



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

**Anmeldung:** Markt Neunkirchen, Frau Derrfuß, Tel. 09134/705-104

**Anmeldebeginn:** **Dienstag, 30.01.2024, 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 **nur mit SEPA-Lastschriftmandat**.

### Hier finden Ihre Kurse statt:

Grundschule	Deerlijkjer Platz 1	Schule Dormitz	Schulstr. 5
Mittelschule	Schellenberger Weg 26	Milchhäusle Dormitz	Sebalder Straße
Jugendraum Feuerwehrhaus	Eingang Zimmermannstraße	Kindergarten Dormitz	Josef-Hildenbrand-Str. 2
Jugendclub Outback	Zu den Heuwiesen 4	Pfarrheim Dormitz	Kirchenstraße 9 (bei der Kirche)
Multifunktionsraum Jugendclub	Zu den Heuwiesen 4	Parkplatz Kirche Hetzles	
Gemeinschaftshaus Ebersbach	Ebersbach 64	Treffpunkt Bolzplatz Dormitz	
Feuerwehrhaus Rosenbach	Rosenbach 51	Mehrzweckhalle Kleinsendelbach	Hauptstraße 1
		Turnraum Schule Hetzles	Hauptstraße 1

## GESELLSCHAFT

### Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Diese Selbstverteidigung beruht auf ausgesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidigungstechniken. Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe und Überfälle jeder Art effektiv zur Wehr zu setzen. Sie lernen nicht nur theoretische und praktische Anwendungen, sondern Sie üben intensiv, um gegen unterschiedliche Angreifer bestehen zu können. Wir testen Ihre Schlagkraft und helfen diese zu verbessern.

Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich!

**Kurs Ne001**

Marion Knörlein  
Samstag, 16.03., 14.00-17.00 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30) Jugendraum Feuerwehrhaus  
In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises FO

### 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 Vor-kennnisse auf. Dies ist ein Kurs für Menschen mit mode-raten Vorkenntnissen (entspricht A1), die Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen.

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.  
€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

**Kurs Ne003**

Sabine Steynberg  
Montag, 19.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) ab 8 Teilnehmern  
Jugendclub Outback

### Englisch ganz einfach am Dienstag

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.  
€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

**Kurs Ne004**

Sabine Steynberg  
Dienstag, 20.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) ab 8 Teilnehmern  
Jugendclub Outback

### Englisch ganz einfach am Abend

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.  
€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen

**Kurs Ne005**

Sabine Steynberg  
Donnerstag, 22.02., 17.30-19.00 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) ab 8 Teilnehmern  
Jugendclub Outback

### Englisch 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. It 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 Ne006**

Sabine Steynberg  
Mittwoch, 21.02., 16.00-17.30 Uhr, 10 x  
€ 63,00 ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

### Spanisch für den Urlaub

**(mit Vorkenntnissen) #NEU#**  
Der Kurs ist für Schüler mit Vorkenntnissen (Niveau A1).

Der Fokus wird auf der Kommunikation liegen und wir werden einfache und nützliche Ausdrücke für die nächste Reise oder den nächsten Urlaub erlernen.  
Ein Buch ist für diesen Kurs nicht erforderlich.

**Kurs Ne007**

Maria Angeles OsorioTéllez  
Donnerstag, 07.03., 19.00-20.00 Uhr, 8 x  
€ 63,00 ab 8 Teilnehmern Mittelschule

## GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG, KÖRPERERFAHRUNG

### KlangReise

Regelmäßige Entspannungsübungen und Meditationen wirkt sich nachhaltig positiv aus. Sie stärken unsere Resilienz und lehren uns die Wichtigkeit des gegenwärtigen Augenblicks. Sie stärken innere Ruhe, unsere Gelassenheit, die Achtsamkeit zu uns selber und harmonisieren Geist, Körper und Seele.

Lasse Dich von den sanften Klängen und Schwingungen der obertonreichen Klangschalen in die innere Ruhe und Stille begleiten, auf einer Reise zu Dir selbst. Bitte mitbringen: Getränk, Matte, Decke, evtl. Kissen und warme Socken

**Kurs Ne008**

Ina Müllemann  
Montag, 11.03., 19.00-20.00 Uhr, 2 x  
€ 12,60 (€ 11,30) Kleingruppe Kindergarten Dormitz

## SPRACHEN

### Englisch für Anfänger

Für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen. Jeder kann Englisch lernen, und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen sie mit, und lernen auch sie Englisch. Dies ist ein Kurs für Menschen ohne Vorkenntnisse, die Spaß haben, Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.

