturnah, pflegend, selbstgemacht - was will man mehr! Nach einer Reifezeit von sechs Wochen entfaltet die Sommerseife ihren angenehmen Duft und schäumende Kraft; dann ist sie zur Verwendung bereit.

Hinweise: Es werden ca. 10 St. Seife hergestellt. Sie erhalten schriftliche Unterlagen, um Ihre eigene Naturseife kreieren zu können.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, mehrere leere Eis- oder Margarinedosen mit Deckel für insgesamt etwa 1,5 Liter Inhalt. Einzelformen sind nicht für Schichtseife geeignet. Korb und altes Handtuch für den Transport der Seife nach Hause.

Susanne Heumann

Samstag 10.05.25, 13:30-17:30 Uhr
Hirschenstr. 29, Toreinfahrt, Raum 29.1
ab 5 Personen, 30,50 €, zzgl. 33,- € Materialgeld (im Workshop zu zahlen)

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



beraten
lernen
alphabetisieren

www.bla-fuerth.de





Grundbildung

Prüfungstraining für Schüler*innen
Lesen und Schreiben
Einbürgerungen

Prüfungstraining für Schüler*innen

● 21210

Prüfungsvorbereitung Kaufleute für Büromanagement (IHK/ HWK) - Word/Excel Ferienkurs

Dieser Kurs bereitet Sie auf die gestreckte Abschlussprüfung Teil 1 am PC im Bereich Informationstechniken für den Ausbildungsberuf „Kaufleute für Büromanagement“ vor. Sie bearbeiten und lösen einen ganzheitlichen Arbeitsauftrag mit Excel und Word, wie er in der Prüfung vorkommen könnte.

Prüfungstermine für die Herbstprüfung:
18./19.09.2025

Andrea Gebert

Montag 09:00-12:15 Uhr, Beginn 04.08.25

3 Termine

Hirschenstr. 27, Raum I.6

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



Lesen und Schreiben

● 61100

vhs-Lerntreff

Der „vhs-Lerntreff“ ist ein offenes Lernangebot für Erwachsene, die Schwierigkeiten haben, richtig zu lesen und zu schreiben.

Unsere qualifizierten Lernbegleiter*innen helfen Ihnen in angenehmer Atmosphäre, die Herausforderungen des alltäglichen und beruflichen Lebens besser zu bewältigen.

Zudem vermitteln wir bei Bedarf grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Endgeräten oder im Umgang mit Lernplattformen im Internet und der Teilnahme an Online-Bildungsangeboten.

Der Lerntreff kann ohne Anmeldung besucht werden und ist kostenfrei.

Öffnungszeiten:

Montag: 16.00 - 19.00 Uhr

Dienstag: 13.30 - 16.30 Uhr

Donnerstag: 13.30 - 16.30 Uhr

Während der Schulferien ist der vhs-Lerntreff geschlossen.

● 62000

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Viele unserer Mitbürger*innen hatten keine richtige Gelegenheit, Lesen und Schreiben zu lernen, manche brauchten das in ihrem Leben bisher auch gar nicht. Dennoch sind sie unsicher, müssen sich von vielem ausgeschlossen fühlen und versuchen, ihr „Nichtkönnen“ zu verheimlichen. Da sie diesen Text natürlich nicht lesen können, wenden wir uns an alle Verwandten und Bekannten von erwachsenen Menschen mit Schreib- und Leseschwäche mit der Bitte, diesen die Information über das Kursangebot zu vermitteln. Sie lernen in diesem Kurs die Buchstaben und wie man sie als Laute spricht und schreibt. Sie üben das Zusammenlesen der Laute zu Wörtern und schreiben Wörter und kleine Sätze.

Für Anfragen und persönliche Beratung zu diesem Sonderkurs steht Ihnen Herr Heck (Tel. 0911 / 977 28 88) zur Verfügung.

Frank Heck

Montag 17:00-18:30 Uhr, Beginn 24.02.25

15 Termine

Hirschenstr. 27, Raum E.1

ab 6 Personen, 20,50 € (keine Ermäßigung)

● 62002

Hilfen für das Berufsleben Besser Lesen und Schreiben

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit Deutsch als Muttersprache bzw. Deutschkenntnissen ab B1 mündlich. In kleinen Gruppen werden Lese- und Schreibkompetenzen erweitert.

Es wird anhand eines alltags- und berufsorientierten Rahmenlehrplans unterrichtet.

Die Kurse werden mit Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

Für Anfragen und persönliche Beratung zu diesem Kurs steht Ihnen Herr Götz (Tel. 0911 9741704 od. goetz@vhs-fuerth.de) zur Verfügung.



© pixabay

Einbürgerungen

Zertifikat Deutsch B1*

● 63101

Prüfung: Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 14.02.2025. Nach diesem Stichtag sind weder An- noch Abmeldungen möglich!

Die Prüfungsgebühr wird spätestens bei Anmeldeschluss fällig.

Diese Prüfung startet mit dem schriftlichen Teil am Vormittag und endet mit der mündlichen Prüfung am Nachmittag.

Tatjana Stöckel, Bettina Emer, Alexander Blanke

Freitag 14.03.25, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 175,- €

● 63103

Prüfung: Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 07.03.2025. Nach diesem Stichtag sind weder An- noch Abmeldungen möglich!

