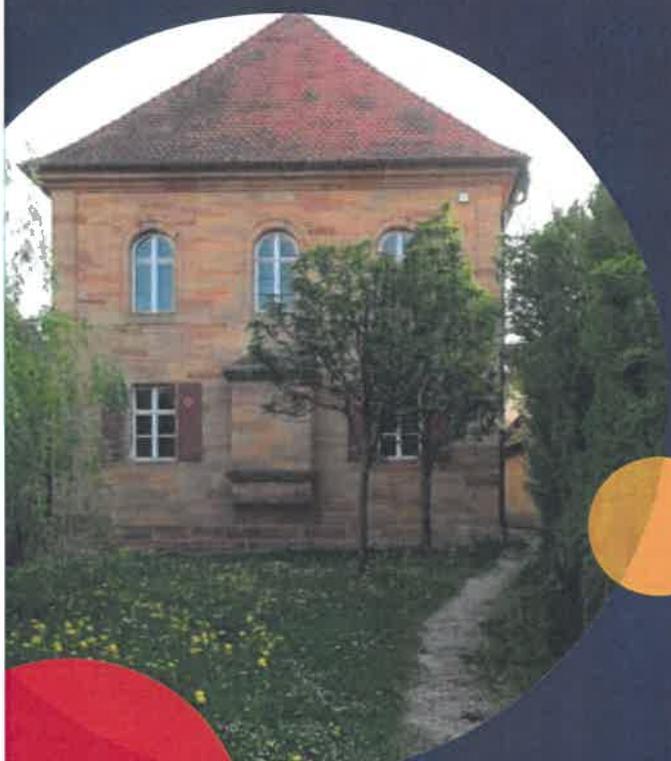




Volkshochschule  
Landkreis Forchheim



# Frühjahr/ Sommer 2021

1700 Jahre jüdisches Leben  
in Deutschland

[www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de)





## NEUNKIRCHEN

**Leitung:** Christin Knoll-Gackstatter, Anja Höger

**Anmeldung:** Markt Neunkirchen, Frau Derrfuß, Tel. 09134/705-11

Anmeldebeginn: Dienstag, 16.03., 8.15-12.00 Uhr  
anschließend zu den Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 8.15-12.00 Uhr  
Dienstag ganztägig geschlossen

Montag 13.00-16.30 Uhr und Donnerstag 14.00-18.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

### Hier finden Ihre Kurse statt:

Grundschule	Deerljiker Platz 1
Mittelschule	Schellenberger Weg 26
Jugendraum Feuerwehrhaus	Eingang Zimmermannstraße
Rathaus	Klosterhof 2-4
Altes Rathaus	Innerer Markt 1
Marktbücherei	Anton-von-Rotenhahn-Str.3
Jugendclub Outback	Zu den Heuwiesen 4
Kindergarten Dormitz	Josef-Hildenbrand-Str. 2
Grundschule Dormitz	Schulstraße 5
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach	Hauptstraße 1
Gasthaus Zur Rose Kleinsendelbach	Hauptstraße 8
Tumraum Schule Hetzles	Hauptstraße 1
Gemeinschaftshaus Ebersbach	Ebersbach 64
Sportheim Ermreuth	Zum Sportplatz 20
Gemeindehaus Ermreuth	Pfarrgasse 1
Mehrzweckhalle Dormitz	Schulstr. 5

## Gesellschaft

### Erben und Vererben – oder doch Verschenken?

Der Vortrag wird online übertragen, Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung. Das ist nicht nur ein Thema für Ältere. Welche Möglichkeiten habe ich, meinen letzten Willen festzuschreiben, darf ich selbst ein Testament verfassen oder brauche ich dazu eine amtliche Stelle? Wie gestalte ich in meiner individuellen Situation das Testament am besten? Ein Vortrag nicht nur über gesetzliche Erbfolge, den Spielraum für Änderungen in der Erbfolge und die rechtlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten.

#### Vortrag

Ingeborg Pflieger  
Dienstag, 27.04., 19.00-21.30 Uhr  
kostenfrei

Ne001

online bei Ihnen daheim

### Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

Der Vortrag wird online übertragen, Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung. Täglich gibt es Unfälle, auch durch Krankheiten können wir manchmal vorübergehend oder dauerhaft nicht selbst unseren Willen äußern, oder anstehende Entscheidungen treffen und mitteilen - aber was dann?

Was ist eine Patientenverfügung? Regelt sie mehr als die Frage, wie weit eine medizinische Behandlung gehen soll? Und wer sorgt in einer solchen Zeit für mich? Benötige ich einen Betreuer von Amts wegen oder kann ich eine Person meines Vertrauens auch bevollmächtigen?

Diese Themen betreffen jeden, nicht nur die ältere Generation. Ein Vortrag über Patientenverfügungen, das Betreuungsrecht und die sogenannte Vorsorgevollmacht.

#### Vortrag

Ingeborg Pflieger  
Dienstag, 04.05., 19.00-21.30 Uhr  
kostenfrei

Ne002

online bei Ihnen daheim

### Schrauberkurs Fahrrad (ab 8 Jahren)

Reifen platt? Licht funktioniert nicht? Auf in die Werkstatt?

Nein - auf zum Jugendtreff Outback!

Hier lernt ihr unter Anleitung eines Experten des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) Mängel an eurem eigenen Fahrrad zu beheben oder generell Reparaturen an einem Fahrrad vorzunehmen. Das eigene Rad kann mitgebracht werden.

#### Kurs

Samstag, 17.04., 10.00-13.00 Uhr  
kostenfrei

Ne003

Jugendclub Outback

### Schrauberkurs Moped (ab 8 Jahren)

Beim Schrauberkurs des 1. Automobilclub Neunkirchen (ACN) lernst du Mopeds oder andere motorisierte Fahrzeuge zu reparieren. Mit diesen werden dann natürlich auch Probefahrten unternommen, für die unbedingt eine Einverständniserklärung und eine Haftungsausschlussbestätigung mit der Unterschrift der Eltern erforderlich sind.