€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

**Kurs Ne002**

Sabine Steynberg  
Montag, 19.02., 16.30-18.00 Uhr, 10 x  
€ 78,00 (€ 70,20) + Material, ab 8 Teilnehmern  
Jugendclub Outback

## KlangReise

Bitte mitbringen: Getränk, Matte, Decke, evtl. Kissen und warme Socken

**Kurs** **Ne009**

Ina Müllemann

Montag, 19.02., 19.00-20.00 Uhr, 2 x

€ 12,60 (€ 11,30) Kleingruppe Kindergarten Dormitz

## Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wird praktiziert, um Kundalini - die Lebensenergie, in den Chakren des Körpers fließen zu lassen. Die Chakren sind die (7) Energiezentren des Körpers und haben verschiedene Funktionen für Körper und Geist, die im Kundalini Yoga oft eine Rolle in den Übungsreihen spielen. Regelmäßiges Üben hilft dabei, den Alltag gelassener meistern zu können, flexibler zu werden und weniger gestresst zu leben. Kundalini Yoga ist eine Reise zu sich selbst. Neben den mentalen Effekten hat Kundalini Yoga natürlich auch viele positive Auswirkungen auf den Körper. Die oftmals dynamischen Übungen bringen den Körper ganz schön ins Schwitzen und regen den Kreislauf an. Auch Dehn- und Streckübungen sind Teil der Übungsreihen. Aber auch Themen wie Ängste lösen, Selbsterneuerung oder Offenheit können eine Yogastunde begleiten.

Bitte Yogamatte, Decke, warme Socken und Wasser/ Tee mitbringen.

**Kurs** **Ne010**

Margit Fees

Montag, 19.02., 17.30-18.45 Uhr, 12 x

€ 63,00 (€ 56,70) Kindergarten Dormitz

## Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

Jeder der atmet kann Yoga praktizieren (Krishnamacharya) Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers verbunden mit bewusster Atmung helfen Verspannungen zu lösen und Geist und Körper können sich entspannen.

Das Üben in den Asanas führt zu mehr Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer sowie Ausgeglichenheit und Kraft. Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!

**Kurs** **Ne011**

Marga Drummer

Dienstag, 20.02., 8.30-10.00 Uhr, 10 x

€ 63,00 (€ 56,70) Jugendraum Feuerwehrhaus

## Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

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

**Kurs** **Ne012**

Marga Drummer

Dienstag, 20.02., 10.15-11.45 Uhr, 10 x

€ 63,00 (€ 56,70) Jugendraum Feuerwehrhaus

## Yoga für Fortgeschrittene mit Erfahrung

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** **Ne013**

Sabine Dohls

Dienstag, 20.02., 18.00-19.30 Uhr, 18 x

€ 113,40 (€ 90,70) Turnraum Schule Hetzles

## Gelassen durch den Tag mit Hatha Yoga

In dieser Stunde am Vormittag üben wir in ruhigen, vom Atem geführten Bewegungen. So kann auch der

Geist in einen entspannten Zustand kommen. Der Körper wird gekräftigt und sanft gedehnt, Spannungen werden abgebaut, die Koordinationsfähigkeit und der Gleichgewichtssinn geschult. Wir beenden die Stunde mit einer geführten Tiefenentspannung. Nimm dir die Zeit für DICH! Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung.

**Kurs** **Ne014**

Gabriele Kapp

Freitag, 15.03., 9.00-10.15 Uhr, 12 x

€ 63,00 (€ 56,70) Gemeinschaftshaus Ebersbach

## Hatha Yoga

Diese Stunde ist ideal um am Ende des Arbeitstages abzuschalten.

Mit Hatha Yoga, diesem jahrhundertalten Übungsweg, steigern wir unser körperliches Wohlbefinden und können zu seelischem Gleichgewicht finden.

Die Körper- (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) und eine geführte Meditation am Ende der Praxis, helfen uns, den Alltag schrittweise loszulassen und aktiv zu entspannen.

Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung

**Kurs** **Ne015**

Gabriele Kapp

Mittwoch, 28.02., 17.30-18.45 Uhr, 12 x

€ 63,00 (€ 56,70) Feuerwehrhaus Rosenbach

## Hatha Yoga

Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung

**Kurs** **Ne016**

Gabriele Kapp

Mittwoch, 26.06., 17.30-18.45 Uhr, 4 x

€ 21,00 (€ 18,90) Feuerwehrhaus Rosenbach

## Hatha Yoga

Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung

**Kurs** **Ne017**

Gabriele Kapp

Mittwoch, 28.02., 19.00-20.15 Uhr, 12 x

€ 63,00 (€ 56,70) Feuerwehrhaus Rosenbach

## Hatha Yoga

Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung

**Kurs** **Ne018**

Gabriele Kapp

Mittwoch, 26.06., 19.00-20.15 Uhr, 4 x

€ 21,00 (€ 18,90) Feuerwehrhaus Rosenbach

## Hatha Yoga

Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung

**Kurs** **Ne020**

Gabriele Kapp

Donnerstag, 04.07., 9.00-10.15 Uhr, 3 x

€ 15,75 (€ 14,20) Feuerwehrhaus Rosenbach

## Hatha Yoga

In dieser Stunde üben wir in ruhigen, vom Atem geführten Bewegungen. So kann auch der Geist in einen entspannten Zustand kommen. Der Körper wird gekräftigt und sanft gedehnt, Spannungen werden abgebaut, die Koordinationsfähigkeit und der Gleichgewichtssinn geschult. Wir beenden die Stunde mit einer geführten Tiefenentspannung. Nimm dir die Zeit für DICH! Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung.

**Kurs** **Ne021**

Gabriele Kapp

Montag, 26.02., 17.30-18.45 Uhr, 12 x

€ 63,00 (€ 56,70) Feuerwehrhaus Rosenbach

## Hatha Yoga

**#NEU#**

Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung.

**Kurs** **Ne022**

Gabriele Kapp

Montag, 26.02., 19.00-20.00 Uhr, 8 x

€ 33,60 (€ 30,20) Feuerwehrhaus Rosenbach

## BEWEGUNG - GYMNASTIK – FITNESS

### Fit im Grünen - „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis

Ein bunt gemischtes „Rundum-Training“ in der Natur für Kraft, Beweglichkeit, Koordination - und gute Laune!

Auf unserem Weg durch den Reichswald wechseln wir immer wieder zwischen kurzen Lauf- oder Gehstrecken und variantenreichen Übungen. Unsere Trainingsgeräte? Was uns der Wald so bietet: Stöcke und Stämme für starke Muskeln, gesunde Luft für freies Atmen und viel Grün zur Entspannung.

Tempo und Intensität lassen sich für jede\*n persönlich anpassen.

Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

Bitte mitbringen: Laufschuhe und dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter)

**Kurs** **Ne023**

Kerstin Staubach

Montag, 04.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x

€ 62,40 (€ 56,20) Kleingruppe Treffpunkt:

Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

### Fit im Grünen - „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis

Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

Bitte mitbringen: Laufschuhe und dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter)

**Kurs** **Ne024**

Kerstin Staubach

Mittwoch, 06.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x

€ 62,40 (€ 56,20) Kleingruppe Treffpunkt:

Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

### Wirbelsäule + Fitness

Rückenfitness - gesundheitsorientiertes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Inhalt sind Kraft- und Mobilisationsübungen. Entspannungs- und Dehnübungen beenden die Stunde. Bitte Matte mitbringen.

**Kurs** **Ne025**

Roswitha Klein

Montag, 19.02., 19.15-20.15 Uhr, 12 x

€ 38,40 (€ 34,60) Jugendraum Feuerwehrhaus

### Fitness & Stretching

Die Muskeln aller Körperpartien werden gekräftigt sowie das Gleichgewicht geschult. Am Schluss bei sanfter Musik Dehnung und Entspannung.

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

**Kurs** **Ne026** € 63,00 (€ 56,70) Grundschule UG Raum U4  
Irmgard Neuner  
Montag, 19.02., 9.00-10.00 Uhr, 17 x  
€ 54,40 (€ 49,00) Jugendraum Feuerwehrhaus

### **Fitness & Stretching**

Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester  
Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!

**Kurs** **Ne027**  
Irmgard Neuner  
Montag, 19.02., 10.15-11.15 Uhr, 17 x  
€ 54,40 (€ 49,00) Jugendraum Feuerwehrhaus

### **Body Styling**

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationenübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.  
Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!