Die Prüfungsgebühr wird spätestens bei Anmeldeschluss fällig.

Diese Prüfung startet mit dem schriftlichen Teil am Vormittag und endet mit der mündlichen Prüfung am Nachmittag.

Alexander Blanke, Bettina Emer, Kunda Loghinescu

Freitag 04.04.25, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 175,- €

● 63105

Prüfung: Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 25.04.2025. Nach diesem Stichtag sind weder An- noch Abmeldungen möglich!

Die Prüfungsgebühr wird spätestens bei Anmeldeschluss fällig.

Diese Prüfung startet mit dem schriftlichen Teil am Vormittag und endet mit der mündlichen Prüfung am Nachmittag.

Bettina Emer, Eirini Chaliasou, Alexander Blanke

Freitag 23.05.25, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 175,- €



© pixabay

● 63107

Prüfung: Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 13.06.2025. Nach diesem Stichtag sind weder An- noch Abmeldungen möglich!

Die Prüfungsgebühr wird spätestens bei Anmeldeschluss fällig.

Diese Prüfung startet mit dem schriftlichen Teil am Vormittag und endet mit der mündlichen Prüfung am Nachmittag.

Alexander Blanke, Bettina Emer, Kunda Loghinescu

Freitag 11.07.25, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 175,- €

● 63108

Prüfung: Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 15.08.2025. Nach diesem Stichtag sind weder An- noch Abmeldungen möglich!

Die Prüfungsgebühr wird spätestens bei Anmeldeschluss fällig.

Diese Prüfung startet mit dem schriftlichen Teil am Vormittag und endet mit der mündlichen Prüfung am Nachmittag.

Dr. Efmorfia Karalolou, Eirini Chaliasou, Alexander Blanke

Freitag 19.09.25, 09:00-16:00 Uhr

Hirschenstr. 27, Raum E.4

ab 10 Personen, 175,- €

Auf der Internetseite der telc gGmbH können Sie sich über den Ablauf der B1-Prüfung informieren. Dort finden Sie auch Übungsmaterial zur Vorbereitung.

<https://www.telc.net/sprachpruefungen/deutsch/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1/>

Es gelten die Prüfungsordnung und die AGB der telc gGmbH: www.telc.net/agb

Einbürgerungstest - "33 Fragen"

Prüfung: Einbürgerungstest - 33 Fragen

Bitte beachten Sie, dass für Prüfungen keine Internet-Anmeldungen möglich sind. Bitte melden Sie sich direkt in der vhs an. Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 17.04.25.

● 63002A

Andreina Casu

Freitag 16.05.25, 09:00-10:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 63002B

Andreina Casu

Freitag 16.05.25, 10:30-11:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 63002C

Andreina Casu

Freitag 16.05.25, 12:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

Prüfung: Einbürgerungstest - 33 Fragen

Bitte beachten Sie, dass für Prüfungen keine Internet-Anmeldungen möglich sind. Bitte melden Sie sich direkt in der vhs an. Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 30.05.25.

● 63003A

Andreina Casu

Freitag 27.06.25, 09:00-10:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 63003B

Andreina Casu

Freitag 27.06.25, 10:30-11:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 63003C

Andreina Casu

Freitag 27.06.25, 12:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

Prüfung: Einbürgerungstest - 33 Fragen

Bitte beachten Sie, dass für Prüfungen keine Internet-Anmeldungen möglich sind. Bitte melden Sie sich direkt in der vhs an. Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 20.06.25.

● 63004A

Andreina Casu

Freitag 18.07.25, 09:00-10:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 63004B

Andreina Casu

Freitag 18.07.25, 10:30-11:30 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)

● 63004C

Andreina Casu

Freitag 18.07.25, 12:00-13:00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
ab 5 Personen, 25,- € (keine Ermäßigung)



Gesellschaft

Mitten im Leben



Beruf und Karriere

Wissen wie's geht



Sprachen

In der Welt zu Hause



Gesundheit

Ein Leben in Balance



Kultur

Der Sinn für das Schöne



Grundbildung

850 Kurse

pro Semester

Frühjahr/Sommer

Februar - Juli

Herbst/Winter

September - Februar

Anmeldung

jederzeit möglich



Haus der Volkshochschule
Hirschenstr. 27-29
90762 Fürth

0911 974 1700
www.vhs-fuerth.de
info@vhs-fuerth.de





Jetzt besser lesen und schreiben lernen!