#### Kurs

Freitag, 23.04., 17.00-19.00 Uhr  
Samstag, 24.04., 10.00-13.00 Uhr  
kostenfrei

Ne004

Jugendclub Outback

### Laufen und Intervallfasten für Fitness und Figur



Der kombinierte 12-Wochenplan ist für gesundheitsbewusste Menschen ohne schwerwiegende Vorerkrankungen, egal ob Sportanfänger oder sportlich bereits aktiv. Es ist erwiesen, dass die Kombination von Intervallfasten mit sportlicher Aktivität die besten Ergebnisse für Figur und Fitness erzielen.

Im Kurs wird theoretisches Hintergrundwissen vermittelt als auch die praktische Umsetzung nach einem wissenschaftlich belegten Konzept. Die Teilnehmer werden individuell bei der Umsetzung unterstützt, erhalten einen Sportplan, Rezepte für das Intervallfasten und zahlreiche Tipps. Im Rahmen des ersten Termins wird alles besprochen, was für den Kurs wichtig ist. Alle anderen Termine finden draußen statt.

#### Kurs

Annette Hüttmann  
Mittwoch, 14.04., 18.00-19.00 Uhr, 12 x  
€ 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe

Ne005

1. Termin Jugendclub Outback

**Outdoor-Fitness für alle** NEU

Wir alle sollen uns mehr bewegen, das ist uns bekannt. Aber was tun, wenn das Wetter/Jahreszeit ungünstig ist, uns weder Sportverein noch Fitnessstudio überzeugen und wir niemanden finden, der mitgeht. Für alle diejenigen, die in Coronazeiten fit bleiben bzw. werden wollen und gerne an der frischen Luft/Outdoor ein vielfältiges Bewegungsprogramm erleben wollen, ist dieser Kurs genau richtig. Wir treffen uns in Neunkirchen und besuchen geeignete Plätze im Ort, wo wir als Gruppe mit Spaß in Bewegung kommen. Viele Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit versprechen ein abwechslungsreiches Training - bei jedem Wetter: denn es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung ;-)

**Kurs** Ne006  
 Annette Hüttmann  
 Donnerstag, 15.04., 10.00-11.00 Uhr, 8 x  
 € 40,00 (€ 36,00) Kleingruppe  
 Treffpunkt: Neunkirchen Agendapark am Brunnen

**Achtsamkeitsspaziergang „Bewusst durch die Natur“**

Dieser Spaziergang ist eine hervorragende Möglichkeit der Spirale des Alltags zu entfliehen und gemeinsam als Gruppe Achtsamkeit kennenzulernen und auszuprobieren. Der Rundgang durch die Natur um Neunkirchen bietet sich dafür hervorragend an. Auf unserem Weg werden die Teilnehmer mittels speziell angeleiteter Übungen bewusst sehen, hören, spüren, schmecken, riechen und atmen und dabei üben, ihre Sinne auf Empfang zu schalten, neue auszurichten und bei einer Endmeditation zur Ruhe kommen lassen. Mitzubringen sind: Getränk, wetterentsprechende Kleidung (wir gehen auch bei leichtem Regen). Treffpunkt ist vor der Mehrzweckhalle der Mittelschule - Bitte anmelden!

**Kurs** Ne007  
 Kathrin Ritter-Hickmann  
 Sonntag, 02.05., 14.00-17.00 Uhr  
 € 15,00 (€ 13,50) Mittelschule Turnhalle (ehem. Hauptschule)

**„Bewusst atmen“ Pranayama Workshop im Wald** NEU

Der Workshop gibt einen Einblick in die Welt der Atemtechniken des Yoga. Leider haben wir selten Zeit unserer eigenen Atmung Aufmerksamkeit zu schenken. Dabei kann die Atmung mehr als nur den Körper mit Sauerstoff versorgen. Von aktivierend bis beruhigend lernen wir viele Techniken kennen. Wir gehen nur bei schönen Wetter. Geeignetes Schuhwerk wird empfohlen.

**Kurs** Ne008  
 Kathrin Ritter-Hickmann  
 Sonntag, 06.06., 14.00-16.00 Uhr  
 € 10,00 (€ 9,00) Treffpunkt: Parkplatz der Grundschule in Neunkirchen

**Sprachen**

**Englisch ganz einfach**

Jeder kann Englisch lernen und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen Sie mit und lernen auch Sie Englisch oder bessern Sie Ihre Vorkenntnisse auf. Dies ist ein Kurs für Anfänger und Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. € 5,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

**Kurs** Ne009  
 Sabine Steyberg  
 Montag, 12.04., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
 € 57,00 (€ 51,30) Jugendclub Outback

**Englisch ganz einfach am Dienstag**

Jetzt auch Dienstags! Jeder kann Englisch lernen und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen Sie mit und lernen auch Sie Englisch oder bessern Sie Ihre Vorkenntnisse auf. Dies ist ein Kurs für Anfänger und Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. € 5,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

**Kurs** Ne010  
 Sabine Steyberg  
 Dienstag, 13.04., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
 € 57,00 (€ 51,30) Jugendclub Outback

**Ab 50 geht es los...Englisch ganz einfach...Ü50 am Abend**

Jeder kann spielend Englisch lernen, auch Ü50 und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen Sie mit und lernen auch Sie Englisch oder bessern Sie Ihre Vorkenntnisse auf. Dies ist ein Kurs für Anfänger und Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Es sind auch Teilnehmer unter 50 Jahren willkommen. € 5,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

**Kurs** Ne011  
 Sabine Steyberg  
 Donnerstag, 15.04., 17.30-19.00 Uhr, 10 x  
 € 57,00 (€ 51,30) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

**Englisch: Learning by doing – Niveau B1**

We are a very friendly and fun group and we love to talk about all sorts of things like news, short stories, foreign countries and cultures and we even do role plays - so tag along and improve your English conversation skills! € 5,00 Materialgeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

**Kurs** Ne012  
 Elisabeth Johanna Reihl  
 Dienstag, 13.04., 18.30-20.00 Uhr, 9 x  
 € 51,30 (€ 46,20) + Material, ab 8 Teilnehmern Mittelschule

**English conversation with pleasure – Niveau B1**

You understand basic vocabulary and can express a simple idea. However, you want to practice the flow of natural conversation and train your listening skills. If you want to do it in a fun, relaxed atmosphere, this course is for you. We discuss magazine articles, news and all kinds of interesting topics. This gives you the chance to learn new vocabulary, review grammar and of course, talk! And we laugh a lot. Now would you like to join us?