**Kurs** **Ne028**  
Irmgard Neuner  
Mittwoch, 21.02., 18.00-19.00 Uhr, 16 x  
€ 51,20 (€ 46,10) Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

### **Body Styling**

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!

**Kurs** **Ne029**  
Irmgard Neuner  
Mittwoch, 21.02., 19.15-20.15 Uhr, 16 x  
€ 51,20 (€ 46,10) Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

### **Rückenfit Kraft/Beweglichkeit/Entspannung für die Wirbelsäule**

Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Sie lernen zudem, viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zuhause und am Arbeitsplatz zu entlasten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, eigene Matte und ein Getränk.

**Kurs** **Ne030**  
Simone Schmitt  
Montag, 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 12 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Turnraum Schule Hetzles

### **Fit in Form mit Bauch/Beine/Po**

Durch gezieltes und effektives Workout fit für den Sommer.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, eigene Matte, Kurzhanteln (falls vorhanden) und ein Getränk.

**Kurs** **Ne031**  
Simone Schmitt  
Mittwoch, 21.02., 19.15-20.15 Uhr, 12 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Grundschule UG Raum U4

### **Funktionelles Ganzkörpertraining**

Du möchtest deinen Körper neu herausfordern, fit halten und im Alltag ein gutes Körpergefühl haben? Dann ist dieses Ganzkörpertraining genau das Richtige für dich. Jeder Muskel wird trainiert und unterstützt dich später auf optimale Weise im Alltag. Das Warm Up und Cool Down runden das Training zusätzlich ab.

Bitte mitbringen: eine Matte und Handtuch und ein Getränk.

**Kurs** **Ne032**  
Simone Schmitt  
Donnerstag, 22.02., 19.10-20.10 Uhr, 12 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Jugendraum Feuerwehrhaus

### **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** **Ne033**  
Roland Brodtkorb  
Dienstag, 20.02., 18.30-19.30 Uhr, 15 x

### **Pilates + Faszien**

Das Bindegewebnetzwerk 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 Faszienrolle.

**Kurs** **Ne034**  
Roswitha Klein  
Montag, 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 13 x  
€ 41,60 (€ 37,40) Jugendraum Feuerwehrhaus

### **Mit Pilates im Gleichgewicht für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

Wir trainieren in unseren Stunden den Körper, um mehr Beweglichkeit und eine kräftigere Muskulatur (Bauch-, Rücken- und Beckenboden) zu erlangen. Pilates ist ein Ganzkörpertraining für Körper und Geist.

Die Prinzipien von Josef Pilates sollen uns beim Trainieren helfen: Atmung, Koordination, Zentrum, Bewegungsfluss, Präzision und Kontrolle

In unseren Stunden werdet ihr von mir immer wieder an die Prinzipien von Josef Pilates erinnert und vor allem an das Powerhouse.

Das Powerhouse steuert all unsere Bewegungen im Training.

Der Entspannungsteil der Stunde wird von uns dazu genutzt, um zu dehnen und natürlich zu entspannen. Auch die Fasziendehnung wird uns in unseren Stunden begegnen.

Für die Stunden bringt bitte eine Matte, Handtuch, falls vorhanden einen Overball mit und vor allem gute Laune.

**Kurs** **Ne035**  
Karin Seitz  
Mittwoch, 06.03., 16.50-17.50 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Grundschule UG Raum U4

### **Pilates für Körper und Geist, für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, falls vorhanden einen Overball und vorallem gute Laune

**Kurs** **Ne036**  
Karin Seitz  
Mittwoch, 06.03., 18.00-19.00 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) 8 Grundschule UG Raum U4

### **Wirbelsäulengymnastik**

**Kurs** **Ne037**  
Annette Walter  
Dienstag, 27.02., 9.00-9.45 Uhr, 10 x  
€ 24,00 (€ 21,60) Gemeinschaftshaus Ebersbach

### **Wirbelsäulengymnastik**

**Kurs** **Ne038**  
Annette Walter  
Dienstag, 27.02., 10.00-10.45 Uhr, 10 x  
€ 24,00 (€ 21,60) Gemeinschaftshaus Ebersbach

### **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** **Ne039**  
Brigitte Molz  
Dienstag, 09.04., 16.30-18.00 Uhr, 14 x  
€ 88,20 (€ 79,40) Grundschule UG Raum U4