Alphabetisierung und Grundbildung in Fürth & Umgebung

Kurse, Offene Treffs und Infoworkshops für
Behörden & Unternehmen

Weitere Informationen unter: 0911 974 1704

Dozent*innen

A		Clément, Pascale	37030
Adam-Hientz, Silke	45110, 45111, 45112	Colombo, Elisa	33202, 33212, 33300, 33304
Amendt, Martin	42322	D	
Anke-Ulbrich, Kerstin	53116, 53118	Dahms, Matthias	21100, 21102, 21104, 22000, 22004, 22006, 22008, 22010, 22012, 22014, 22016, 22018, 22020, 22022
Armbruster, Brigitte	43004, 43005, 43007, 43109	Dannhorn, Dieter	40211, 40212, 40213, 40214, 40215, 40216, 40217, 40218, 40219, 42216, 42217, 44332, 44333, 44334
Aurelio Brinkmann, Monica	43001, 43002, 43105, 43150	Dettweiler, Thomas	20010, 20012, 20400, 20402, 20404
Axtmann, Anna	53203, 53204	Di Costanzo, Lucia	34404
B		Dobler, Angelina	44203
Balda, Regina	47012, 47013	Dollhofer-Veleta, Helga	58001, 58002, 58003, 58004
Balletta, Helga	47300, 47309, 53510	Drescher, Udo	45210, 45211
Baloiu, Robert	53000, 53001, 53002, 53003	E	
Bauer, Dominik	20406, 20408, 20410, 20412	Eckert, Thomas	42030, 42031, 42032, 42033
Baumgartner, Jonas	44350, 44351, 44352, 44353, 44354, 44355, 44356, 44357, 44358, 44359, 44360, 44361, 44362, 44364	Emer, Bettina	63101, 63103, 63105, 63107
Bayer, Dr. Frauke	54002, 54010, 54012	Erol Krmela, Fatma	37020, 37022
Bayer, Ilse	37021, 37091	Escher, Georg	10007, 10009, 10011, 10013
Becker, Bernd	20008, 20612	Estefania Aguirre, Arantza	34006, 34300
Benaiad, Anissa	62002, 62004, 62006	Estrada Alvarez, Maria del Pilar	34000, 34104, 34106, 34402
Biersack, Alexander	20602, 20603, 20604	F	
Birchner, Birgit	42042, 42215	Faltenbacher, Uschi	53004
Böhm, Kathrin	41005, 41102	Filio de Scherer, Maria	34406
Bohnacker, Nina	53015, 53017	Fladerer, Simone	15205
Boll, Matthias	50004	Franger, Prof. Dr. Gaby	59001
Bologna, Anna	33214, 33500	Freimaurerische Frauenloge,	
Böschel, Claudia	40606	Zum freien Geist	14007
Bradfield, Rose	42001, 42088, 42251, 42324	Fricke, Lucy	50005
Bradt, Thorsten	20004, 20020, 20022, 20024, 20026, 20028, 20070, 20442, 21110, 21112, 21114, 21116, 21200, 21220	Friedberger, Friederike	31604
Brandel-Motzel, Renate	53130, 53131, 53132, 53133	Fröhling, Ana Maria	34008, 37092
Brenner, Karin	53201	Fugmann, Stefanie	15104, 41104, 41180
Brenner, Ursula	41130, 42008	Fusch, Jeanette	43012, 44020, 44022, 44023, 44024, 44025, 44105
Breton, Bettina	20014, 20016, 20072, 20074, 20076, 20108	G	
Brodka, Anna	16550	Gabsteiger, Annie	32200, 32202, 32300, 32302, 32304, 32500
Brunner, Kerstin	15312	Galsterer, Susanne	15006, 15008, 31300
Brüser, Martina	32000, 32104	Gebert, Andrea	20092, 21210
Buchholz, Rainer	45215	Gelsen, Manuel	20110, 20614, 20616
Butawitsch, Anke	59005	Gerngroß, Caroline	53035, 53037, 53039, 53041
C		Gietl, Matthias	47005, 47006
Campos, Luis	50004	Goldfarb, Tamara	40200, 40201
Castillo de Marquard, Aminta	34002, 34102, 34400	Gorenflo, Jasmin	53026
Casu, Andreina	63000A, 63000B, 63000C, 63001A, 63001B, 63001C, 63002, 63003, 63004	Götz, Julia	42087
Casu, Gabriele	33002, 33008, 33104, 33106, 33204, 33208, 33210, 33302, 33400	Grimm, Wolfgang	20090, 20510, 20512, 20612
Cay, Hatice	30304	Grjasnowa, Olga	50001
Cerny-Probst, Maximilian	23000	Guglietta, Monica	44201, 44215, 44216
Chaliasou, Eirini	30300, 30306, 63105, 63108	H	
Chattha, Perminder	31200	Haagen, Steffi	10032, 10037, 10041
Chietti, Catarina	59003	Habermann, Susanne	53007
		Hadar, Ester	31100, 31504, 31700, 31702