**Kurs** Ne013  
 Brigitta Rösler  
 Mittwoch, 14.04., 16.00-17.30 Uhr, 8 x  
 € 45,60 (€ 41,00) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

**Italienisch – Niveau A2 – 15. Semester**

Buch: Chiaro A2 ab L 7

**Kurs** Ne014  
 Donatella Renn  
 Dienstag, 13.04., 10.30-12.00 Uhr, 10 x  
 € 57,00 (€ 51,30) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

**Italienisch – Niveau A2 – 13. Semester**

Buch: Chiaro! A2 ab L 5

**Kurs** Ne015  
 Donatella Renn  
 Dienstag, 13.04., 19.00-20.30 Uhr, 10 x  
 € 57,00 (€ 51,30) ab 8 Teilnehmern Mittelschule

**Italienisch – Niveau A1 – 2. Semester**

Buch: Chiaro A1 ab L 4

**Kurs****Ne016**

Donatella Renn

Mittwoch, 14.04., 19.30-21.00 Uhr, 10 x

€ 57,00 (€ 51,30) ab 8 Teilnehmern

Mittelschule

**Spanisch leichte Konversation – Niveau A1****NEU**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die Ihre früher erworbenen Kenntnisse durch leichte Konversation und Auffrischung der Grammatik wieder erlangen wollen.

**Kurs****Ne017**

Roselba Kemenater

Dienstag, 13.04., 16.00-17.30 Uhr, 12 x

€ 68,40 (€ 61,60) ab 8 Teilnehmern

Mittelschule

**Spanisch für Anfänger – Niveau A1****NEU**

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Buch: Con gusto nuevo A1 (Klett Verlag)

**Kurs****Ne018**

Roselba Kemenater

Dienstag, 13.04., 17.30-19.00 Uhr, 12 x

€ 68,40 (€ 61,60) ab 8 Teilnehmern

Mittelschule

**Französisch für Anfänger (Grundstufe A1)****NEU**

Der Kurs bietet Ihnen den perfekten Einstieg in die französische Sprache. In einem lebendigen und zeitgemäßen Unterricht können Sie sich sehr schnell über alltagsrelevante Themen wie Einkaufen, im Restaurant, Familie und Freunde etc. unterhalten. Ebenso lernen Sie viel über Land und Leute und entdecken die Regionen Frankreichs. Wir werden den Schwerpunkt auf das Sprechen und Verstehen legen und in entspannter Atmosphäre zusammen lernen. Lehrbuch: Voyages NEU A1 (Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs)

**Kurs****Ne018B**

Gabriele Hess-Frankenbach

Donnerstag, 15.04., 10.00-11.30 Uhr, 10 x

€ 57,00 (€ 51,30) ab 8 Teilnehmern

Jugendclub Outback

**Yoga für Energie und Wohlbefinden – Fortgeschrittene**

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!

**Kurs****Ne020**

Monika Hoyer

Dienstag, 13.04., 9.30-11.00 Uhr, 13 x

€ 53,70 (€ 48,30) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Yoga für Energie und Wohlbefinden – Mittelstufe**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke, ein bis zwei Frotteetücher und ein Keilkissen (falls vorhanden)!

**Kurs****Ne021**

Monika Hoyer

Dienstag, 13.04., 11.15-12.45 Uhr, 13 x

€ 53,70 (€ 48,30) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Yoga für mehr Lebensqualität**

Eine korrekte Ausrichtung des Körpers in den einzelnen Asanas durch detaillierte Anweisungen sensibilisiert die eigene Körperwahrnehmung. Das Üben mit Tiefe in den Asanas führt zu Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer, Ausgeglichenheit und Kraft.

Mit Asana-Reihen im Fluss geübt wird Beweglichkeit für Körper und Geist erlangt. Sinne und Aufmerksamkeit werden fokussiert. Die Teilnehmer werden zum eigenständigen und bewussten, achtsamen Üben des Yoga und der Asanas herangeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yogamatte - Gurt - 2 Klötze

**Kurs****Ne023**

Sabine Dohlus

Dienstag, 13.04., 17.30-19.00 Uhr, 12 x

€ 49,80 (€ 44,80) mit Teilnahmebescheinigung

Turnraum Schule Hetzles

**Yoga für Energie und Wohlbefinden – Fortgeschrittene**

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!

**Kurs****Ne024**

Monika Hoyer

Mittwoch, 14.04., 9.30-11.00 Uhr, 13 x

€ 53,70 (€ 48,30) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Yoga für Energie und Wohlbefinden – Mittelstufe**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke, ein bis zwei Frotteetücher und ein Keilkissen (falls vorhanden)!

**Kurs****Ne025**

Monika Hoyer

Mittwoch, 14.04., 11.15-12.45 Uhr, 13 x

€ 53,70 (€ 48,30) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Klassisches Yoga für erfahrene Anfänger**

Hatha-Yoga, klassisch in dynamischen Abfolgen. Das Übungsprogramm kann je nach Leistungsvermögen der Teilnehmer/innen frei variiert werden. Das Hauptaugenmerk wird auf die Muskulatur der Körpermitte, die Atmung und die Körperwahrnehmung gelegt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke!

**Kurs****Ne026**

Monika Hoyer

Montag, 12.04., 18.15-19.45 Uhr, 13 x

€ 53,70 (€ 48,30) mit Teilnahmebescheinigung

Kindergarten Dormitz

## Gesundheit

### Entspannung, Körpererfahrung

**Yoga sanft und dynamisch**

„Jeder, der atmet, kann Yoga praktizieren“ (Krishnamacharya).

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Yoga entsprechend Ihren Voraussetzungen zu üben. Wir werden zusammen Asana, Pranayama und leichte Meditationstechniken praktizieren, die individuell an Ihre

Möglichkeiten angepasst werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke, ein bis zwei Frotteetücher und ein Keilkissen (falls vorhanden)!