### **Tao Yin-Qigong**

**#NEU#**

Tao Yin-Qigong ist eine jahrtausende alte ganzheitliche Methode der chinesischen Bewegungskunst und der traditionellen chinesischen Medizin. Tao Yin-Qigong besteht aus sanften, langsam ausgeführten Bewegungen und aus der aktiven Lenkung des Atems auf bestimmte Körperbereiche. Dadurch finden wir zurück zur Mitte, pflegen die Gesundheit, die richtige Körperhaltung und üben sehr einfache Meditation. Die Übungen finden im Stehen statt, bitte mitbringen:

Matte, Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken/Schuhe

**Kurs** **Ne040**  
Ursula Reumüller  
Donnerstag, 22.02., 17.15-18.45 Uhr, 8 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Grundschule UG Raum U4

### **Outdoor: Qi Gong**

18 Übungen für ein langes gesundes Leben.

**Kurs** **Ne041**  
Gisela Zapf  
Montag, 15.04., 17.00-18.00 Uhr, 8 x  
€ 33,60 (€ 30,20) Treffpunkt: Eingang Mittelschule

## **TANZ UND BEWEGUNG**

### **Linedance Fortführung Beginnerkurs**

Fortsetzung des vorigen Beginnerkurses. Voraussetzung ist die Teilnahme am vorhergehenden Kurs oder andere Vorkenntnisse im Linedance.

Linedance eine Tanzart, die immer populärer wird. Tanzen mit anderen, aber ohne Partner.

Zu Country- oder aktueller Popmusik. Alles was man braucht, ist bequemes Schuhwerk, legere Kleidung und Freude an der Musik. Nicht Fitness, sondern pure Freude an der Bewegung steht im Mittelpunkt und macht Linedance sowohl für Damen als auch Herren jeden Alters attraktiv. Es macht Spaß, gemeinsam immer wieder neue Choreografien auszuprobieren und dabei automatisch Beweglichkeit und Gedächtnis zu trainieren.

**Kurs** **Ne042**  
Rudolf Birckigt  
Donnerstag, 22.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Mittelschule Aula

### **Linedance Fortführung**

Für Teilnehmer, die im letzten Semester die ersten Basischritte erlernt haben. Quereinstieg möglich, Vorkenntnisse im Linedance sind jedoch erforderlich

**Kurs** **Ne043**  
Alexandra Schmitt  
Donnerstag, 22.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Mittelschule Aula

### **Linedance - Fortsetzungen bisheriger Semester**

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse nicht geeignet!

**Kurs** **Ne044**  
Rudolf Birckigt  
Dienstag, 20.02., 19.30-20.30 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Mittelschule Aula

### **Linedance Fortführung**

Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen

**Kurs** **Ne045**  
Rudolf Birckigt

Montag, 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Mittelschule Aula

### Dance Workout

Das Workout verbindet schnellere und langsamere Rhythmen Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout.

Bitte Getränke und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen.

**Kurs Ne046**

Stefana Taneva

Donnerstag, 22.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Grundschule UG Raum U4

### Salsa für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Salsa - ein Tanz voller Lebensfreude und Leidenschaft Lernen Sie in zwei aufeinander aufbauenden Kursstufen die Grundschriffe, ihre Varianten und wunderschöne Figuren des temperamentvollen Tanzes kennen. Zusätzlich vermitteln wir Ihnen eine korrekte Führung und das richtige Salsa-Feeling. Holen Sie sich die Karibik direkt in Ihr Leben. Vamos a bailar! Bitte paarweise Anmelden, eine Anmeldung pro Paar genügt.

**Kurs Ne047**

Stefan Kummert

Mittwoch, 28.02., 18.00-19.00 Uhr, 6 x  
€ 62,40 (€ 56,20) pro Paar Mittelschule Aula

### Salsa Aufbaukurs

Bitte paarweise Anmelden, eine Anmeldung pro Paar genügt.

**Kurs Ne048**

Stefan Kummert

Mittwoch, 08.05., 18.00-19.00 Uhr, 6 x  
€ 62,40 (€ 56,20) pro Paar Mittelschule Aula

### 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.

**Kurs Ne049**

Ingeborg Pflieger

Montag, 26.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) Jugendclub Outback

### Tanzkurs 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 Gedächtnis-training, macht Freude und Spaß. Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Erlernen und Vertiefen verschiedener Tanzstile.