Hagel-Zeder, Jutta	16301, 16302, 16303, 42072, 43008, 43010, 44205	Mograbi, Sylvia	45244
Hann, Heidemarie	42011, 42012, 42075, 42076, 42077, 42078	Mohi, Thomas	53006
Hartmann, Frank	42210, 42212, 42214	Moritz, Simon	10001, 10015, 10017, 10019
Haseneyer, Martin	20064, 20066, 20100, 20102, 20104, 20300, 20302, 20440, 20514, 20608, 20610	Mörle-Heynisch, Beatrice	53512, 53514
Hassel, Sigrun	30302, 30308, 30310, 30312, 30602	Mpitzos, Rosi	44210
Havenga, Edna	16400, 53102, 53104	Mucickova, Maria	35100
Heck, Frank	62000	Müller, Sigrid	20094, 20096, 20098
Hertl, Andreas	48000, 48001, 48002	Müller-Martin, Sabine	21230, 21232
Heumann, Susanne	58050, 58051	Munk, Gisela	15450, 15452, 15454
Hiltner, Angela	42320, 43530	N	
Hindenberg, Susanne	43520	Nagel, Annette	43210, 43211, 43380, 43381
Holz, Thomas	12801, 12803	Nähring, Beate	42090, 44200, 44208
Holzwarth, Martina	31104	Nehme, Hartmut	20050, 20052, 20106, 21030, 21032, 21034, 21036
Huber, Simon	20304, 20306	Neubert, Dr. Ingeborg	10100, 10105, 10106, 10107
J		Neumann, Katharina	53043, 53045
Jalalvani Motlagh, Panteha	31002	O	
Janoschka, Adriane	42091, 42093, 42094, 42095, 42096, 42097, 42098	Oberhofer, Marianne	53524, 53525, 53526
Jenkins, Dr. John	31802	Oesterle, Leonhard	15250
John, Ulrike	20506, 20508	Ohm, Barbara	10006, 51001, 51003, 51005
K		Oikonomou, Stergios	35043, 35044
Kalothia, Arpan	47315, 47316	Ostapenko, Olga	47004
Katoudi, Chrysi	35041, 35042	Owolaju, Martina	47015, 47302
Kibinger-Schmid, Stella	42020, 42021	P	
Kirchgäßner, Sibylle	10129	Pais Brückl, Irene	35070
Klein, Markus	42106	Pascual, Dr. Ursula	34500
Kocak, Valeria	33100, 33110, 33200	Peño, María	34004, 34200, 34302
Koch, Renate	47000, 47001	Pham, Vika	31000, 31506, 35400, 47304
Kohler, Jule	42015	Pleier, Ia	47307, 47308
Kondert, Tanja	15311, 15313	Popović, Irena	35050
Kriesch, Kathrin	21202, 44380, 44381, 44382, 44383	Popp, Laura	47010, 47011
Kriete, Monika	47315, 47316	Popp, Lisa	40151, 45070, 45072, 45240
L		R	
Laber, Yana	10033, 10035, 10036, 10039, 40205	Raimond, Joseph	31206, 31400, 31406
Lange, Helmut	22024, 22026, 22028	Raub, Barbara	10003
Langer, Anton	47100, 47101, 47102, 47103, 47104	Rauch, Josef	15202, 50007, 54004, 54008
Lehmann, Lisa	42013	Reinwand, Monika	30601
Litke, Erin	31102, 31202, 31204, 31402	Renn, Donatella	37040, 37041
Löffler-Kalenbach, Beate	16101, 16102	Reuter, Birgit	44166, 44167
Luszczzyk, Norbert	43215	Richter, Ida	42080, 47007, 47008
M		Richter, Lea	42007, 42080
Madokpon, Alexis	55102, 55104, 55106	Rickertsen, Anke	41301, 41302
Malloyer-Neeb, Damienne	32002, 32100, 32102, 32106	Röhrs, Dr. Bernhard	16020, 22002
Maron, Bernd	10034, 10035, 10102, 10103	Rosenow-Schreiner, Elke	16501, 16502, 16503, 16504
Martin, Lisa	44250	Rosenzweig, Elke	41107
Mayr, Margaretha Maria	53100	Rudolf, Werner	15501, 20606
Mersch, Miriam	20500, 20502, 20504, 20602, 20603, 20604	S	
Metschl, Henriette	53202	Scheer, Christiane	31800
Meyer, Magdalena	35060, 35061	Scheerer, Jana	50003
Milewski, Marlena	42009, 42055	Schenk, Lisa	10031
		Scherer, Martin	34100
		Schimmelpfennig, Arno	20054
		Schlehein, Kornelius	10003
		Schneider, Andreas	48009, 48010, 48011
		Schneider, Kordula	41001, 41002, 41101, 41103, 42321

Dozent*innen

Schneider, Rohine	47301, 47303	U	
Scholz, Ulrike	41003, 45062	Ulrich, Christine	55101
Schön, Rita	41400, 41401	Umhauer, Ruth	12504
Schram, Marcus	57000, 57003, 57004, 57006	V	
Schulze, Dr. Frank	14001	Vetter, Petra	41170, 41171, 41172, 41173, 41174, 41175
Seeck, Prof. Dr. Francis	10005	Vitez, Julia	45001, 45003
Seok, Cheongyun	35030, 37060, 37061, 37062, 37063	Vollert, Tim	15500
Sesselmann, Katja	24000	von Schwanenflug, Petra	47401, 47402
Smitt, Vera	42302	W	
Söhnlein, Eike	42006, 42010, 42014, 42086, 43125	Wagner, Karin	41004
Söllner, Simone	43020, 43021, 43120, 43121	Wallfahrer, Gerhard	20000, 20002, 20040, 20042
Sondershaus, Ingrid	12501	Walther-Mappes, Maryse	24002
Spangler, Martina	16310, 16311, 16313, 16315, 41105, 42081, 42084, 42085, 42092, 42099	Weinbuch, Marianne	42070, 42071
Spanu, Myriam	33004, 33006	Weinert, Mathias	48007, 48008
Sperber-Drescher, Ursula	31600, 31602	Werner, Ana	37090, 37093, 37094
Stefanidou, Sofia	35040	Will, Sabine	15102, 15103
T		Winkler, Pia	31106, 31208, 31404, 31606
Tenschert, Anna	16002, 16003, 16004, 16005	Wittenbeck, Liliane	43403, 43405
Tessitore, Nicolina	33000, 33102, 33108, 33206	Wittmann, Michaela	42082, 42083
Thiel, Dr. Ivana	35101	Wölfel, Andrea	31004, 31500, 31502
Thiele, Alexandra	42310, 42311, 42312, 45061	Wuttke, Klemens	53022, 53024, 59007
Thoma, Michael	48005, 48006	Y	
Trohel, Denis	32400	Yakunina, Tatyana	35090, 35091, 37080
Tzikouli, Kalliopi	47311, 47312, 47313, 47314, 47317, 47318	Yang, Guang-Ting	37001
		Yurchenko, Oksana	44026, 44206
		Z	
		Zinner, Claudia	44170, 44171



Ehrenamtsportal

Einfach engagiert!