**Kurs****Ne019**

Monika Hoyer

Montag, 12.04., 16.30-18.00 Uhr, 13 x

€ 53,70 (€ 48,30) mit Teilnahmebescheinigung

Kindergarten Dormitz

**Yoga für Anfänger – sanft und aktiv – Fortführung**

Aufgrund der Abstandsregeln und der damit verbundenen kleineren Gruppengröße müssen Sie sich regulär anmelden. Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!

**Kurs****Ne027**

Monika Hoyer

Donnerstag, 15.04., 14.30-16.00 Uhr, 13 x

€ 53,70 (€ 48,30) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Yoga für Teilnehmer mit Erfahrung – Fortführung**

Aufgrund der Abstandsregeln und der damit verbundenen kleineren Gruppengröße müssen Sie sich regulär anmelden. Mit Yoga dynamisch stille Wachheit erreichen.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!

**Kurs****Ne028**

Monika Hoyer

Donnerstag, 15.04., 16.15-17.45 Uhr, 13 x

€ 53,70 (€ 48,30) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Hatha-Yoga für den Rücken**

Kräftigung und Dehnung des ganzen Körpers, verbunden mit bewusster Atmung, helfen Verspannungen zu lösen. Durch die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung kann ich lernen Fehlhaltungen zu korrigieren. Bitte mitbringen: **bequeme** Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke!

**Kurs****Ne029**

Kathrin Brehm

Freitag, 16.04., 8.30-10.00 Uhr, 15 x

€ 61,50 (€ 55,40) mit Teilnahmebescheinigung

Gemeinschaftshaus Ebersbach

**Hatha-Yoga ab 50**

Im reiferen Alter ist es besonders wichtig Körper und Geist zu stärken. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um endlich Yoga zu üben. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist und welchen Gewinn du für deine Gesundheit daraus ziehst. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Keilkissen falls vorhanden!

**Kurs****Ne030**

Kathrin Brehm

Freitag, 16.04., 10.15-11.45 Uhr, 15 x

€ 61,50 (€ 55,40) mit Teilnahmebescheinigung

Gemeinschaftshaus Ebersbach

**Ashtanga-Yoga**

AshtangaYoga ist eine dynamisch-intensive Yoga-Variante, bei der körperliche Beweglichkeit, Kondition, Kraft und Ausdauer synchronisiert mit der Atmung und in fließender Form trainiert werden. Es fördert die Kraft, Wahrnehmung, Körperhaltung, Konzentration und Flexibilität sowie Entspannung. Ashtanga-Yoga eignet sich auch hervorragend als Ausgleich, Vorsorge bei einseitigen Belastungen wie sitzender Tätigkeiten sowie insbesondere als Ergänzung für Sportler mit relativ einseitigen Bewegungsabläufen wie (z.B. Lauf- und Radsport oder Klettern). Besonders effektiv ist es deshalb, da statt isoliert einzelne Muskeln zu kräftigen oder zu dehnen, beim Yoga die kompletten Muskelschlingen in ihrer gesamten Funktionalität und im vollen Bewegungsspielraum trainiert werden.

Bitte Yogamatte und Getränk mitbringen!

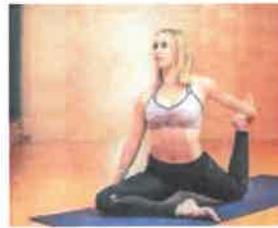
**Kurs****Ne031**

Harald Hüttmann

Mittwoch, 14.04., 18.00-19.30 Uhr, 6 x

€ 34,20 (€ 30,80)

Sportheim Ermreuth

**Ashtanga-Yoga**

AshtangaYoga ist eine dynamisch-intensive Yoga-Variante, bei der körperliche Beweglichkeit, Kondition, Kraft und Ausdauer synchronisiert mit der Atmung und in fließender Form trainiert werden. Es fördert die Kraft, Wahrnehmung, Körperhaltung, Konzentration und Flexibilität sowie Ent-

spannung. Ashtanga-Yoga eignet sich auch hervorragend als Ausgleich, Vorsorge bei einseitigen Belastungen wie sitzender Tätigkeiten sowie insbesondere als Ergänzung für Sportler mit relativ einseitigen Bewegungsabläufen wie (z.B. Lauf- und Radsport oder Klettern). Besonders effektiv ist es deshalb, da statt isoliert einzelne Muskeln zu kräftigen oder zu dehnen, beim Yoga die kompletten Muskelschlingen in ihrer gesamten Funktionalität und im vollen Bewegungsspielraum trainiert werden.

Bitte Yogamatte und Getränk mitbringen!

**Kurs****Ne032**

Harald Hüttmann

Mittwoch, 14.04., 19.45-21.15 Uhr, 6 x

€ 34,20 (€ 30,80)

Sportheim Ermreuth

**Hatha Yoga mit Elementen aus Vinyasa Flow**

Nach einer kurzen Einstiegsmeditation üben wir unter Berücksichtigung unserer Bedürfnisse und Grenzen, eine schrittweise aufgebaute Yoga-praxis. Durch die sanften Bewegungen werden Blockaden gelöst, die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit erhöht. Wir beenden die Stunde mit einer geführten Tiefenentspannung. Wenn Körper und Geist in der Bewegung eins werden, verbunden durch den Atem, das ist Yoga. Bitte mitbringen: Matte, Decke und evtl. ein Sitzkissen

**Kurs****Ne034**

Gabriele Kapp

Mittwoch, 21.04., 18.00-19.15 Uhr, 13 x

€ 45,90 (€ 41,30) mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum U15

**Bewegung – Gymnastik – Fitness**

Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene

Möchten Sie die Nordic Walking Technik richtig lernen, Ihre Technik verbessern oder auffrischen? Möchten Sie wunderschöne Stunden in der Natur verbringen und neue sportbegeisterte Leute kennenlernen?