**Kurs Ne050**

Bianka Witte

Dienstag, 20.02., 16.30-18.00 Uhr, 15 x  
€ 117,00 (€ 105,30) Jugendclub Outback

### Flamenco Schnupperkurs für Anfänger #NEU#

In diesem Kurs erlernen wir einfache Flamenco-Grundschriffe, die Technik für Hand- und Armführung und die korrekte Körperhaltung beim Flamencotanz.

Das Ziel in meinem Kurs ist es, mit viel Spaß für 2 Stunden gemeinsam vom Alltag abzuschalten und sich bei schöner spanischer Musik zu bewegen.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Flamenco-Schuhe oder Schuhe mit breitem Absatz, bequeme Kleidung

**Kurs Ne051**

Yolanda Gómez Philipps

Samstag, 24.02., 10.30-12.30 Uhr  
€ 10,40 (€ 9,40) Jugendraum Feuerwehrhaus

### Flamenco Schnupperkurs für Anfänger #NEU#

Bitte mitbringen: Flamenco-Schuhe oder Schuhe mit breitem Absatz, bequeme Kleidung

**Kurs Ne052**

Yolanda Gómez Philipps

Samstag, 16.03., 10.30-12.30 Uhr  
€ 10,40 (€ 9,40) Jugendraum Feuerwehrhaus

## SPEZIAL

### Sommer Wildkräuterführung

Ein bunt gedeckter Tisch an Wildkräutern machen die Wiesen duftend. In jedem dieser Sommerkräuter steckt jede Menge Power und Geschmack. Wir lernen diese (Un)Kräuter kennen und erkennen und erfahren wie wir ihre Kräfte für uns nutzen können. Zum Abschluss gibt es eine erfrischende Kostprobe der bunten Wilden.

Mitzubringen sind: Tasse oder Glas, evtl. Sammelkörbchen, Messer oder Schere.

**Kurs Ne053**

Waltraud Zimmermann

Montag, 08.07., 14.00-17.00 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30) Parkplatz Kirche Hetzles

### Frühlingswildkräuterführung

Auf dieser Wildkräuterführung lernen wir viele dieser Frühlingskräuter kennen und erkennen. Diese grünen Wunder vom Wegesrand regen den Stoffwechsel und die Entschlackung an und spenden uns Vitalität und Energie. Wir entdecken und probieren diese (Un)Kräuter und erfahren wie sie verwendet werden können. Zum Abschluss gibt es eine kleine Kostprobe. Mitzubringen sind: Tasse oder Glas, evtl. Sammelkörbchen, Messer oder Schere,

**Kurs Ne054**

Waltraud Zimmermann

Montag, 29.04., 14.00-17.00 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30) Parkplatz Kirche Hetzles

## ERNÄHRUNG

### Beikost Workshop #NEU#

Du wüsstest gerne wann du mit der Beikost bei deinem Baby starten kannst? Weißt nicht so richtig, was du deinem Baby am besten geben sollst? Dann ist dieser Workshop das Richtige für Dich/Euch. Wir werden über Beikostreifezeichen, Beikost und Stillen/Flasche, Beikost nach Bedarf, (un)geeignete Lebensmittel, Umgang mit kindlichem Essverhalten, Sicherheitsregeln, Einführung von Wasser/anderen Getränken, Angst vor dem Verschlucken, sprechen.

**Kurs Ne055**

Michelle Hölzel

Samstag, 16.03., 10.00-12.00 Uhr  
€ 10,40 (€ 9,40) Milchhäusle Dormitz

### Stillvorbereitungskurs #NEU#

Der ideale Stillstart, die richtige Stilltechnik, Aufklärung von Stillmythen, Milchbildung- und Milchentwicklung in den ersten Lebenstagen werden in diesem Vortrag besprochen.

**Kurs Ne056**

Donnerstag, 14.03., 18.00-20.00 Uhr

€ 10,40 (€ 9,40) Milchhäusle Dormitz

### Essen wie ein Maharadscha von Tadsch Mahal

Die nordindische Küche ist als die beste Küche Indiens bekannt. Sie bereiten Gerichte mit Lamm- und Hühnerfleisch zu, die mit Joghurt, Sahne, Mohn-, Nuss-, Ingwer- und Knoblauchpaste, Kreuzkümmel und Safran zu köstlichen Gerichten kreiert werden. Die zubereiteten Köstlichkeiten werden Sie mit typischen Getränken genießen.

**Kurs Ne057**

Monika Kapoor Paul

Montag, 19.02., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) inkl. Material € 18,00 Mittelschule

### Happy food: gesundes (Koch-)Glück

Essen macht glücklich, dass ist bewiesen... gemeinsam gesund Kochen - auch.

Gar nicht so leicht, sich im Rezept-Dschungel zurecht zu finden. Gesund soll es sein, eine kleine Zutatenliste wäre gut, fix und leicht zubereitet und schmecken soll's auch - und dann glücklich genießen.

An diesem Abend wollen wir einfache, vegetarische Gerichte zubereiten, die sich leicht in Ihren Alltag integrieren lassen - Salate für die gesunde Pause, das ein oder andere Rezept für ein schnelles, leckeres Abendessen und darf es noch ein kleines Stück von Glück in Form einer Energiekugel für nach den Sport oder als Nachmittagssnack sein?

**Kurs Ne058**

Sandra Gareis

Donnerstag, 14.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) inkl. Material € 16,00 Mittelschule

### Burger-Kompositionen

Ob mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch, die beliebten Snacks werden durch würzige Soßen und Beilagen zu wahren Delikatessen. Vier Küchlein, vier verschiedene Burger werden wir in selbst gebackenen Buns anrichten. Zutaten wie Aubergine, Blumenkohl, Kidneybohne oder auch Chilicreme, um nur wenige zu nennen, werden dabei eine Rolle spielen. Begleitet werden die Snacks von Salat und Ofengemüse der Saison. Zum Abschluss wird ein kleiner Süß-Burger den Abend abrunden. Lassen Sie uns experimentieren und probieren.

Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

**Kurs Ne059**

Stephanie Karrasch

Mittwoch, 20.03., 18.00-21.30 Uhr  
€ 14,70 (€ 13,20) + Material € 14,00 Mittelschule

### Syrische Küche für Jung und Alt

Syrische Küche - gesund und lecker kochen mit Rajaa Nadler

Wir wollen altbewährte und neue Gerichte aus dem Reichum der syrischen Küche wieder miteinander kochen und genießen.

Mitzubringen sind wie immer: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Behälter für Kostproben, ein scharfes Küchenmesser und vor allem gute Kochlaune und einen guten Appetit. Die Rezepte für die jeweiligen Gerichte werden im Nachhinein per Mail gesendet, damit sie gespeichert werden können.

Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

**Kurs Ne060**

Dr. Rajaa Nadler

Mittwoch, 10.04., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material € 16,00 Mittelschule

### Kulinarische Vielfalt aus Griechenland

Die griechische Küche ist mit sehr viel Gemüse und frischen Kräutern und Gewürzen eine gesunde Variante der Mittelmeerküche. Als Vorspeisen bereiten wir ein Tzaziki, eine Pita mit Spinat und einen griechischen Salat zu. Als Hauptspeise gibt es Gemista (gefülltes Gemüse mit Reis) und Soutzoukakai (Hackbällchen). Der Nachtisch besteht aus einer griechischen Torte (Ekmek Kantaifi).

**Kurs Ne061**

Maria Kasotaki

Donnerstag, 27.06., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) inkl. Material € 15,00 Mittelschule

### **Chicken Biryani – ein besonders würziges Reis-ge-richt**

Biryani ist eine der besten königlichen Spezialitäten, die von den Indern aus Persien mitgebracht wurde. Es ist sehr beliebtes Gericht und gilt als luxuriöser Leckerbissen, den man zu besonderen Anlässen genießen kann. Wir lernen, wie man ein traditionelles Chicken Biryani zubereitet. Passend dazu werden eine Vorspeise und ein Nachtisch servieren.

**Kurs** **Ne062**

Dr. Yamini Avadhut

Mittwoch, 19.06., 18.00-22.00 Uhr

€ 16,80 (€ 15,10) inkl. Material € 10,00 Mittelschule

### **Töpfern für Schulkinder in Dormitz**

Der Umgang mit Ton weckt die Kreativität, fördert Fein-motorik und Ausdauer.

Bitte eine Schürze mitbringen!

**Kurs** **Ne063**

Brigitte Schleifer

Donnerstag, 29.02., 15.15-16.45 Uhr, 6 x

€ 46,80 inkl. Material € 10,00 Schule Dormitz

### **Töpfern für Schulkinder in Dormitz**

Der Umgang mit Ton weckt die Kreativität, fördert Fein-motorik und Ausdauer.

Bitte eine Schürze mitbringen!

**Kurs** **Ne064**

Brigitte Schleifer

Donnerstag, 29.02., 17.00-18.30 Uhr, 6 x

€ 46,80 inkl. Material € 10,00 Schule Dormitz

### **Basteln für Kinder ab 9 Jahren**

Wir schneiden, falten, kleben schöne Dinge, kleine Geschenke mit verschiedenen Materialien.

Bitte mitbringen: Bleistift, langes Lineal, Schere, Kleber (in der Tube)

Übriges Material wird gestellt, dafür fällt eine kleine Pauschale im Kurs an.

**Kurs** **Ne065**

Maria Möller

Dienstag, 20.02., 16.00-17.30 Uhr, 4 x

€ 31,20 + Material Grundschule U2 - Werkraum

### **Basteln mit Papier und Pappe**

Für Jugendliche und Erwachsene

Bitte mitbringen: Bleistift, langes Lineal, Schere, Kleber (in der Tube)

Übriges Material wird gestellt, dafür fällt eine kleine Pauschale im Kurs an.

**Kurs** **Ne066**

Maria Möller

Donnerstag, 22.02., 19.00-20.30 Uhr, 4 x

€ 31,20 (€ 28,10) + Material Grundschule U2 – Werkraum



**ANMELDUNG** mit Einzugsermächtigung  
bzw. SEPA-Lastschriftmandat  
(Kombimandat)

KURS-Nr.	_____	Gebühr	_____
KURS-Titel	_____		
KURS-Nr.	_____	Gebühr	_____
KURS-Titel	_____		
KURS-Nr.	_____	Gebühr	_____
KURS-Titel	_____		

Name \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_  
 Str., Hs.-Nr. \_\_\_\_\_  
 PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
 Telefon pr. \_\_\_\_\_ Handy-Nr. <sup>\*)</sup> \_\_\_\_\_  
 E-Mail<sup>1)</sup> \_\_\_\_\_

Geb.-Datum \_\_\_\_\_ (nur für statist. Zwecke)

<sup>\*)</sup> freiwillige Angabe zur schnelleren Kontaktaufnahme bei Kursabsagen/änderungen/-verschiebungen

Ich beantrage Ermäßigung als \_\_\_\_\_  
 (Ermäßigte Personen s. aktuelles Programmheft! Bitte Nachweis mit der Anmeldung vorlegen!)

**Bitte füllen Sie in jedem Fall die Datenschutzerklärung sowie das SEPA-Mandat auf der Rückseite aus**

**BITTE MIT ORIGINALUNTERSCHRIFT AUF DEM POSTWEG AN:**

VHS des Landkreises Forchheim  
 Hornschuchallee 20  
 91301 Forchheim

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE93LRA00000302002**  
 Ihre Mandatsreferenznummer: **WIRD SEPARAT MITGETEILT**

VHS-Kursteilnehmer Vorname und Name \_\_\_\_\_

Vorname und Name (Kontoinhaber) \_\_\_\_\_

Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_

Postleitzahl und Ort \_\_\_\_\_

**AGB:** Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs des Landkreises habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

**SEPA – Lastschriftmandat**

Ich ermächtige die VHS des Landkreises Forchheim, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schuleinrichtung auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die vhs des Landkreises Forchheim über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Kreditinstitut (Name und BIC) \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_ IBAN \_\_\_\_\_

**Einwilligungserklärung Datenschutz:**

Ich willige ein, dass die in meiner Kursanmeldung angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Geburtsdatum, Anschrift, Kontaktdaten, Bankdaten) zum Zwecke der Durchführung des entstehenden Vertragsverhältnisses mit der vhs des Landkreises Forchheim auf der Grundlage gesetzlicher Berechtigungen erhoben, genutzt und gespeichert werden. Ich kann jederzeit ohne Angabe von Gründen die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen (postalisch/per E-Mail oder per Fax). Die Datenschutzinformation unter [https://www.vhs-forchheim.de/page\\_/Server/download/ID/470/ffds-erklaerung-vhs-programmheft.pdf](https://www.vhs-forchheim.de/page_/Server/download/ID/470/ffds-erklaerung-vhs-programmheft.pdf) habe ich zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum und Unterschrift \_\_\_\_\_