Das Online-Portal für
Ehrenamtliche in Grundbildung
und Integration

www.vhs-ehrenamtsportal.de



AlphaDekade
2016-2026

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Inserate

Bildungsportal Fürth.....	91
bla beraten - lernen - alphabetisieren Fürth.....	172
Diakonisches Werk Fürth e.V.....	23
Integreat.....	66
LernTreff.....	65
Musikschule Fürth.....	166
Sozialpsychiatrischer Dienst.....	22
Sparkasse Fürth.....	90
Stadtmuseum Fürth.....	19
Volksbücherei Fürth.....	10
WBG Fürth.....	26
Zahn & Haut - Grummt Lindl Grummt.....	148

Umschlag

Stadttheater Fürth.....	2
Jüdisches Museum Franken.....	3
boesner Nürnberg.....	4

Impressum

Herausgeber:

vhs Fürth gGmbH

**Verantwortlich für den
redaktionellen Inhalt:**

Felice Balletta

Fotoquelle Titelbild:

Michaela Schmidt

Anzeigen:

vhs Fürth gGmbH

martin.heid@vhs-fuerth.de

Druck:

Distler Druck & Medien GmbH

Talblick 26

90513 Zirndorf

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Geschlechterbezeichnung: Bei Personenbezeichnungen wird in der Regel eine gemischte Form verwandt. Im Falle von Abweichungen von dieser Regel sind jeweils männliche und weibliche Personen gemeint, soweit anderes nicht eindeutig aus dem Zusammenhang abzuleiten ist. Alle Teilnehmer*innen werden im Folgenden mit TN abgekürzt.

Anmeldung: Eine Anmeldung bedarf der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Fax, Email, Log-in auf der Homepage der vhs). Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind verbindlich, wenn sie sofort mündlich oder schriftlich angenommen werden.

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande. Bei Angabe einer Email-Adresse erfolgt die Versendung eines TN-Ausweises. Sollte binnen 14 Tagen nach der Anmeldung nichts Gegenteiliges von der vhs verlautbart werden, gilt die Anmeldung als angenommen. Eine grundsätzliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Die Anmeldung zu Veranstaltungen der vhs verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.

Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften bleibt unberührt.

Kursgebühren: Die Höhe der Basisentgelte wird in der aktuellen Gebührenordnung festgelegt. Abweichungen können in begründeten Fällen vorgenommen werden. Die Höhe der Verwaltungspauschale, der Stornogebühren und der Bescheinigungsgebühren werden in der Gebührenordnung festgelegt und veröffentlicht.

Bezahlung: Das vereinbarte Entgelt (bei den einzelnen Lehrveranstaltungen angegeben) wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig. Bei Einzelveranstaltungen ist das Entgelt am Tag der Veranstaltung fällig. Barzahlung bzw. Kartenzahlung ist im Voraus in der Geschäftsstelle möglich. Bei Veranstaltungen mit Abendkasse kann nur bar gezahlt werden.

Bankinzug und SEPA-Lastschrift: Bei Bezahlung per SEPA-Lastschrift stellen TN mit oder unmittelbar nach Zustandekommen des Vertrages der vhs ein wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat aus. Eine wiederholte Vorankündigung der Abbuchungen erfolgt nicht.

Formulare für das SEPA-Lastschriftmandat liegen in der Geschäftsstelle aus, sind im Programmheft bei den Anmeldeformularen abgedruckt sowie auf der Internetseite der vhs hinterlegt.

Bei Änderungen der Bankverbindung ist ein neues Mandat zu erteilen.

Wurde kein Mandat erteilt, kann die vhs die Teilnahme verweigern (siehe Rücktritt vom Vertrag).

Der Fälligkeitstag für SEPA-Lastschriften ist frühestens das Datum des Veranstaltungsbeginns oder der folgende Bankgeschäftstag.

Kosten, die durch fehlerhafte Kundendaten, ungerechtfertigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaberin bzw. des Kontoinhabers.

Ermäßigungen auf ermäßigbare Kurse: Wenn eine Ermäßigung (Fürth-Pass und Ehrenamtskarte) in Anspruch genommen werden soll, so ist die Berechtigung durch geeignete Dokumente nachzuweisen. Die Gültigkeit der Berechtigung muss mindestens noch bei Beginn des Kurses bestehen.

Der gewährte Prozentsatz der Ermäßigung wird im Programmheft, in der Geschäftsstelle und auf der vhs-Internetseite veröffentlicht.

Ermäßigungen werden nur auf ausgewiesene Kursgebühren gewährt. Materialgeld, Bücher- und Skriptgelder fallen in voller Höhe an. Ob eine Veranstaltung ermäßigbar ist, wird in den Angeboten ausgewiesen. Prüfungsgebühren und Exkursionen sind grundsätzlich nicht ermäßigbar.