Durch die richtige Nordic Walking Technik lösen sich Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Nordic Walking verbessert die Fettverbrennung und erhöht die Lebensfreude. Stöcke können kostenlos ausgeliehen werden

**Kurs****Ne035**

Gisela Zapf

Montag und Mittwoch, jeweils 17.30-19.00 Uhr, 10 x

Beginn: Montag, 12.04.

€ 57,00 (€ 51,30)

Parkplatz Tennisclub Neunkirchen

Verschenken Sie doch mal einen vhs-Kurs! Gutscheine erhalten Sie in Ihrer vhs-Geschäftsstelle

**Nordic Walking in der Fränkischen Schweiz****Kurs**

Gisela Zapf

Mittwoch, 14.04., 8.30-10.00 Uhr, 12 x

€ 68,40 (€ 61,60) Treffpunkt: Parkplatz am Tennisplatz Neunkirchen

**Ne036****Mit XCO Hanteln im Grünen trainieren – mein grünes Fitnessstudio****Kurs**

Gisela Zapf

Mittwoch, 14.04., 10.30-11.30 Uhr, 12 x

€ 45,60 (€ 41,00) Treffpunkt: Parkplatz am Tennisplatz Neunkirchen

**Ne037****Fit im Grünen – „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis**

Kommen Sie mit mir raus in den Reichswald und erleben Sie ein vielfältiges und kreatives Training für den ganzen Körper. Frische Luft, Spaß an der Bewegung, ein paar Baumstämme und Bänke sind alles, was dazu nötig ist. Wir starten mit Mobilisierungen und wechseln dann immer wieder zwischen Laufen/Gehen und variantenreichen Muskelübungen ab. Spaßige Koordinationsaufgaben und entspannende Stretches runden das Training ab. Wir laufen nur kürzere Strecken, jede/r macht mit, wie sie/er kann.

Mitzubringen sind: dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer Sturm und Gewitter), Lafschuhe

**Kurs**

Kerstin Staubach

Montag, 12.04., 9.00-10.00 Uhr, 10 x

€ 50,00 (€ 45,00) Kleingruppe Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

**Ne038****Fit im Grünen – „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis**

Kommen Sie mit mir raus in den Reichswald und erleben Sie ein vielfältiges und kreatives Training für den ganzen Körper. Frische Luft, Spaß an der Bewegung, ein paar Baumstämme und Bänke sind alles, was dazu nötig ist. Wir starten mit Mobilisierungen und wechseln dann immer wieder zwischen Laufen/Gehen und variantenreichen Muskelübungen ab. Spaßige Koordinationsaufgaben und entspannende Stretches runden das Training ab. Dieser Kurs ist nur für Trainierte. Mitzubringen sind: dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer Sturm und Gewitter), Lafschuhe

**Kurs**

Kerstin Staubach

Donnerstag, 15.04., 8.00-9.00 Uhr, 10 x

€ 50,00 (€ 45,00) Kleingruppe Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

**Ne039****Fit im Grünen – „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis**

Kommen Sie mit mir raus in den Reichswald und erleben Sie ein vielfältiges und kreatives Training für den ganzen Körper. Frische Luft, Spaß an der Bewegung, ein paar Baumstämme und Bänke sind alles, was dazu nötig ist. Wir starten mit Mobilisierungen und wechseln dann immer wieder zwischen Laufen/Gehen und variantenreichen Muskelübungen ab. Spaßige Koordinationsaufgaben und entspannende Stretches runden das Training ab. Wir laufen nur kürzere Strecken, jede/r macht mit, wie sie/er kann. In diesem Kurs lassen wir es ein wenig langsamer angehen. Ideal für (Wieder-)Einsteiger und Ältere!

Mitzubringen sind: dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer Sturm und Gewitter), Lafschuhe

**Kurs**

Kerstin Staubach

Donnerstag, 15.04., 15.30-16.30 Uhr, 10 x

€ 50,00 (€ 45,00) Kleingruppe Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

**Ne040****Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Ihr Rücken liebt vielfältige Bewegungen. Mobilisationen helfen Verspannungen zu lösen, Kräftigungsübungen stabilisieren (nicht nur) den Rücken, koordinative Herausforderungen fördern die Balance und sprechen die Tiefenmuskulatur an. Sie lernen eine gesunde Körperhaltung als Basis für alle Bewegungen im Alltag. Jede Stunde endet mit einem kleinen Entspannungsteil.

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln oder zwei gefüllte 0,5l-Wasserflaschen, evtl. Theraband!

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln oder zwei gefüllte 0,5l-Wasserflaschen, evtl. Theraband!

**Kurs**

Irmgard Neuner

Montag, 12.04., 9.00-10.00 Uhr, 12 x

€ 34,20 (€ 30,80) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne041****Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln oder zwei gefüllte 0,5l-Wasserflaschen, evtl. Theraband!

**Kurs**

Irmgard Neuner

Montag, 12.04., 11.30-12.30 Uhr, 12 x

€ 34,20 (€ 30,80) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne042****Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!

**Kurs**

Irmgard Neuner

Montag, 12.04., 10.15-11.15 Uhr, 12 x

€ 34,20 (€ 30,80) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne043****Total Body Workout – Taek Bo****NEU**

In diesem Kurs werden Kraft- und Ausdauertraining kombiniert, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Die Schwerpunkte der Stunden variieren zwischen HIIT, Ausdauer und Krafttraining. Einfache, kraftvolle Kick Box Kombinationen bringen den Kreislauf in der ersten Hälfte der Stunde in Schwung. Im Anschluss daran folgen Übungen zum Kraftaufbau. Die Stunde endet mit einem kurzen Stretching der beanspruchten Muskulatur. Gerne können neben der Gymnastikmatte auch eigene Handgewichte (ca. 500g) mitgebracht werden.

**Kurs**

Sabine Meißner

Montag, 12.04., 19.00-20.00 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40)

Grundschule Untergeschoss Raum U15

**Ne044****Yoga für den Rücken****NEU**

Wenn du nicht nur etwas für deine Entspannung, sondern auch etwas für deinen Rücken tun willst, bist du hier genau richtig. Abschalten, loslassen und gleichzeitig etwas für deine Stütz-muskulatur tun, stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt. Alle Fitnessgrade und Erfahrungslevel sind willkommen.

**Kurs**

Sabine Meißner

Montag, 12.04., 20.15-21.00 Uhr, 10 x

€ 19,50 (€ 17,60)

Grundschule Untergeschoss Raum U15

**Ne045**

**Rücken Fit(ness)**

NEU

Wenn du fit bist und zusätzlich etwas für deinen Rücken tun willst, bist du hier genau richtig. Kraftausdauer trainieren und gleichzeitig etwas für deine Stütz- und Muskulatur tun, stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt. Die Stunde endet mit einer Schlussspannung.

Gerne können neben der Gymnastikmatte auch eigene Handgewichte (ca. 500g) mitgebracht werden.

**Kurs**

Ne046

Sabine Meißner

Dienstag, 13.04., 19.00-19.45 Uhr, 10 x

€ 19,50 (€ 17,60)

Grundschule Untergeschoss Raum U15

**Total Body Workout – Dance**

NEU



In diesem Kurs werden Kraft- und Ausdauertraining kombiniert, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Die Schwerpunkte der Stunden variieren zwischen HIIT, Ausdauer und Krafttraining. Einfache tänzerische Choreographien bringen den Kreislaut in der ersten Hälfte der

Stunde in Schwung. Im Anschluss daran folgen Übungen zum Kraftaufbau. Die Stunde endet mit einem kurzen Stretching der beanspruchten Muskulatur.

Gerne können neben der Gymnastikmatte auch eigene Handgewichte (ca. 500g) mitgebracht werden.

**Kurs**

Ne047

Sabine Meißner

Dienstag, 13.04., 20.00-21.00 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40)

Grundschule Untergeschoss Raum U15

**Wirbelsäulengymnastik**

Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester. Aufgrund der Abstandsregeln und der damit verbundenen kleineren Gruppengröße müssen Sie sich regulär anmelden.

**Kurs**

Ne048

Annette Walter

Dienstag, 13.04., 9.00-9.45 Uhr, 10 x

€ 22,50 (€ 20,20) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendclub Outback

**Wirbelsäulengymnastik**

Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester. Aufgrund der Abstandsregeln und der damit verbundenen kleineren Gruppengröße müssen Sie sich regulär anmelden.

**Kurs**

Ne049

Annette Walter

Dienstag, 13.04., 10.00-10.45 Uhr, 10 x

€ 22,50 (€ 20,20) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendclub Outback

**Wirbelsäule + Fitness**

Rückenfitness - gesundheitsorientiertes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Inhalt

sind Kraft- und Mobilisationsübungen. Entspannungs- und Dehnübungen beenden die Stunde. Bitte Matte mitbringen.

**Kurs**

Ne050

Roswitha Klein

Montag, 12.04., 19.15-20.15 Uhr, 9 x

€ 26,40 (€ 23,80) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Body Styling**

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!

**Kurs**

Ne051

Irmgard Neuner

Mittwoch, 14.04., 18.00-19.00 Uhr, 12 x

€ 31,20 (€ 28,10)

Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

**Body Styling**

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!

**Kurs**

Ne052

Irmgard Neuner

Mittwoch, 14.04., 19.15-20.15 Uhr, 12 x

€ 31,20 (€ 28,10)

Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

**Kickbox-Aerobic – ab 16 Jahren**

Dies ist ein schweißtreibendes Training zur Schulung von Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht mit Elementen aus Taekwon-Do, Boxen und Karate.

Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung, Matte, Handtuch!

**Kurs**

Ne053

Roland Brodkorb

Dienstag, 13.04., 18.30-19.30 Uhr, 13 x

€ 33,80 (€ 30,40)

Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

**Pilates + Faszien**

Das Bindegewebenetzwerk der Faszien hält und unterstützt unseren Körper von innen. Es umhüllt jedes Organ, jeden Knochen und alle Muskeln. Wir verbinden klassische Pilatesübungen mit Faszientraining. In dieser Kombination wollen wir die Elastizität der Faszien erhöhen, verklebte und verhärtete Faszien lösen und lockern. Gut trainierte Faszien schützen die Muskeln vor Verletzungen und unterstützen die Beweglichkeit. Bitte mitbringen: Matte, einen Tennisball und eine Faszirolle.

**Kurs**

Ne054

Roswitha Klein

Montag, 12.04., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Pilates für den Rücken**

Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

**Kurs**

Ne055

Karin Seitz

Mittwoch, 14.04., 16.50-17.50 Uhr, 10 x

€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung

Kleinsendelbach, Gasthaus zur Rose

**Mit Pilates im Gleichgewicht – Fortführung**

Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Aufgrund der Abstandsregeln und der damit verbundenen kleineren Gruppengröße müssen Sie sich regulär anmelden.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

**Kurs**

Ne056

Karin Seitz

Mittwoch, 14.04., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung

Kleinsendelbach, Gasthaus zur Rose

**Mit Pilates im Gleichgewicht**

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen!

**Kurs**

Karin Seitz

Mittwoch, 14.04., 19.10-20.10 Uhr, 10 x

€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung

Kleinsendelbach, Gasthaus zur Rose

Ne057

**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**

Besser laufen. Egal ob Sie Ihren Laufstil effizienter und leichter gestalten wollen oder ob Sie Probleme bei alltäglichen Gehstrecken haben - in diesem Kurs werden Sie das Zusammenspiel des ganzen Körpers neu erfahren und dadurch die Sicherheit und Effektivität Ihrer individuellen Fortbewegung verbessern können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!

**Kurs**

Bettina Wittmann

Freitag, 16.04., 20.00-21.15 Uhr, 8 x

€ 50,00 (€ 45,00) Kleingruppe

Altes Rathaus, 1. Stock

Ne058

**Qi Gong für den Feierabend**

Qi Gong ist eine jahrtausende alte ganzheitliche Methode der chinesischen Bewegungskunst und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Qi Gong besteht aus sanften, langsam ausgeführten Bewegungen und aus der aktiven Lenkung des Atems auf bestimmte Körperbereiche. Durch Qi Gong finden wir zurück in unsere Mitte, pflegen die Gesundheit, die richtige Körperhaltung, aktivieren unsere Selbstheilung und üben sehr einfach Meditation. Die Übungen finden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen statt. Wir erlernen Basisübungen, Übungen aus dem Muskel und Sehnen Qi Gong (Neiyanggong) und Übungen der 4 Jahreszeiten (Winter).

Bitte mitbringen: Kissen, Decke und Matte, Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe!

**Kurs**

Brigitte Molz

Montag, 12.04., 18.30-20.00 Uhr, 10 x

€ 60,00 (€ 54,00) mit Teilnahmebescheinigung

Turnraum Schule Hetzles

Ne059

**Mit Qi Gong in den Feierabend**

Wir üben, erlernen Basisübungen, Übungen aus Tai Chi Qi Gong in 28 Schritten und der 4 Jahreszeiten.

**Kurs**

Brigitte Molz

Mittwoch, 14.04., 18.30-20.00 Uhr, 10 x

€ 60,00 (€ 54,00) mit Teilnahmebescheinigung Altes Rathaus, 1. Stock

Ne060

**Wollen Sie Dozent/Kursleiter bei der vhs werden?**

Die vhs sucht ständig für viele Bereiche ihres Programms neue Kursleiter. Vielleicht können Sie etwas vermitteln, was wir bisher noch nicht im Programm hatten. Wenden Sie sich bitte an die vhs-Geschäftsstelle in Forchheim.

**Die 18 Bewegungen des Taiji-Qi Gong**

Die „18 Bewegungen“ wurden in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts in China aus dem reichhaltigen Schatz traditioneller Qi Gong-Übungen entwickelt. Durch gemeinsames Üben können wir die Grundaspekte des Qi Gong kennenlernen, erfahren und vertiefen. Wir werden mit den traditionellen Bildern des Qi Gong (z.B. „Stehen wie eine Kiefer“ oder „Himmel und Erde verbinden“) arbeiten, aber auch eigene innere Bilder suchen, die hilfreich sein können. Als ausgebildetem Feldenkrais-Lehrer ist es mir auch wichtig, bei den Übungen nachzuspüren, wie man eine Bewegung „leichter, eleganter und mit weniger Anstrengung“ ausführen kann. Sowohl „Anfänger“ als auch „Fortgeschrittene“ im Feld des Qi Gong sind im Kurs willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

**Kurs**

Thomas Merk

Dienstag, 13.04., 18.55-19.55 Uhr, 10 x

€ 38,00 (€ 34,20)

Jugendclub Outback

Ne061

**Älter werden und jung bleiben – 55PLUS – Fortführung**

Für Teilnehmer aus dem vorigen Semester. Aufgrund der Abstandsregeln und der damit verbundenen kleineren Gruppengröße müssen Sie sich regulär anmelden.

Gedächtnistraining mit Bewegung. Mit immer wieder neuen Anregungen für unser Gehirn sorgen wir für neue Vernetzungen zwischen beiden Hirnhälften. Damit erlangen wir eine bessere Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit werden gesteigert.

**Kurs**

Marianne Vollmann

Mittwoch, 14.04., 9.15-10.45 Uhr, 5 x

€ 28,50 (€ 25,60)

Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

Ne062

**Denk dich fit – geistige Fitness trainieren**

Wir werden älter, vieles geht langsamer. Damit wir unsere geistige Fitness erhalten, sollten wir diese trainieren, denn wer rastet, der rostet. Ein Gedächtnistrainingsprogramm wird aufzeigen, wie unsere Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten bleibt. Durch einfache Anregungen und Übungen wollen wir unsere grauen Zellen auf Trab bringen.

Bitte Papier und Stifte mitbringen!

**Kurs**

Marianne Vollmann

Mittwoch, 14.04., 11.00-12.00 Uhr, 5 x

€ 19,00 (€ 17,10)

Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

Ne063

**Tanz und Bewegung****Linedance Anfänger**

NEU

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Linedance, eine Tanzart, die immer populärer wird: Tanzen mit anderen, aber ohne Partner zu Country- und aktueller Popmusik. Alles, was man braucht, ist bequemes Schuhwerk, legere Kleidung und Freude an der Musik. Nicht Fitness, sondern pure Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt und machen LD sowohl für Damen als auch Herren jeden Alters attraktiv. Es macht einfach Spaß, gemeinsam immer wieder neue Choreografien auszuprobieren und dabei automatisch Beweglichkeit und Gedächtnis zu trainieren.

**Kurs**

Rudolf Birckigt

Mittwoch, 14.04., 19.00-20.00 Uhr, 14 x

€ 36,40 (€ 32,80)

Grundschule Aula

Ne064

**Linedance – Fortsetzungen bisheriger Semester**

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse nicht geeignet!  
Linedance, eine Tanzart, die immer populärer wird: Tanzen mit anderen, aber ohne Partner zu Country- und aktueller Popmusik. Alles, was man braucht, ist bequemes Schuhwerk, legere Kleidung und Freude an der Musik. Nicht Fitness, sondern pure Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt und machen LD sowohl für Damen als auch Herren jeden Alters attraktiv. Es macht einfach Spaß, gemeinsam immer wieder neue Choreografien auszuprobieren und dabei automatisch Beweglichkeit und Gedächtnis zu trainieren.

**Kurs** Ne065  
Rudolf Birckigt  
Dienstag, 13.04., 19.00-20.00 Uhr, 14 x  
€ 36,40 (€ 32,80) Grundschule Aula

**Linedance**

Fortgeschrittene Level 2 mit guten Vorkenntnissen

**Kurs** Ne066  
Rudolf Birckigt  
Dienstag, 13.04., 20.10-21.10 Uhr, 14 x  
€ 36,40 (€ 32,80) Grundschule Aula

**Linedance**

Fortgeschrittene Level 3 mit guten Vorkenntnissen

**Kurs** Ne067  
Rudolf Birckigt  
Montag, 12.04., 18.00-19.00 Uhr, 14 x  
€ 36,40 (€ 32,80) Grundschule Aula

**Linedance**

Fortgeschrittene Level 4 mit sehr guten Vorkenntnissen

**Kurs** Ne068  
Rudolf Birckigt  
Montag, 12.04., 19.10-20.40 Uhr, 14 x  
€ 54,60 (€ 49,10) Grundschule Aula

**Zumba**

Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen!

**Kurs** Ne069  
Mariya Gigova  
Donnerstag, 15.04., 18.30-19.30 Uhr, 10 x  
€ 26,00 (€ 23,40) Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

**Zumba**

Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen!

**Kurs** Ne070  
Mariya Gigova  
Donnerstag, 15.04., 19.40-20.40 Uhr, 10 x  
€ 26,00 (€ 23,40) Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

Sie können an dem gebuchten Kurs nicht teilnehmen?

Melden Sie sich bitte rechtzeitig ab! Die Abmeldung muss in der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht zulässig.

**Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt**

**Lust auf Bewegung, Lust auf Tanzen?**

Wir tanzen einfache Kreistänze aus verschiedenen europäischen Ländern und vom Balkan, gesellige Tänze und Mixer aus den USA - eben internationale Volkstänze für Jung und Alt, die einfach Spaß machen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Miteinander Tanzen und Spaß dabei haben - das gibt es bei uns, egal ob mit oder ohne Tanzpartner. Bitte mitbringen: passende Tanzschuhe (Steinfußboden), ein Getränk für die Pause!

Haben Sie Lust bekommen mitzumachen? Wir freuen uns auf Sie. Erlernen und Vertiefen verschiedener Tanzstile.

**Kurs** Ne071  
Ingeborg Pflieger  
Montag, 12.04., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 58,50 (€ 52,60) Jugendclub Outback

**Tanzkreis 60plus „TANZ MIT – BLEIB FIT!“**

Die große Bandbreite des Tanzangebotes in diesem Kurs umfasst alte und neue Tanzformen, moderne und höfische Tänze, Volks- und Kreistänze.

Tanzen ist Bewegung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß.

Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Erlernen und Vertiefen verschiedener Tanzstile.

**Kurs** Ne072  
Bianka Witte  
Dienstag, 13.04., 16.30-18.00 Uhr, 14 x  
€ 79,80 (€ 71,80) Jugendclub Outback

**Musik**

**Gitarre – Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene**

Für Teilnehmer aus dem Vorsemester.

Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden)! Weiteres Zubehör und Notenmaterial werden am ersten Kursabend besprochen.

**Kurs** Ne073  
Winfried Müller  
Montag, 12.04., 16.45-17.45 Uhr, 14 x  
€ 108,00 (€ 97,20) Kleingruppe Grundschule Raum U5

**Gitarre – Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene**

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden)! Weiteres Zubehör und Notenmaterial werden am ersten Kursabend besprochen.

**Kurs** Ne074  
Winfried Müller  
Mittwoch, 14.04., 17.30-18.30 Uhr, 14 x  
€ 108,00 (€ 97,20) Kleingruppe Grundschule Raum U5

**Ernährung**

**Küchla backen**

Bitte mitbringen: 5 Geschlirrtücher, großen, stabilen Karton für das Gebäck! Materialkosten von € 10,00 sind bei der Dozentin zu zahlen.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

**Kurs** Ne075  
Beate Wittmann  
Dienstag, 20.04., 17.00-21.00 Uhr  
€ 15,20 (€ 13,70) + Material Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

**Viereckige Küchla backen**

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen, stabilen Karton für das Gebäck!

Materialkosten von € 10,00 sind bei der Dozentin zu zahlen.  
Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

**Kurs** Ne076  
Beate Wittmann  
Mittwoch, 21.04., 17.00-21.00 Uhr  
€ 15,20 (€ 13,70) + Material      Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

**Frühlings-Wildkräuterwanderung – Erste Hilfe vom Wegesrand**

Wiesenwundpflaster, die schnelle Hilfe für unterwegs. Am Wegesrand wachsen viele Pflanzen die uns im Notfall helfen z.B. bei Insektenstichen, kleineren Schürfwunden oder Unwohlsein. Auf dieser Frühlings-Wildkräuterführung lernen wir diese (Un)kräuter kennen, die uns im Notfall helfen können und den Heilungsprozess beschleunigen.

Bitte mitbringen: Tasse oder Glas, evtl. Sammelkörbchen

**Kurs** Ne077  
Waltraud Zimmermann  
Mittwoch, 21.04., 14.00-17.00 Uhr  
€ 11,40 (€ 10,30)      Parkplatz Kirche Hetzles

**Sommer-Wildkräuterführung – Hellende Blüten am Wegesrand**

Mit bunten Farben und aromatischen Duft erfreuen uns die Wildkräuterblüten am Wegesrand. Sie speichern das Sonnenlicht und entwickeln heilende ätherische Öle. Wir lernen diese hellenden Blüten vom Wegesrand erkennen und sammeln sie zu einem bunten Kräuterbuschen.

Bitte mitbringen: Tasse oder Glas, evtl. Sammelkörbchen

**Kurs** Ne078  
Waltraud Zimmermann  
Samstag, 19.06., 14.00-17.00 Uhr  
€ 11,40 (€ 10,30)      Parkplatz Kirche Hetzles

**Hobby Freizeit**

**Textiles Gestalten – Näh- und Zuschneidekurs**



Kleidung nähen: einfach und modisch - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Stoff, Nähutensilien, Fertigschnitt oder Modezeitschrift, Schnittpapier!

**Kurs** Ne079  
Elisabeth Mayer-von Varendorff  
Mittwoch, 14.04., 10.00-12.30 Uhr, 5 x  
€ 62,50 (€ 56,20) Kleingruppe      Jugendclub Outback

**Textiles Gestalten – Näh- und Zuschneidekurs**

Für TeilnehmerInnen aus dem vorigen Semester

Kleidung nähen: einfach und modisch - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Stoff, Nähutensilien, Fertigschnitt oder Modezeitschrift, Schnittpapier!

**Kurs** Ne080  
Elisabeth Mayer-von Varendorff  
Donnerstag, 15.04., 19.00-21.30 Uhr, 5 x  
€ 62,50 (€ 56,20) Kleingruppe      Jugendclub Outback