Rücktritt vom Vertrag

a) Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten,

- wenn die Mindestteilnehmer*innenzahl von Veranstaltungen nicht erreicht wird.
- wenn die bzw. der von der vhs verpflichtete Kursleiter*in aus Gründen, die die vhs nicht zu verantworten hat, ausfällt. Bei überraschendem Unterrichtsausfall werden die Teilnehmer*innen nach Möglichkeit von der Geschäftsstelle verständigt. Ein Anspruch auf Verständigung besteht jedoch nicht.
- wenn bei Beginn der Veranstaltung fällige Zahlungen nicht erfolgt sind oder für die Durchführung der SEPA-Lastschrift noch kein Mandat erteilt wurde.

b) Rücktritt von Teilnehmer*innen ist möglich:

- bei Veranstaltungen mit mindestens 10 Terminen **nur bis vor dem 2. Veranstaltungstermin**
 - bei Veranstaltungen mit weniger als 10 Terminen **bis mindestens 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn**
- Es wird eine Bearbeitungspauschale von € 5,- einbehalten.

Bei einer Abmeldung von weniger als 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.

Eine telefonische Rücktrittsmittelung ohne Bestätigung (Anrufbeantworter), die Abmeldung bei Kursleiter*innen oder das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Kündigung.

Für Kochkurse gilt: Bei Rückritten weniger als 5 Tage vor Kursbeginn fällt zusätzlich das Materialgeld in voller Höhe an.

Nach den o.g. Fristen ist eine Rückerstattung der Entgelte nicht mehr möglich.

Veranstaltungsdurchführung: Die Veranstaltungen stehen allen Personen, in der Regel nach Vollendung des 15. Lebensjahres, offen. Im Interesse der TN und ihrer Lernerfolge ist es nötig, die Personenzahlen bei bestimmten Kursen zu begrenzen. Es wird deshalb dringend empfohlen, sich so früh wie möglich anzumelden. Mindestzahlen sind bei den Kursen angegeben.

In Ausnahmefällen können die TN gemeinsam die zur Mindestzahl fehlenden Entgelte aufzahlen bzw. mit einer (auf Vorschlag der vhs) reduzierten Stundenzahl bei gleichem Entgelt die Durchführung des Kurses erreichen. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin oder einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird, auch wenn die Veranstaltung mit einer namentlich genannten Person angekündigt wurde. Müssen einzelne Kurstermine – z.B. durch Krankheit der Dozentin oder des Dozenten – ausfallen, werden diese Termine am Ende des Kurses angehängt.

Werbung und Verkauf: Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Kursen der vhs grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als TN sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die vhs zu informieren.

Prüfungen/Bescheinigungen: Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Im Fachbereich Beruf und Karriere werden Teilnahmebescheinigungen i.d.R. kostenlos ausgegeben. Auf Wunsch ausgestellte Teilnahmebescheinigungen kosten: bis zu 2 Semester zurückliegend € 3,-, von 3 bis 6 Semester zurückliegend € 5,-, von 7 bis 20 Semester zurückliegend € 10,-. Voraussetzung ist die Teilnahme an mindestens 80% der Kursstunden. Ab dem 21. Semester zurückliegend ist die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung nicht mehr möglich.

Urheberschutz: Das Kopieren und die Weitergabe von Lehrmaterialien ist ohne Genehmigung nicht gestattet. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträgern in den Lehrveranstaltungen sind ohne Genehmigung nicht gestattet.

Datenschutz: Die TN erklären sich mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden, sofern dies für interne Verwaltungszwecke und zur Kursdurchführung erforderlich ist. Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Sofern eine Zustimmung erteilt wurde, können die Adressen zur Zusendung von Informationen über Veranstaltungen der vhs (Zielgruppenwerbung) verwendet werden. Eine Anmeldung zum elektronischen Newsletter kann auf der Internetseite der vhs oder auf dem Anmeldeformular erfolgen. Die Zustimmung zur Zielgruppenwerbung und die Anmeldung zum Newsletter können unabhängig voneinander erteilt und jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen werden. Die gespeicherten Daten können auf Antrag jederzeit mitgeteilt und auf Wunsch gelöscht werden.

Pflichten der Teilnehmer*innen (TN): Die TN sind verpflichtet, die benutzten Geräte, Einrichtungen und Veranstaltungsräume der vhs sorgsam zu behandeln sowie die Hausordnung und die Brandschutzordnung (siehe Aushang) der Gebäude, in denen die Veranstaltungen stattfinden, und eventuelle Rauchverbote zu beachten.

Haftung: Die Haftung der vhs ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt.

Leistungsumfang/Schriftform: Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung des Kursprogramms und ist in gedruckter Form und im Internet einsehbar. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleiter*innen sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform. Kursabsagen, Terminverschiebungen oder Änderungen den Ort, Raum oder die Dozent*innen betreffend, können durch die Volkshochschule auch telefonisch, per SMS oder per E-Mail erfolgen.

Besondere Bedingungen für die Computernutzung

Verwendung von Software: Die im Rahmen des Kurses zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Bei Zuwiderhandlung haftet der TN für entstandene Schäden.

Internetzugang: Soweit die vhs einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Internetseiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden. Bei Zuwiderhandlung haften TN für entstandene Schäden.

Datenverlust, Computerviren: TN sind für die Sicherung ihrer Daten selbst verantwortlich. Die vhs übernimmt keine Haftung für Datenverlust.

Die vhs übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme oder durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

Salvatorische Klausel: Wird ein Bestandteil der AGB rechtlich unwirksam, behalten alle weiteren ihre Gültigkeit und werden durch die Unwirksamkeitserklärung nicht außer Kraft gesetzt.

Datenschutzerklärung der vhs Fürth gGmbH

Verantwortlichkeit

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule Fürth gGmbH, gesetzlich vertreten durch Felice Balletta, Hirschenstraße 27/29, 09111/974-1700, info@vhs-fuerth.de (nachfolgend „wir“ genannt).

Datenschutzbeauftragter

Bei Fragen zum Thema Datenschutz wenden Sie sich bitte an:

Herr Ralf Turban

Datenschutzbeauftragter

Volkshochschule Fürth gGmbH

Hirschenstr. 27/29

90762 Fürth

E-Mail: Datenschutz@vhs-fuerth.de

Zwecke und Rechtsgrundlage der Verarbeitung, Erforderlichkeit der Datenangabe (Art. 6 Abs. 1 DSGVO)

Die im Anmeldeformular abgefragten Daten werden mit Ihrem Einverständnis erhoben. Sie werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Adresse, bei Online-Anmeldungen zusätzlich Ihre gültige E-Mail-Adresse, sowie IBAN und Kontoinhaber*in) kann kein Vertrag geschlossen werden. Für besondere Kurse, z.B. bei den Angeboten für Kinder und Jugendliche, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar und rechtzeitig kontaktieren zu können. Die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung bzw. falls dies so angegeben ist, für statistische Zwecke verwendet. Sofern Sie bei der Anmeldung eine entsprechende Zustimmung erteilt haben, werden Ihnen Informationen über Veranstaltungen der vhs Fürth zugesandt. Die Zustimmung zum Newsletter-Versand an Ihre E-Mail-Adresse bzw. Postwerbung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

Für die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats ist die Angabe von IBAN sowie Name und Vorname der Kontoinhaberin bzw. des Kontoinhabers erforderlich. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des SEPA-Lastschriftmandats.

Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Weitergabe von Daten

Wir geben Ihren Namen an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Bei Online-Kursen, E-Learning-Kursen und ähnlichem ist entsprechend der Kursbeschreibung zur Durchführung des Kurses auch die Weitergabe der E-Mail-Adresse erforderlich. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an die zuständigen städtischen Dienststellen zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Übermittlung an Drittländer

Es erfolgt keine Übermittlung.

Speicherzeitraum

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Werbung gesperrt.

Betroffenenrechte

Nach der Datenschutz-Grundverordnung stehen Ihnen beim Verantwortlichen für die Datenerhebung folgende Rechte zu: Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht, Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO). Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO). Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft der Datenschutzbeauftragte der vhs Fürth gGmbH, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz.

Widerrufsrecht bei Einwilligung

Sie können Ihre Einwilligung jederzeit für die Zukunft bei der verantwortlichen Dienststelle widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der Verarbeitung bis zum Widerruf wird davon nicht beeinträchtigt.

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz

**Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz
(betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet zustande kam)**

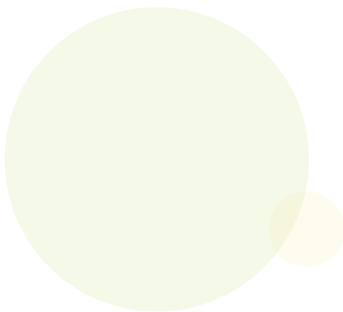
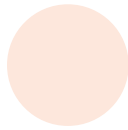
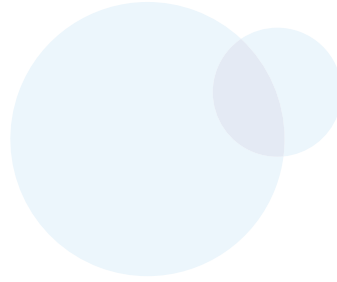
Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Volkshochschule Fürth gGmbH, Hirschenstr. 27/29, 90762 Fürth, Tel.: 0911/974-1700, Fax: 0911/974-1706, E-Mail: info@vhs-fuerth.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür ein Muster-Widerrufsformular der vhs Fürth gGmbH verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular bei uns anfordern oder unter www.vhs-fuerth.de/kontakt/widerrufsbelehrung.html oder unter www.vhs-fuerth.de/service/downloads.html abrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht. Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben.



Hier geht es in die vhs.cloud: www.vhs.cloud



Die vhs.cloud wird in Ihrem vhs-Kurs eingesetzt?

Registrieren Sie sich jetzt und richten Sie sich Ihren persönlichen Account ein.

-  Nennen Sie Ihren **echten Vor- und Nachnamen**.
-  An die **E-Mail-Adresse** werden nach der Registrierung Ihre **Zugangsdaten** geschickt.
-  Ihr **Benutzername** ist gleichzeitig Ihr **Login** zur vhs.cloud.
-  Mit dem **angezeigten Namen** sind Sie für andere Mitglieder sichtbar.
-  Akzeptieren Sie die **AGB** und nehmen Sie den **Datenschutzhinweis** zur Kenntnis.
-  Nach Absenden des Registrierungsformulars erhalten Sie eine E-Mail mit Ihrem Passwort und können sich direkt **einloggen**.
-  Über Ihren Schreibtisch in der vhs.cloud können Sie im Menü dem **Kurs beitreten**.

Sie haben es geschafft! Und nun viel Spaß in der vhs.cloud!

An:
 Volkshochschule Hirschenstr. 27 Tel.: 0911 974-1700
 Fürth gGmbH 90762 Fürth Fax: 0911 974-1706
 anmeldung@vhs-fuerth.de



Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung im Programmheft (oder unter www.vhs-fuerth.de), die Sie mit Ihrer Anmeldung anerkennen. Vielen Dank!

Name

Vorname

Straße

PLZ, Ort

☎ beruflich.....

☎ privat.....

E-Mail.....

Statistische Angaben:

Geschlecht

Geburtsdatum

Die AGB der vhs Fürth gGmbH, die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen und akzeptiere diese.

Datum

Unterschrift

Anmeldung		
Bitte je Person ein eigenes Formular verwenden		
Kursnr.	Beginn	€

Newsletter

Ich bin bis auf Widerruf damit einverstanden, von der vhs Fürth über neue Kurse oder Veranstaltungen per E-Mail informiert zu werden.

SEPA Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Fürth gGmbH (vhs), **Gläubiger-Identifikationsnummer DE27VHS00000309980** Zahlungen vom meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Für die Vorankündigung gelten die in den AGB der vhs genannte Fristen und Wege

① Die Mandatsreferenznummer für die Kontoverbindung wird bei jeder Vorankündigung und jeder SEPA-Lastschrift von der vhs angegeben.

Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab:

Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat.

① Ein Lastschriftmandat ist für jede Bankverbindung erforderlich, von der die vhs abbuchen soll.

Kontoinhaber*in:

Name

Vorname

Straße

PLZ, Ort

Kreditinstitut

BIC
 (alternativ BLZ)

IBAN
 (alternativ Kontonummer)

① Für Inlandsbankverbindungen genügt die IBAN, falls nicht bekannt, geben Sie bitte wie bisher BLZ und Kontonummer an.

Datum

Unterschrift



vhs

Volkshochschule
Fürth gGmbH



EIS
BERG
RETT
ERIN

Jetzt
anmelden

Lerne klimafreundlich
zu handeln.

An:
 Volkshochschule Hirschenstr. 27 Tel.: 0911 974-1700
 Fürth gGmbH 90762 Fürth Fax: 0911 974-1706
 anmeldung@vhs-fuerth.de



Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung im Programmheft (oder unter www.vhs-fuerth.de), die Sie mit Ihrer Anmeldung anerkennen. Vielen Dank!

Name

Vorname

Straße

PLZ, Ort

☎ beruflich.....

☎ privat.....

E-Mail.....

Statistische Angaben:

Geschlecht

Geburtsdatum

Die AGB der vhs Fürth gGmbH, die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen und akzeptiere diese.

Datum

Unterschrift

Anmeldung		
Bitte je Person ein eigenes Formular verwenden		
Kursnr.	Beginn	€

Newsletter

- Ich bin bis auf Widerruf damit einverstanden, von der vhs Fürth über neue Kurse oder Veranstaltungen per E-Mail informiert zu werden.

SEPA Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Fürth gGmbH (vhs), **Gläubiger-Identifikationsnummer DE27VHS00000309980** Zahlungen vom meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Für die Vorankündigung gelten die in den AGB der vhs genannte Fristen und Wege

- ① Die Mandatsreferenznummer für die Kontoverbindung wird bei jeder Vorankündigung und jeder SEPA-Lastschrift von der vhs angegeben.

Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab:

- Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat.

- ① Ein Lastschriftmandat ist für jede Bankverbindung erforderlich, von der die vhs abbuchen soll.

Kontoinhaber*in:

Name

Vorname

Straße

PLZ, Ort

Kreditinstitut

BIC

(alternativ BLZ)

IBAN.....

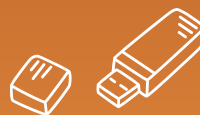
(alternativ Kontonummer)

① Für Inlandsbankverbindungen genügt die IBAN, falls nicht bekannt, geben Sie bitte wie bisher BLZ und Kontonummer an.

Datum

Unterschrift





**DURCH
STEI
GER**

Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de

**Begib dich auf
neues Terrain.**

JÜDISCHES
MUSEUM
FRANKEN

Geschichte
und Gegenwart
jüdischen
Lebens



Lust auf *Kunst?*



Alles, was Kunst braucht.

- Mehr als 40.000 Artikel aus allen kreativen Bereichen zu dauerhaft günstigen Preisen auf 2.000 m²
- Bilderrahmen und individuelle Einrahmungen
- Bücher und Medien zu allen Themen der Kunst
- Kostenlose Parkplätze direkt vor dem Haus

boesner GmbH · Nürnberg

Sprottauer Str. 37 · 90475 Nürnberg
Tel.: 0911/98862-0
nuernberg@boesner.com

Öffnungszeiten:

Mo. – Sa. 9:30 – 18:00 Uhr
Mittwoch 9:30 – 20:00 Uhr

boesner
KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER