



Programm

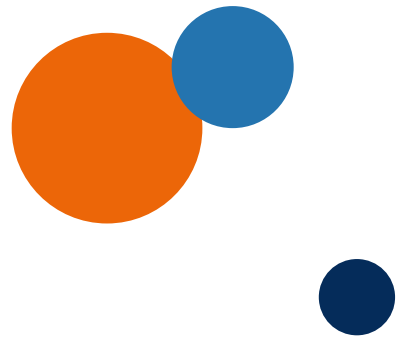
Herbst/Winter 2024/2025



# Herzlich willkommen in der vhs!



Fotos: DVV Markenpaket





## Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

für das Herbst- und Wintersemester hat die Volkshochschule Bayreuth ein prall gefülltes Programm zusammengestellt. Im September wird mit fairen, regionalen Produkten und mit Resten gekocht. So werden wichtige Tipps vermittelt, wie jeder von uns die Verschwendung von Lebensmitteln vermeiden, bewusster einkaufen und mit kluger Vorratshaltung Geld sparen kann. Mehrere Vorträge in Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement der Stadt Bayreuth informieren bis Dezember über die unterschiedlichsten Heizarten, ihre Vor- und ihre Nachteile. Und im November laden die Gesundheitswochen mit dem Thema „Kontakt: Haut – berührend, vernetzend, faszinierend“ ein.

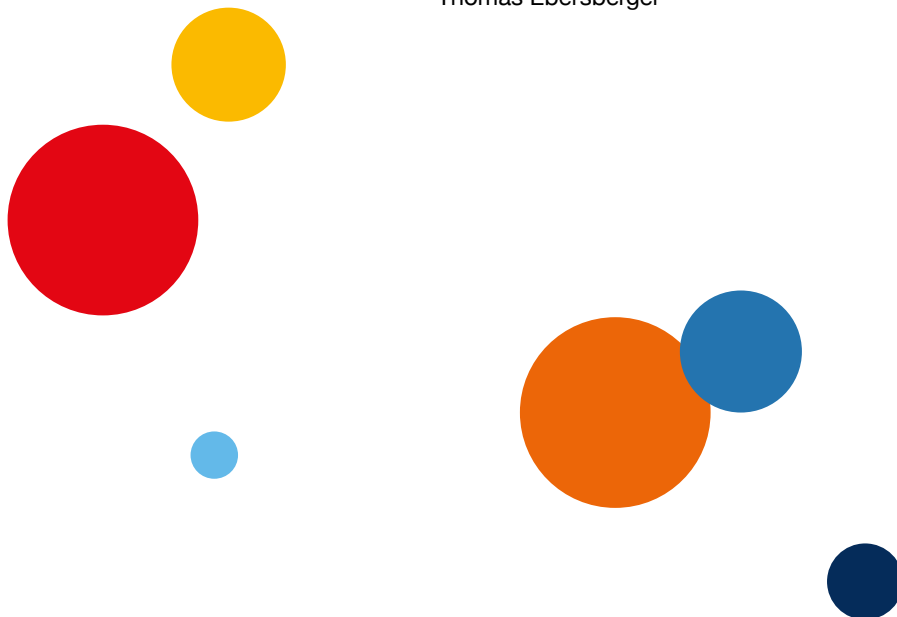
Ein wichtiges Schwerpunktthema dieses Semesters ist die künstliche Intelligenz. Was kann sie leisten, wie können wir sie erfolgreich nutzen und wie können wir unsere Medienkompetenz so stärken, dass wir Fake-News und Deep-Fakes sofort erkennen?

Weg vom digitalen Lernen führen im Herbst die Kreativangebote. Sie können das klassische Buchbinden erlernen oder beim Häkeln die ersten Weihnachtsgeschenke herstellen. Für die passende Weihnachtsstimmung hat die vhs ein schönes Päckchen geschnürt: Märchen und internationale Literatur werden gelesen, es wird gebacken und es werden englische Christmas Songs gesungen. Wenn Sie dann noch einen vhs-Gutschein für gemeinsame (Lern-)Zeit mit Freunden einpacken – dann kann Weihnachten kommen.

Auf Ihrer persönlichen Entdeckungsreise in neue Bildungswelten wünsche ich Ihnen viel Freude. Allen, die Sie auf dieser Reise unterstützen, gilt mein herzlicher Dank!

Ihr

Thomas Ebersberger



## Ihr VHS-Team



Von links nach rechts: D. Sticht-Klein, M. Vogt, P. Färber, M. Boekstiegel, D. Gröger, R. Ruckdeschel

### Leiter:

Martin Boekstiegel  
martin.boekstiegel@stadt.bayreuth.de

Fachbereiche:

- Grundbildung
- Berufsintegrationsklassen an Berufsschulen
- Sprachen
- Sonderprojekte „Deutsch als Fremdsprache“
- Berufliche Bildung

### Pädagogische Mitarbeiterin und stv. vhs-Leiterin:

Melanie Vogt, M.A.  
Melanie.Vogt@stadt.bayreuth.de

Fachbereiche:

- Gesellschaft
- Gesundheitsbildung
- Kultur und Gestalten
- Ernährung
- Öffentlichkeitsarbeit

### Sekretariat, Anmeldung und Kursorganisation:

Daniela Gröger  
Petra Färber  
Ramona Ruckdeschel  
Dagmar Sticht-Klein

### Internetauftritt:

<https://www.vhs-bayreuth.de>  
Besuchen Sie uns auch bei facebook!

### So können Sie uns erreichen:

**Anschrift** vhs Bayreuth im RW21  
Richard-Wagner-Straße 21  
95444 Bayreuth

**Telefon und Fax:** Tel.: 0921-50 70 38 40  
Fax: 0921-50 70 38 59

**Email:** volkshochschule@stadt.bayreuth.de

### Unsere Öffnungszeiten

vhs-Büro im Dachgeschoss:  
Montag bis Donnerstag: 08.00 - 15.00 Uhr  
Freitag: 08.00 - 13.00 Uhr

**Bitte beachten Sie: Vom 23.12.2024 bis 1.1.2025 ist die Geschäftsstelle geschlossen.**

**Referent:** N.N.  
**Pfleger:** Dr. Klaus Wührl-Struller

## Einstufungsberatung Sprachen

Sie suchen einen für Sie passenden Sprachkurs, wissen aber nicht, in welchem unserer Kurse Sie richtig sind? Mit einer persönlichen Einstufungsberatung zu den meistgesprochenen Sprachen (Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch) können wir Ihnen weiterhelfen. Vereinbaren Sie einen Termin mit einer unserer Kursleitungen. Das Team der Geschäftsstelle ist Ihnen bei der Vermittlung behilflich.

## Impressum

**Herausgeber:** Volkshochschule Bayreuth  
V.i.S.d.P.: Martin Boekstiegel

**Programmredaktion,** Martin Boekstiegel,  
Melanie Vogt

**Gestaltung:** Sigrid Engelbrecht

**Konzept, Layout, Satz, Anzeigenwerbung:** Engelbrecht Media,  
[www.engelbrecht-media.de](http://www.engelbrecht-media.de)

**Titelbild:** DVV-Markenpaket

**Stadtplan:** Sigrid Engelbrecht

**Druck:** novaconcept schorsch GmbH

## Serviceleistungen

### Hilfe für Menschen mit Beeinträchtigung in Stadt und Landkreis Bayreuth

Sie möchten einen Kurs in der Volks-Hochschule besuchen und brauchen Hilfe?

Wir helfen Ihnen, damit Sie selbstbestimmt am öffentlichen und kulturellen Leben in der Gesellschaft teilhaben können.

#### Wir bieten Ihnen

- Begleit-Person
- Hilfe im Kurs
- Fahr-Dienst
- Hilfe bei der Beratung und Anmeldung
- Hilfe für blinde und sehbehinderte Menschen

Wir stellen uns auf Ihre Bedürfnisse ein!  
Mehr Informationen bekommen Sie bei



**Ambulanter Beratungs- und Servicedienst  
für Menschen mit Behinderung**

Telefonnummer: 0921-758 643 929



#### Unterstützung für Hörgeschädigte

Mit einer digitalen Funkübertragungsanlage wird es für Hörbeeinträchtigte leichter, unseren Kursen und Vorträgen akustisch zu folgen. Die mobile Anlage kann nach Bedarf eingesetzt werden. Sie besteht aus einem Sender und mehreren Empfangsgeräten. Diese können entweder mit Hilfe einer sogenannten Halsring-Schleife, oder mit Kopfhörern genutzt werden. Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anmeldung mit, wenn Sie Hörunterstützung benötigen. Wir werden dann die erforderlichen Maßnahmen treffen.

### Ein Hinweis für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer:



Unsere Kurse sind für alle Menschen offen und wir laden Sie sehr herzlich zur Teilnahme ein! Die Seminarräume im RW21 sind barrierefrei erreichbar und es steht eine Toilette für Rollstuhlfahrer\*innen zur Verfügung.

Wir sind jedoch nach wie vor auch in fremden Räumen zu Gast. Dort ist leider nicht immer ein barrierefreier Zugang vorhanden. Im WWG zum Beispiel versuchen wir aber Rollstuhlfahrer\*innen durch Verlegung der Kurse ins Erdgeschoss die Teilnahme zu ermöglichen. Rufen Sie uns einfach an!



## Semesterkalender

In der Übersicht sind alle Tage, an denen keine Kurse stattfinden, markiert (Schulferien, Feiertage). Alle anderen Tage stehen grundsätzlich als Kurstermine zur Verfügung. Die Kurse beginnen zu dem im Programmheft ausgedruckten

Termin, die Anzahl der Kurstermine ist ebenfalls beim Kurs angegeben. Wenn ein Termin ausfällt, sprechen unsere Dozentinnen und Dozenten das mit der Gruppe ab.

	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
Mo	× × × × 30	7 14 21 ×	4 11 18 25	2 9 16 × ×	× 13 20 27	3 10 17 24
Di	× × × ×	1 8 15 22 ×	5 12 19 26	3 10 17 × ×	7 14 21 28	4 11 18 25
Mi	× × × ×	2 9 16 23 ×	6 13 20 27	4 11 18 ×	× 8 15 22 29	5 12 19 26
Do	× × × ×	× 10 17 24 ×	7 14 21 28	5 12 19 ×	× 9 16 23 30	6 13 20 27
Fr	× × × ×	4 11 18 25	× 8 15 22 29	6 13 20 ×	× 10 17 24 31	7 14 21 28
Sa	× × × ×	5 12 19 26	× 9 16 23 30	7 14 21 ×	× 11 18 25	1 8 15 22
So	× × × ×	6 13 20 27	× 10 17 24	1 8 15 22 ×	× 12 19 26	2 9 16 23
Semesterbeginn: 30.9.2024 ×		Semesterende: 22.2.2025		Ferien und Feiertage ×		

Beginn Sommersemester: 10.03.2025



## Grundbildung

Lesen & Schreiben	9
Lernen für Beruf und Alltag	9
MINTphilmal	10



## Gesellschaft

Regional & Global	13
Bayreuth zeigt sich	14
Politik und Gesellschaft	15
Astronomie und Philosophie	17
Künstliche Intelligenz	18
Leben und handeln – für eine klimafreundliche Zukunft	19



## Beruf

Kommunikation & persönliche Kompetenz	23
Work-Life-Balance	25
Lernmethoden	27
EDV & Künstliche Intelligenz	28



## Sprachen

Lernen mit System	33
Aufbau der Sprachkurse	33
Sprachencafé	34
Deutsch	35
Englisch	37
Französisch	43
Italienisch	46
Spanisch	49
Portugiesisch	53
Neugriechisch	53
Arabisch	54
Chinesisch	55
Japanisch	56
Dänisch	57
Niederländisch	58
Rumänisch	58
Russisch	59
Schwedisch	59
Tschechisch	60
Türkisch	61



## Gesundheit

Yoga	63
Entspannung, Meditation und Kampfkunst	68
Rücken & Wirbelsäule	73
Kraft & Kondition	75
Fitness durch Tanz	77
Pilates und Yoga-Pilates	78
Sport für Ältere	79
Outdoor	80
Gesundheit und Prävention	80
Aktionswochen Gesundheit	82



## Kulturelle Bildung

Kunst- und Kulturgeschichte	85
Literatur und Kreatives Schreiben	88
Malen und Zeichnen	90
Kunsthandwerk und Handarbeit	94
Musik und Tanz	96



## Lebensart

Kochschule	101
Die Kunst des Würzens	102
Jahreszeitenküche	104
Klassiker & Trends	105
Mediterrane Küche	108
Fernreisen für den Gaumen	111



# Deine Bibliothek Dein Streamingdienst

RW  
Stadtbibliothek  
Volkshochschule

RW21 Stadtbibliothek Bayreuth  
Richard-Wagner-Str. 21  
95444 Bayreuth  
Tel: 0921-50 70 38 - 30

[www.stadtbibliothek.bayreuth.de](http://www.stadtbibliothek.bayreuth.de)

Mit **filmfreund** wird ihr Bibliotheksausweis zum Reisepass, der Entdeckungen in die weite Welt des Films ermöglicht: Jede Menge Spielfilme, Dokus & Kinderfilme kostenlos auf **filmfreund.de** oder auf ihrem Fernseher.

Sie können sich mit ihrem Bibliotheksausweis einfach und schnell auf **filmfreund.de** anmelden und gleich loslegen.

**Sie haben Fragen?**  
Dann wenden Sie sich einfach an unser Serviceteam unter:

0921-507038-30

Einfach gute Filme.

[filmfreund.de](http://filmfreund.de)





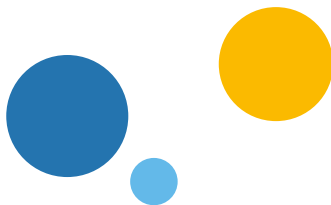


## Lesen und Schreiben

Veranstaltungen in Kooperation mit dem ABS, dem Lebenswerk und dem Evang. Bildungswerk e.V



Infos zum Programm bitte direkt beim ABS erfragen.  
Telefon: 0921 / 758 643 929



Bildung, die nahe liegt  
und weiterbringt -  
Das abc des lebenslangen Lernens



## Lernen für Beruf und Alltag

**Gebärdensprachkurs für Gehörlose und Hörende – Anfänger\*innen**

„Gebärden“, wie geht das eigentlich?

Ein Einführungskurs für alle Interessierten. Er eignet sich besonders für Hörgeschädigte, deren Familienangehörige, Arbeitskolleg\*innen, Schüler\*innen und Studierende aus sozialen Berufen und Behördenvertreter\*innen. Eventuell kann sich ein Fortgeschrittenenkurs anschließen. Der Kursleiter ist selbst gehörlos und ein erfahrener Lehrer für Deutsche Gebärdensprache (DGS).

LEITUNG: Thomas Kufner

GEBÜHR: € 70,-/10 Abende

(erm. Schüler\*innen, Studierende € 60,-)

ORT: Gehörlosentreff, Bismarckstr. 21  
(bei Bushaltestelle), Bayreuth

TERMINE: Beginn 10.10.2024

Auskunft: Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth:  
Tel. 0921/728-351; vhs-bayreuth-land@lra-bt.bayern.de  
oder

Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung in Oberfranken:

Tel.: 0921/990 0873-30, Fax: 0921/990 0873-43



Foto: Fotolia



# MINTphilmal Bayreuth

**M**athematik  
**I**nformatik  
**N**aturwissenschaften  
**T**echnik  
**philosophieren**  
**malen**

Förderinitiative für Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft, Technik, Philosophie und Kunst e.V.



**MINTphilmal** ist ein **mehrdimensionales, generationenübergreifendes Bildungsprojekt**, das sich vom Landkreis und von der Stadt Bayreuth ausgehend an ganz Bayern richtet. Diese Initiative verfolgt das Ziel, die **fachliche Kompetenz** und die **Persönlichkeitskompetenz** der Teilnehmer mit entsprechenden Angeboten durch die **Verbindung der Bereiche MINT, Kunst und Philosophieren** zu stärken. Dies geschieht durch Vernetzung bestehender Angebote mit neuen Initiativen und durch authentische Begegnung mit den Wissenschaften.

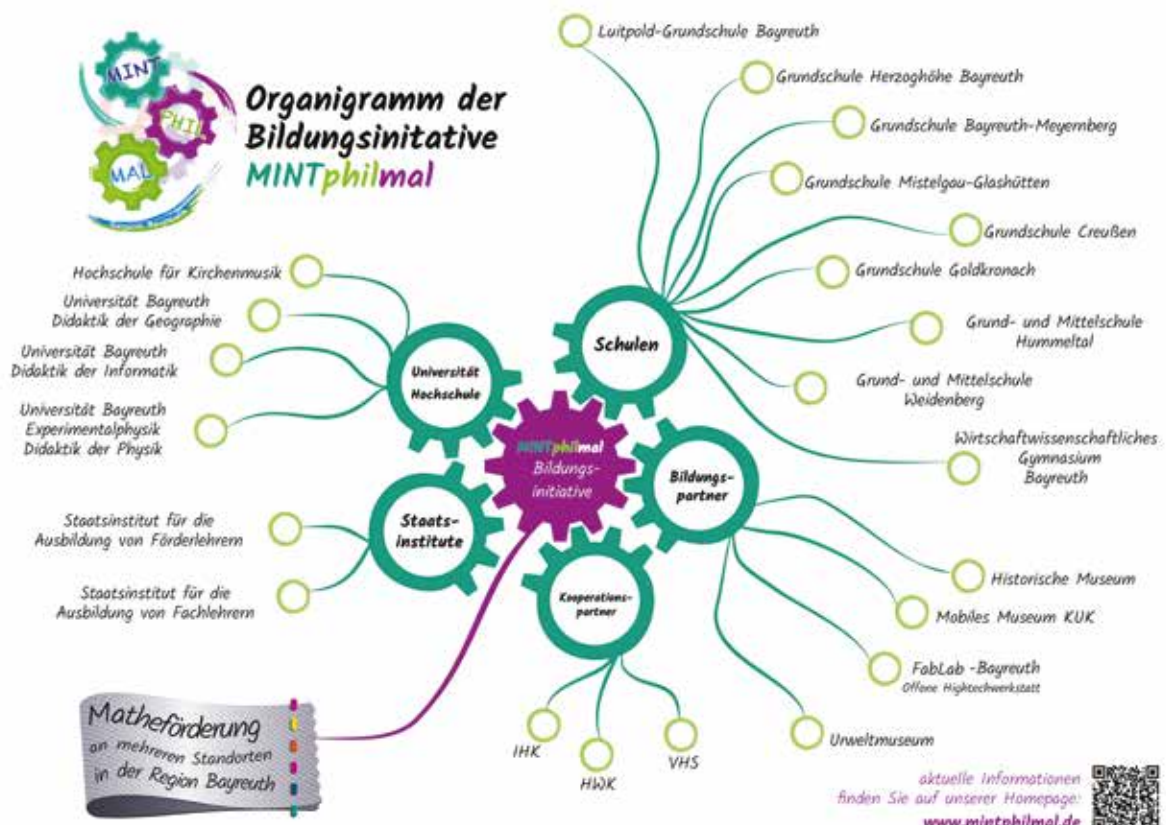
Zielgruppen sind Kinder, Schüler, Auszubildende, Erwachsene, besonders Senioren, Familien in heterogenen Gruppen sowie pädagogische Fachkräfte und Lehrkräfte.

**MINTphilmal** will Menschen unterstützen und fit für ihr Leben heute und in der Zukunft machen, indem es die Stärkung der **Gesamtpersönlichkeit** in den Fokus nimmt. Die Komponente Philosophieren berücksichtigt entscheidende Werte der **Demokratieerziehung**.

Der **generationenübergreifende Aspekt** fördert das so bedeutsame Miteinander der verschiedenen Altersgruppen.

Ein zentraler Bereich ist unsere **Mathematikförderung und -forderung**, nun auch digital.

**MINTphilmal** versucht alle Menschen unabhängig ihrer sozialen Herkunft und ihrer finanziellen Möglichkeiten zu erreichen. **Die Angebote unserer Bildungsinitiative sind für alle Teilnehmer kostenfrei.**



Auf unserer **Homepage** finden sich Informationen, **unsere Angebote** sowie jeden Monat **drei spannende Aufgaben**. „Unendlich“ lädt alle ein zum Mitknobeln.

[www.mintphilmal.de](http://www.mintphilmal.de)



## Mathe grenzenlos!

Digitale Mathematikforderung



So sind unsere Aufgaben aufgebaut:



**Nach der Eingabe der Lösung erhält jeder eine motivierende Rückmeldung.**

Ansprechpartnerin der Bayreuther Bildungsinitiative **MINTphilmal**

Marina Lindner, 1. Vorsitzende Förderverein MINTphilmal e.V.

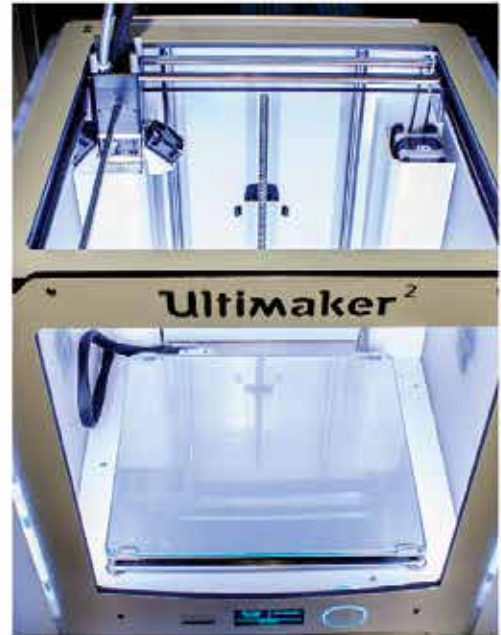
Kontakt per Email: [mintphilmal@web.de](mailto:mintphilmal@web.de)



# OFFENE HIGHTECHWERKSTATT OBERFRANKEN

WÖCHENTLICHE  
WORKSHOPANGBOTE  
FÜR EINSTEIGER UND PROFIS

3D-Druck, Lasercutter, CNC-Fräse, Näh-  
maschine, Stickmaschine, Folienplotter,  
Robotik, Holz-/Metall- und Kunststoff-  
bearbeitung, Elektrowerkstatt ...



[www.fablab-bayreuth.de](http://www.fablab-bayreuth.de)





## Regional & Global

### Geschichte Bayreuths

Wie sah es in Bayreuth vor tausenden von Jahren aus? Gab es Kelten in Bayreuth? Welche germanischen Stämme lebten hier? Wollten die Römer Bayreuth nicht erobern? Welchen Einfluss hatten die Markgrafen auf Bayreuth? Weshalb fühlen sich hier viele nicht als Bayern und was hat das alles mit Napoleon zu tun? Warum waren wir eine der ersten Städte, in der viele die NSDAP wählten? Was trugen Wilhelmine, Wagner und Co. positives und negatives zu unserer Stadt bei? Auf welche besonderen Ereignisse können wir in einer tausenden von Jahren alten Geschichte zurückblicken? Auf diese und viele weitere Fragen wird in diesem Kurs eine Antwort gegeben.

#### KURSNR. E1000

LEITUNG Louisa Marie Hübner  
GEBÜHR ab 10 TN € 27,60  
ab 8 TN € 34,80  
ab 6 TN € 43,80  
RAUM RW21, Seminarraum 3  
TERMINE Freitag, ab 18.10.2024 bis 29.11.2024,  
16.30 - 18.00, 6 Treffen

vor und die Weiterentwicklungen (zum BidBook II von 2023) nach dem Motto: „Das gemeinsame Machen ist der Schritt aufeinander zu in einer europäischen Gesellschaft, die den konstruktiven Austausch in Diskussionen zunehmend scheut.“ Schließlich sehen wir, was inzwischen erreicht wurde und was man 2025 (z.B. bei einem Tagesausflug) Interessantes im „Sächsischen Manchester“, in der „Stadt der Moderne“ bzw. der aktuellen Kulturhauptstadt der AUFbrüche entdecken kann nach dem Motto: „C the unseen“.

**Vorverkauf und Anmeldung bis 9.1.2025.  
Restkarten an der Abendkasse.**

#### KURSNR. E6008

LEITUNG Prof. Dr. Josef Schmied  
GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar.  
Infos ab Dezember über die Homepage oder  
Geschäftsstelle.  
RAUM RW21, Seminarraum 3  
TERMIN Donnerstag, 16.1.2025, 18.00 - 19.30



### Zwischen Tradition und Moderne

Bis heute gilt die Region zwischen Bayreuth und Hof als „Textildreieck“, wobei man sich meist auf die blühende Industrie des 20. Jahrhunderts bezieht. Die Tradition der Weberei reicht jedoch sehr viel weiter zurück, als man annehmen würde. Schon im Mittelalter konzentrierte man sich neben der Landwirtschaft auf ein meist im Winter betriebenes Gewerbe. Ausgehend von dieser Subsistenzwirtschaft entwickelte sich im 18. Jahrhundert ein erstes Verlagswesen, das unter der Förderung des Ministers Hardenberg schließlich zu den ersten Manufakturen und Fabriken führte.

**Vorverkauf und Anmeldung bis 29.1.2025.  
Restkarten an der Abendkasse.**

#### KURSNR. E6010

LEITUNG Dr. Adrian Roßner  
GEBÜHR € 7,-  
RAUM Historischer Sitzungssaal,  
Kunstmuseum  
TERMIN Mittwoch, 5.2.2025, 19.00 - 20.30



### Chemnitz, Europäische Kulturhauptstadt 2025: Hintergründe – Entwicklungen – Aussichten

Für viele überraschend wurde Chemnitz zur deutschen Europäischen Kulturhauptstadt für 2025 gewählt – zusammen mit Nova Gorica in Slowenien. Der Vortrag beleuchtet die Vorgeschichten (v.a. die „Ereignisse“ der jüngsten Vergangenheit) und die eigene Logik dieser Kulturhauptstadtbewerbungen, die die Entscheidungen verständlich macht. Er stellt das erfolgreiche Bewerbungsbuch (BidBook von 2019)



Louisa Marie  
Hübner

Ich studiere seit 2017 Geschichte im Hauptfach und habe mich dort vor allem auf Wirtschafts-, Kultur-, Sozial- und Politische Geschichte konzentriert. Mein Fokus im Bachelor lag auf Fränkischer Landesgeschichte.

Seit 2018 arbeite ich bei der Bayerischen Schlösserverwaltung als Freie Mitarbeiterin und gebe Führungen. Mit meinen Kursen möchte ich Ihnen die Geschichte meiner Heimatstadt näherbringen und zeigen, wie vielfältig und teilweise auch schrecklich das Leben war und wie Bayreuth zu dem wurde, was es heute ist.



### Die Khmer – ruhmreiche und leidvolle Geschichte eines Volkes



Der Vortrag spannt einen Bogen von den Anfängen der großen Königreiche der Khmer bis zum heutigen Kambodscha. Dabei beleuchtet er die Hochkultur von Funan (1.-6. Jh.), Angkor (9. Jh. bis 1431), Kambodscha in Abhängigkeit seiner Nachbarn (15.-19. Jh.), sowie die Zeit des französischen Kolonialismus (1867-1953).

Die Ereignisse des 20. Jahrhunderts, allen voran die Unabhängigkeit Kambodschas und die Neutralitätspolitik von Prinz Sihanouk (1953-1970), der Indochina-Krieg und die Gewaltherrschaft des kommunistischen Führers Pol Pot, bilden weitere Schwerpunkte. Im Vortrag lernen Sie auch die besonderen touristischen Attraktionen des Landes kennen.

Frank Ludwig hat internationale Beziehungen, Regionalwissenschaften Indochinas und die Khmer-Sprache am Moskauer Staatlichen Institut für Internationale Beziehungen studiert. Von 1993 bis 2005 hat er in Kambodscha gelebt.

**Vorverkauf und Anmeldung bis 19.09.2024. Restkarten an der Abendkasse.**

**KURSNR. E6000**

LEITUNG Frank Ludwig

GEBÜHR € 7,-

RAUM RW21, Seminarraum 5

TERMIN Donnerstag, 26.9.2024, 18.00 - 19.30



### Die Maya

Die Maya haben nicht nur das Konzept der Null erfunden, sondern waren von jeher wissenschaftlich tätig. Ihre 20 Kalender errechnen die Zeitläufe aller wichtigen Planeten und Sterne (Sirius) und ermitteln ihren Einfluss auf die Erde, Landwirtschaft und auf Zeitgeschehnisse, die in der Vergangenheit und in der Zukunft liegen.

Der Vortrag zeigt, wie die heute lebenden Maya das Wissen ihrer Vorfahren umsetzen. Es werden diverse Rituale und Traditionen dargestellt; der heilige Kalender erklärt und seine Bedeutung im realen Leben. Die Referentin wird zeigen, was die heiligen Zahlensymbole bedeuten und wie man sie liest. Sie wird über die Rolle der Frauen sprechen und etwas zu ihrer Einweihung als Schamanin und ihrer Zeit bei den Maya sagen. Der Vortrag gibt auch ein Bild von der Struktur der Maya Regierungsform. Alle Informationen sind aus Studien, insbesondere vor Ort.

**Vorverkauf und Anmeldung bis 5.11.2024. Restkarten an der Abendkasse.**

**KURSNR. E6006**

LEITUNG Gabriela Jurosz-Landa

GEBÜHR € 7,-

RAUM Historischer Sitzungssaal, Kunstmuseum

TERMIN Dienstag, 12.11.2024, 19.00 - 20.30

## Bayreuth zeigt sich



### Hinter den Kulissen: Wie funktioniert das Eisstadion?

Bayreuth hat ein eigenes Eisstadion, dass von Groß und Klein gerne genutzt wird. Doch wie funktioniert die Herstellung der Eisfläche, welche Technik steckt dahinter und welche Arbeiten werden gemacht, damit die Menschen mit Freude übers Eis gleiten können? Ein spannender Blick hinter die Kulissen. (Dauer etwa 1 Stunde)

**KURSNR. E1002**

LEITUNG N. N.

GEBÜHR Gebührenfrei

RAUM Eisstadion, Am Sportpark 3, 95448 Bayreuth

TERMIN wird noch bekannt gegeben

Übrigens:

Unser Programm finden Sie auch im Internet

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

Dort können Sie sich auch bequem online anmelden!

### Werbung im Programmheft?

Das Semesterprogramm der vhs Bayreuth erscheint zweimal im Jahr in einer Auflage von jeweils 9.000 Exemplaren. Es liegt im gesamten Stadtgebiet an ca. 80 Stellen aus. Wenn Sie Interesse an einer Anzeige in unserem Programm haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung,

Tel. 0921-50 70 38 40

## Politik & Gesellschaft

### Online-Vorträge aus der Reihe Demokratie im Gespräch



Die Vorträge aus der Reihe Demokratie im Gespräch sind kostenfrei. Sie können sich direkt mit dem Link einwählen. Mehr Informationen und den Link finden Sie auf unserer Homepage.

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.

#### Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz

Es ist noch nicht absehbar, wo überall Künstliche Intelligenz zum Einsatz kommen und hergebrachte Abläufe verändern wird. Die technische Entwicklung ist rasant schnell, Gesetzgebungsverfahren und Rechtsprechung dagegen eher langsam. Ist das Recht den technischen Entwicklungen gewachsen und wie gestaltet man einen Rechtsrahmen für die KI? Welche Beispiele von Rechtsproblemen und deren Lösung gibt es schon? Diese und damit zusammenhängende Fragen stehen im Blickpunkt dieser Ausgabe von „Demokratie im Gespräch“.

**Anmeldung nur über den Link:**

**<https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>**

**KURSNR. E11000**

TERMIN Mittwoch, 18.9.2024, 19.00 - 20.00

#### Europas Weg zu digitalen Identitäten

Mithilfe des elektronischen Personalausweises können mehrere Verwaltungsleistungen bereits heute bequem von zu Hause aus erledigt werden. Trotz einiger Erfolge gleicht die Verwaltungsdigitalisierung in Deutschland jedoch einem Flickenteppich und das ursprüngliche Ziel des ersten sog. Onlinezugangsgesetzes, bis Ende 2022 alle Verwaltungsdienstleistungen auch online anzubieten, konnte nicht erreicht werden.

Auch die EU plant mit der European Digital Identity Wallet (EUDI-Wallet) eine persönliche digitale Brieftasche. Mit dieser sollen sich die Bürgerinnen und Bürger der EU sowie Organisationen künftig europaweit digital ausweisen können. Wir möchten mit Ihnen und unseren Expertinnen

und Experten einen Blick darauf werfen, wo der Einsatz digitaler Identitäten Ende 2024 steht. Was ist bereits heute möglich, welche Lösungen zeichnen sich ab und wo hakt es noch? Seien Sie dabei und diskutieren Sie mit!

**Anmeldung nur über den Link:**

**<https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>**

**KURSNR. E11010**

TERMIN Mittwoch, 16.10.2024, 19.00 - 20.00

#### Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung

An diesem Abend gehen wir der Frage nach, ob und wenn ja wie Soziale Medien zu gesellschaftlicher Spaltung beitragen. Sorgen Algorithmen dafür, dass Menschen in ihrer eigenen Filterblase bleiben, nur bestimmte Informationen erhalten und damit ihr Weltbild immer wieder verstärkt sehen? Oder ist es die starke Konfrontation mit entgegengesetzten politischen Meinungen in den Sozialen Medien, die bei Menschen heftige emotionale Reaktionen auslöst und damit die Polarisierung wachsen lässt? Noch grundsätzlicher: Führt der Fokus auf die Rolle der sozialen Medien zu einer Verengung der Diskussion über gesellschaftliche Spaltung und Radikalisierung, indem er die historischen Kontinuitäten der Diskriminierung und Menschenfeindlichkeit und ihre Verankerung in bestimmten Milieus außer Acht lässt?

**Anmeldung nur über den Link: <https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>**

**KURSNR. E11020**

TERMIN Mittwoch, 13.11.2024, 19.00 - 20.00



### Damit die Liebe bleibt: Ein Infoabend zum Gesprächstraining für Paare: EPL – Ein partnerschaftliches Lernprogramm

Paare können es lernen mit einfachen Kommunikationsregeln so miteinander zu sprechen, dass sie sich auch im Konflikt nicht gegenseitig verletzen, sondern sich tiefer verstehen und liebevoller begegnen.

Wie das gehen kann, können Sie an diesen Info-Abenden erfahren.

**Termine: Mittwoch 4.12.2024 und 15.1.2025**

Weitere Infos und Anmeldung unter:  
www.redeweise.e.v@gmail.com

#### KURSNR. E1104

LEITUNG Martina Lösel  
GEBÜHR Gebührenfrei  
RAUM KEB, Schulstraße 26,  
Max-Kolbe-Haus  
TERMINE 4.12.2024 und 15.1.2025,  
19.30 - 21.00, je ein Treffen



### GenerationenBeratung: Erst vorsorgen - dann das Leben genießen!

Die 4 Säulen der persönlichen Vorsorge: Vollmacht und Betreuungs-, Patientenverfügung, Finanzen in der Pflege und Testament

Jeder Mensch kann durch Unfall, plötzliche Erkrankung oder altersbedingt in die Situation kommen, sich nicht mehr mitteilen zu können. Entgegen der weitläufigen Annahme sind Ehepartner und Kinder nicht automatisch vertretungsberechtigt. Um unangenehme Überraschungen zu vermeiden, die oft mit hohen Kosten verbunden sind, lohnt es sich, sich vorab zu informieren. Was ist das Richtige für mich, welche Vorsorgestrategie kann ich verfolgen, was passiert, wenn etwas ungeregelt bleibt - diese und andere Fragen werden besprochen.

Das Ziel der Veranstaltung ist eine erste Orientierung rund um die Fragen zur Vollmacht und Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Finanzen in der Pflege und Testament.

**Verbindliche Anmeldung bis 9.1.2025!**

#### KURSNR. E1105

LEITUNG Dr. (aus.) Mariya Ransberger  
GEBÜHR € 9,70  
RAUM RW21, Seminarraum 2  
TERMIN Samstag, 18.1.2025, 10.30 - 12.30



Martina Lösel

Ich lebe mit meinem Mann seit über 40 Jahren in Bayreuth. Nach den Kindererziehungszeiten habe ich eine Ausbildung zur individualpsychologischen Coachin und systemischen Beraterin gemacht.

Seit 2011 bin ich Kommunikationstrainerin und halte mit meinen Kollegen Kurse für Paare, Eltern, pädagogische Fachkräfte, Lehrern und Lehrerinnen. 2014 haben wir den Verein redeweise – Verein zur Förderung einfühlsamer Kommunikation; gegründet.

Mein Motto lautet: In einer friedlichen Familie kommt das Glück von allein.

### Montessori-Pädagogik kennenlernen: Montessori für Zuhause

An einem Abend zu mehr Verständnis für die Montessori-Pädagogik: Erfahrene Montessori- und Kunstpädagogin Meike Schuster gibt eine Einführung zu Konzept, Idee und Geschichte der Pädagogik.

Außerdem gibt sie Anregungen für die Anwendung der Montessori-Pädagogik mit den eigenen Kindern Zuhause.

**Verbindliche Anmeldung bis 30.01.2025!**

#### KURSNR. E1106

LEITUNG Meike Schuster  
GEBÜHR € 9,70  
RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMIN Freitag, 7.2.2025, 19.00 - 21.00



Foto: M. Schuster



## Astronomie & Philosophie

### Einführung in die Astronomie: Großteleskope und Interferometrie

Durch Großteleskope gelingt es immer genauere Bilder von Objekten des Universums (weit entfernte Galaxien, Exoplaneten usw.) zu bekommen. Mit der Technik, Größe und Möglichkeiten dieser Teleskope beschäftigt sich der Kurs. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Je nach Wetterlage werden Beobachtungen an aktuell sichtbaren Objekten des Abendhimmels durchgeführt.

Kurstage sind: jeweils Mittwoch 25.09., 09.10., 23.10., 06.11.2024, 22.01. und 05.02.2025!

#### KURSNR. E1200

LEITUNG Herbert Graß

GEBÜHR ab 10 TN € 27,60  
ab 8 TN € 34,80  
ab 6 TN € 43,80

RAUM Alexander-von-Humboldt-Realschule,  
Raum 302

TERMINE Mittwoch, ab 25.9.2024 bis 5.2.2025,  
20.00 - 21.30, 6 Treffen

Bitte bringen Sie ein eigenes Fernglas mit und wenn Sie mögen auch ein warmes Getränk.

**Achtung: Ab 16.00 Uhr erfolgt an der Schule kein Winterdienst mehr. Zugang auf eigene Gefahr!**



### Vergesst Kant! Oder: gibt es eine gerechte Aufklärung?

Immer wieder wird von postkolonial und antirassistisch argumentierenden Autor:innen „die Aufklärung“ für Kolonialismus, Rassismus und die Ausbeutung des sog. globalen Südens verantwortlich gemacht. Als Beleg dienen Texte Emanuel Kants und anderer Autoren des 18. Jahrhunderts. Tina Hartmann stellt zum Kantjahr eine ganz andere Aufklärung vor: Sophie La Roche, Gottlieb Hippel, Christoph Martin Wieland, Mary Wollstonecraft und viele weitere kämpften vor und zeitgleich zu Kant für eine gerechte Welt, die Menschen ungeachtet ihres Geschlechts, ihrer Abstammung und Lebensweise befreit und gleichstellt. Ihre Texte bilden nicht nur das Fundament heutiger Vorstellungen von Gerechtigkeit, sie zeigen auch, dass Feminismus, Antirassismus, Antikolonialismus und jüdische Integration zusammenhängen. Die Gegner waren damals schon dieselben wie heute: Das frauen- und fremdenfeindliche Patriarchat und religiöse Orthodoxien.

**Vorverkauf und Anmeldung bis 17.10.2024.  
Restkarten an der Abendkasse.**



Herbert Graß

Schon als Jugendlicher habe ich mich intensiv mit den amerikanischen und russischen Weltraumprogrammen beschäftigt. Später als Mathe/Physik-Lehrer am Gymnasium habe ich gespürt, wie die Sternenwelt die Schüler ansprach. Bis heute interessieren mich die immer wieder neuen Erkenntnisse über unser Universum.

Wenn Sie ein paar Schritte auf physikalischer Grundlage in die Welt der Astronomie tun wollen, sind Sie herzlich zu meinem Kurs eingeladen.



Meike Schuster

Ich bin Künstlerin und studierte Kunstpädagogin und liebe es, mich mit Kunst in Theorie und Praxis zu beschäftigen. Ich gebe Kurse und Workshops für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Bei meiner Vermittlung ist es mir wichtig, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen, und – nachdem ich Grundlagen weitergeben konnte – sie auf ihrem persönlichen künstlerischen Weg zu begleiten.

Schau gerne bei mir auf der Webseite vorbei:  
[www.meikeschuster.de](http://www.meikeschuster.de).

#### KURSNR. E6004

LEITUNG Dr. Tina Hartmann

GEBÜHR € 7,-

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMIN Donnerstag, 24.10.2024, 18.30 - 20.00

## Künstliche Intelligenz



### ChatGPT verändert unser Leben - oder nicht?

ChatGPT, ein KI-basierter Sprachassistent, hat das Potenzial, zahlreiche Lebensbereiche zu beeinflussen, von Kundenservice und Bildung bis hin zu persönlicher Assistenz und kreativer Arbeit.

In diesem Vortrag werden wir untersuchen, inwieweit ChatGPT unseren Alltag verändert, welche Chancen und Herausforderungen es mit sich bringt und ob es wirklich eine transformative Kraft darstellt oder lediglich eine vorübergehende technische Innovation ist. Dabei beleuchten wir sowohl die positiven Aspekte als auch die kritischen Stimmen.

**Vorverkauf und Anmeldung bis 1.10.2024.  
Restkarten an der Abendkasse.**

#### KURSNR. E6001

LEITUNG Dr. Johannes Stübinger

GEBÜHR € 7,-

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Dienstag, 8.10.2024, 18.00 - 19.30



### Ethische Aspekte von ChatGPT

Die Generative Künstliche Intelligenz (KI) ermöglicht neue Inhalte wie Texte, Bilder, Audio und Video aus vorhandenen Daten zu erstellen. Die Funktionalitäten werden dazu führen, dass KI-Systeme einen großen Einfluss auf verschiedene Bereiche des menschlichen Lebens und den Arbeitsmarkt haben werden. Wie bei allen technischen Systemen gibt es verschiedene Nutzertypen. Grundsätzlich lässt sich hier zwischen denjenigen unterscheiden, die diese Systeme entwickeln oder betreiben und denjenigen, die die Systeme bedienen. Für beide sind ethische und rechtliche Leitlinien für einen verantwortungsvollen Umgang mit KI wichtig. Der Vortrag beleuchtet ethische und rechtliche Überlegungen bei der Nutzung von KI-Systemen. Es wird gezeigt, weshalb Generative KI neue ethische Fragen aufwirft, welche ethischen und rechtlichen Herausforderungen bestehen und was der Gender Bias ist.

**Vorverkauf und Anmeldung bis 4.2.2025.  
Restkarten an der Abendkasse.**

#### KURSNR. E6011

LEITUNG Agnes Koschmider

GEBÜHR € 7,-

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Dienstag, 11.2.2025, 17.30 - 19.00



Regina Hildner

„Wollten Sie schon immer einen unsichtbaren Assistenten? Künstliche Intelligenz ist der Schlüssel! Entdecken Sie in unseren Kursen, wie Sie Ihre Produktivität spielerisch steigern und gleichzeitig Spaß haben. Erstaunen Sie Ihre Kollegen und sich selbst mit dem, was Sie erreichen können.“

„Die Macht der künstlichen Intelligenz ist so unglaublich, dass sie die Gesellschaft auf tiefgehende Weise verändern wird.“

(Bill Gates, Gründer Microsoft)



### Wahrheit oder Lüge? Fake News und Deepfakes entlarven und Faktenchecker einsetzen

Fake News und Deepfakes sind eine große Herausforderung. Mit einfachen KI-Tools kann jeder täuschend echte Fälschungen erstellen. Diese werden oft zur Desinformation genutzt und können weitreichende Folgen haben. Die Falschinformationen können Text, Bild, Sprache und Video betreffen. In diesem Kurs lernen Sie, verschiedene Arten von Fakes im Internet zu erkennen. Sie lernen Techniken und Werkzeuge kennen, um Fake News und Deepfakes zu entlarven. Sie lernen, Falschinformationen im Internet aufzuspüren und sich zu schützen.

Durchschauen Sie die Tricks der Fake-News-Produzenten. Lassen Sie sich nicht manipulieren und stärken Sie Ihre Medienkompetenz!

Voraussetzungen: Internet-Erfahrungen, keine technischen Vorkenntnisse nötig.

**Verbindliche Anmeldung bis 13.2.2025!**

#### KURSNR. E1202

LEITUNG Regina Hildner

GEBÜHR € 14,60

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMIN Freitag, 21.2.2025, 17.30 - 20.30



Zum Thema Künstliche Intelligenz bieten wir außerdem noch einige Workshops an. Siehe Fachbereich Beruf

# Leben und Handeln für eine klimafreundliche Zukunft

## Solarenergie vom eigenen Dach

Bei dieser Infoveranstaltung gibt der Experte für Solarenergie, Dr. Michael Schmidt, eine Übersicht über die Vorteile, Varianten und Fördermöglichkeiten für Solarenergie vom eigenen Dach. Danach wird von Seiten des Klimaschutzmanagements von Stadt und Landkreis Bayreuth der Solarrechner der Region Bayreuth vorgestellt und seine Bedienung erklärt. Damit können Sie kostenlos und mit wenigen Klicks ermitteln, wie viel Sonnenenergie auf dem eigenen Gebäudedach erzeugt werden kann und ob sich eine Investition lohnt.

**Verbindliche Anmeldung bis 8.10.2024!**

### KURSNR. E1300

LEITUNG Dr. Michael Schmidt, Gesa Thomas  
GEBÜHR Gebührenfrei  
RAUM RW21, Blackbox  
TERMIN Dienstag, 15.10.2024, 18.30 - 20.00



## Zukunft Heizung

Warum brauchen wir eine Wärmewende? Welche Bepreisungen sind bei Öl und Gas zu erwarten? Welche Optionen für klimaneutrales Heizen existieren und wie realistisch sind sie? Wie funktioniert eine Wärmepumpenheizung? Was muss man bei der Umstellung beachten? Welchen Anteil des Wärmepumpenstroms kann man mit PV erzeugen?

Wissenschaftler Dr. Stefan Holzheu vom BayCEER der Uni Bayreuth erklärt nicht nur den Hintergrund, warum die Umstellung auf erneuerbare Wärme in Zeiten der fortschreitenden Klimakrise unumgänglich ist – er hat auch im eigenen Altbau den Schritt zur Wärmepumpe mit Photovoltaik gewagt und kennt sich rund um das Thema bestens aus. Zudem stellt er ein selbst entwickeltes Online-Tool vor, mit dem man abschätzen kann, wie effizient eine Wärmepumpe im eigenen Haus arbeiten würde und welchen Anteil des Wärmepumpenstroms man mit PV abdecken könnte.

**Verbindliche Anmeldung bis 15.10.2024!**

### KURSNR. E1301

LEITUNG Dr. Stefan Holzheu, Gesa Thomas  
GEBÜHR Gebührenfrei  
RAUM RW21, Blackbox  
TERMIN Dienstag, 22.10.2024, 18.30 - 20.00



## Klimafreundliche Heizungen – Alternativen zu Öl und Gas

Durch steigende Energiepreise, Änderungen im Gebäudeenergiegesetz und in den Fördermitteln stehen viele Hausbesitzer vor der Frage, welche Heizungen realistisch als Alternative für Öl und Gas infrage kommen. Soll man auf Holzpellets oder Wärmepumpe setzen? Können Wärmepumpen im Altbau überhaupt genutzt werden? Ist Solarthermie sinnvoll? Und geht es überhaupt ohne fossile

Energieträger? An diesem Abend erhalten Sie vom zertifizierten Energieberater Dipl.-Ing. (FH) Werner Braun einen Überblick über die technischen Möglichkeiten und objektive und unabhängige Informationen rund um klimafreundliche Heizungen und Fördermittel.

**Verbindliche Anmeldung bis 6.11.2024**

### KURSNR. E1302

LEITUNG Gesa Thomas, Werner Braun  
GEBÜHR Gebührenfrei  
RAUM RW21, Blackbox  
TERMIN Mittwoch, 13.11.2024, 18.30 - 20.00



## Heizen mit Holz

Heizen mit Pellets oder Hackschnitzeln war über längere Zeit hoch gefördert. Der nachwachsende Rohstoff Holz wird gerade im ländlichen Bereich mit dem Wald vor der Haustür gerne zur Wärmebereitstellung genutzt, aber auch in der Stadt als Alternative zur Ölheizung. Wegen Feinstaub und dem CO<sub>2</sub>, das bei der Verbrennung entsteht, geriet die Klimafreundlichkeit unlängst in Frage, was viele verunsichert hat. Will und muss man aber weg von fossilen Energieträgern, hat jedoch keine Möglichkeit zur Nutzung einer Wärmepumpe oder zum Anschluss an ein klimafreundliches Wärmenetz, dann hat das Heizen mit Holz weiterhin seine Berechtigung.

Der geprüfte unabhängige Energieberater Martin Richter aus Waischenfeld informiert zu Formen der Holzheizung, unter welchen Umständen diese sinnvoll eingesetzt werden können und welche Fördermittel weiterhin dafür zur Verfügung stehen.

**Verbindliche Anmeldung bis 12.11.2024!**

### KURSNR. E1303

LEITUNG Gesa Thomas, Martin Richter  
GEBÜHR Gebührenfrei  
RAUM RW21, Blackbox  
TERMIN Dienstag, 19.11.2024, 18.30 - 20.00



## Wärmenetze, Contracting und Kommunale Wärmeplanung – Wie Stadt und Stadtwerke Bayreuth an einer nachhaltigen Wärmeversorgung arbeiten

Durch die Verpflichtung zur Kommunalen Wärmeplanung und den Neuregelungen zum Anteil erneuerbarer Energien in der Wärmebereitstellung fühlen sich viele Menschen verunsichert. In der Veranstaltung erfahren Sie etwas zum neusten Stand der kommunalen Wärmeplanung in Bayreuth, was das für den klimafreundlichen Um- und Ausbau bestehender Fernwärmenetze der Stadtwerke Bayreuth bedeutet sowie ob und ab wann Fernwärme oder Contracting Optionen für Ihre eigene künftige Heizung wären.

vhs



EIS  
BERG  
RETT  
ERIN

Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

Lerne klimafreundlich  
zu handeln.

Dipl.-Ing. Andreas Waibel leitet die Bereiche Contracting und Fernwärmebereitstellung bei den Stadtwerken Bayreuth. Mit seinem Team bemüht er sich um die Umstellung auf erneuerbare Wärme im Stadtgebiet. Felix Freitag arbeitet im Amt für Umwelt- und Klimaschutz der Stadt Bayreuth im Technischen Umweltschutz, u.a. in den Bereichen Kommunale Wärmeplanung und Gebäudeenergie.

**Verbindliche Anmeldung bis 3.12.2024!**

**KURSNR. E1304**

LEITUNG Felix Freitag, Dipl.-Ing. Andreas Waibel  
GEBÜHR Gebührenfrei  
RAUM RW21, Blackbox  
TERMIN Dienstag, 10.12.2024, 18.30 - 20.00



**Foodsharing in Bayreuth – Infoabend  
Gutes Essen vor der Tonne retten!**

Ein Drittel aller Lebensmittel wird weggeworfen. Pro Jahr sind das in Deutschland 11 Mio. Tonnen, die für den Verzehr noch geeignet sind. Das sind pro Kopf rund 132 kg Lebensmittel! Dabei werden auch die Ressourcen für Anbau, Ernte, Verpackung, Transport und Lagerung verschwendet. Der foodsharing e.V. ist eine Umweltorganisation mit dem Hauptziel, die Verschwendung der kostbaren Ressourcen der Erde zu verringern. Warum wir das machen? Was wir machen und was wir noch machen müssen, um der Verschwendung entgegenzuwirken, erfahren Sie an diesem Infoabend.

**Verbindliche Anmeldung bis 19.9.2024!**

**KURSNR. E1305**

LEITUNG Franz Rupprecht  
GEBÜHR Gebührenfrei  
RAUM RW21, Seminarraum 2  
TERMIN Donnerstag, 26.9.2024, 18.00 - 19.30



**Online: Die Bedeutung der Pflanzen für unsere Zukunft**

Schlagworte wie Insektensterben oder Amphibiensterben tauchen in den Medien immer wieder auf, doch von einem „Pflanzensterben“ spricht niemand. Dabei werden auch bei den Pflanzen viele Arten immer seltener und sterben aus. Pflanzen sind für das Leben auf der Erde von größter Bedeutung und stehen zu Beginn jeder Nahrungskette. Weltweit sind bisher rund 350.000 Arten beschrieben worden, die eine enorme Vielfalt in Gestalt und Größe aufweisen. Der Vortrag erklärt im ersten Teil die Entwicklungsgeschichte und Vielfalt der Pflanzen. Im zweiten Teil geht es um die Frage, warum so viele Pflanzenarten gefährdet sind und was heute im Artenschutz getan wird. Neben Beispielen aus aller Welt geht der Kurs auch auf die Situation in Deutschland ein.

**Verbindliche Anmeldung bis 27.11.2024**

**KURSNR. E6012**

LEITUNG Dr Ewald Weber  
GEBÜHR 7,00 €  
RAUM online  
TERMIN Mittwoch, 4.12.2024, 19.00 - 20.00



**Lust auf Reisen in Deutschland – die Reiseflat macht's möglich**

Lust auf Reisen in Deutschland? Flexibel unterwegs sein und einfach losfahren? Weihnachtsmärkte in der Region kennenlernen, gemütlich Glühwein trinken und entspannt wieder heimkommen? Im Sommer schöne Städte kennenlernen und Reisefreiheit genießen? Mit dem 49 Euro Deutschland-Ticket fahren Sie - nicht nur - Bahn. Aber woher weiß ich, wie ich ans Ziel komme? Und wo bekomme ich das 49 Euro Ticket? Eine, die das Reisen liebt und gerne nachhaltig und klimafreundlich unterwegs ist, hat das Ticket ein Jahr getestet hat und gibt konkrete Tipps.

**Verbindliche Anmeldung bis 3.10.2024!**

**KURSNR. E1306**

LEITUNG Nicola Mattern  
GEBÜHR Gebührenfrei  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMIN Freitag, 11.10.2024, 17.30 - 19.00



Foto: N. Mattern



# Bildung auf Augenhöhe

Was ist der DQR und wem nützt er?

DQR ist eine Abkürzung für „Deutscher Qualifikationsrahmen“. Der DQR soll einen Rahmen für lebenslanges Lernen geben, in dem man alle schulischen, akademischen und beruflichen Qualifikationen abbilden und zuordnen kann.

Die Qualifikationen des deutschen Bildungssystems werden in acht Kompetenzniveaus unterteilt. Es geht darum, die Bildungsabschlüsse vergleichbar zu machen. Akademische Bildung, die man zum Beispiel an einer Universität erhält kann mit der beruflichen Weiterbildung auf diese Weise vergleichbar gemacht werden und man kann sich orientieren. Trotzdem bleiben berufliche und akademische Bildung natürlich verschiedenartig. Hier kommt es vor allem darauf an, welches berufliche Ziel man mit dem Abschluss verfolgt. Eine akademische, wissenschaftliche Ausbildung ist manchmal unerlässlich.

Dennoch sind die Abschlüsse aus der beruflichen Weiterbildung in vielen Fällen eine echte Alternative. Für Absolventen einer beruflichen Weiterbildung, z. B. als Fachwirt, Meister oder Betriebswirt ist der DQR ein wichtiges Instrument, um der akademischen Bildung auf Augenhöhe zu begegnen.

IHK für Oberfranken Bayreuth  
Bahnhofstraße 25  
95444 Bayreuth

Rufen Sie uns an: ☎ 0921 886-700  
🌐 [ihk-lernen.de](http://ihk-lernen.de)  
📍 [/bayreuth.ihk](https://www.facebook.com/bayreuth.ihk)



## DQR-Niveau 8

Promotion

## DQR-Niveau 7 Master

z. B. Betriebswirt, Technischer Betriebswirt

## DQR-Niveau 6 Bachelor

z. B. Industriemeister, Logistikmeister, Wirtschaftsfachwirt, Technischer Fachwirt, Industriefachwirt, Medienfachwirt Digital, Fachwirt für Versicherungen und Finanzen, Fachwirt für Einkauf, Fachwirt für Büro- und Projektorganisation, Bilanzbuchhalter, IT-Projektleiter

## DQR-Niveau 5 Berufsspezialist

z. B. Berufsspezialist für Industrielle Transformation

## DQR-Niveau 4

z. B. 3- und 3 1/2-jähriger Berufsabschluss

## DQR-Niveau 3

z. B. 2-jähriger Berufsabschluss

## DQR-Niveau 2

z. B. Einstiegsqualifizierung

## DQR-Niveau 1

z. B. Berufsausbildungsvorbereitung

Die o. g. Abschlussbezeichnungen gelten für alle Geschlechter gleichermaßen.

#GemeinsamWeiterbilden

## Die Weiterbildung für Oberfranken



### KONTAKT



🌐 [ihk-lernen.de](http://ihk-lernen.de)  
☎ 0921 886-700

Find us on facebook  
📍 [/bayreuth.ihk](https://www.facebook.com/bayreuth.ihk)

### HÖHERE BERUFSBILDUNG

Geprüfte/-r Bilanzbuchhalter/-in	02.09.2024 03.09.2024	Bamberg Bayreuth
Geprüfte/-r Technische/r Fachwirt/-in	02.09.2024	Bamberg / Hof
Geprüfte/-r Industriefachwirt/-in	09.09.2024 10.09.2024	Bamberg Bayreuth
Geprüfte/-r Fachwirt/-in für Logistiksysteme	09.09.2024	Bamberg
Geprüfte/-r Fachwirt/-in für Büro- und Projektorganisation	10.09.2024 11.09.2024	Bayreuth Hof
Geprüfte/-r Wirtschaftsfachwirt/-in	13.09.2024 19.09.2024 02.12.2024	Kronach Blended-Learning Bamberg (Vollzeit)
Geprüfte/-r Fachwirt/-in für Einkauf	12.09.2024	Hof
Geprüfte/-r Medienfachwirt/-in – Fachrichtung Digital	16.09.2024	Bamberg
Geprüfte/-r Fachwirt/-in für Gesundheits- und Sozialwesen	17.09.2024	Bamberg
Geprüfte/-r Fachwirt/-in für Gesundheits- und Sozialwesen	18.09.2024	Online
Geprüfte/-r Fachwirt/-in für Gesundheits- und Sozialwesen	19.09.2024	Online
Geprüfte/-r Logistikmeister/-in	27.09.2024	Bamberg
Geprüfte/-r Technische/-r Betriebswirt/-in – Vollzeit	07.10.2024	Bamberg Bayreuth
Geprüfte/-r Fachwirt/-in für Versicherungen und Finanzen (IHK)	21.10.2024	Online
Geprüfte/-r Personalfachkaufmann/-frau	22.10.2024 23.10.2024	Bayreuth Bamberg
Geprüfte/-r Betriebswirt/-in	04.11.2024	Hybrid
Geprüfte/-r IT-Projektleiter/-in / Certified IT Business Manager	06.11.2024	Online
Geprüfte/-r Küchenmeister/-in – Vollzeit	20.01.2025	Hybrid
Geprüfte/-r Industriemeister/-in Metall	04.04.2025 02.05.2025	Bamberg Bayreuth
Geprüfte/-r Industriemeister/-in Elektrotechnik	04.04.2025 02.05.2025	Bamberg Bayreuth

### AZUBIS UND AUSBILDER

Prüfungsvorbereitung Kaufmann/-frau für Büromanagement (Teil 2)	09.09.2024	Bayreuth
Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute	10.09.2024 12.09.2024	Bayreuth Hof
Pädagogische Matching-Strategien für Ausbilder/innen und Ausbildungsbeauftragte	17.09.2024 21.11.2024	Bamberg Online
Ausbildung der Ausbilder (AdA) – Refresher	26.09.2024 05.12.2024	Hof Online
Ausbildung der Ausbilder für Fachwirte (AdA Teilzeit verkürzt)	28.09.2024 19.10.2024	Hof Online
Ausbildung der Ausbilder (AdA Vollzeit und Teilzeit)	04.11.2024	Online
Beurteilen und Bewerten von Azubis	05.11.2024	Online

### ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE

Social Media Manager/-in (IHK)	04.09.2024	Bayreuth
Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten (IHK)	06.09.2024	Bayreuth
Klimamanager/-in (IHK)	10.09.2024	Online
Qualitätsmanager/-in (IHK)	10.09.2024	Online
Zertifizierte/-r Schichtführer/in und Teamleiter/-in (IHK) – Vollzeit	24.09.2024	Bamberg
Projektmanager/-in (IHK)	07.10.2024 14.10.2024	Bayreuth (Teilzeit) Bamberg (Vollzeit)
Industriefachkraft Hydraulik (IHK)	25.10.2024	Bayreuth
Business English Basic – Focus on Communication (IHK)	05.11.2024	Bamberg Bayreuth
Betriebliche/r Gesundheits-Koordinator/-in (IHK) – Vollzeit	11.11.2024	Bamberg
Fachkraft für Buchführung (IHK)	11.11.2024	Online
Personalfachkraft (IHK) – Vollzeit	12.11.2024	Bamberg
Fachkraft für Lohn- und Gehaltsbuchhaltung (IHK)	12.11.2024	Online
Immobilienmakler/-in (IHK) – Vollzeit	18.11.2024	Bayreuth
Key Account Manager/-in (IHK)	29.11.2024	Bayreuth

### SEMINARE

Grundlagen Einkauf und Beschaffung	11.09.2024	Bamberg
Erfolgreich verkaufen	18.09.2024	Hof
Moderne Geschäftskorrespondenz	24.09.2024	Bayreuth
Buchführung Kompakt – für Einsteiger und Auszubildende	04./05.10.2024	Bayreuth
Der/Die Datenschutzbeauftragte im Unternehmen	23.10.2024	Bamberg
Preisverhandlungen durchsetzungstark führen	24./25.10.2024	Online
Grundlagen des Prozessmanagements	21./22.11.2024	Bamberg
Projektmanagement für die erfolgreiche Umsetzung komplexer Vorhaben	05./06.12.2024	Bamberg

### SEMINARWELT ONLINE

Verwaltung von Mietobjekten effizient gestalten	25./26.09.2024	Online
Vom Immobilienverwalter/-in (IHK) zum/zur Zertifizierten Verwalter/-in – Vorbereitungseminar auf die Prüfung nach § 26a	19.10.2024 28.10.2024	Online
Büroorganisation leicht gemacht	26.11.2024	Online
Wohnungseigentumsrecht aktuell	11.12.2024	Online



## Kommunikation und persönliche Kompetenz

### Macht der Worte - von einengenden Denk- und Sprachgewohnheiten zu achtsamer Kommunikation

Der Kurs will zum Nachdenken über eigene Denkweisen, Worte und Kommunikation anregen. Hierbei werden Modelle von renommierten Wissenschaftlern und Trainern sowie interessante Erkenntnisse der Hirnforschung mit einbezogen.

Unser Orientierungssystem wird oft durch bewusst und unbewusst gelernte Denkweisen gesteuert. Wie kann ich Denkfallen – z.B. perfektionistisches Denken, Katastrophendenken (Wenn ich das nicht schaffe, dann...), Gedankenlesen (Er hat mich absichtlich nicht bemerkt) – erkennen und durch eine positive Denkart ersetzen?

Erweitern Sie bewusst Ihren positiven Wort-Schatz. Die Thematik des Kurses ist sowohl für den Alltag als auch für den Beruf interessant.



Sibylle Huth

Mit viel Freude und Begeisterung gebe ich in meinen Kursen Impulse zu Themen aus den Bereichen Kommunikation, Work-Live-Balance, Stressmanagement und persönliche Entwicklung, mit denen ich mich seit vielen Jahren beschäftige.

Ein inspirierender Austausch in einer entspannten Atmosphäre liegt mir am Herzen. Herzlich Willkommen zu meinen Kursen.

### Verbindliche Anmeldung bis 16.1.2025!

#### KURSNR. E2100

LEITUNG Sibylle Huth

GEBÜHR € 24,30

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMIN Samstag, 25.1.2025, 10.30 - 15.30



### Macht der Gedanken: Herausforderungen und Veränderungen meistern

In diesem Workshop bieten wir praktische Strategien zur Stärkung Ihrer inneren Stabilität und Gelassenheit in einer sich ständig wandelnden Welt. Durch die Methode „The Work“ von Byron Katie lernen Sie, Ihre Gedanken zu erkennen, zu hinterfragen und konstruktiv zu transformieren.

Entdecken Sie neue Wege, um mit beruflichen und persönlichen Herausforderungen umzugehen und Ihren Alltag mit mehr Klarheit und Zufriedenheit zu meistern.

### Verbindliche Anmeldung bis 3.10.2024!

#### KURSNR. E2101

LEITUNG Sandra Ernst

GEBÜHR € 17,-

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMIN Samstag, 12.10.2024,  
10.00 - 13.30



### Macht der Gedanken: Bereit das Beste aus jedem Tage herauszuholen!

Wir begeben uns auf eine inspirierende Reise durch die Welt der Neujahrsvorsätze, Ziele und die transformierende Kraft von „The Work“ nach Byron Katie.

Warum weiterhin mit den gleichen alten Mustern und Be-

grenzungen leben, wenn Sie das Potenzial haben, Ihr Leben vollständig zu verändern?

Mit diesem Workshop erhalten Sie nicht nur die Werkzeuge und Strategien, um klare Ziele zu setzen und Ihre Träume zu verwirklichen, sondern auch die Möglichkeit, belastende Gedanken und Ängste zu erkennen, die Sie bisher zurückgehalten haben.

### Verbindliche Anmeldung bis 30.1.2025!

#### KURSNR. E2102

LEITUNG Sandra Ernst

GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar.  
Infos ab Dezember über die Homepage oder Geschäftsstelle.

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Samstag, 8.2.2025, 10.00 - 14.00

### Körpersprache wirkt sofort! Sicher und überzeugend auftreten

Entdecken Sie, wie Sie Ihre Körpersprache ab sofort erfolgreich für Beruf und Alltag nutzen können: wie Sie selbstbewusst, kompetent, offen, sympathisch wirken und souverän bleiben, auch in kritischen Situationen. Ihr Auftreten entscheidet.

Wirksame Anregungen, konkrete, anschauliche Beispiele, praktische Übungen und begleitendes Coaching machen Sie sicher und fit.

Themen sind: der ersten Eindruck/sicheres Auftreten/Körperhaltung und Stimme/persönliche Ausstrahlung/Verhalten in Gesprächen/Lampenfieber und Stressmomente.

In Zukunft werden Sie bereits ohne Worte durch authentisches Auftreten überzeugen - und „gewinnen“.

### Verbindliche Anmeldung bis 10.10.2024!

**KURSNR. E2114**

LEITUNG Andrea Nitzsche  
 GEBÜHR € 34,10  
 RAUM RW21, Seminarraum 1  
 TERMIN Samstag, 19.10.2024, 9.30 - 16.30

Bitte Schreibmaterial mitbringen. Kosten für das Skript: 1,- €

**Selbstsicherheit und Ausstrahlung**

Inhalt des Kurses: Mut fassen für anstehende Aufgaben, Sprechen vor anderen, in eine neue Rolle (im Haupt- oder Ehrenamt) schlüpfen und Gesicht zeigen, Impulse aus der positiven Psychologie, Körpersprache und verschiedene Coaching-Ansätze, die das Selbstvertrauen stärken.

**Verbindliche Anmeldung bis 2.1.2025!**

**KURSNR. E2103**

LEITUNG Maria Schraud  
 GEBÜHR € 29,20  
 RAUM RW21, Seminarraum 1  
 TERMIN Samstag, 11.1.2025, 10.00 - 16.00

**Menschen verstehen & Potenziale nutzen**

Sie möchten mehr über sich selbst erfahren und Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen am Arbeitsplatz oder privat verbessern?

In diesem Workshop werden Sie lernen, wie Sie die verschiedenen Persönlichkeitstypen erkennen und verstehen, effektiver mit anderen kommunizieren und dadurch Konflikte minimieren können. Durch die Vermittlung praktischer Methoden und Werkzeuge, werden Sie lernen, wie Sie einerseits ihre eigenen Stärken und Schwächen besser einschätzen und andererseits die Vielfalt der Persönlichkeiten um Sie herum als Chance für persönliches und berufliches Wachstum nutzen können. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre zwischenmenschlichen Fähigkeiten zu stärken und sich selbst ganz neu zu entdecken!

**Verbindliche Anmeldung bis 6.2.2025!**

**KURSNR. E2110**

LEITUNG Christina Fröhlich  
 GEBÜHR € 14,60  
 RAUM RW21, Seminarraum 1  
 TERMIN Samstag, 15.2.2025, 10.00 - 13.00

**Ehrliches Feedback wertschätzend geben und nehmen**

Wie gelingt es mir, anderen Menschen direkt und offen Feedback zu geben? Wie fühle ich mich mit dem Verhalten der anderen Person, welches Verhalten wünsche ich mir von dieser Person? In diesem Kurs erkunden wir die eigenen Gedanken und Gefühle in Wechselwirkung zum Verhalten anderer Menschen zu spiegeln - offen, ehrlich, wertschätzend und in voller Verantwortung für unsere eigenen Emotionen und Gedanken.



Andrea Nitzsche

Diplom-Sozialpädagogin (FH), Trainerin für Kommunikation, Körpersprache und Persönlichkeit und systemische Coach (ECA).

Seit vielen, vielen Jahren ist sie begeistert in der Fort- und Weiterbildung tätig zu Themen der Kommunikation, Körpersprache und Persönlichkeitsentwicklung.

All diejenigen, die gezielt etwas für ihr Weiterkommen tun wollen, unterstützt und begleitet sie gerne und sind herzlich willkommen.



Maria Schraud

Seit über zehn Jahren begleitet Maria Schraud Menschen auf der Suche nach Lösungen im Privat- und Firmenkundenbereich.

Sie ist zertifizierter system. Coach/ Supervisorin und hat nach Ausbildung und Erststudium im Gesundheitswesen einen Master in Erwachsenenbildung absolviert.

**Verbindliche Anmeldung bis 14.11.2024!**

**KURSNR. E2111**

LEITUNG Michael Weber  
 GEBÜHR € 12,20  
 RAUM RW21, Seminarraum 1  
 TERMIN Freitag, 22.11.2024, 15.00 - 17.30

**Führen auf Augenhöhe – neue Führungskonzepte für die neue Arbeitswelt**

Wie kann ich als Führungskraft in der Digitalisierung, mit verteiltem Arbeiten, sich verändernden Rahmenbedingungen und immer komplexeren Themen in meiner Rolle wirksam sein, d.h. Menschen und Teams dabei unterstützen,



die gemeinsamen Ziele zu erreichen?

In diesem Kurs betrachten wir aktuelle Führungskonzepte, die aktuellen Veränderungen in der (Arbeits-) Welt, wie Eigenverantwortung und Selbstorganisation gefördert werden können und welche Fähigkeiten für eine Führungsrolle nützlich sind.

**Verbindliche Anmeldung bis 9.1.2025!**

**KURSNR. E2113**

LEITUNG Michael Weber

GEBÜHR € 29,20

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMIN Samstag, 18.1.2025, 10.00 - 16.00

### Meine beruflichen Ziele mit LEGO® Serious Play®

Möchtest du dich mit deinen beruflichen Zielen auseinandersetzen und diese auf spielerische Art und Weise neu denken und weiterentwickeln? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Mit Hilfe von LEGO® Serious Play® werden Gedanken zu greif- und hinterfragbaren Modellen. Durch die Möglichkeit die Modelle zu reflektieren und den interaktiven Austausch mit den anderen, eröffnen sich neue Perspektiven und wertvolles Feedback für die Zukunft.

**Verbindliche Anmeldung bis 5.11.2024!**

**KURSNR. E2108**

LEITUNG Sonja Zöllner

GEBÜHR € 14,60

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Dienstag, 12.11.2024, 17.00 - 20.00

Jeder Teilnehmer erhält ein original LEGO® Serious Play® Set. Die Materialkosten in Höhe von € 5,- werden vor Ort eingesammelt.

### Meine Ziele für 2025 mit LEGO® Serious Play®

In diesem Kurs reflektieren wir spielerisch das vergangene Jahr und entwickeln ein persönliches Zielbild für das Jahr 2025. Mit LEGO® Steinen als Werkzeug lassen wir unsere Gedanken auf eine kreative Reise gehen. Die entstehenden Modelle ermöglichen es uns, Ziele und Wünsche zu visualisieren und zu hinterfragen. Die LEGO®-Zielbilder dürfen als Erinnerungstütze mit nach Hause genommen werden.

**Verbindliche Anmeldung bis 1.1.2025!**

**KURSNR. E2109**

LEITUNG Sonja Zöllner

GEBÜHR € 14,60

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Mittwoch, 8.1.2025, 17.00 - 20.00

Jeder Teilnehmer erhält ein original LEGO® Serious Play® Set. Die Materialkosten in Höhe von € 5,- werden vor Ort eingesammelt.

## Work-Life-Balance

### Humor als Ressource

Humor und Lachen sind wichtige Resilienzfaktoren, das ist inzwischen vielfach beforscht. Humor trägt dazu bei, Stress abzubauen, negative Emotionen zu lindern und eine positive Perspektive auf schwierige Situationen zu fördern. Gerade dann, wenn uns eigentlich nicht zum Lachen zumute ist, hilft uns Achtsamkeit dabei im Jetzt die Gedanken und Gefühle zu beruhigen. Ein anderer Blickwinkel, der uns als Copingstrategie nutzt, wird dadurch möglich.

Eine humorvolle Haltung kann eingeübt werden, sie muss nicht in die Wiege gelegt sein. Der Workshop zeigt Wege auf, inne zu halten, neu durchzuatmen, und mit einem Augenzwinkern den eigenen Weg trotz Hürden frohgemut weiterzugehen.

**Verbindliche Anmeldung bis 23.1.2025!**



Michael Weber

Mit meiner langjährigen Erfahrung in agilen Führungsrollen, als Trainer und Coach ist meine größte Leidenschaft, Menschen bei ihrer Entfaltung und Gewinnung von Erkenntnissen über sich selbst zu begleiten.

Meine Haltung dabei ist positiv, lösungsfokussiert, wertschätzend und im Glauben, dass alle Ressourcen bereits in uns sind, die wir benötigen, um unsere Themen eigenverantwortlich und selbstwirksam zu klären. Als Trainer im Unternehmen liegen meine Schwerpunkte in der Führungskräfte-Ausbildung bei New Work, agilen Methoden und Führung auf Augenhöhe.



Foto: Sonja Zöllner

**KURSNR. E2104**

LEITUNG Maria Schraud  
 GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar.  
 Infos ab Dezember über die Homepage  
 oder Geschäftsstelle.  
 RAUM RW21, Seminarraum 1  
 TERMIN Samstag, 1.2.2025, 10.00 - 16.00

**Welche Rolle(n) spiele ich in meinem Leben?**

Wer bin ich eigentlich an einem ganz gewöhnlichen Tag? Bin ich Sohn, Mutter, Partner, Arbeitnehmerin, Führungskraft, Mitbewohnerin...oder auch alles gleichzeitig? In diesem Kurs erkunden wir die vielfältigen Rollen, welche wir jeden Tag erfüllen wollen und sollen und gehen der Frage nach: Wer bin ich unabhängig von meinen Rollen? Diese Klarheit schafft Freiheit im Leben, ganz unabhängig von Erwartungen an Rollen. Denn ich bin mehr als meine Rollen.

**Verbindliche Anmeldung bis 31.10.2024!****KURSNR. E2105**

LEITUNG Michael Weber  
 GEBÜHR € 9,70  
 RAUM RW21, Seminarraum 1  
 TERMIN Freitag, 8.11.2024, 15.00 - 17.00

**Glücklich älter werden – eine Lebenskunst**

Das Älterwerden stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben. Doch die Wissenschaft weiß: Lebensglück und Zufriedenheit können bis ins hohe Alter ansteigen.

Wie lässt sich dies erreichen? Was können wir selbst dafür tun? Welche Anregungen gibt es von Psychologen und Hirnforschern? Welche Impulse bekommen wir aus den Fachbereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung? Welche Biographien können inspirieren und Mut machen? Im Kurs werden wir uns mit einigen ausgewählten Beispielen dazu beschäftigen und hierbei unsere eigenen Erfahrungen austauschen.

**Verbindliche Anmeldung bis 14.11.2024!****KURSNR. E2106**

LEITUNG Sibylle Huth  
 GEBÜHR € 24,30  
 RAUM RW21, Seminarraum 4  
 TERMIN Samstag, 23.11.2024, 10.30 - 15.30



**Lass los, was dich alt macht – Impulse  
 für Gesundheit, Resilienz und Lebensfreude:  
 Der Kurs zum Buch**

Mit 60plus stellen sich viele die Frage: Wie nun weiter? Gesund, gelassen und mit viel Lebensfreude älter werden, ist eine verlockende Vorstellung. Der Kurs gibt vielfältige Impulse dazu, wie uns das gelingen kann. Kleine praktische Übungen zeigen, was hilfreich dafür ist, gesund, gelassen und gut gelaunt die kommenden Jahre zu meistern.

Themen:

- Was heißt hier alt? Altersklischees wahrnehmen, hinterfragen und verändern
- Was sind typische Alterserscheinungen und was nicht?
- Worauf können wir wie Einfluss nehmen?
- Die Lebensfreude stärken:  
 Kleiner Ent-Bitterungs-Leitfaden
- Persönliche Prioritäten erkennen und umsetzen:  
 Die Löffel-Liste und was daraus für die Verwirklichung unserer Ziele folgt.
- Selbstfürsorge zur Gewohnheit machen:  
 Was es braucht, sich selbst ein guter Coach zu sein

**Verbindliche Anmeldung bis 30.1.2025!****KURSNR. E2107**

LEITUNG Sigrid Engelbrecht  
 GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar.  
 Infos ab Dezember über die Homepage  
 oder Geschäftsstelle.  
 RAUM RW21, Seminarraum 4  
 TERMINE Freitag, 7.2.2025 18.15 - 21.15,  
 Samstag, 8.2.2025, 10 - 16, 2 Treffen

## Älter werden – mit Vergnügen!



**Paperback  
 224 Seiten  
 € 22.–**

**erscheint am  
 13. Mai 2024**

Dass Menschen Ü60 schon zum alten Eisen zählen, ist dank der gestiegenen Lebenserwartung passé. Und das wirkt sich auf unsere persönlichen Ziele aus: Wir möchten den Übergang in die kommenden Lebensjahrzehnte gut meistern **und unser Leben so gestalten, dass die Lebensfreude weiter wächst – trotz mancher Einschränkung.**

Sigrid Engelbrecht zeigt konkret und unterhaltsam, wie es möglich ist, sich auch in den späteren Lebensjahren weiterzuentwickeln, sodass Lebensfreude und Zufriedenheit gestärkt werden. Denn mit entsprechender Lebensweise meistern wir das Alter mit Würde – ganz ohne teures Anti-Aging – und erhalten uns ein Maximum an Lebensfreude. Wie das funktioniert, zeigt die Autorin in diesem Buch.

## Work-Life-Balance!? Wie kann Arbeit erfüllend gestaltet werden?

Gehst du gerne zur Arbeit? Erlebst du einen Sinn in dem, was du dort machst? Hast du den Freiraum, dein Wirken zu gestalten und dich dabei mit allen deinen Stärken zu entfalten?

Die Arbeitswelt ist im Wandel. Unter dem Begriff New Work wird eine menschenwürdige Arbeitsumgebung verstanden, in der ich mich ganzheitlich, selbstorganisiert und sinnvoll einbringe.

In diesem Kurs werfen wir einen Blick auf diese neue Arbeitswelt und darauf, welche kleinen Schritte große Veränderungen bewirken können.

**Verbindliche Anmeldung bis 5.12.2024!**

**KURSNR. E2112**

LEITUNG Michael Weber

GEBÜHR € 29,20

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMIN Samstag, 14.12.2024, 10.00 - 16.00

## Lernmethoden



### Online: 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 Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

**Verbindlicher Anmeldeschluss 1.10.2024, 13 Uhr!**

**KURSNR. E27000A**

LEITUNG Helmut Lange

GEBÜHR € 25,-

RAUM Online-Kurs

TERMIN Dienstag, 1.10.2024, 19.00 - 21.30

Bitte beachten: Sie brauchen eine (zuverlässige) Internetverbindung, PC oder Laptop, dazu Webcam, Mikrofon, Lautsprecher und/oder ein Headset. Den Link, mit denen Sie dem Seminar beitreten können, senden wir Ihnen am Tag des Kurses per E-Mail zu.

### Online: Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch



**Sigrid Engelbrecht  
M.A.**

Dipl.-Designerin, Malerin, Wellness- und Mentaltrainerin, Masterabschluss im Biografischen und Kreativen Schreiben (Alice Salomon Hochschule, Berlin)  
Autorin zahlreicher Ratgeber im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Romanschriftstellerin und Personal Coach mit Zertifikat der International Association of Coaching Institutes.  
An der vhs Bayreuth leitet sie Kurse im Bereich Selbstcoaching, Biografisches Schreiben und zum Entwickeln eines Sachbuch-Exposés.

#### Motto:

„Wege entstehen indem man sie geht“  
(Franz Kafka)

schneller rechnen, als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

**Verbindlicher Anmeldeschluss 8.10.2024, 13 Uhr!**

**KURSNR. E27000B**

LEITUNG Helmut Lange

GEBÜHR € 25,-

RAUM Online-Kurs

TERMIN Dienstag, 8.10.2024, 19.00 - 21.30

Bitte beachten: Sie brauchen eine (zuverlässige) Internetverbindung, PC oder Laptop, dazu Webcam, Mikrofon, Lautsprecher und/oder ein Headset. Den Link, mit denen Sie dem Seminar beitreten können, senden wir Ihnen am Tag des Kurses per E-Mail zu.

### Online: Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

**Verbindlicher Anmeldeschluss 17.10.2024, 13 Uhr!**

**KURSNR. E27000C**

LEITUNG Helmut Lange  
 GEBÜHR € 25,-  
 RAUM Online-Kurs  
 TERMIN Donnerstag, 17.10.2024, 16.00 - 18.00

Bitte beachten: Sie brauchen eine (zuverlässige) Internet-  
 verbindung, PC oder Laptop, dazu Webcam, Mikrofon,  
 Lautsprecher und/oder ein Headset. Den Link, mit denen  
 Sie dem Seminar beitreten können, senden wir Ihnen am  
 Tag des Kurses per E-Mail zu.



### Online: Vokabeln lernen im Sekundentakt

**Verbindlicher Anmeldeschluss 24.10.2024, 13 Uhr!**

#### KURSNR. E2700D

LEITUNG Helmut Lange  
 GEBÜHR € 25,-  
 RAUM Online-Kurs  
 TERMIN Donnerstag, 24.10.2024, 19.00 - 21.30

Bitte beachten: Sie brauchen eine (zuverlässige) Internet-  
 verbindung, PC oder Laptop, dazu Webcam, Mikrofon,  
 Lautsprecher und/oder ein Headset. Den Link, mit denen  
 Sie dem Seminar beitreten können, senden wir Ihnen am  
 Tag des Kurses per E-Mail zu.

## EDV & Künstliche Intelligenz

### 10-Finger-Tast schreiben am Computer

Sie möchten innerhalb kurzer Zeit vom mühsamen „Zwei-  
 Finger-Suchsystem“ zum professionellen „Zehn-Finger-  
 Blindschreiben“ gelangen? Sie haben keinerlei Vorkennt-  
 nisse, bringen aber etwas Geduld und Zeit zum Üben mit?  
 Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

#### KURSNR. E2701

LEITUNG Elisabeth Schweizer  
 GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
 ab 8 TN € 87,-  
 ab 6 TN € 109,50  
 RAUM RW21, EDV-Raum  
 TERMINE Montag, ab 4.11.2024 bis 27.1.2025,  
 17.45 - 20.00, 10 Treffen

Lehrbuch: „So lerne ich Tast schreiben“, Lambrich  
 (Autor) ISBN 978-3-8045-7051-1

### Fit & Sicher am Smartphone-eXpress- Workshop für Einsteiger

Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über „Whats-  
 App“? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps  
 herunter? Sie wollen auch wissen, wie das geht? Android-  
 Experte Dr. Olaf Peschel bringt Ihnen die Welt des Smart-  
 phones näher. Die ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht  
 Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebs-

system von Google!) bietet Ihnen alle Grundlagen zur Be-  
 dienung Ihres Smartphones. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät  
 gekonnt einrichten und bedienen. Sie lernen den Umgang  
 mit Apps und Daten und erfahren viel über Geräte- und Da-  
 tensicherheit. Nach diesem Kurs können Sie Ihren Kindern  
 vielleicht noch etwas beibringen.

Kurstage sind: 5.10., 26.10., 9.11., 30.11.2024 jeweils von  
 10.00 - 13.00 Uhr, 14.12.2024 von 10.00 - 14.00 Uhr.

**Verbindliche Anmeldung bis 26.9.2024!**

#### KURSNR. E2702

LEITUNG Dr.-Ing. Olaf Peschel vormittags  
 GEBÜHR € 77,90  
 RAUM RW21, EDV-Raum  
 TERMINE Samstag, ab 5.10.2024 bis 14.12.2024,  
 10.00 - 13.00, 5 Treffen

Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich  
 und mitzubringen! Kosten für die Kursunterlagen in Höhe  
 von € 15,- sind am ersten Kurstag an den Dozenten zu  
 entrichten.

### Pages, Numbers und Keynote für macOS

Office-Programme gehören für viele Nutzerinnen und Nut-  
 zer zur wichtigsten Software auf dem Rechner. Die bekann-  
 testen Vertreter sind die Anwendungen von Microsoft. Doch  
 auch Apple bietet leistungsfähige Alternativen, die auch  
 anspruchsvollen Aufgaben gewachsen sind, nämlich Pa-  
 ges (Textverarbeitung), Numbers (Tabellenkalkulation) und  
 Keynote (Präsentation). Dieser Workshop möchte Sie mit  
 dem häufig unterschätzten Trio, das durch große Benutzer-  
 freundlichkeit, smarte Funktionalität und eine konsistente  
 Oberfläche punktet, vertraut machen.

Schwerpunkte können nach den Wünschen der Teilneh-  
 merinnen und Teilnehmer gesetzt werden.

**Verbindliche Anmeldung 23.9.2024!**



Elisabeth  
Schweizer

Staatl. geprüfte Fachlehrerin für  
Maschinenschreiben

Seit über 30 Jahren bringe ich Schülern,  
Studierenden und Firmenmitarbeitern das  
10-Finger-Tast schreiben bei.

Tast schreiben gehört nicht nur zu meinem  
Beruf als Sekretärin, sondern begeistert  
mich schon seit meinem ersten „Anschlag“ als  
Schülerin. Lassen Sie sich von meiner Begeisterung  
anstecken, wie viel Spaß es macht, einen Text zu  
schreiben und nebenbei aus dem Fenster zu  
schauen!

Ich freue mich auf Sie!

**KURSNR. E2703**

LEITUNG Horst Linhardt  
GEBÜHR € 46,-  
RAUM RW21, Seminarraum 3  
TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 4.11.2024,  
18.30 - 20.00, 5 Treffen

Voraussetzung ist ein eigenes MacBook, das zu den Kursabenden mitgebracht wird.

**macOS-Workshop mit MacBooks**

Sie lernen das Betriebssystem macOS und dazugehörige Programme kennen. Nach den Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden Themen aus folgenden Bereichen ausgewählt: Benutzeroberfläche anpassen, iCloud und iCloud Drive verwenden, Systemeinstellungen konfigurieren, Sicherheitsvorkehrungen treffen, Benutzer erstellen, im Web surfen, Kontakte und Termine erstellen, Texte und Mails schreiben, Fotos verwalten, Dateien organisieren, Dienstprogramme nutzen, Backups erstellen.

**Verbindliche Anmeldung bis 4.11.2024!**

**KURSNR. E2704**

LEITUNG Horst Linhardt  
GEBÜHR € 46,-  
RAUM RW21, Seminarraum 3  
TERMINE Montag, ab 11.11.2024 bis 9.12.2024,  
18.30 - 20.00, 5 Treffen

Voraussetzung ist ein eigenes MacBook, das zu den Kursabenden mitgebracht wird!

**Künstliche Intelligenz (KI) – Generative KI-Werkzeuge erfolgreich in der Praxis einsetzen**

In diesem Info-Workshop lernen Sie nicht nur die Anwendungsmöglichkeiten von Werkzeugen wie ChatGPT und anderen KI-Technologien kennen. Sie erfahren auch, wie KI-Innovationen Ihren Alltag bereichern. Beim spannenden Überblick mit Demonstrationen lernen Sie viele populäre Tools kennen. Sie erleben, wie ich Texte schreiben lasse, Bilder erstelle und bearbeite, Sprache in Text umwandle und umgekehrt, Videos und Präsentationen erstelle, Musik erzeuge, die Sprache eines Videos simultan in eine andere Wunsch-Sprache mit entsprechenden Lippenbewegungen übersetze, etc. Selbstverständlich spreche ich auch die Grenzen und Risiken an. Es wird ausreichend Zeit für Ihre Fragen, anregende Diskussionen und den wertvollen Austausch geben.

Nachher wissen Sie, wo Sie künftig durch KI Ihre Produktivität steigern können. Lassen Sie sich inspirieren!

Voraussetzungen: Internet-Erfahrungen, keine technischen Vorkenntnisse nötig. Geeignet für KI-Neulinge.

**Verbindliche Anmeldung bis 31.10.2024!**



Horst Linhardt

Unterrichten im IT-Bereich gehört zu meinem Beruf und macht mir Spaß.

Seit einigen Jahren bin ich in der Apfel-Welt heimisch und so freue mich darauf, mit Ihnen das Betriebssystem OS X zu erforschen.

**KURSNR. E2705**

LEITUNG Regina Hildner  
GEBÜHR € 29,20  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMINE Freitag, ab 8.11.2024 17.30 - 20.30  
Samstag, 9.11.2024, 14 - 17

**KI Workshop: ChatGPT & Co. effektiv nutzen**

ChatGPT ist seit November 2022 in aller Munde. In diesem Kurs lernen Sie, wie ChatGPT funktioniert und was Sie damit machen können. Sie erhalten Tipps und Tricks und erfahren, wie man gute Prompts (Eingaben) formuliert. Sie erstellen und verändern Texte, formulieren Texte um, generieren Ideen und lassen sich Probleme lösen. Außerdem lernen Sie die Risiken der Technologie kennen und den richtigen Umgang mit Datenschutz. Zusätzlich stelle ich Ihnen andere KI-Textgeneratoren mit ihren Vor- und Nachteilen vor.

Der Schwerpunkt liegt auf dem praktischen Üben. Bereiten Sie sich darauf vor, beeindruckt zu sein!

Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Erfahrungen. Keine technischen Vorkenntnisse nötig. Geeignet für KI-Neulinge.

**Verbindliche Anmeldung bis 14.11.2024!**

**HINWEIS**

**Zum Thema Künstliche Intelligenz bieten wir außerdem noch einige Vorträge an. Siehe FB Gesellschaft, Seite 17 f.**

**KURSNR. E2706**

LEITUNG Regina Hildner  
 GEBÜHR € 38,90  
 RAUM RW21, EDV-Raum  
 TERMINE Freitag, 22.11.2024, 17.30 - 20.30,  
 (inkl. Pause)  
 Samstag, 23.11.2024, 10.00 - 16.00  
 (inkl. Pause)

**Verbindliche Anmeldung bis 30.1.2025!**

**KURSNR. E2707**

LEITUNG Regina Hildner  
 GEBÜHR € 38,90  
 RAUM RW21, EDV-Raum  
 TERMINE Freitag, 7.2.2025, 17.30 - 20.30  
 (inkl. Pause)  
 Samstag, 8.2.2025, 10.00 - 16.00  
 (inkl. Pause)

### Künstliche Intelligenz Workshop – Pixelkünstler: Bilder innovativ erstellen und optimieren mit KI

Entdecken Sie die Magie von KI-Tools zur Bilderstellung. Lernen Sie, wie Sie gute Prompts (Eingaben) formulieren, um beeindruckende und realistische Bilder zu erzeugen. Bringen Sie Ihre Ideen mit und sehen Sie, wie KI Ihre kreativen Visionen Wirklichkeit werden lässt!

Im zweiten Teil bearbeiten wir Bilder. Sie lernen, wie man Objekte aus Bildern entfernt oder hinzufügt, Bilder über den Rand hinaus erweitert oder Bewegungen hinzufügt, etc. Zum Schluss besprechen wir die Grenzen und Risiken dieser Technologien.

Der Schwerpunkt liegt auf dem praktischen Üben. Die verwendeten Tools sind kostenlos oder haben kostenlose Testversionen.

Zielgruppen: Fotografie-Enthusiasten, Künstler und Designer, Marketing- und Werbeprofis, Technologie- und Innovationsinteressierte, Hobby-Künstler, usw.

Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Erfahrungen. Keine technischen Vorkenntnisse nötig. Geeignet für KI-Neulinge.

**Verbindliche Anmeldung bis 6.2.2025!**

**KURSNR. E2708**

LEITUNG Regina Hildner  
 GEBÜHR € 29,20  
 RAUM RW21, EDV-Raum  
 TERMIN Samstag, 15.2.2025, 10.00 - 16.00  
 (inkl. Pause)

### ChatGPT und Co für Fremdsprachenlehrende und -nutzer

Dieser Vortrag will aktuelle kostenlose Versionen von „Großen Sprachmodellen“ wie ChatGPT, Gemini, Claude, Perplexity oder DeepL vorstellen und vergleichen. Dabei werden grundlegende Fragen beantwortet wie „Warum gibt es selbst bei denselben Prompts immer wieder ganz andere Ergebnisse?“, „Kann man mit Software



ChatGPT 4.0

„Hallo, ich bin ChatGPT, Ihre KI-Assistenz mit Humor und Wissen.

Als digitaler Dozent unterstütze ich Sie bei Fragen, kreativen Ideen und spannenden Lerninhalten. Egal ob Text, Bild oder Übersetzung – ich stehe bereit, um Ihre Neugier zu wecken und Ihnen den Alltag zu erleichtern. Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame und lehrreiche Zeit mit mir!

Lassen Sie uns gemeinsam die Welt der Künstlichen Intelligenz erkunden und Ihre Kreativität auf ein neues Level heben. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und mit Ihnen spannende Projekte zu realisieren. Bis gleich!“

nachweisen, ob ein Text KI-generiert ist?“, „Macht KI unsere Texte stereotyper oder exzessiver?“, „Warum erfindet die KI Unwahrheiten (Halluzinationen)?“, „Sind KI-generierte Texte in Englisch besser als solche in Deutsch, Französisch, Italienisch, etc.?“ oder „Sind KI-generierte Texte Plagiate?“. In praktischen Beispielen werden KI-generierte Texte diskutiert abhängig von „richtigen“ Eingabeaufforderungen (Prompts) und Einstellungen (Stil: akademisch, etc.). Für den Vortrag werden keine technischen Kenntnisse vorausgesetzt.

**Vorverkauf und Anmeldung bis 2.1.2025. Restkarten an der Abendkasse.**

**KURSNR. E6013**

LEITUNG Prof. Dr. Josef Schmied  
 GEBÜHR € 7,-  
 RAUM RW21, Seminarraum 1  
 TERMIN Freitag, 10.1.2025, 18.00 - 19.30

### Künstliche Intelligenz als Werkzeug in Fremdspracherwerb und -nutzung

Die rasante Entwicklung der KI eröffnet neue Möglichkeiten, Fremdsprachen zu lernen und zu nutzen. Doch ChatGPT, Gemini, Perplexity oder DeepL sind heute (noch?) kostenlose Werkzeuge, deren Nutzung erlernt werden muss, um sie individuell für den beruflichen oder privaten Bedarf einsetzen zu können.

In diesem Kurs werden kurz die Grundlagen der gängigsten „Großen Sprachmodelle“ („stochastische Papageien“) erläutert und dann in Arbeitsgruppen konkrete Anwendungen diskutiert: automatisch generierte Lückentexte und ihre Lösungen, Beispieltex te und Übersetzungen in verschiedene Sprachen. Kritisch untersuchen wir an praktischen Beispielen, wie man gute (v.a. englische und deutsche) Texte generiert bzw. wo man sich auf „die KI“ verlassen kann und wo

man besser ihre Vorschläge mit traditionellen (kostenlose) online Ressourcen vergleicht.  
Keine technischen Vorkenntnisse erforderlich!

**Verbindliche Anmeldung bis 30.1.2025!**

**KURSNR. E2709**

LEITUNG Prof. Dr. Josef Schmied  
GEBÜHR € 29,20  
RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMIN Samstag, 8.2.2025, 10.00 - 16.00

Eigener Laptop mit entsprechender Ausstattung ist mitzubringen.



**Wahrheit oder Lüge? Fake News und Deepfakes entlarven und Faktenchecker einsetzen**

Fake News und Deepfakes sind eine große Herausforderung. Mit einfachen KI-Tools kann jeder täuschend echte Fälschungen erstellen. Diese werden oft zur Desinformation genutzt und können weitreichende Folgen haben. Die Falschinformationen können Text, Bild, Sprache und Video betreffen.

In diesem Kurs lernen Sie, verschiedene Arten von Fakes im Internet zu erkennen. Sie lernen Techniken und Werkzeuge kennen, um Fake News und Deepfakes zu entlarven. Sie lernen, Falschinformationen im Internet aufzuspüren und sich zu schützen.

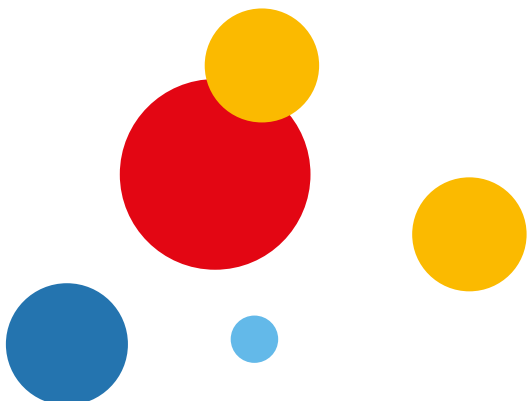
Durchschauen Sie die Tricks der Fake-News-Produzenten. Lassen Sie sich nicht manipulieren und stärken Sie Ihre Medienkompetenz!

Voraussetzungen: Internet-Erfahrungen, keine technischen Vorkenntnisse nötig.

**Verbindliche Anmeldung bis 13.2.2025!**

**KURSNR. E1202**

LEITUNG Regina Hildner  
GEBÜHR € 14,60  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMIN Freitag, 21.2.2025, 17.30 - 20.30



## Kooperationspartner\*innen der vhs Bayreuth

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Bayreuth-Münchberg  
Bayerischer Volkshochschulverband  
Behindertenbeauftragte der Stadt Bayreuth  
Berufsschule I  
Berufsschule II  
Betreuungsstelle der Stadt Bayreuth  
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge  
Bürgerbegegnungsstätte  
bvz-Bezirk Oberfranken  
Lesecafé RW21  
Diakonie Bayreuth  
Dietrich-Bonhoeffer-Schule  
Einwohneramt der Stadt Bayreuth  
Evangelische Familienbildungsstätte  
Evangelisches Bildungswerk Bayreuth/Bad Berneck/  
Pegnitz  
Fab Lab Bayreuth  
Genussregion Oberfranken  
GEWOG  
Jobcenter Bayreuth Stadt  
Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband  
Bayreuth e.V.  
Kunstmuseum Bayreuth  
Landratsamt Bayreuth  
Markgrafenschule  
Regionalmanagement Stadt und Landkreis Bayreuth  
GbR  
Reisekunst Angela Lodes  
Stadtwerke Bayreuth  
Stadtgartenamt  
Sportzentrum  
Stadtbibliothek Bayreuth  
TELC GmbH  
Universität Bayreuth  
Wirtschaftswissenschaftliches Gymnasium

# Mit **DERPART** die Welt entdecken

**Zypern** – Insel der Götter  
06.03. – 13.03.2025, ab € 1.595,00

**Algerien** – Reiseleitung Prof. Dr. Herbert Popp  
12.04. – 26.04.2025, ab € 4.598,00

**Griechenland** – Athen und Peleponnes  
26.04. – 03.05.2025, ab € 2.095,00

**Island** – Insel aus Feuer und Eis  
13.05. – 20.05.2025, ab € 3.495,00

inkl. Transfer und Reisebegleitung  
ab//bis Bayreuth

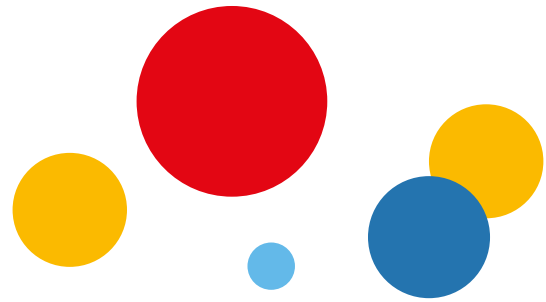
## Reisebüro Bayreuth

Opernstr. 22 · 95444 Bayreuth  
Tel. 0921/885-0  
bayreuth@derpart.com

## Reisebüro Pegnitz

Hauptstr. 58 · 91257 Pegnitz  
Tel. 09241/48 13-0  
pegnitz@derpart.com

[derpart.com/bayreuth](http://derpart.com/bayreuth)



Übrigens:  
Unser Programm fin-  
den Sie auch im Internet  
[www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de)

Dort können Sie sich auch  
bequem  
**online anmelden!**

TVO auf Satellit 

**19.00 UHR**  
**22.30 UHR**

01.00 Uhr  
04.30 Uhr  
07.00 Uhr  
10.30 Uhr  
13.00 Uhr  
16.30 Uhr




**tvo**

Wir sind Oberfranken!



Immer up to date - follow us:

 [www.tv.o.de](http://www.tv.o.de)

 [tv\\_oberfranken](https://www.instagram.com/tv_oberfranken)

 [TVO](https://www.facebook.com/tvo)

TVO - 24/7 auf allen Kanälen  
Überall empfangbar

TVO kann in Oberfranken überall  
empfangen werden:

- Kabel
- Satellit
- Magenta
- Amazon Fire
- Samsung TV
- Apple TV
- Opera
- Livestream - [www.tv.o.de](http://www.tv.o.de)

Alle Inhalte sind jederzeit in der  
Mediathek abrufbar: [www.tv.o.de](http://www.tv.o.de)

Nutzen Sie die **TVO - App**:  
kostenlos im App Store  
erhältlich!







## Lernen mit System

### Mit Qualität zum Erfolg

Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der Kursleiter\*Innen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Teilnehmerberatung und -einstufung – dafür steht Ihre Volkshochschule. Unser Kurssystem richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Qualifizierte Beratung vor und während des Semesters und online-Einstufungstests ([www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)) erleichtern den Einstieg. Unsere Kooperationspartner im Prüfungsbe- reich sind international renommierte Einrichtungen wie das Goethe-Institut, die University of Cambridge oder die Prüfungszentrale der Europäischen Sprachenzertifikate telc. Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenz- rahmen viele Vorteile:

- transparentes, einheitliches System mit 6 Niveaustufen; gilt für alle Sprachen, Stufen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind europaweit vergleichbar
- aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen
- grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international anerkannte Prüfungen von A1–C2 nachweisen.

### Kurstufen (GER) und Schulabschlüsse

Die nachfolgende Übersicht vergleicht die vhs-Kurstufen mit den Schulabschlüssen (ungefährer Vergleich) und soll Ihnen die Orientierung bei der Auswahl Ihres Sprachkurses erleichtern. Die Einstufung ist jedoch auch noch von anderen Faktoren abhängig (Wie lange liegt der Erwerb der Sprachkenntnisse zurück? Haben Sie in der Zwischenzeit die Sprache gesprochen?, usw.).

Kurstufe	Schulabschluss (ungefähr)
Aufbaustufe 2 (C2)	Abitur, Leistungskurs
Aufbaustufe 1 (C1)	Abitur, Grundkurs
Mittelstufe 2 (B2)	Zwischen Mittlerer Reife und Abitur
Mittelstufe 1 (B1)	Mittlere Reife (eher etwas unterhalb)
Grundstufe 2 (A2)	Qualifizierender Hauptschulabschluss
Grundstufe 1 (A1)	



Foto: Fotolia

## Aufbau der Sprachkurse

### Niveaustufe A1 und A2

Das Lernziel der Niveaustufen A ist, in den wichtigsten Grundsituationen des Alltags einfache Texte und Gespräche im Wesentlichen zu verstehen und darauf in der Fremdsprache reagieren zu können.

Die Arbeit in der Niveaustufe A erstreckt sich in der Regel über 6 Semester.

Sie wird unterteilt in die Niveaustufe A1 (1.–3. Semester mit dem Abschluss A1) und die Niveaustufe A2 (4.–6. Semester mit dem Abschluss A2).

Teilnehmer\*innen mit verschütteten Schulkenntnissen sollten auf jeden Fall Kurse für Wiederbeginner\*innen besuchen.

### Niveaustufe B1 und B1

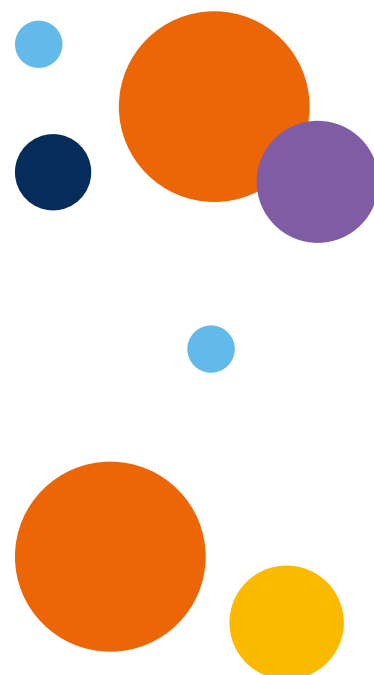
Das Lernziel der Niveaustufe B ist eine gewisse Grundbeherrschung der Fremdsprache in den Bereichen des täglichen Lebens auf den Gebieten Lesen, Hören, Schreiben, grammatikalische Korrektheit und Sprechen.

Die Teilnahme an den Kursen der Niveaustufe B setzt voraus, dass die Teilnehmer\*innen an der vhs etwa 3 Jahre eine Sprache gelernt haben oder über entsprechende Vor- kenntnisse verfügen. Die Niveaustufe B2 erreichen Sie nach ca. 3–4 Semestern in der Niveaustufe B1.

### Niveaustufe C1 und C2

Die Niveaustufe C vermittelt weiterführende Kenntnisse bis hin zum annähernd muttersprachlichen Niveau.

Neu hinzukommende Teilnehmer\*innen können sich in der vhs beraten lassen bzw. über [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) ihre Kenntnisse selber kostenlos testen.



## Einstufungsberatung Sprachen

Sie suchen einen für Sie passenden Sprachkurs, wissen aber nicht, in welchem unserer Kurse Sie richtig sind? Mit einer persönlichen Einstufungsberatung zu den meistgesprochenen Sprachen (Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch) können wir Ihnen weiterhelfen. Vereinbaren Sie einen Termin mit einer unserer Kursleitungen. Das Team der Geschäftsstelle ist Ihnen bei der Vermittlung behilflich.

## Sprachencafé

Das Sprachencafé der Volkshochschule bietet allen Interessierten die kostenlose Möglichkeit, eine von fünf Sprachen abseits des klassischen Sprachunterrichts zu sprechen. Treffpunkt ist das Lesecafé21, wo Sie in ungezwungener gemüthlicher Atmosphäre gut plaudern können.

Bleiben Sie im Gespräch!

Alle Interessierten können ohne Anmeldung vorbeikommen. Pro Sprache ist eine Dozentin vor Ort, je nach Wunsch wird ein Thema gewählt oder einfach drauflos gesprochen.

### Sprachenangebot:

- Englisch
- Französisch
- Spanisch
- Italienisch
- Deutsch als Fremdsprache

Es findet jeweils am Donnerstag von 16.15 bis 17:45 Uhr im Lesecafé21 im 2. Obergeschoss des RW21 statt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Bei schönem Wetter kann übrigens auch unsere wunderbare Dachterrasse genutzt werden.

### Terminplanung:

**Französisch:** 26.9.; 7.11.; 12.12.2024; 23.1.2025

**Englisch:** 10.10.; 14.11.; 19.12.2024; 6.2.2025

**Spanisch:** 17.10.; 21.11.2024; 9.1.; 13.2.2025

**Deutsch als Fremdsprache:** 24.10.; 28.11.2024; 16.1.;  
20.2.2025

**Italienisch:** 31.10.; 5.12.2024; 30.1.; 27.2.2025

## Prüfungen rund um die Einbürgerung

Wenn Sie die deutsche Staatsbürgerschaft haben möchten, müssen Sie unter anderem:

- Deutsch-Kenntnisse auf der Sprachstufe B1 nachweisen.
- einen Einbürgerungstest machen.

Der Einbürgerungstest ist eine offizielle Prüfung. Bei der Prüfung müssen Sie 33 Fragen beantworten. Die Fragen sind Auswahlfragen. Sie müssen immer nur eine Antwort ankreuzen. Wenn Sie 17 Fragen richtig beantwortet haben, haben Sie den Test bestanden.

[www.einbuergerungstest-online.eu](http://www.einbuergerungstest-online.eu)

Für den Einbürgerungstest können Sie auch üben. Im Internet können Sie unter [www.einbuergerungstest-online.eu](http://www.einbuergerungstest-online.eu) alle Fragen lesen. Es sind insgesamt 330 Fragen. Für den Test werden 33 Fragen ausgewählt.

Wer den Test machen will muss 25,- € zahlen (bis Ende 2024) Wenn Sie einen Einbürgerungstest machen möchten, melden Sie sich bei der vhs an. Alle Termine finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de)

vhs Bayreuth  
Richard-Wagner-Straße 21  
95444 Bayreuth  
Tel: 0921 / 50 70 38 40  
[volkshochschule@stadt.bayreuth.de](mailto:volkshochschule@stadt.bayreuth.de)

## Deutsch-Prüfungen

Die vhs Bayreuth bietet regelmäßig Prüfungen „Deutsch als Fremdsprache“ auf verschiedenen Niveaustufen an. Dabei kooperieren wir eng mit der telc GmbH als Prüfungsinstitution ([www.telc.net](http://www.telc.net)).

Die genauen Termine finden Sie auf [www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de) oder können Sie in unserer Geschäftsstelle erfahren.

Auf der Webseite [www.vhs-sprachpruefungen.de](http://www.vhs-sprachpruefungen.de) sind alle wichtigen Informationen zu Sprachprüfungen an bayerischen Volkshochschulen zusammengefasst. Dazu gibt es Informationen rund um die Prüfung (Preise, Anmeldefristen, Anerkennung etc.).

Hilfreich sind außerdem Links zu Einstufungstests und Vorbereitungsmaterial.

# Deutsch

## Grundstufe 1 (A1)

### Am Ende der Grundstufe A1 können Sie Folgendes:

**Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

**Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

**Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten

**Schreiben:** einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

## Deutsch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1 1. Semester

Dienstag und Donnerstag

### KURSNR. E3400

LEITUNG N. N.

GEBÜHR ab 10 TN € 138,-  
ab 8 TN € 174,-  
ab 6 TN € 219,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 12

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 4.2.2025,  
16.45 - 18.15, 30 Treffen

Lehrbuch: wird bekannt gegeben

## Deutsch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1 – 2. Semester

Dienstag und Donnerstag

### KURSNR. E3401

LEITUNG Irene Münch

GEBÜHR ab 10 TN € 138,-  
ab 8 TN € 174,-  
ab 6 TN € 219,-

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 4.2.2025,  
8.30 - 10.00, 30 Treffen

Lehrbuch: Die neue Linie 1 Deutsch für Alltag und Beruf A1.1  
Verlag: Klett Lektion 7

## Deutsch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkennt- nissen A1.2 – 2. Semester

Dienstag und Donnerstag

### KURSNR. E3402

LEITUNG N. N.

GEBÜHR ab 10 TN € 138,-  
ab 8 TN € 174,-

ab 6 TN € 219,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 12

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 4.2.2025,  
18.15 - 19.45, 30 Treffen

## Deutsch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe 1 (A1) – 4. Semester

Montag und Donnerstag

### KURSNR. E3403

LEITUNG Irene Münch

GEBÜHR ab 10 TN € 138,-  
ab 8 TN € 174,-  
ab 6 TN € 219,-

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 6.2.2025,  
18.00 - 19.30, 30 Treffen

Lehrbuch: Die neue Linie 1, Deutsch für Alltag und Beruf,  
A1.2, Lektion 13

## Grundstufe 2 (A2)

### Am Ende der Grundstufe A2 können Sie Folgendes:

**Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

**Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen

**Lesen:** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten, verstehen

**Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

## Deutsch A2 – 2. Semester

### KURSNR. E3404

LEITUNG Irene Münch

GEBÜHR ab 10 TN € 138,-  
ab 8 TN € 174,-  
ab 6 TN € 219,-

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
18.00 – 21:00, 15 Treffen

Lehrbuch: Die neue Linie 1, Deutsch für Alltag und Beruf,  
A2.1 Verlag: Klett, Lektion 5

## Deutsch A2 – 3. Semester

Montag und Mittwoch

### KURSNR. E3405

LEITUNG N. N.

GEBÜHR ab 10 TN € 138,-  
ab 8 TN € 174,-  
ab 6 TN € 219,-

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
16.30 - 18.00, 30 Treffen

Lehrbuch: Menschen A2.1 und Menschen A2.2

### Online: Deutsch im Krankenhaus

Dieser Kurs wendet sich an Ärzte und Pflegekräfte, die bereits in einem deutschen Krankenhaus oder Seniorenwohnheim tätig sind und ihre Sprachkenntnisse für den beruflichen Alltag verbessern möchten.

Wie bewältigt man leichter wichtige berufliche Situationen wie z.B. Gespräche mit Kollegen, Patienten und Senioren, Aufnahmegespräche, Medikamentengabe, Pflegemaßnahmen, Telefonate, u.v.m.

Training und Intensivierung von Wortschatz, Grammatik und Aussprache. Sprachtipps, Redemittel und gezielte Übungen helfen Missverständnisse zu vermeiden und vermitteln hilfreiche Kommunikationsstrategien.

Trainiert sprachliche Kompetenzen im Sprachniveau produktiv A2 und rezeptiv bis B2.

### KURSNR. E34300

LEITUNG Claudia Mark

GEBÜHR ab 10 TN € 74,-

ab 8 TN € 92,-

ab 6 TN € 114,50

RAUM Online-Kurs

TERMINE Montag, ab 21.10.2024 bis 24.2.2025,

19.00 - 20.30, 15 Treffen

Buch: Deutsch im Krankenhaus, Klett-Verlag

Lehrbuch: Menschen A2.1

### Mittelstufe 1 (B1)

**Am Ende der Mittelstufe B1 können Sie Folgendes:**

**Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

**Schreiben:** persönliche Briefe schreiben

### Deutsch B1 – 2. Semester

Montag und Dienstag

#### KURSNR. E3406

LEITUNG Eugen Adler

GEBÜHR ab 10 TN € 138,-

ab 8 TN € 174,-

ab 6 TN € 219,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 11



Claudia Mark

Lehrkraft für Integrationskurse  
Deutsch

Prüferin Deutsch TELC und g.a.s.t.

Staatl. gepr. Übersetzerin für die  
englische Sprache

Als Lehrkraft für Integrationskurse und

Prüferin für TELC und g.a.s.t. freue ich mich

Sie sprachlich beim Erlernen der deutschen Sprache zu begleiten und Ihnen Tipps und Tricks rund um die Prüfung B1 und die Vorbereitung darauf vorzustellen.

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
18.30 - 20.00, 30 Treffen

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 5 (B1.1), ab Lektion 3

### Deutsch B1 Fortführungskurs

Montag und Dienstag

#### KURSNR. E3407

LEITUNG Till Jauernig

GEBÜHR ab 10 TN € 138,-

ab 8 TN € 174,-

ab 6 TN € 219,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 05

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,

16.45 - 18.15, 30 Treffen

### Deutsch B1 – 4. Semester

Montag und Donnerstag

#### KURSNR. E3408

LEITUNG Svitlana Sedina

GEBÜHR ab 10 TN € 138,-

ab 8 TN € 174,-

ab 6 TN € 219,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 02 (Zeichensaal)

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 6.2.2025,

18.00 - 19.30, 30 Treffen

## Mittelstufe 2 (B2)

**Am Ende der Mittelstufe B2 können Sie Folgendes:**

**Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und die eigenen Ansichten vertreten

**Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

**Schreiben:** detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

## Deutsch B2 – 2. Semester

Montag und Dienstag

### KURSNR. E3409

LEITUNG Till Jauernig

GEBÜHR ab 10 TN € 138,-

ab 8 TN € 174,-,

ab 6 TN € 219,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 05

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
18.30 - 20.00, 30 Treffen

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf B2.2, Hueber-Verlag

## Benachrichtigung

Die Kurse finden ohne weitere Benachrichtigung statt.

Nur wenn eine Veranstaltung ausfallen sollte oder verschoben wird, erhalten Sie vor Kursbeginn Nachricht von uns.



## Englisch

### Grundstufe 1 (A1)

**Am Ende der Grundstufe A1 können Sie Folgendes:**

**Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

**Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

**Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten

**Schreiben:** einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen



### Englisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe 1 (A1) – 1. Semester

### KURSNR. E3600

LEITUNG N. N.

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
18.15 - 19.45, 15 Treffen

Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

### Englisch ohne Vorkenntnisse Grundstufe 1, (A1)

Sie möchten Englisch sprechen, wenn Sie in einem fremden Land sind? Dann besuchen Sie diesen Kurs! Sie werden Ihre Grammatikkenntnisse auffrischen und spielerisch die Sprache lernen.

### KURSNR. E3601

LEITUNG Azza Schmidt

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 03

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
17.00 - 18.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Easy English Upgrade Lektion 1

### Englisch für Anfängerinnen und Anfänger A1

### KURSNR. A3602

LEITUNG Susanne Kolb

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 2

vormittags

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
10.00 - 11.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Easy English upgrade A1.1, ab Lektion 11

### Englisch für Anfängerinnen und Anfänger mit wenig Vorkenntnissen

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und mit verschiedenen Unterrichtsmethoden die Sprache leicht lernen? Dann melden Sie sich zu diesem Kurs an.

#### KURSNR. E3603

LEITUNG Azza Schmidt

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 03

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
18.30 - 20.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Go for it, A1, ab Lektion 8

### Englisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe 1 (A1)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die englische Sprache in gemütlichem Tempo in entspannter Atmosphäre erlernen möchten.

#### KURSNR. E3604

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrwerk: Great! A1, ab Lektion 5



Foto: Pixabay

## Grundstufe 2 (A2)

### Am Ende der Grundstufe A2 können Sie Folgendes:

**Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

**Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen

**Lesen:** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten, verstehen

**Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

### Englisch mit Vorkenntnissen Grundstufe (A2)

#### KURSNR. E3605

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrwerk: Great! A2, 2nd edition, Englisch für Erwachsene, Kurs - und Übungsbuch mit Audios und Videos; ab Lektion 2

### Englisch Grundstufe (A2) – 7. Semester

In diesem Kurs sind sowohl das Arbeitstempo als auch die Arbeitsweise auf diejenigen zugeschnitten, die Englisch in gemäßigter Geschwindigkeit und in entspannter Atmosphäre erlernen möchten.

#### KURSNR. E3606

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrwerk: Great! A2, 2nd edition, Englisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos; ab Lektion 2/3

### Englisch, Grundstufe 2 (A2)

#### KURSNR. E3607

LEITUNG Susanne Kolb

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
8.15 - 9.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Great! A2, 2nd edition, Kurs- und Übungsbuch ab Lektion 4

### Englisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

We are going to continue our english course with grammar refresh, more conversation and in a very nice atmosphere in order to reach our goal.

#### KURSNR. E3608

LEITUNG Azza Schmidt

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 03

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
18.30 - 20.00, 15 Treffen

Book: Go for it A2, Lektion 5

### Englisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

We continue to refresh your english with conversation, learning new vocabulary and you'll brush up your grammar.

#### KURSNR. E3609

LEITUNG Azza Schmidt

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,  
18.00 - 19.30, 15 Treffen

Book: Easy English Upgrade, Lektion 5 (Book 4, A2.2)



Esther Fronzke-Ritter

Nach 20 Jahren als Dozentin an der vhs Bayreuth fasziniert mich immer noch, mit welcher Freude und Begeisterung ganz unterschiedliche Menschen mit hoher Motivation an einem gemeinsamen Ziel arbeiten. Meist entwickelt sich eine einzigartige Gruppendynamik, man lernt in entspannter Atmosphäre, es wird viel gelacht und sich gegenseitig unterstützt.

So kann ich nach all den Jahren voller Überzeugung sagen, dass ich mich immer wieder auf jeden meiner Kurse freue und hoffe, vielleicht auch schon Sie recht bald bei mir begrüßen zu dürfen!

### Englisch für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger Grundstufe 2 (A2)

Sie haben vor langer Zeit einmal Englisch gelernt und möchten nun Ihre Fähigkeiten wieder auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Ein gemäßigtes Arbeitstempo sowie viel Zeit zum Wiederholen tragen zu einer entspannten Lernatmosphäre bei.

#### KURSNR. E3610

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrwerk: First Choice A2, ab Lektion 6 + Extra Language Trainer

### Englisch für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger (A2)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre und gemütlichem Tempo die englische Sprache erlernen möchten.

#### KURSNR. E3611

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrwerk: First Choice A2, ab Lektion 7 + Extra Language Trainer



Foto: Pixabay

**English - Conversation - Einstiegskurs (A2)**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an der englischen Sprache haben und in entspannter Atmosphäre Schritt für Schritt das freie Sprechen erlernen möchten.

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf der Niveaustufe A2

**KURSNR. E3612**

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Freitag, ab 4.10.2024 bis 31.1.2025,

10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrwerk: Let's Talk Now A2, ab Lektion 9

**Englisch - Eile mit Weile, Grundstufe 2 (A2)**

Dieser Kurs ist speziell für diejenigen konzipiert, die sich bewusst für ein langsames Lerntempo entscheiden. In gemütlicher Runde erweitern Sie Ihren Wortschatz, lesen Texte gemeinsam und erarbeiten sich Stück für Stück neue Grammatik. Der Spaßfaktor kommt natürlich auch nicht zu kurz.

**KURSNR. E3613**

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,

10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrwerk: Great A2, 2nd edition, Englisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, ab Lektion 1

**Mittelstufe 1 (B1)****Am Ende der Mittelstufe B1 können Sie Folgendes:**

**Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

**Schreiben:** persönliche Briefe schreiben

**Englisch mit Vorkenntnissen**

Do you travel a lot and you are shy to speak English? Then join our nice group and learn this language with lots of fun.

**KURSNR. E3614**

LEITUNG Azza Schmidt

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 03

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,

17.00 - 18.30, 15 Treffen

Book: Easy English B1/ upgrade lesson 1.

**Englisch – Step by step, Grundstufe (B1)**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre und gemütlichem Tempo die englische Sprache erlernen möchten.

**KURSNR. E3615**

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,

10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrwerk: Great! B1, 2nd edition, Englisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, ab Lektion 3

**English-Conversation – Einstiegskurs (B1)**

Mit Hilfe des angegebenen Lehrbuchs und zusätzlichen Texten frischen Sie Ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache gründlich wieder auf und erlernen zusätzlich Schritt für Schritt das freie Sprechen.

**KURSNR. E3616**

vormittags

LEITUNG Irene Münch

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,

8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Life, Verlag: NATIONAL GEOGRAPHIC LEARNING Student's Book, Pre-Intermediate, Unit 5

**KURSNR. E3617**

vormittags

LEITUNG Irene Münch

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,

10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Life, Verlag: NATIONAL GEOGRAPHIC LEARNING Student's Book, Pre-Intermediate, Unit 5



### Englisch – Easy conversation in the morning, Mittelstufe 1 (B1)

Do you want to improve your spoken English, or just want to make sure you don't lose your language skills? Then this will be the class for you! By reading and discussing texts on a variety of topics, you can brush up your speaking skills and refresh your grammar and vocabulary. Take heart and join this easy-going group! Newcomers are welcome!

#### KURSNR. E3618

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Freitag, ab 4.10.2024 bis 31.1.2025,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrwerk: Refresh Now B1, ab Lektion 11/12

### English Conversation, B1 / Time for talking – time for fun!

You are interested in the English speaking world? Take heart and join this easy-going group on Thursday mornings. Take part in lively discussions on everyday topics and practise your language skills in a relaxed atmosphere. Just come along and enjoy a great time with like-minded people. Newcomers are welcome!

#### KURSNR. E3619

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

### Senioren-Englisch: Lektüre und Konversation B1/ B2

Haben Sie Freude an der englischen Sprache? Dann sind Sie herzlich eingeladen, mit uns in entspannter Atmosphäre spannende Kurzgeschichten und leichte Lektüre zu lesen.



Foto: privat

Dabei wird viel diskutiert, um Wortschatz und Sprechfertigkeit zu vergrößern.

#### KURSNR. E3620

vormittags

LEITUNG Eva-Maria Stegbauer

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

### Mittelstufe 2 (B2)

#### Am Ende der Mittelstufe B2 können Sie Folgendes:

**Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und die eigenen Ansichten vertreten

**Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

**Schreiben:** detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

### Englisch, Mittelstufe 2 (B2)

#### KURSNR. E3621

vormittags

LEITUNG Susanne Kolb

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.

### English Conversation (B2)

We enjoy being together and discussing what's going on currently here and around the world. Listening carefully to other's opinions and commenting on them is friendly, whether we agree or disagree. Everyone offers topics to provide a wide variety of vocabulary. The emphasis is on communicating thoughts and ideas.

#### KURSNR. E3622

vormittags

LEITUNG Lynn Wölker

GEBÜHR ab 10 TN € 23,-  
ab 8 TN € 29,-  
ab 6 TN € 36,50

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 10.12.2024,  
10.15 - 11.00, 10 Treffen

**Shape up your English Talking, Talking, Talking****KURSNR. E3623**

vormittags

LEITUNG Lilli Reim

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Freitag, ab 4.10.2024 bis 31.1.2025,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Great B2, 2nd Edition with Audios und Videos, ab  
Lektion 5/6, Plus extra copies

**Englisch für Senioren, Mittelstufe 2 (B2)**

In this course we like to read easy short stories and articles  
from British and U.S. American newspapers.

**KURSNR. E3624**

LEITUNG Traudl Schmidt-Driessen

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
14.30 - 16.00, 15 Treffen

**English Conversation (B2)**

We enjoy being together and discussing what's going on  
currently here and around the world. Listening carefully to  
other's opinions and commenting on them is friendly, whe-  
ther we agree or disagree. Everyone offers topics to provide  
a wide variety of vocabulary. The emphasis is on communi-  
cating thoughts and ideas.

**KURSNR. E3625**

vormittags

LEITUNG Lynn Wölker

GEBÜHR ab 10 TN € 23,-  
ab 8 TN € 29,-  
ab 6 TN € 36,50

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 9.12.2024,  
11.15 - 12.00, 10 Treffen

**English Conversation B2/ C1**

We enjoy being together and discussing what's going on  
currently here and around the world. Listening carefully to  
other's opinions and commenting on them is friendly, whe-  
ther we agree or disagree. Everyone offers topics to provide  
a wide variety of vocabulary. The emphasis is on communi-  
cating thoughts and ideas.

**KURSNR. E3626**

vormittags

LEITUNG Lynn Wölker

GEBÜHR ab 10 TN € 23,-  
ab 8 TN € 29,-  
ab 6 TN € 36,50

RAUM RW21, Seminarraum 4



Kirstin Freitag

Staatlich geprüfte Übersetzerin für Franzö-  
sisch und Englisch, seit vielen Jahren Eng-  
lisch- und Französischkurse an der vhs Bay-  
reuth. Lange Aufenthalte in Belgien und den  
USA.

Ich möchte Sprachen weitergeben, weil es mir selbst viel  
Freude macht, vor allem auf Reisen durch Sprachkenntnisse  
Land und Leute besser kennenzulernen.

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 9.12.2024,  
10.15 - 11.00, 10 Treffen

**English Conversation – Just talking! (B2/C1)**

Let's update our discussion skills, refresh and extend our  
English vocabulary in a very relaxed way by roaming through  
the English speaking world. We'll interact and talk about  
diverse topics, watch videos, play games, read short artic-  
les, develop our listening comprehension, and much more.  
Come and have fun!

**KURSNR. E3627**

LEITUNG Kirstin Freitag

GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 13

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 9.12.2024,  
18.00 - 19.30, 10 Treffen

## Französisch

### Grundstufe 1 (A1)

#### Am Ende der Grundstufe A1 können Sie Folgendes:

**Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

**Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

**Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten

**Schreiben:** einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

 **Französisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe 1 (A1) – 1. Semester**

#### KURSNR. E3800

vormittags

LEITUNG Stéphanie Schneider

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Mittwoch, ab 9.10.2024 bis 5.2.2025,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab unité 1

#### KURSNR. E3801

LEITUNG Stéphanie Schneider

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 04

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
16.45 - 18.15, 15 Treffen

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab unité 1

### Französisch Grundstufe 1 (A1) – 3. Semester

#### KURSNR. E3802

LEITUNG Stéphanie Schneider

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 16

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
16.45 - 18.15, 15 Treffen

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab unité 5

### Französisch Grundstufe 1 (A1) – 4. Semester

#### KURSNR. E3804

vormittags

LEITUNG Stéphanie Schneider

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025, 8.30 - 10.00,  
15 Treffen

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab unité 7B

### Grundstufe 2 (A2)

#### Am Ende der Grundstufe A2 können Sie Folgendes:

**Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

**Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen

**Lesen:** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten, verstehen

**Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

### Französisch Grundstufe 2 (A2) – 1. Semester

#### KURSNR. E3806

LEITUNG Stéphanie Schneider

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 04

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
19.00 - 20.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Voyages neu A2, ab unité 1

### Online: Französisch Grundstufe 2 (A2) – 2. Semester

#### KURSNR. E38080

LEITUNG Stéphanie Schneider

GEBÜHR ab 10 TN € 74,-  
ab 8 TN € 92,-  
ab 6 TN € 114,50

RAUM online, Zoom

TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,  
17.30 - 19.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Voyages neu A2, ab unité 3

### Französisch Grundstufe 2 (A2) – 3. Semester

#### KURSNR. E3810

LEITUNG Stéphanie Schneider

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 04  
TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
17.30 - 19.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Voyages neu A2, ab unité 5

### Französisch Grundstufe 2 (A2) – 5. Semester

#### KURSNR. 3812

LEITUNG Stéphanie Schneider  
GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 16  
TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
18.15 - 19.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Voyages neu A2, ab unité 10B.

### Mittelstufe 1 (B1)

#### Am Ende der Mittelstufe B1 können Sie Folgendes:

**Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

**Schreiben:** persönliche Briefe schreiben

### Französisch Mittelstufe 1 (B1)

#### KURSNR. E3814

LEITUNG Elisabeth Martin  
GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 01 (Zeichensaal)  
TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
16.45 - 18.15, 15 Treffen

Lehrbuch: Chapeau! A2! Ab Lektion 9. Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

### Französisch - leichte Konversation B1

Alltagsgespräche und Meinungsäußerungen zu nicht allzu schwierigen Themen stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Zugleich wollen wir aber durch Lesen und Hören von Texten und durch punktuelle Grammatik- und Wortschatzübungen unsere Kompetenzen weiterentwickeln.



Stéphanie  
Schneider

Schon in meiner Kindheit nahmen die französische Sprache und Frankreich eine große Bedeutung in meinem Leben ein. Mit meiner französischen Mutter und meinem deutschen Vater bin ich zweisprachig und in beiden Kulturen aufgewachsen. Ich freue mich, im Rahmen von Französischkursen an der städtischen Volkshochschule die Liebe zu Frankreich und die französische Sprache an möglichst viele Leute weitergeben zu können. Wenn Sie sich im Französischen fit machen wollen und nebenbei etwas über die französische Lebensweise erfahren möchten, kommen Sie zu mir in einen meiner Kurse!

„Vive la France à Bayreuth“

### Kein Kurs am 19.12.2024!

#### KURSNR. E3816

LEITUNG Marie-Renée Sperber vormittags  
GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 13.2.2025,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

### Mittelstufe 2 (B2)

#### Am Ende der Mittelstufe B2 können Sie Folgendes:

**Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und die eigenen Ansichten vertreten

**Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

**Schreiben:** detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

### Französisch Mittelstufe 2 (B2), Wiederholungskurs

Sie wiederholen die Grammatik und versuchen eine leichte Konversation zu führen. Es wird mit Kopien (Texte, Lieder, Spiele und Übungen) gearbeitet.

#### KURSNR. E3818

LEITUNG Elisabeth Martin vormittags  
GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

### Französisch Konversation B2

Das Kursziel ist eine Konversation über verschiedene Themen. Es wird mit Kopien (Texte, Lieder, Spiele und Übungen) gearbeitet.

#### KURSNR. E3820

LEITUNG Elisabeth Martin  
GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 01 (Zeichensaal)  
TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
18.15 - 19.45, 15 Treffen

Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

### Französisch-Konversation – Lecture du magazine „ÉCOUTE“

Schwerpunkt dieses Kurses sind aktuelle Artikel aus der Zeitschrift „Écoute“ und das gemeinsame Diskutieren darüber. Dabei besteht die Gelegenheit, verschiedene Kapitel aus der Grammatik zu wiederholen.

**Kein Kurs am 18.12.2024!**

#### KURSNR. E3822

LEITUNG Marie-Renée Sperber  
GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMINE Mittwoch, ab 9.10.2024 bis 12.2.2025,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

vormittags

### Französisch – Lektüre und Konversation

Sie haben Interesse an Frankreich und Spaß an der Sprache?

In diesem Kurs können Sie durch Lesen und Hören verschiedener Texte, durch Grammatikwiederholung und Wortschatzübungen, durch freies Sprechen in Alltagssituationen und durch Meinungs austausch in angenehmer Atmosphäre Ihre Kompetenzen festigen und erweitern.

**Kein Kurs am 18.12.2024!**

#### KURSNR. E3824

LEITUNG Marie-Renée Sperber  
GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMINE Mittwoch, ab 9.10.2024 bis 12.2.2025,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

vormittags

Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

### Französisch - Konversation für Fortgeschrittene

Vous parlez déjà bien français...alors venez nous rejoindre pour participer activement à la conversation - les sujets abordés seront variés.

**Kein Kurs am 19.12.2024!**

#### KURSNR. E3826

LEITUNG Marie-Renée Sperber  
GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 13.2.2025,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

vormittags



Foto: Martin Boekstiegel

### Werbung im Programmheft?

Das Semesterprogramm der vhs Bayreuth erscheint zweimal im Jahr in einer Auflage von **jeweils 9.000 Exemplaren**. Es liegt **im gesamten Stadtgebiet an ca. 80 Stellen** aus. Wenn Sie Interesse an einer Anzeige in unserem Programm haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung,

Tel. 0921-50 70 38 40

# Italienisch

## Grundstufe 1 (A1)

**Am Ende der Grundstufe A1 können Sie Folgendes:**

**Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

**Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

**Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten

**Schreiben:** einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen



## Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger A1

### KURSNR. E3900

vormittags

LEITUNG Antonella Floris

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 1

## Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe 1 (A1,1)

Lehrbuch: Azzurro Nuovo A1-A2 Klett Sprachen Verlag,  
Lektion 1 bis 5, ISBN: 978-3-12-525689-7

### KURSNR. E3917

LEITUNG Ilaria Magnoni

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,  
14.30 - 16.00, 15 Treffen



Foto: Martin Boekstiegel



## Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe 1 (A1) – 1. Semester

### KURSNR. E3901

LEITUNG Elfriede Kempf

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
16.30 - 18.00, 15 Treffen

Lehrbuch: DIECI A1, ab Lektion 1

**Kein Kurs am 19.12.2024!**

## Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe 1 (A1) – 2. Semester

**Kein Kurs am 18.12.2024!**

### KURSNR. E3902

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 10 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 5.2.2025,  
16.15 - 17.45, 15 Treffen

Dieci A1 (zweisprachige Ausgabe), ab Lektion 4,  
ISBN 978-3-19-005647-7

## Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe 1 (A1) – 3. Semester

### KURSNR. E3903

LEITUNG Elfriede Kempf

GEBÜHR ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

ab 5 TN € 138,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Freitag, ab 4.10.2024 bis 14.2.2025,  
16.30 - 18.00, 15 Treffen

Lehrbuch: DIECI A1, ab Lektion 7/8,  
ISBN 978-3-19-005647-7

**Kein Kurs am 08.11. und 20.12.2024!**

### Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe 1 (A1) - 4. Semester

**Kein Kurs am 16.12.2024!**

#### KURSNR. E3904

LEITUNG Silke Hauenstein  
GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 10.2.2025,  
16.15 - 17.45, 15 Treffen

Dieci A1, ab Lektion 7, ISBN 978-3-19-005647-7

### Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe 1 (A1)

Möchten Sie lieber am Wochenende einen Italienischkurs besuchen? In kompakter Form lernen Sie den Stoff an fünf Samstagen. Während der Unterrichtspausen können Sie das Gelernte in Ruhe zu Hause vertiefen.

Termine: Samstag, 12.10.2024, 16.11.2024, 07.12.2024, 11.01.2025 und 15.02.2025!

**Verbindliche Anmeldung bis zum 3.10.2024!**

#### KURSNR. E3905

LEITUNG Silke Hauenstein  
GEBÜHR € 73,-  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMINE Samstag, ab 12.10.2024 bis 15.2.2025,  
9.00 - 12.00, 5 Treffen

vormittags

Dieci A1 (zweisprachige Ausgabe),  
ab Lektion 9/10, ISBN 978-3-19-005647-7

### Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe 1 (A1) – 5. Semester

**Kein Kurs am 19.12.2024!**



Foto: E. Kempf



Silke Hauenstein

Dozentin für Italienisch,  
Magisterstudium Romanistik  
und Komparatistik, Diplomstudium  
Betriebswirtschaftslehre

In meinen Sprachkursen lernen Sie mit viel Spaß und ohne Lernstress in einer guten Gruppenatmosphäre die vier Kernkompetenzen (Sprechen, Schreiben, Lese- und Hörverstehen) einer modernen Fremdsprache. Wir bestimmen gemeinsam unser Lernpensum und Lerntempo je nach

persönlichen Präferenzen und Tagesform der jeweiligen Gruppe.

Ich würde mich freuen, Sie in einem meiner Italienischkurse begrüßen zu dürfen. Falls Sie Fragen zu meinen Kursen haben, scheuen Sie sich nicht, mich telefonisch (09208/31 31 10) oder per E-Mail (hauenstein.silke@gmx.de) zu kontaktieren.

#### KURSNR. E3906

LEITUNG Silke Hauenstein  
GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 13.2.2025,  
20.00 - 21.30, 15 Treffen

Dieci A1 (zweisprachige Ausgabe), ab Lektion 10, ISBN 978-3-19-005647-7

### Grundstufe 2 (A2)

**Am Ende der Grundstufe A2 können Sie Folgendes:**

**Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

**Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen

**Lesen:** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten, verstehen

**Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

### Italienisch Grundstufe 2 (A2)

**Kein Kurs am 19.12.2024!**

#### KURSNR. E3907

LEITUNG Silke Hauenstein  
GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 13.2.2025,  
18.15 - 19.45, 15 Treffen

Dieci A2 (zweisprachige Ausgabe), ab Lektion 5,  
ISBN 978-3-19-015647-4

### Italienisch Grundstufe 2 (A2)

**Kein Kurs am 17.12.2024!**

#### KURSNR. E3908

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 4.2.2025,  
16.15 - 17.45, 15 Treffen

Dieci A2 (zweisprachige Ausgabe), ab Lektion 5/6;  
ISBN 978-3-19-015647-4

### Italienisch, Grundstufe 2 (A2)

**Kein Kurs am 16.12.2024!**

#### KURSNR. E3909

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 10.2.2025,  
18.00 - 19.30, 15 Treffen

Dieci A2 (zweisprachige Ausgabe), ab Lektion 8, ISBN  
978-3-19-015647-4

### Italienisch für den Urlaub Grundstufe 2 (A2-B1)

Sie lernen praxisorientierte Wendungen, die sich leicht einprägen. In diesem Kurs üben Sie insbesondere das Sprechen und

Verstehen, setzen sich aber auch mit der Schrift auseinander. Dazu kommt das Kennenlernen von Kultur und Alltagsleben. Die kommunikative Lernmethode bringt Sie dazu, ein gutes Gefühl für die Sprache zu entwickeln und erste Lernerfolge zu erleben.

Am Ende dieses Kurses sind Sie gerüstet für einen schönen Urlaub in Italien. Natürlich mit Schwung und Spaß!

#### KURSNR. E3910

LEITUNG Aureliano Zattoni

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 4

vormittags

TERMINE Freitag, ab 11.10.2024 bis 7.2.2025,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Dieci B1

### Mittelstufe 1 (B1)

**Am Ende der Mittelstufe B1 können Sie Folgendes:**

**Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

**Schreiben:** persönliche Briefe schreiben

### Italienisch, Mittelstufe 1 (B1)

**Kein Kurs am 18.12.2024!**

#### KURSNR. E3911

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 5.2.2025,  
20.00 - 21.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Dieci B1 (zweisprachige Ausgabe), ab Lektion ¾,  
ISBN 978-3-19-025647-1

### Italienisch, Mittelstufe 1 (B1)

**Kein Kurs am 17.12.2024!**

#### KURSNR. E3912

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 4.2.2025,  
18.15 - 19.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Dieci B1 (zweisprachige Ausgabe),  
ab Lektion 7/8, ISBN 978-3-19-025647-1

### Italienisch, Mittelstufe 1 (B1)

**Kein Kurs am 19.12.2024!**

#### KURSNR. E3913

LEITUNG Silke Hauenstein



GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 13.2.2025,  
16.15 - 17.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Dieci B1 (zweisprachige Ausgabe),  
ab Lektion 7/8, ISBN 978-3-19-025647-1



### Lernen wir Italienisch mit italienischer Oper und Musik (A2/B1)

Ein völlig neuer Konversationskurs für Musiker, Sänger oder Liebhaber der italienischen Sprache und Musikkultur. Ausgehend von den berühmtesten Arien (Barbiere di Siviglia, Turandot, La Traviata usw.) und Klassikern des leichten Repertoires lernen Sie gleichzeitig die italienische Sprache des Melodrams und des Alltagslebens, ohne dabei den Wortschatz, die Grammatik oder die Phonetik außer Acht zu lassen. In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen trainieren. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachlern erfolgreich zu kommunizieren. (A2/ B1).

#### KURSNR. E3914

vormittags

LEITUNG Aureliano Zattoni

GEBÜHR ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
ab 5 TN € 138,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Freitag, ab 11.10.2024 bis 7.2.2025,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

### Mittelstufe 2 (B2)

#### Am Ende der Mittelstufe B2 können Sie Folgendes:

**Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und die eigenen Ansichten vertreten

**Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

**Schreiben:** detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

### Italienisch, Mittelstufe 2 (B2)

#### Kein Kurs am 18.12.2024!

#### KURSNR. E3915

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 5.2.2025,  
18.15 - 19.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 4/5,  
ISBN 978-3-19-055476-8



### Italienisch: Fit für den Urlaub Konversation & Wiederholung A1-A2

#### KURSNR. E3916

vormittags

LEITUNG Antonella Floris

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Dieci

## Spanisch

### Grundstufe 1 (A1)

#### Am Ende der Grundstufe A1 können Sie Folgendes:

**Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

**Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

**Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten

**Schreiben:** einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen



### Online: Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

#### KURSNR. E3M010

LEITUNG Maria Kalla

GEBÜHR ab 10 TN € 74,-  
ab 8 TN € 92,-  
ab 6 TN € 114,50

RAUM Online Zoom

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Perspectivas contigo A1 Kurs- und Übungsbuch Spanisch,  
ab Lektion 1, Cornelsen Verlag

#### KURSNR. E3M020

LEITUNG Amelia de Kühlmann

GEBÜHR ab 10 TN € 74,-  
ab 8 TN € 92,-  
ab 6 TN € 114,50

RAUM Online, Zoom

TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,  
16.00 - 17.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas Contigo A1 Kurs- und Übungsbuch  
Spanisch, ab Lektion 1, Cornelsen Verlag

**KURSNR. E3M030**

LEITUNG Belkis Leutzsch  
 GEBÜHR ab 10 TN € 74,-  
 ab 8 TN € 92,-  
 ab 6 TN € 114,50  
 RAUM Online, Zoom  
 TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,  
 18.00 - 19.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ab Lektion 1



**Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger  
ohne Vorkenntnisse – 1. Semester**

**KURSNR. E3M04**

vormittags

LEITUNG Maria Kalla  
 GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
 ab 8 TN € 87,-  
 ab 6 TN € 109,50  
 RAUM RW21, Seminarraum 2  
 TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
 8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Kurs- und Übungsbuch  
 Spanisch, ab Lektion 1, Cornelsen Verlag



**Spanisch am Wochenende/ Kompaktkurs  
für Anfängerinnen und Anfänger  
ohne Vorkenntnisse**

Termine: 12.10, 16.11, 14.12.24, 18.01, 15.02.2025  
**Verbindliche Anmeldung bis 3.10.24!**

**KURSNR. E3M05**

LEITUNG Belkis Leutzsch  
 GEBÜHR € 107,40  
 RAUM RW21, Seminarraum 3  
 TERMINE Samstag, ab 12.10.2024 bis 15.2.2025,  
 13.30 - 17.00, 5 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas Contigo A1, ab Lektion 1

**Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen  
Vorkenntnissen – 2. Semester**

**KURSNR. E3M06**

LEITUNG Martha Pörner, Oliver Pörner  
 GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
 ab 8 TN € 87,-  
 ab 6 TN € 109,50  
 RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 14  
 TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
 16.45 - 18.15, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas Contigo A1, Kurs- und Übungsbuch  
 Spanisch, ab Lektion 3, Cornelsen Verlag  
 Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

**Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen  
Vorkenntnissen – 3. Semester**

**KURSNR. E3M07**

vormittags

LEITUNG Maria Kalla  
 GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
 ab 8 TN € 87,-  
 ab 6 TN € 109,50  
 RAUM RW21, Seminarraum 2  
 TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
 8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas Contigo A1, Kurs- und Übungsbuch  
 Spanisch, ab Lektion 4, Cornelsen Verlag

**Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger  
mit Vorkenntnissen – 3. Semester**

**KURSNR. E3M08**

LEITUNG Martha Pörner  
 GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
 ab 8 TN € 87,-  
 ab 6 TN € 109,50  
 RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 14  
 TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
 18.30 - 20.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas Contigo A1, Kurs - und Übungsbuch  
 Spanisch, ab Lektion 7  
 Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

**Online: Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit  
Vorkenntnissen – 3. Semester**

**KURSNR. E3M090**

LEITUNG Amelia de Kühlmann  
 GEBÜHR ab 10 TN € 74,-  
 ab 8 TN € 92,-  
 ab 6 TN € 114,50  
 RAUM online, Zoom  
 TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
 16.45 - 18.15, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 10

**Spanisch am Wochenende/ Kompaktkurs für Teilnehmerinnen  
und Teilnehmer mit Vorkenntnissen –  
4. Semester**

Termine: Samstag 19.10, 09.11, 07.12.2024, 11.01., 01.02.2025  
**Verbindliche Anmeldung bis 10.10.2024!**

**KURSNR. E3M10**

vormittags

LEITUNG Belkis Leutzsch  
 GEBÜHR € 107,40  
 RAUM RW21, Seminarraum 3  
 TERMINE Samstag, ab 19.10.2024 bis 1.2.2025,

9.30 - 13.00, 5 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 10

### Online: Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen – 4. Semester (Fortsetzungskurs)

#### KURSNR. E3M110

LEITUNG Belkis Leutzsch

GEBÜHR ab 10 TN € 74,-

ab 8 TN € 92,-

ab 6 TN € 114,50

RAUM online, Zoom

TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,

19.30 - 21.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 9

### Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen – 5. Semester

#### KURSNR. E3M12

LEITUNG Martha Pörner, Oliver Pörner

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 05

TERMINE Donnerstag, ab 3.10.2024 bis 6.2.2025,

18.15 - 19.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 13. Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

### Grundstufe 2 (A2)

#### Am Ende der Grundstufe A2 können Sie Folgendes:

**Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

**Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen

**Lesen:** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen

**Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

### Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen – 6. Semester

#### KURSNR. E3M13

LEITUNG Maria Kalla

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,

10.15 - 11.45, 15 Treffen

vormittags

Lehrbuch: Perspectivas contigo A2, Kurs- und Übungsbuch Spanisch, ab Lektion 1

### Spanisch am Wochenende/ Kompaktkurs für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen – 7. Semester

Termine: 5.10., 26.10., 23.11., 21.12.2024, 25.01.2025

**Verbindliche Anmeldung bis 26.09.2024!**

#### KURSNR. E3M14

vormittags

LEITUNG Belkis Leutzsch

GEBÜHR € 107,40

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Samstag, ab 5.10.2024 bis 25.1.2025,

9.30 - 13.00, 5 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lektion 4

### Online: Spanisch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen Grundstufe 2 (A2) – 9. Semester

#### KURSNR. E3M150

LEITUNG Amelia de Kühlmann

GEBÜHR ab 10 TN € 74,-

ab 8 TN € 92,-

ab 6 TN € 114,50

RAUM online, Zoom

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,

18.30 - 20.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lektion 13

### Spanisch am Wochenende/ Kompaktkurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen – 10. Semester

Termine: 12.10., 16.11., 14.12.2024, 18.01., 15.02.2025



Foto: Martin Boekstiegel

**Verbindliche Anmeldung bis 3.10.2024!****KURSNR. E3M16**

vormittags

LEITUNG Belkis Leutzsch  
 GEBÜHR € 107,40  
 RAUM RW21, Seminarraum 3  
 TERMINE Samstag, ab 12.10.2024 bis 15.2.2025,  
 9.30 - 13.00, 5 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lektion 12

**Mittelstufe 1 (B1)****Am Ende der Mittelstufe B1 können Sie Folgendes:**

**Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

**Schreiben:** persönliche Briefe schreiben

**Online: Spanisch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen, Mittelstufe 1 (B1) – 11. Semester****KURSNR. E3M170**

LEITUNG Belkis Leutzsch  
 GEBÜHR ab 8 TN € 92,-  
 ab 6 TN € 114,50  
 ab 5 TN € 143,-  
 RAUM online, Zoom  
 TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
 18.30 - 20.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! B1, ab Lektion 1

**Spanisch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen – 11. Semester****KURSNR. E3M18**

LEITUNG Maria Kalla  
 GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
 ab 8 TN € 87,-  
 ab 6 TN € 109,50  
 RAUM RW21, Seminarraum 1  
 TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,  
 8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! B1, ab Lektion 3

**Online: Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit guten Vorkenntnissen – 12. Semester****KURSNR. E3M190**

LEITUNG Maria Kalla  
 GEBÜHR ab 8 TN € 74,-  
 ab 6 TN € 92,-  
 ab 5 TN € 114,50  
 RAUM online, Zoom  
 TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
 18.30 - 20.00, 15 Treffen

Tema a Tema B1 (Lehrbuch) ab Tema 3 Asi

**Spanisch – Konversation für Fortgeschrittene**

Este curso está dirigido a todas las personas que desean pasar un buen tiempo charlando, escuchando y recordando el idioma español. Se recuerda la gramática a través de ejercicios, se escuchan canciones, se leen textos, se ven videos y jugamos de vez en cuando.

**KURSNR. E3M20**

LEITUNG Martha Pörner, Oliver Pörner  
 GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
 ab 8 TN € 87,-  
 ab 6 TN € 109,50  
 RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 03  
 TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
 18.00 - 19.30, 15 Treffen

Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.



Mayumi Ura-  
Zimmermann

In einem multi-kulturellen Land (Brasilien), bin ich zweisprachig aufgewachsen (japanisch/portugiesisch).

Nach meinem Studium zur Diplompädagogin in Philologie (Portugiesisch/Englisch) an der Bundes-Universität Paraná, arbeitete ich fast 10 Jahre in einem der größten weltweit operierenden Unternehmen (BAT Brasilien), in den Export/Industrie Abteilungen.

Seit Langem unterrichte ich Portugiesisch an den Universitäten Bayreuth und Bamberg. Zudem gebe ich abwechselnd privaten Unterricht für Mitarbeiter\*innen von in Oberfranken ansässigen Firmen.

Eine weitere schöne Aufgabe ist, auch bei der VHS Bayreuth das Interesse für einen lebendigen, informativen und abwechslungsreichen Unterricht zu wecken.

## Portugiesisch

### Brasilianisches Portugiesisch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen (B1+)

Vorkenntnisse sind in diesem Kurs unbedingt erforderlich.  
Ab Lektion 15

#### KURSNR. E3H01

LEITUNG Mayumi Ura-Zimmermann

GEBÜHR ab 8 TN € 81,20  
ab 6 TN € 102,20  
ab 5 TN € 128,80

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 16

TERMINE Montag, ab 7.10.2024 bis 3.2.2025,  
17.30 - 19.00, 14 Treffen

Lehrbuch: Falar Ler Escrever Portugues - Überarbeitete  
Ausgabe von E. Eberlein O. F. Lima, S.A.lunes  
ISBN: 3-12-528-333-6



Foto: Pixabay

RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,  
18.15 - 19.45, 15 Treffen

## Neugriechisch



### Neugriechisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, Grundstufe 1 (A1), Alphabetisierung

Sie wollen im Griechenland-Urlaub Speisekarten und Hinweistexte verstehen? Sie möchten sich gerne ein wenig mit Einheimischen unterhalten können? In diesem Kurs erlernen Sie die griechische Schrift und tauchen ein in Sprache und Lebenskultur Griechenlands.

#### KURSNR. E3C01

LEITUNG Nektaria Tsiouma

GEBÜHR ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
ab 5 TN € 138,-

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Freitag, ab 11.10.2024 bis 7.2.2025,  
16.30 - 18.00, 15 Treffen

Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben. Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

### Neugriechisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen, Grundstufe 1 (A1) – 3. Semester

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die griechische Sprache in gemütlichem Tempo in entspannter Atmosphäre erlernen möchten.

#### KURSNR. E3C02

LEITUNG Nektaria Tsiouma

GEBÜHR ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
ab 5 TN € 138,-

### Neugriechisch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, Grundstufe 2 (A2)

Haben Sie Griechisch vor längerer Zeit gelernt und möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen?

#### KURSNR. E3C03

LEITUNG Nektaria Tsiouma

GEBÜHR ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
ab 5 TN € 138,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 15

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
18.15 - 19.45, 15 Treffen



### Neugriechisch am Wochenende – leichte Konversation (A1/A2)

In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und üben für den Alltag nützliche Dialoge. Ergänzend gibt es Grammatik- und Wortschatzübungen.

Voraussetzung sind gute Vorkenntnisse des griechischen Alphabetes in Schrift und Aussprache.

### Verbindliche Anmeldung bis 10.10.2024

#### KURSNR. E3C04

vormittags

LEITUNG Nektaria Tsiouma

GEBÜHR € 46,00

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Samstag, ab 19.10.2024 bis 1.2.2025,  
10.00 - 11.30, 5 Treffen

Material wird in der Stunde verteilt. Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

## Arabisch

أهلًا وسَهْلًا

### Arabisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

Als Voraussetzung zur Teilnahme sollten Sie bereits über Grundlagen verfügen (etwa 1 Semester Anfängerkurs). Der Kurs vermittelt weiterführende Kenntnisse der Sprache.

#### KURSNR. E3100

LEITUNG Dr. Saleh Srouji

GEBÜHR ab 10 TN € 55,20

ab 8 TN € 69,60

ab 6 TN € 87,60

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 11

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 16.1.2025,  
17.00 - 18.30, 12 Treffen

Lehrbuch: Salam! Neu. A1-A2. Arabisch für Anfänger, Ernst Klett Sprachen GmbH, Stuttgart

### Online: Arabisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen als Hybridkurs

Teilnahmevoraussetzung für diesen Kurs sind Arabisch-Kenntnisse aus etwa zwei Semestern an der Universität oder der Volkshochschule. Die Ausbildung der Sprechfertigkeit und des Lese- und Hörverstehens sind Ziele dieses Kurses, sowie der Behandlung kulturellen Themen.



Dr. Saleh Srouji

#### Mein Motto:

Verständnis und Toleranz für das Andere ist die Voraussetzung für ein besseres Miteinander.



Jie Wen

Konfuzius sagt: „Die Weisen haben viel Spaß in Leben.“

Sprechen Sie eine der ältesten Sprachen und haben Sie Spaß daran, in die chinesische Kultur einzutauchen.



Foto: Martin Boekstiegel

#### KURSNR. E31010

LEITUNG Dr. Saleh Srouji

GEBÜHR ab 8 TN € 74,60

ab 6 TN € 92,60

ab 5 TN € 115,40

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 11

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 16.1.2025,  
18.30 - 20.00, 12 Treffen

Lehrbuch: Arabisch Grundkurs. Landessprachinstitut in der Ruhr-Universität Bochum, Verlag: Buske. Kalamuna. Der Arabischkurs A2, Heuber Verlag, München.

## Chinesisch



### Chinesisch für Anfängerinnen und Anfänger HSK2 Plus

Das ist kein Vorbereitungskurs für die HSK2-Prüfung. Lernstoffe werden je nach Bedarf und Interesse zur HSK2 Vokabeln und Grammatik ergänzt. Über die Chinesisch-Sprachkurse lernt man nicht nur eine neue Sprache. Die Vielfalt der Kultur zeigt eine neue Art und Weise, unserer Welt besser zu verstehen.

#### KURSNR. E3201

LEITUNG Jie Wen

GEBÜHR ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
ab 5 TN € 138,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 13

TERMINE Dienstag, ab 15.10.2024 bis 11.2.2025,  
18.00 - 19.30, 15 Treffen

HSK Standard Course 2 Text Book (ISBN 9787561937266)

### Online: Chinesisch für Fortgeschrittene HSK3 Plus

Das ist kein Vorbereitungskurs für die HSK3-Prüfung. Lernstoffe werden je nach Bedarf und Interesse zur HSK3 Vokabeln und Grammatik ergänzt. Über die Chinesisch-Sprachkurse lernt man nicht nur eine neue Sprache. Die Vielfalt der Kultur zeigt eine neue Art und Weise, unserer Welt besser zu verstehen.

#### KURSNR. E32020

LEITUNG Jie Wen

GEBÜHR ab 8 TN € 92,-  
ab 6 TN € 114,50  
ab 5 TN € 143,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 13

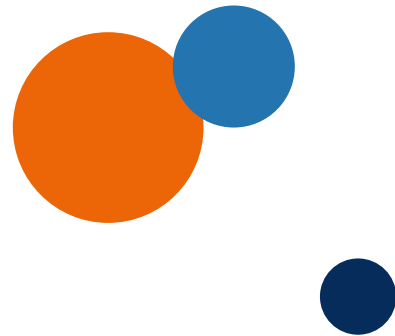
TERMINE Dienstag, ab 15.10.2024 bis 11.2.2025,  
19.30 - 21.00, 15 Treffen

Ziel HSK 3-Chinesische Lesetexte mit Vokabeln und Grammatik ISBN 978-3-940497-34-5

Ziel HSK 3-Schriftliche Übungen für Grammatik und Wortschatz ISBN 978-3-940497-46-8



Foto: Jie Wen



vhs Deutscher Volkshochschul-Verband

**vhs to go!**

Mobile Kurssuche mit der vhsApp  
oder [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

App Store Google play



## Japanisch

### 日本語

#### Online: Japanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen (A2.1), 7. Semester

Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs des vorherigen Semesters. Quer- und Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger sind willkommen. Wir arbeiten an Wortschatz, Grundlagen der alltäglichen Konversation sowie Grammatik. Dazu gibt es Informationen über das Land und die Kultur. Voraussetzung sind gute Vorkenntnisse von Hiragana, Katakana und ein paar Kanji-Zeichen.

**Der Kurs findet online über die Lernplattform [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) statt (Registrierung erforderlich).**

#### KURSNR. E3A010

LEITUNG Akiko Schmidt

GEBÜHR ab 8 TN € 92,-  
ab 6 TN € 114,50  
ab 5 TN € 143,-

RAUM online, vhs cloud

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
18.00 - 19.30, 15 Treffen

Lehrbücher: Ab Lektion 12 der Lehrbücher A2.1

Marugoto: Japanese language and culture, Elementary 1 A2

·Katsudoo (ISBN: 978-4-384-05754-6)

·Rikai (ISBN: 978-4-384-05755-3)

im SANSHUSHA Publishing

#### Online: Hybridkurs Japanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A2,1)

Ab Lektion 16 der Lehrbücher A2.1. Sie können in jeder Stunde zwischen Präsenz- und Online-Unterricht wählen, ohne Bescheid geben zu müssen. Sie lernen weitere Ausdrücke und können somit alltägliche Dinge auf Japanisch genauer erklären. Gleichzeitig erfahren Sie viel über die japanische Kultur und erlernen weiterhin neue Kanji-Schriftzeichen.

**Den Zugangscodes zum Online-Unterricht bekommen Sie per E-Mail.**

#### KURSNR. E3A020

LEITUNG Dr. Akiko Miyajima

GEBÜHR ab 8 TN € 92,-  
ab 6 TN € 114,50  
ab 5 TN € 143,-

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
19.30 - 21.00, 15 Treffen

Lehrbücher: Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 1 A2 Katsudoo (ISBN 978-4-384-05754-6) und Elementary 1 A2 Rikai (ISBN 978-4-384-05755-3) im SANSHUSHA Publishing



Foto: Akiko Miyajima

#### Online: Hybridkurs Japanisch für Reisende ab A2

Sie können in jeder Stunde zwischen Präsenz- und Online-Unterricht wählen, ohne Bescheid geben zu müssen. Sie können sich miteinander viel auf Japanisch unterhalten! Dabei wird die japanische Grammatik wiederholt und der Wortschatz erweitert, um Hören und Sprechen zu verbessern. Sie können auch die neuesten Informationen über Japan erhalten.

Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin verteilt.

**Den Zugangscodes zum Online-Unterricht bekommen Sie per E-Mail.**

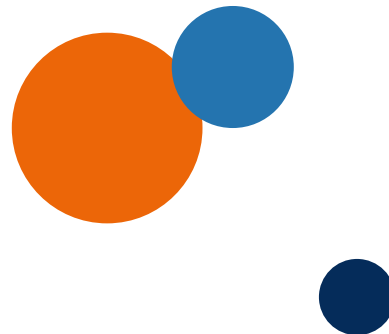
#### KURSNR. E3A030

LEITUNG Dr. Akiko Miyajima

GEBÜHR ab 8 TN € 92,-  
ab 6 TN € 114,50  
ab 5 TN € 143,-

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
18.00 - 19.30, 15 Treffen





## Dänisch

### Dänisch für Anfängerinnen und Anfänger mit (geringen) Vorkenntnissen

Lust auf Sprache und Kultur unserer „hyggeligen“ Nachbarn im Norden? Dann sind Sie richtig bei diesem Kurs, der auf dem Schnupperkurs des Sommersemesters aufbaut – offen auch für alle, die sich schon erste Grundkenntnisse der dänischen Sprache angeeignet haben. An vier Samstagen üben wir das Sprechen und Verstehen des Dänischen und lernen Land und Lebensart der Dänen näher kennen. Ein Kompaktkurs mit viel Training und der Möglichkeit zu eigenständigem Vertiefen des Gelernten. Im Lehrbuch begleiten wir den deutschen Journalisten Gert Lindenau in einer abenteuerlichen Kriminalgeschichte in Dänemark. Außerdem üben wir die mündliche Sprachfertigkeit in Alltagssituationen.

Termine: 12.10., 9.11., 23.11.24, 18.01.2025

**Verbindliche Anmeldung bis 3.10.2024!**

#### KURSNR. E3300

LEITUNG Lars Rebhan

GEBÜHR € 107,10

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Samstag, ab 12.10.2024 bis 18.1.2025,  
9.30 - 15.00, 4 Treffen

Lehrbuch: Av min arm (Hempen Verlag), ab Lektion 4



Foto: Lars Rebhan



Lars Rebhan

Dänemark ist mir schon seit Kindheit als Urlaubsland vertraut.

Während meines Studiums konnte ich die dänische Sprache lernen und durch zahlreiche Aufenthalte im Land praktizieren. Etliche persönliche Kontakte sind dadurch entstanden.

In meinen Sprachkursen vermittele ich die Liebe zu Land und Kultur unserer Nachbarn im Norden.

### Dänisch – Konversation und Lektüre

Der Kurs richtet sich an alle, die Grammatik und Wortschatz des Grundbuchs „Av min arm“ beherrschen oder auf ähnlichem Niveau (A2/B1) sind. Das Lehrbuch „Dyrk mere dansk“ mit einer Auswahl an Novellen, zeitgenössischen lyrischen und Sachtexten dient als Grundlage. Außerdem sprechen wir über aktuelle Themen aus der modernen dänischen Gesellschaft und vertiefen in Übungen Wortschatz, Ausdruck und Hörverständnis. Kleinere Filmausschnitte gehören ebenso regelmäßig zum Repertoire des Kurses.

Der Kurs findet montags 8mal in unregelmäßigen Abständen statt (je 120 min). Die einzelnen Termine werden mit der Gruppe vereinbart.

#### KURSNR. E3302

LEITUNG Lars Rebhan

GEBÜHR ab 10 TN € 49,10

ab 8 TN € 61,90

ab 6 TN € 77,90

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 12

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 25.11.2024,  
18.30 - 20.30, 8 Treffen

Lehrbuch: Dyrk mere dansk, Anne Weile u. Susanne Maarbjerg (Verlag Alfabet)



## Niederländisch

### Niederländisch für Fortgeschrittene (B1/B2)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon mehrere Semester Niederländisch gelernt haben (B1/B2). Wir arbeiten ohne Buch. Die Themen können Sie selber bestimmen.

#### KURSNR. E3Q00

LEITUNG Wilhelmina Meijer

GEBÜHR ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-  
ab 5 TN € 92,-

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Dienstag, ab 5.11.2024 bis 21.1.2025,  
16.30 - 18.00, 10 Treffen



Foto: Pixabay

## Rumänisch

### Online: Rumänisch für Neulinge ohne Vorkenntnisse – A1

Wenn Sie diese interessante Sprache - als romanische Sprache ist sie verwandt mit Italienisch, Spanisch oder Französisch - aber auch die Traditionen, die Geschichte Rumäniens und die Seele dieses Volkes gerne besser kennenlernen möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir erarbeiten Wortschatz und eine vereinfachte Grammatik anhand des Lehrbuches sowie eigener Arbeitsblätter, ergänzt durch Informationen über Land und Leute.

#### KURSNR. E3Q010

LEITUNG Alexander Man

GEBÜHR ab 8 TN € 92,-  
ab 6 TN € 114,50  
ab 5 TN € 143,-

RAUM Online, Zoom

TERMINE Dienstag, ab 15.10.2024 bis 11.2.2025,  
18.30 - 20.00, 15 Treffen

Das Lehrbuch für den Kurs ist „Manual de limba româna ca limba straina (RLS) A1-A2“ von Elena Platon, Ioana Sonea, Dina Vilcu - ab der „Unitatea 1“ / Verlag „Presa Universitara Clujeana“ - Cluj-Napoca, Rumänien. Bei der Anschaffung der Lehrbücher kann der Dozent Hilfe leisten.

Die Teilnehmer\*innen müssen über ein internetfähiges Gerät (PC, Tablett) mit Lautsprecher/Kopfhörer und Mikrofon und eine E-Mail Adresse verfügen.

### Online: Rumänisch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen – 7. Semester – B1

Fortsetzungskurs der vorherigen Semester. Quer- und Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger sind weiterhin willkommen. Ihnen wird der Einstieg durch zusätzliche Hilfe erleichtert. Wir arbeiten an Wortschatz, Grundlagen der alltäglichen Konversation sowie Grammatik. Dazu gibt es Informationen über das Land, die Traditionen und die Literatur. Eigene Themen können mit eingebracht werden.

#### KURSNR. E3Q020

LEITUNG Alexander Man

GEBÜHR ab 8 TN € 92,-  
ab 6 TN € 114,50  
ab 5 TN € 143,-

RAUM Online, Zoom

TERMINE Dienstag, ab 15.10.2024 bis 11.2.2025,  
16.30 - 18.00, 15 Treffen

Das Lehrbuch für den Kurs ist „Manual de limba româna ca limba straina (RLS) Nivelul B1“ von Ioana Sonea, Lavinia Vasiu, Dina Vilcu - ab der „Unitatea 2“ / Verlag „Presa Universitara Clujeana“ - Cluj-Napoca, Rumänien. Bei der Anschaffung der Lehrbücher kann der Dozent Hilfe leisten. Die Teilnehmer\*innen müssen über ein internetfähiges Gerät (PC, Tablett) mit Lautsprecher/Kopfhörer und Mikrofon und eine E-Mail Adresse verfügen.

Lehrwerk: Rivstart (A1-A2 neu)



Alexander Man

Ich habe die ersten 35 Jahre meines Lebens Rumänisch als Muttersprache in Rumänien gesprochen.

Ich möchte diese Sprache und dabei auch die Traditionen, die Geschichte und die Seele dieses Volkes gerne anderen näher bringen.

Ich stelle mir einen Unterricht spielend mit Geschichten, Filmen, Bildern, aber auch mit Grammatik und Sprachübungen vor.

## Russisch

### Gehirnjogging mit Russisch – Grundkurs für Neulinge ohne Vorkenntnisse (Niveau A1/1)

Russisch ist eine der faszinierendsten und interessantesten Sprachen der Welt. Dieser Grundkurs für Lernende ohne Vorkenntnisse führt in die kyrillische Schrift ein und erläutert die wichtigsten Ausspracheregeln.

Am Ende des Kurses können Sie sich begrüßen und vorstellen, sich nach dem Wohlbefinden Ihres Gesprächspartners erkundigen, über Ihren Beruf, Wohnort und Familie sprechen. Sie können einfache Sätze und Fragen bilden.

#### KURSNR. E3J00

LEITUNG Vadim VI. Popov

GEBÜHR ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-  
ab 5 TN € 92,-

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Donnerstag, ab 14.11.2024 bis 30.1.2025,  
16.00 - 17.30, 10 Treffen

Lehrwerk: Otlitschno! aktuell A1, ISBN 9783192044779,  
Lektionen 1-3

### Gehirnjogging mit Russisch – Grundkurs für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Niveau A1/2)

Russisch ist eine der faszinierendsten und interessantesten Sprachen der Welt. Dieser Grundkurs ist für Lernende mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Am Ende des Kurses können Sie sich in einer Speisekarte zurechtfinden, im Restaurant eine Bestellung aufgeben, sich über die Freizeitaktivitäten austauschen und sicher einkaufen. Sie können einfache Sätze und Fragen bilden.

#### KURSNR. E3J01

LEITUNG Vadim VI. Popov

GEBÜHR ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-  
ab 5 TN € 92,-

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Donnerstag, ab 14.11.2024 bis 30.1.2025,  
18.00 - 19.30, 10 Treffen

Lehrwerk: Otlitschno! aktuell A1, ISBN 9783192044779,  
Lektionen 4-7



Sara Mellby

Seit 2011 unterrichte ich Schwedisch als Lehrbeauftragte an der Uni Bayreuth und stelle immer wieder fest, dass meine Muttersprache für viele Studierenden doch eine kleine Herausforderung ist, vor allem die Aussprache; wenn jahrelang „Köttbullar“ im Restaurant bei IKEA bestellt wurden, fordere ich plötzlich „Schöttbullar“ von meinen Teilnehmern. Erfahrungsgemäß treiben solche Fonetikkünste den Studierenden gleich den Schweiß auf die Stirn. Zugleich lockt aber oft der typische „Sing-Sang“ der Sprache ein unbewusstes Lächeln hervor, was der fröhlichen Sprachklang zu verdanken ist. Schwedisch zu lernen macht einfach gute Laune!

Meine Kurse bauen auf Interaktion und Präsenz, was zu einer guten Atmosphäre führt – dies ist das Besondere an meinen Sprachkursen. Mein Motto: Learning By Doing!

## Schwedisch

### Online: Schwedisch A2-B1

Du hast A2 Kenntnisse, sodass du dich auf Schwedisch über alltägliche Themen problemlos unterhalten kannst? Dann bist Du in diesem Aufbaukurs Hjärtligt välkommen! Der entsprechende Link wird allen Angemeldeten rechtzeitig vor Kursbeginn zugeschickt.

#### KURSNR. E3K010

LEITUNG Sara Mellby

GEBÜHR ab 8 TN € 43,70  
ab 6 TN € 53,70  
ab 5 TN € 66,40

RAUM online, MS Teams

TERMINE Mittwoch, ab 9.10.2024 bis 18.12.2024,  
16.30 - 17.30, 10 Treffen

Lehrwerk: Rivstart (B1-B2 neu)



Foto: Pixabay



## Tschechisch

### Tschechisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für diejenigen Anfängerinnen und Anfänger gedacht, die Tschechischvorkenntnisse haben und gerne in ihrer Freizeit nach Tschechien reisen und mehr über das Land und Leute erfahren wollen.

Sie möchten sich als Tourist in Tschechien auch sprachlich besser zurecht finden Schilder und Hinweise verstehen, Namen richtig aussprechen, nach dem Weg fragen, eine Bestellung auf Tschechisch aufgeben und in einer einfachen Form small-talk führen. Sie wollen mit wenig Theorie eine praktische Grundlage des Tschechischen für Ihre Freizeit erwerben, die sie bereits nach ein paar Wochen sicher anwenden können.

Im Kurs wird mit dem Notiz-Lehrbuch „Erste Hilfe: Tschechisch - kurz und schmerzlos 1.- 4. Lektion“ gearbeitet, das Ihnen einen schnellen Einstieg ermöglicht und das im Kurs erworben wird.

#### KURSNR. E3N01

LEITUNG Gabriela Hunger

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 02 (Zeichensaal)

TERMINE Dienstag, ab 8.10.2024 bis 4.2.2025,  
19.00 - 20.30, 15 Treffen

### Tschechisch für Fortgeschrittene I

In diesem Kurs können Sie Ihre Tschechischkenntnisse (ca. 2 Jahre und mehr, A2) auffrischen und ausbauen. Die bereits erlernte Grammatik und der Wortschatz werden nach Ihren Bedürfnissen wiederholt und in der Form von praktischen Übungen gefestigt.

#### KURSNR. E3N02

LEITUNG Gabriela Hunger

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 04

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
17.30 - 19.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt 1



Gabriela Hunger

Nach meinem Lehramtsstudium in Tschechien ist neben Karlsbad auch Bayreuth meine Heimat geworden.

Bereits während meines zweiten Studiums an der Universität in Bayreuth unterrichtete ich bei verschiedenen Institutionen und Firmen Tschechisch und Deutsch als Fremdsprache. Ich freue mich über jede(n), die/der mehr über Tschechien, über die Menschen, die dort leben, ihre Geschichte, Kultur und Sprache erfahren möchte.

Meine Kurse gestalte ich praxisnah mit dem Ziel sich schnell und mit möglichst wenig Grammatik auf Tschechisch im Alltag zu verständigen.

### Tschechisch für Fortgeschrittene II

In diesem Kurs können Sie Ihre Tschechischkenntnisse (Niveau B1-B2) auffrischen und ausbauen. Die bereits erlernte Grammatik und der Wortschatz werden nach Ihren Bedürfnissen wiederholt und mit praktischen Übungen gefestigt. Der Schwerpunkt liegt im Hörverständnis und im Üben der Konversation über die alltäglichen Themen.

#### KURSNR. E3N03

LEITUNG Gabriela Hunger

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 02 (Zeichensaal)

TERMINE Dienstag, ab 8.10.2024 bis 4.2.2025,  
17.30 - 19.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt

# Türkisch

## Türkisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen – 2. Semester

### KURSNR. E3P00

LEITUNG Erkan Bilge

GEBÜHR ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
ab 5 TN € 138,-

RAUM Sprachinstitut Bilge, Markgrafentallee 3

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
18.00 - 19.30, 15 Treffen

Buch: Kolay gelsin! neu A1-A2, ab Lektion 4



Foto: Pixabay

### So erreichen Sie das RW21 mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Die Haltestelle **Wahnfried** wird von den Linien 302 St. Johannis und 307 Aichig jeweils im 30-Minuten-Takt bedient.

Die Haltestelle **Oberfrankenhalle** erreichen Sie mit der Linie 304 Birken im 20-Minuten-Takt.

Die Haltestelle **Sternplatz** wird von der Linie 314 Saas im 20-Minuten-Takt angefahren.

Ab 19.45 Uhr sowie sonntags von 09.00 bis 12.00 Uhr werden die Haltestelle **Sternplatz** und **Oberfrankenhalle** von der Linie 223 angefahren.



**Mehr Generationen Haus**  
Miteinander – Füreinander



**Evang. Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus**  
Ludwigstr. 29, 95444 Bayreuth

[www.familienbildung-bayreuth.de](http://www.familienbildung-bayreuth.de)

### Herzlich willkommen im Storchencafé!

Cafébetrieb: Di bis Do, 9.00 -12.30 Uhr, 14.30 -17.00 Uhr

[www.familienbildung-bayreuth.de](http://www.familienbildung-bayreuth.de)  
Veranstaltungen mit Anmeldung,  
Tel. 60 800 980, [fbs.bayreuth@elkb.de](mailto:fbs.bayreuth@elkb.de)

### Flohmarkt

#### Selbstanbieter-Flohmarkt „Rund um´s Kind“

Flohmarkt von Familien für Familien

Sa, 19.10., 9 – 12 Uhr, Evang. Zentrum, Richard-Wagner-Str. 24

### Vorträge und Seminare

#### Thema „Enkeltrick“

Referent: Dominik Klase, Kriminaloberkommissar

Do, 26.09., 14 – 15.30 Uhr, Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29

#### Tanz der Elemente – Traditioneller griechischer Tanz

Referenten: Savina und Thomas Chamalidis

Sa, 28.09., 10 – 18 Uhr, Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3

#### Mentale Gesundheit

Referent: Rüdiger Hacke, Mental-Coach, Berater

Di, 22.10., 19 – 20.30 Uhr, Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29

#### Vorsorgeverfügung in allen Lebenslagen

Referentin: Susanne Brückl-Betz, Fachanwältin, Mediatorin

Do, 14.11., 19 – 21.00 Uhr, Treffpunkt, St. Georgen 1

#### So lange wie möglich in den eigenen 4 Wänden wohnen

Referentin: Bettina Wurzel, Beratungsstelle Bayreuth

Mo, 18.11., 17.30 – 19.30 Uhr, Cafe Adebar, Ludwigstr. 29

#### Talente in Rente – Graues Gold statt Altes Eisen

Referent: Rüdiger Hacke, Mental-Coach, Berater

Di, 16.11., 19 – 20.30 Uhr, Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29

#### Weihnachts-SingCafe

Leitung: Carolin Pruy-Popp, Leiterin Beratungsstelle für Volksmusik

Do, 05.12., 15 – 17 Uhr, Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29

Wo Sie uns erreichen	Wann Sie uns erreichen
Evang. Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus Ludwigstr. 29, 95444 Bayreuth	Mo – Fr 9.30 – 12.30 Uhr
	Mo, Di, Do 14.30 – 17.30 Uhr
	Mi 14.30 – 16.30 Uhr
	Tel. 0921 60 800 980

Angebote für Menschen jeden Alters, Veranstaltungen, Vorträge, Familien-Aktionen, Kurse für werdende Eltern, interkulturelle Treffs, Eltern-Kind-Kurse, Babysitter, Alleinerziehende, Nähwerkstatt, Kreativkurse, Gymnastik, Tanz- und Kochkurse.



## MeinRegioStrom – grüne Energie von nebenan.

Mit unserem Tarif MeinRegioStrom erhalten Sie 100 % Ökostrom direkt aus Bayreuth und der Region. Denn Anlagen vor Ort erzeugen nachhaltige Energie aus Sonne, Wind und Biomasse.

So leisten wir gemeinsam einen wichtigen Beitrag für die Region, fördern lokale Energieerzeugung und tragen aktiv zu mehr Klimaschutz bei.

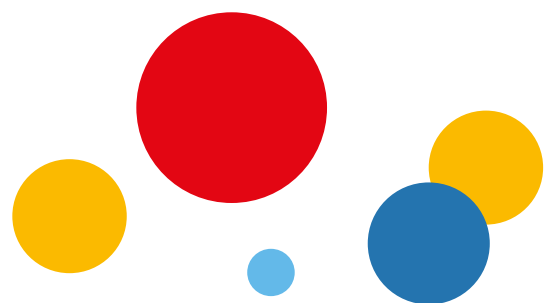
**STADT  
WERKE  
Bayreuth**

Jetzt Tarif wechseln:  
[stadtwerke-bayreuth.de/regiostrom](http://stadtwerke-bayreuth.de/regiostrom)

### Werbung im Programmheft?

Das Semesterprogramm der Städt. vhs Bayreuth erscheint zweimal im Jahr in einer Auflage von **jeweils 9.000 Exemplaren**. Es liegt im **gesamten Stadtgebiet an ca. 80 Stellen aus**. Wenn Sie Interesse an einer Anzeige in unserem Programm haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung,

Tel. 0921-50 70 38 40



Übrigens:  
Unser Programm finden Sie auch im Internet  
[www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de)

Dort können Sie sich auch bequem  
**online anmelden!**



## Yoga



Foto: Fotolia

Liebe Besucher\*innen der Entspannungs- und Sportkurse. Bitte bringen Sie zu den Kursen ein großes Handtuch mit, das Sie auf die Matte legen können. Im RW21 und in der Ludwigstraße sind Matten vorhanden.

### **Yoga für sportliche Anfängerinnen und Anfänger**

In dieser Yogastunde lernst du verschiedene Formen des Yogas kennen. Angelehnt an eine traditionell und sehr effektive Übungsabfolge, die deine Energie zum Fließen und Körper, Geist und Seele in Einklang bringt, praktizieren wir verschiedene Richtungen (z.B. Vinyasa Flow, Yoga und Klang, Sonnengrußvarianten). Alle Einheiten bestehen jeweils aus Atem- und Körperübungen sowie einer Tiefenentspannung. Vorkenntnisse bzw. Erfahrungen im Yoga sind wünschenswert, aber kein Muss.

#### **KURSNR. E4100**

LEITUNG Simone Thater  
GEBÜHR ab 10 TN € 32,20  
ab 8 TN € 40,60  
ab 6 TN € 51,10

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Montag, ab 7.10.2024 bis 9.12.2024,  
19.30 – 20.00, 7 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein Handtuch für die Matte.

**Achtung: kein Kurs am 25.11. und 2.12.2024!**

#### **KURSNR. E4101**

LEITUNG Simone Thater  
GEBÜHR ab 10 TN € 27,60  
ab 8 TN € 34,80  
ab 6 TN € 43,80

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Montag, ab 13.1.2025 bis 17.2.2025,  
19.30 – 21.00, 6 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein Handtuch für die Matte.

### **Yoga auf dem Stuhl**

Yoga auf dem Stuhl ist für Menschen jeden Alters und für jedes Fitnesslevel geeignet. Insbesondere für Personen, die z.B. sehr viel sitzen und für ältere Menschen, aber auch für diejenigen, die durch eingeschränkte Mobilität oder Gleichgewichtsprobleme nicht in der Lage sind, die Yoga-Übungen auf der Matte durchzuführen. Auch auf dem Stuhl kann Yoga helfen die Flexibilität, Kraft und Ausdauer zu verbessern. Der Schwierigkeitsgrad ist niedrig und die Gefahr sich eine Verletzung zuzuziehen, ist gering. In der Verbindung von Atemachtsamkeit, Bewegung und Entspannung bietet Yoga auf dem Stuhl wohlthuende und beruhigende Effekte auf Körper, Geist und Seele. Eine sanfte und sichere Alternative, um wieder mobiler zu werden. Diese Übungen, verbunden mit anschaulichen Ansagen und Demonstrationen, können ohne Vorkenntnisse mitgemacht werden.

#### **KURSNR. E4102**

LEITUNG Ramona Müller  
GEBÜHR ab 10 TN € 13,80  
ab 8 TN € 17,40  
ab 6 TN € 21,90

RAUM RW21, Seminarraum 5

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 11.11.2024,  
9.15 – 10.00, 6 Treffen

**vormittags**

Bitte bringen Sie mit: warme Socken und bequeme Kleidung

### **Yoga**

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie - so können wir durch das Üben von Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Durch sanfte Bewegungen wird der Körper gedehnt, gekräftigt und von Verspannungen befreit. Mit verschiedenen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, sowie Meditation und Achtsamkeit finden wir zu



*Ramona Müller*

Yogalehrerin BDY/EYU, Meditationsleiterin und Lachyogaleiterin

Yoga und Meditation sind für mich ein ganzheitlicher Übungsweg, den ich seit vielen Jahren praktiziere und der mir viel Freude, Beweglichkeit, Achtsamkeit und Entspannung bringt.

Meinen Erfahrungsschatz und meine positive Energie gebe ich gern im Unterricht weiter.

mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Yoga zu üben verleiht Vitalität und positive Energie aber auch die nötige Gelassenheit für den Alltag.

**KURSNR. E4103**

LEITUNG Barbara Sammer

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Entspannungssoase

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
11.00 - 12.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein großes Handtuch für die Matte.

**Hatha-Yoga**

Klassisches Hatha-Yoga erwartet Sie in diesem Kurs. Mit den sanften und bisweilen auch fordernden Körperübungen können Sie Ihre Kraft, Widerstandsfähigkeit und Beweglichkeit verbessern. Die Ausgewogenheit von Anspannung und Entspannung führt langfristig zu größerem körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden.

**KURSNR. E4104**

LEITUNG Hans-Martin Meyer

GEBÜHR ab 10 TN € 57,50  
ab 8 TN € 72  
ab 6 TN € 91,30

RAUM RW21, Entspannungssoase

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
18.00 - 19.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein Handtuch für die Matte, wenn vorhanden auch ein Sitzkissen.

**Hatha-Yoga für Fortgeschrittene****KURSNR. E4105**

LEITUNG Hans-Martin Meyer

GEBÜHR ab 10 TN € 57,50  
ab 8 TN € 72,50  
ab 6 TN € 91,30

RAUM RW21, Entspannungssoase

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
19.30 - 20.45, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein Handtuch für die Matte, wenn vorhanden auch ein Sitzkissen.

**Yoga**

Die Idee des Yoga kommt ursprünglich aus Indien. Sie blickt auf eine jahrtausendealte Erfahrung zurück und ist dennoch zugeschnitten auf die vielfältigen Anforderungen und Schwierigkeiten des modernen Lebens. Yoga umfasst eine Sammlung von Methoden, die zu größerem körperlichen, geistigen und seelischem Wohlbefinden führen. Durch ein ausgewogenes Verhältnis von sanften und fordernden Körperübungen können Geschmeidigkeit, Kraft und Widerstandsfähigkeit erhöht bzw. wiederhergestellt werden. Atem- und Entspannungsübungen verhelfen auf psychischer Ebene zu mehr Ausgeglichenheit, Gelassenheit und letztlich zu größerer Zufriedenheit. Auf die unterschiedlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden wird eingegangen.

**KURSNR. E4106**

vormittags

LEITUNG Monika Schaller

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 5

TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,  
9.30 - 11.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Matte, Decke, festes Kissen (Yogakissen), Socken, Handtuch und bequeme Kleidung!

**Yoga für Anfängerinnen und Anfänger****mit Vorkenntnissen und leicht Fortgeschrittene**

Hatha-Yoga ist eine Yogaform, die Entspannung und Bewegung durch verschiedene Bestandteile zu verbinden versucht. Sie beinhaltet bestimmte Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und eine Form der Tiefenentspannung. Die Asanas zielen darauf ab, auf schonende Weise Muskeln zu kräftigen und den Körper jung und gesund zu erhalten. Sie werden unterstützt durch gezielte Atemübun-



Bild: Matthias Ose



gen. Diese geführten Atemtechniken wirken dem Stressphänomen entgegen. Am Ende findet eine kurze Tiefenentspannung statt, um Stressfaktoren zu reduzieren, innere Ruhe herzustellen und das Immunsystem zu stärken.

**Achtung: kein Kurs am 29.1.2025!**

**KURSNR. E4107**

LEITUNG Claudia Eichner  
GEBÜHR ab 10 TN € 57,50  
ab 8 TN € 72,50  
ab 6 TN € 91,30  
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal  
TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 5.2.2025,  
15.00 - 16.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

**Yoga für leicht Fortgeschrittene**

**Achtung: kein Kurs am 29.1.2025!**

**KURSNR. E4108**

LEITUNG Claudia Eichner  
GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50  
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal  
TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 5.2.2025,  
16.30 - 18.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Matte, Handtuch, Socken und bequeme Kleidung.

**Yoga & Faszien**

Hier verbinden sich Yoga und Faszientraining z. B. in langkettigen Dehnungen oder in dynamisch ausgeführten Übungen! Der Schwerpunkt liegt auf Öffnung und Dehnung der Muskulatur.



Foto: Melanie Vogt



Bettina Meinhardt

Seit mehr als 15 Jahren unterrichte ich in Groupfitness und im Seminarwesen in verschiedensten Bereichen.

Zwischenzeitlich lege ich meine Schwerpunkte auf Faszientraining, Entspannung und Zumba Fitness – frei nach dem Motto „Stress lass nach“!

**KURSNR. E4109A**

LEITUNG Bettina Meinhardt  
GEBÜHR ab 10 TN € 30,70  
ab 8 TN € 38,70  
ab 6 TN € 48,70  
RAUM RW21, Entspannungssoase  
TERMINE Mittwoch, ab 9.10.2024 bis 4.12.2024,  
18.30 - 19.45, 8 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Matte, Handtuch, Socken und bequeme Kleidung.

**KURSNR. E4109B**

LEITUNG Bettina Meinhardt  
GEBÜHR ab 10 TN € 23,-  
ab 8 TN € 29,-  
ab 6 TN € 36,50  
RAUM RW21, Entspannungssoase  
TERMINE Mittwoch, ab 8.1.2025 bis 12.2.2025,  
18.30 - 19.45, 6 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Matte, Handtuch, Socken und bequeme Kleidung.

**Yoga am Morgen**

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie - so können wir durch das Üben von Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Durch sanfte Bewegungen wird der Körper gedehnt, gekräftigt und von Verspannungen befreit. Mit verschiedenen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, sowie Meditation und Achtsamkeit finden wir zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Yoga am Morgen zu üben verleiht Vitalität und positive Energie aber auch die nötige Gelassenheit für den Alltag!

**Achtung: Kurs entfällt am 19.12.2024!**



Foto: DVV-Markenpaket

**KURSNR. E4110**

vormittags

LEITUNG Barbara Sammer

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Entspannungsoase

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 13.2.2025,  
9.00 - 10.30, 15 TreffenBitte bringen Sie mit: Ein großes Handtuch für die Matte,  
Socken und bequeme Kleidung.**Golden Age Yoga**

In Bewegung bleiben und sich ausgeglichen fühlen! Yoga dient als achtsamer Weg zur Erweckung der Lebensgeister und bringt neuen Schwung.

Sanft werden die Wirbelsäule und die Gelenke mobilisiert, der Atem bewusst geführt und wahrgenommen, der Geist beruhigt. Herz und Kreislauf werden gestärkt, Rücken- und Gelenkprobleme können vermindert und die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden.

Für Yoga ist niemand zu alt oder zu steif, denn die Yoga-Praxis wird individuell angepasst. Schritt für Schritt und unter erfahrener Anleitung schafft Yoga ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung für Wohlfühl und Gesundheit.

**Achtung: Kurs entfällt am 19.12.2024!****KURSNR. E4111**

vormittags

LEITUNG Barbara Sammer

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Entspannungsoase

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 13.2.2025,  
11.00 - 12.30, 15 TreffenBitte bringen Sie mit: ein großes Handtuch für die Matte,  
Socken und bequeme Kleidung.**Ashtanga-Yoga für alle**

Ashtanga-Yoga ist Meditation in Bewegung, ein ganzheitlicher dynamischer Hatha-Yoga-Stil, der Ausdauer und Kraft, Elastizität, Flexibilität und Koordination miteinander verbindet. Jede/r kann Ashtanga-Yoga üben. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Geübtere. Es gibt Vorübungen und Atemübungen, fließende Ashtanga-Yoga-Sequenzen, Entspannung und Meditation. Die Körperhaltungen und Bewegungsabläufe kannst du individuell anpassen, in der Basic-Form oder der Traditional-Form. Achtung: Wenn du schwanger bist und den Kurs besuchen möchtest bitte vorherige Rücksprache per Mail.

**KURSNR. E4112**

LEITUNG Felix Fast

GEBÜHR ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Entspannungsoase

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
17.30 - 19.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Matte, Handtuch.

**Yoga für leicht Fortgeschrittene**

Hatha-Yoga ist eine Yogaform, die Entspannung und Bewegung durch verschiedene Bestandteile zu verbinden versucht. Sie beinhaltet bestimmte Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und eine Form der Tiefenentspannung. Die Asanas zielen darauf ab, auf schonende Weise Muskeln zu kräftigen und den Körper jung und gesund zu erhalten. Sie werden unterstützt durch gezielte Atemübungen. Diese geführten Atemtechniken wirken dem Stressphänomen entgegen. Am Ende findet eine kurze Tiefenentspannung statt, um Stressfaktoren zu reduzieren, innere Ruhe herzustellen und das Immunsystem zu stärken.

**Achtung: Kurs entfällt am 31.1.2025!****KURSNR. E4113**

vormittags

LEITUNG Claudia Eichner

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, SaalTERMINE Freitag, ab 4.10.2024 bis 7.2.2025,  
9.00 - 10.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Matte, Handtuch, Socken und bequeme Kleidung.

**Yoga**

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie - so können wir durch das Üben von Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Durch sanfte Bewegungen wird der Körper gedehnt, gekräftigt und von Verspannungen befreit. Mit verschiedenen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, sowie Meditation und Achtsamkeit finden wir zu

mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Yoga am Morgen zu üben verleiht Vitalität und positive Energie aber auch die nötige Gelassenheit für den Alltag.

**Achtung: Kurs entfällt am 20.12.2024!**

**KURSNR. E4114**

vormittags

LEITUNG Barbara Sammer

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Entspannungssoase

TERMINE Freitag, ab 11.10.2024 bis 14.2.2025,  
10.00 - 11.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein großes Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

### Golden Age Yoga – Yoga für Seniorinnen und Senioren

In Bewegung bleiben und sich ausgeglichen fühlen! Yoga dient als achtsamer Weg zur Erweckung der Lebensgeister und bringt neuen Schwung.

Sanft werden die Wirbelsäule und die Gelenke mobilisiert, der Atem bewusst geführt und wahrgenommen, der Geist beruhigt. Herz und Kreislauf werden gestärkt, Rücken- und Gelenkprobleme können vermindert und die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden.

Für Yoga ist niemand zu alt oder zu steif, denn die Yoga-Praxis wird individuell angepasst. Schritt für Schritt und unter erfahrener Anleitung schafft Yoga ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung für Wohlfühl und Gesundheit.

Die Übungen können auch auf dem Stuhl praktiziert werden.

**Achtung: Kurs entfällt am 20.12.2024!**

**KURSNR. E4115**

vormittags

LEITUNG Barbara Sammer



Foto: Fotolia



Claudia Eichner

Ärztlich geprüfte Yogalehrerin seit 1999.

Seither unterrichte ich Hatha-Yoga. In München hatte ich lange Zeit ein eigenes Yogastudio.

Wieder in Bayreuth freue ich mich darauf, hier mit Ihnen gemeinsam schöne Yogastunden zu verbringen.

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Entspannungssoase

TERMINE Freitag, ab 11.10.2024 bis 14.2.2025,  
11.45 - 13.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: ein großes Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

### Yoga für leicht Fortgeschrittene

Hatha-Yoga ist eine Yogaform, die Entspannung und Bewegung durch verschiedene Bestandteile zu verbinden versucht. Sie beinhaltet bestimmte Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und eine Form der Tiefenentspannung. Die Asanas zielen darauf ab, auf schonende Weise Muskeln zu kräftigen und den Körper jung und gesund zu erhalten. Sie werden unterstützt durch gezielte Atemübungen. Diese geführten Atemtechniken wirken dem Stressphänomen entgegen. Am Ende findet eine kurze Tiefenentspannung statt, um Stressfaktoren zu reduzieren, die innere Ruhe herzustellen und das Immunsystem zu stärken.

**Achtung: kein Kurs am 31.1.2025!**

**KURSNR. E4116**

LEITUNG Claudia Eichner

GEBÜHR ab 10 TN € 69,-

ab 8 TN € 87,-

ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Entspannungssoase

TERMINE Freitag, ab 4.10.2024 bis 7.2.2025,  
15.00 - 16.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Matte, Handtuch, Socken und bequeme Kleidung.

### Workshop: Faszientraining und Blackroll

Unsere Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ umgibt. Sie sind das, was alles im Körper miteinander verbindet, ihn zusammenhält und strukturiert. Sie haben für die Leistungsfähigkeit der Muskeln, für die Koordination und Eigenempfindung eine große Bedeutung und somit auch großen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Faszien lassen sich leicht trainieren, pflegen und geschmeidig halten durch gezielte Übungen und Selbstmassage mit einer speziellen Schaumstoffrolle (Blackroll). Die Übungen sind einfach zu erlernen, alltagstauglich und für alle geeignet.

Dieser Workshop eignet sich sowohl für Menschen mit Rückenschmerzen, als auch für Sportler und Lehrende. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**Verbindliche Anmeldung bis 31.10.2024!**

#### KURSNR. E4117

vormittags

LEITUNG Bettina Meinhardt

GEBÜHR € 14,60

RAUM RW21, Entspannungssoase

TERMIN Samstag, 9.11.2024, 10.00 - 13.00

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Faszienrolle und Matte, bequeme Kleidung und ein Handtuch mit.

### Entspannt mit ätherischen Ölen

Sie sind noch nicht sicher, welche Entspannungsmethode für Sie die Richtige ist oder möchten Abwechslung beim Entspannen? Lernen Sie hier verschiedene Entspannungsmethoden kennen:

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Autogenes Training
- Fantasie- und Körperreisen
- Tiefenentspannung (Yoga Nidra)

In jeder Stunde unterstützt der Duft eines anderen ätherischen Öles bei der Entspannung. Einfach genießen und loslassen!

**Verbindliche Anmeldung bis 9.10.2024!**

#### KURSNR. E4118

LEITUNG Bettina Meinhardt

GEBÜHR € 19,50

RAUM RW21, Entspannungssoase

TERMINE Mittwoch, ab 16.10.2024 bis 13.11.2024, 19.45 - 20.45, 4 Treffen

Bitte bringen Sie mit: eine eigene Matte, Handtuch und bequeme Kleidung



## Entspannung, Meditation und Kampfkunst



### Autogenes Training (Grundstufe)

Das autogene Training stellt eine Form der Selbsthypnose dar, die ein Umschalten der körperlichen, vegetativen Funktionen (wie z.B. Durchblutung, Pulsschlag, Atmung) in einen Ruhezustand zur Folge hat. Der entspannte Zustand wird nicht wie bei der progressiven Muskelentspannung über das bewusste Anspannen der Muskeln, erreicht. Vielmehr gelangt man hier direkt über gedankliche Konzentration zur Ruhe. Mit der Methode wird Ruhe und Entspannung angestrebt sowie ein verbessertes Konzentrationsvermögen. Das autogene Training fördert allgemein die Stressverträglichkeit und ist hilfreich bei chronischen Schmerzen. Der Kurs ist eine Anleitung zur Selbsthilfe, damit Sie im Anschluss für sich selbst die Übungen durchführen können.

#### KURSNR. E4119

LEITUNG Melanie Zuber

GEBÜHR ab 10 TN € 24,50

ab 8 TN € 30,90

ab 6 TN € 38,90

RAUM RW21, Seminarraum 5

TERMINE Mittwoch, ab 16.10.2024 bis 11.12.2024, 20.00 - 21.00, 8 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke und kleines Kissen.

### Feldenkrais - Mit Leichtigkeit durchs Leben gehen

Eine Übungspraxis, die uns mit kleinen, spielerisch und achtsam ausgeführten Bewegungen das Zusammenspiel unserer Bewegungs-, Gefühls- und Denkmuster bewusstmacht. Jede Stunde orientiert sich an einem Themenschwerpunkt (genannt ATM), so dass Sie direkt nach der Stunde eine spürbare Entspannung erfahren können. Mit zunehmender Praxis wissen Sie immer besser, wie Sie Ihre Bewegungsabläufe effektiver und leichter gestalten. Ihre Beweglichkeit wiedererlangen oder erhöhen, Spannungen abbauen und Schmerzen reduzieren können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Feldenkrais ist geeignet für jedes Alter. Egal, ob Sie Rückenprobleme haben oder nicht - Sie können auf jeden Fall davon profitieren.

**Achtung: kein Kurs am 22.10., 29.10.2024, 21.1.2025 und 28.1.2025!**

#### KURSNR. E4120

LEITUNG Heidi Wunschel

GEBÜHR ab 10 TN € 46,-

ab 8 TN € 58,-

ab 6 TN € 73,-

RAUM RW21, Entspannungssoase

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 18.2.2025, 19.45 - 20.45, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Matte, warme, bequeme Kleidung, ein großes Handtuch oder eine Decke, ein kleines Kissen sowie warme Socken.

### Meditation - die Kraft der Stille

„Wer nach außen schaut, träumt, wer nach innen schaut, erwacht“ (C.G. Jung)

Regelmäßiges Meditieren kann helfen Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern, das emotionale und allgemeine Wohlbefinden zu steigern und ein Gefühl von innerem Frieden und Gelassenheit zu entwickeln.

Es gibt viele verschiedene Meditationsarten mit bestimmtem Fokus. So gibt es z.B. die Achtsamkeits-, die Atem-, die Geh-, die Sitz-Meditation, Visualisierung, Bodyscan, die Dankbarkeits- und Herzmeditation, u.v.m.

Meditation ist vor allem ein Weg, den eigenen Geist zu verstehen, zu erkunden und ist somit eine sehr persönliche Erfahrung.

Wir werden verschiedene Meditationen kennenlernen, verbunden mit Atemübungen, Entspannungen und kleinen, sanften Bewegungen aus dem Yoga.

#### KURSNR. E4121

LEITUNG Ramona Müller  
GEBÜHR ab 10 TN € 13,80  
ab 8 TN € 17,40,  
ab 6 TN € 21,90

RAUM RW21, Seminarraum 5

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 11.11.2024,  
10.15 - 11.00, 6 Treffen

vormittags

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Matte oder ein Handtuch.

### Qigong und Meditation

Qigong kann das Allgemeinbefinden fördern. Im Kurs werden verschiedene Übungen angeboten, die im Stehen, Sitzen und Liegen geübt werden. Damit können Sie eine Lieblingsübung finden, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Wir üben fließende Bewegungen, die an Ihre Möglichkeiten angepasst werden können. Viel Spaß dabei!



Foto: Pixabay



Melanie Zuber

Ich bin seit mehr als 20 Jahren im Gesundheits- und Fitnessbereich tätig und arbeite hauptsächlich als Sportrehabtrainerin.

Durch meine vielseitigen Ausbildungen kann ich flexibel und spontan auf die unterschiedlichen Anforderungen des Körpers reagieren. Mein Motto: Das Geheimnis des sportlichen

Erfolgs liegt in der optimalen Mischung aus Anspannung und Entspannung.

### Verbindliche Anmeldung bis 8.10.2024!

#### KURSNR. E4122

LEITUNG Dr. Gerlinde Wunder  
GEBÜHR € 30,40  
RAUM RW21, Entspannungszone  
TERMINE Mittwoch, ab 16.10.2024 bis 20.11.2024,  
17.00 - 18.15, 5 Treffen

Bitte bringen Sie bequeme Schuhe oder ABS-Socken mit.

### Taiji-Grundkurs, 24er Beijing Form

Taiji (auch Tai Chi) ist eine im 17. Jahrhundert in China entstandene, anfangs geheime daoistische Kampfkunst. Im Gegensatz zu den äußeren Stilen des Wushu (im Westen eher unter Kungfu bekannt) zeichnet sich Taiji durch langsame, fließende Bewegungen aus. Heute wird Taiji von Millionen Menschen allen Alters als bewegte Meditation zur Förderung der physischen und psychischen Gesundheit, Entspannung und als Beweglichkeits- und Fitnesstraining ausgeführt. Begleitende Atem- und Konzentrationsübungen (Qi Gong) runden die umfassenden Wirkungen des Taiji Trainings ab und verstärken sie. Im Kurs üben wir die am weitesten verbreitete sogenannte Beijing-Form aus dem Yang-Stil Taiji, die 24 Bewegungen umfasst. Der Kurs steht Menschen ohne oder mit gewissen Grundkenntnissen offen.

Nach Vereinbarung mit der Gruppe findet der Kurs auch unter freiem Himmel statt.

#### KURSNR. E4123

LEITUNG Dr. Christian Kambach  
GEBÜHR ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

RAUM RW21, Seminarraum 5

**TERMINE** Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
18.30 - 20.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung. Taiji kann barfuß, in Socken oder mit weichen, flachen Sportschuhen ausgeübt werden.

### Taiji-Aufbaukurs – Faustformen – Outdoor

Im Kurs erarbeiten wir in freier Natur ein vertieftes Gefühl und Verständnis für die grundlegenden Taiji-Prinzipien hauptsächlich an der Yang-Stil 24er Beijing-Form, sowie der 48er Aufbauform und verschiedener Grundschul-Elemente aus weiteren Faustformen des Yang- und Chen-Stils. Teilnahmevoraussetzung ist das Beherrschen (Mitlaufen) der 24er Form oder vergleichbare Taiji-Erfahrung.

#### KURSNR. E4124

**LEITUNG** Dr. Christian Kambach

**GEBÜHR** ab 10 TN € 69,-  
ab 8 TN € 87,-  
ab 6 TN € 109,50

**RAUM** Eingangsbereich (Empore)  
Naturwissenschaft III Uni

**TERMINE** Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
18.30 - 20.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Kleidung. Taiji kann barfuß, in Socken, oder flachen, weichen Sportschuhen ausgeübt werden.

### Gesundheits-QiGong: Die Wandlung des Gewebes – Yi Jin Jing

Die Gesundheits-QiGong Form des „Yi Jin Jing“ „Die Methode zur Wandlung der Sehnen und Muskulatur“, ist eine Reihe von Bewegungsübungen, um durch gezielte Sammlungskraft und Atemführung, bei konsequenter Übung, eine wesentliche Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit herbeizuführen. Ziel ist es, die Muskeln, Sehnen und Gelenke und die Versorgung der inneren Organe zu stärken, die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers zu erhalten und die Wirbel-



Foto: DVV-Markenpaket

säule zu festigen. Angestrebt werden Klarheit und Ruhe des Geistes und die Steigerung der Konzentration. Wir erlernen und vertiefen im Zusammenhang mit den Übungen die genaue Zuordnung zu Organsystemen, Körperpartien und Sinnesorganen, gleichen sie aus und stärken sie. Die Übungen sind in ihrer neuen Form gut für alle Altersgruppen geeignet.

#### KURSNR. E4125

**LEITUNG** Oliver Sablowski

**GEBÜHR** ab 10 TN € 38,30  
ab 8 TN € 48,30  
ab 6 TN € 60,80

**RAUM** Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

**TERMINE** Montag, ab 7.10.2024 bis 16.12.2024,  
18.00 - 19.15, 10 Treffen

Bitte tragen Sie Turnschuhe mit flacher Sohle oder Socken. Bequeme Kleidung.

### Qigong für Anfängerinnen und Anfänger 18 Übungen der Harmonie

Shibashi ist das Taiji Qigong der 18 Bewegungen. Es dient der Förderung der Vitalität, Minderung von Stress, Stärkung der Muskeln, Gelenke und des Kreislaufes sowie der Anregung der Organe. Die harmonisch fließenden Bewegungen sind leicht zu erlernen und können dann auch zu Hause selbstständig geübt werden.

#### KURSNR. E4126A

vormittags

**LEITUNG** Christos Chaidas

**GEBÜHR** ab 10 TN € 42,90  
ab 8 TN € 54,10  
ab 6 TN € 68,10

**RAUM** RW21, Entspannungssoase

**TERMINE** Dienstag, ab 1.10.2024 bis 21.01.2025,  
10.15 - 11.15, 14 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Kleidung. Taiji kann barfuß, in Socken, oder flachen, weichen Sportschuhen ausgeübt werden.

#### KURSNR. E4126B

**LEITUNG** Christos Chaidas

**GEBÜHR** ab 10 TN € 42,90  
ab 8 TN € 54,10  
ab 6 TN € 68,10

**RAUM** RW21, Seminarraum 5

**TERMINE** Montag, ab 30.9.2024 bis 27.01.2025,  
16.00 - 17.00, 14 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Kleidung. Taiji kann barfuß, in Socken, oder flachen, weichen Sportschuhen ausgeübt werden.

### Qigong für Fortgeschrittene

Wir wiederholen und vertiefen die 18 Übungen der Harmonie. Aber wir beginnen auch mit dem Yi Jin Jing Qigong (Muskel- und Sehnenqigong), das die Gesundheit und Fitness auf sanfte Art verbessert.

#### KURSNR. E4127

vormittags

LEITUNG Christos Chaidas  
GEBÜHR ab 10 TN € 42,90  
ab 8 TN € 54,10  
ab 6 TN € 68,10

RAUM RW21, Entspannungsoase  
TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 21.01.2024,  
11.30 - 12.30, 14 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Kleidung. Taiji kann barfuß, in Socken, oder flachen, weichen Sportschuhen ausgeübt werden.

### Qigong für Seniorinnen und Senioren: Lange fit und gelenkig bleiben

Für Seniorinnen und Senioren bietet sich Qigong an, da keine besondere Fitness vorausgesetzt wird. Die Übungen können sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt werden. Die Übungen helfen uns mit wenig Aufwand lange körperlich und geistig fit und flexibel zu bleiben.

#### KURSNR. E4128

vormittags

LEITUNG Christos Chaidas  
GEBÜHR ab 10 TN € 30,70  
ab 8 TN € 38,70,  
ab 6 TN € 48,70

RAUM RW21, Entspannungsoase  
TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 11.12.2024,  
11.00 - 12.00, 10 Treffen

Bequeme Kleidung. Qigong kann barfuß, in Socken oder mit leichten Sportschuhen ausgeführt werden.



Oliver Sablowski

arbeitet seit 1995 an der Klinikum Bayreuth GmbH / Medizincampus Oberfranken als Gesundheits u. Krankenpfleger im Bereich Anästhesie Intensiv und in der Akutschmerztherapie.

1995 begann er mit Taiji und seit 2012 unterrichtet er verschiedene Formen dieser Bewegungs-Kunst.

### Kampfkunst Taekwon-Do

Lernen Sie die Kampfkunst Teakwon-Do kennen: Selbstverteidigung, Selbstsicherheit. Förderung von körperlicher und geistiger Fitness, sowie Schulung von Konzentration und Koordination sind nur ein paar der vielen positiven Effekte des KONTAKTFREIEN Trainings. In diesem Kurs können Sie diese vielseitige Kampfkunst, in der stets die Gesundheit und der geistige Weg (das Do) im Vordergrund stehen, kennen lernen.

**Verbindliche Anmeldung bis 3.10.2024!**

#### KURSNR. E4129

LEITUNG Eva Schwingenschlögl  
GEBÜHR € 18,30

RAUM Schule für traditionelles Taekwon-Do,  
Erlanger Straße 24

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 7.11.2024,  
19.45 - 20.30, 5 Treffen

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, keine Schuhe (es wird barfuß trainiert)

### Selbstverteidigungskurs

Um sich verteidigen zu können muss man kein Kampfsportler sein! Selbstverteidigung beginnt schon mit richtigem Verhalten vor und während potentielle gefährlichen Situationen. Sie erarbeiten sich während des Kurses ein eigenes Repertoire an richtigem Verhalten (Deeskalation, Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen, ...) und natürlich einfachen, aber effektiven Selbstverteidigungstechniken.

#### KURSNR. E4130A

LEITUNG Eva Schwingenschlögl

GEBÜHR ab 10 TN € 13,80  
ab 8 TN € 17,40



Quelle: Oliver Sablowski

ab 6 TN € 21,90  
**RAUM** Schule für traditionelles Taekwon-Do,  
 Erlanger Straße 24  
**TERMINE** Donnerstag, ab 14.11.2024 bis 19.12.2024,  
 19.45 - 20.30, 6 Treffen

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, keine  
 Schuhe (es wird barfuß trainiert)

#### **KURSNR. E4130B**

**LEITUNG** Eva Schwingenschlögl  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 13,80  
 ab 8 TN € 17,40  
 ab 6 TN € 21,90  
**RAUM** Schule für traditionelles Taekwon-Do,  
 Erlanger Straße 24  
**TERMINE** Donnerstag, ab 9.1.2025 bis 13.2.2025,  
 19.45 - 20.30, 6 Treffen

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, keine  
 Schuhe (es wird barfuß trainiert)

#### **Beweglich bleiben mit Kampfkunst für Seniorinnen und Senioren**

Bewegung hilft geistig und körperlich fit zu bleiben! In diesem Kurs, der explizit an Seniorinnen und Senioren gerichtet ist, beschäftigen wir uns mit Dehnübungen und einfachen, körpereigenen Bewegungsabläufen, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch jederzeit zu Hause weiter üben können.

**Verbindliche Anmeldung bis 13.11.2024!**

#### **KURSNR. E4131A**

**LEITUNG** Eva Schwingenschlögl  
**GEBÜHR** € 18,30  
**RAUM** Schule für traditionelles Taekwon-Do  
**TERMINE** Mittwoch, ab 20.11.2024 bis 18.12.2024,  
 19.30 - 20.15, 5 Treffen

#### **KURSNR. E4131B**

**LEITUNG** Eva Schwingenschlögl  
**GEBÜHR** € 18,30  
**RAUM** Schule für traditionelles Taekwon-Do  
**TERMINE** Mittwoch, ab 8.1.2025 bis 5.2.2025,  
 19.30 - 20.15, 5 Treffen

**Verbindliche Anmeldung bis 1.1.2025!**

### Die vhs Bayreuth sucht laufend Kursleiter\*innen für alle Fachbereiche!

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

#### **Wir freuen uns auf Sie!**

Bitte melden Sie sich bei Melanie Vogt,  
 Tel. 0921-50 70 38 40 oder schicken Sie  
 eine Mail an: volkshochschule@  
 stadt.bayreuth.de!

Foto: Eva Schwingschlögl

Übrigens:  
 Unser Programm fin-  
 den Sie auch im Internet  
[www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de)  
 Dort können Sie sich auch  
 bequem  
**online anmelden!**



## Rücken und Wirbelsäule

### Wirbelsäulengymnastik

Gehören Sie auch zu den Menschen, denen abends der Rücken wehtut? Leiden Sie unter Bewegungsmangel oder einseitiger körperlicher Tätigkeit?

Dann kommen Sie zu uns in die Wirbelsäulengymnastik! Bei dieser speziellen Gymnastik lernen Sie funktionelle Übungen zur Dehnung und Kräftigung der gesamten Rücken- und Bauchmuskulatur und des Beckenbodens kennen. Aber nicht nur die Gymnastik, sondern auch Entspannungsphasen und Elemente aus der Rückenschule sind wichtige Bestandteile des Kurses. Ein regelmäßiger Besuch des Kurses stärkt Ihren Rücken für die Anforderungen des (Berufs-)Alltags.

#### KURSNR. E4200A

LEITUNG Georgine Weber  
GEBÜHR ab 10 TN € 36,80  
ab 8 TN € 46,40  
ab 6 TN € 58,40

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Dienstag, ab 8.10.2024 bis 14.1.2025,  
17.30 - 18.30, 12 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Gymnastikmatte und ein Handtuch

#### KURSNR. E4200B

LEITUNG Georgine Weber  
GEBÜHR ab 10 TN € 36,80



Foto: Fotolia



Inge Butler

Langjährige Tätigkeit als Trainerin in Fitnessstudios in Deutschland und den USA.

Kursleiterin für Yoga-Pilates und Pilates bei der Bayreuther Turnerschaft (BTS).

ab 8 TN € 46,40  
ab 6 TN € 58,40

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Dienstag, ab 8.10.2024 bis 14.1.2025,  
18.30 - 19.30, 12 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Gymnastikmatte und ein Handtuch

#### KURSNR. E4202

LEITUNG Inge Butler  
GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
18.15 - 19.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie ein Handtuch für die Matte mit.

### Wirbelsäulengymnastik

Sie sitzen viel und haben vielleicht schon Probleme im Rücken- und Nackenbereich? Sie suchen nach einem sportlichen Ausgleich? Nach etwas Fitnessgymnastik zum Aufwärmen wird bei motivierender Musik der gesamte Körper und der Beckenboden trainiert. Die Übungen werden individuell angepasst. Dabei erarbeiten Sie mit dem Gewicht des eigenen Körpers, mit einem Ball oder einem Theraband. Am Ende der Stunde stehen Dehnungen und Entspannung auf dem Programm.

Der Kurs richtet sich an alle Altersstufen. Sie sollten aber in der Lage sein, auch auf dem Boden zu trainieren.

**KURSNR. E4201**

vormittags

LEITUNG Jana Ebslander  
 GEBÜHR ab 10 TN € 30,70  
 ab 8 TN € 38,70  
 ab 6 TN € 48,70  
 RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
 Ludwigstr. 12, Saal  
 TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 10.12.2024,  
 9.00 - 10.00, 10 Treffen

**Wirbelsäulengymnastik und mehr**

Rückenschmerzen sind Ihr alltäglicher Begleiter? Sie wollen dem Bewegungsmangel, der einseitigen körperlichen Aktivität den Kampf ansagen oder präventiv für einen gesunden Rücken sorgen?

Dann ist Wirbelsäulengymnastik genau das Richtige für Sie! Damit kräftigen und dehnen Sie die gesamte Rücken- und Bauchmuskulatur und lernen funktionelle, gelenkschonende und abwechslungsreiche Übungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad kennen. Die Kräftigung des Beckenbodens sowie Ausschnitte aus dem Pilates- und Yoga-Programm sind fester Bestandteil im Kurs. Elemente der Rückenschule und Trainingseinheiten mit Theraband und Ball sorgen für Abwechslung. Aktuelle Hits und Evergreens bringen Spaß, Motivation und gute Laune. Jede Stunde wird mit einer Entspannung abgerundet. Die Übungsintensität kann individuell auf die einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt werden – Neulinge und Untrainierte jeden Alters sind herzlich willkommen!

**KURSNR. E4203**

LEITUNG Petra Böhner  
 GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
 ab 8 TN € 58,-  
 ab 6 TN € 73,-  
 RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
 Ludwigstr. 12, Saal  
 TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,  
 18.15 - 19.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Gymnastikmatte

**KURSNR. E4204**

LEITUNG Petra Böhner  
 GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
 ab 8 TN € 58,-  
 ab 6 TN € 73,-  
 RAUM Markgrafenschule, Neue Turnhalle  
 TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
 17.30 - 18.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Gymnastikmatte

**Rückenfitness**

Sie möchten gleichzeitig etwas für Ihre Fitness und gegen Ihre Rückenschmerzen tun? Dann ist die fitnessorientierte Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene genau das Richtige für Sie!

Neben der gezielten Wirbelsäulengymnastik bietet dieser Kurs auch vielfältige Übungen zur Steigerung von Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Elemente aus verschiedenen Trainingsprogrammen (Pilates, maxxF und Power-Yoga) sowie der Einsatz von Geräten (Bälle, Theraband etc.) lassen Langeweile keine Chance! Musik sorgt für gute Laune. Entspannungs-, bzw. Dehnübungen zu sanfter Musik schaffen ein ausgeglichenes, positives Körpergefühl. Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.

**KURSNR. E4205**

LEITUNG Petra Böhner  
 GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
 ab 8 TN € 58,-  
 ab 6 TN € 73,-  
 RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
 Ludwigstr. 12, Saal  
 TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,  
 19.30 - 20.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Gymnastikmatte

**Rücken-Fit**

Durch eine Abfolge von ruhigen und mobilisierenden Übungen wird die Rücken-Muskulatur gelockert, aufgewärmt und für das nachfolgende Training vorbereitet. Basierend darauf wird gezielt mit funktionellen Übungen die Rumpfkraft trainiert sowie die intramuskuläre Koordination der Wirbelsäulennahen Rücken-Muskeln angeregt. Ein wichtiger Bestandteil im Rückenfit sind Dehnungen der verkürzten Muskulatur. Mit einer ruhigen Entspannungsübung wird die Stunde beendet.

**KURSNR. E4206**

LEITUNG Petra Kühlmann  
 GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
 ab 8 TN € 58,-  
 ab 6 TN € 73,-  
 RAUM Stadtbad, Halle Ost



Foto: dumbbells, Pixabay

**TERMINE** Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
18.00 - 19.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: bequeme, lockere Bekleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, ein Handtuch, Matte und ein Getränk.

### **Liebscher & Bracht Engpassdehnungen: Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit in jedem Alter**

Bei diesen speziellen Dehnübungen werden aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt, wir wollen die einseitigen Bewegungsmuster des Alltags durchbrechen. Die kurzen Übungen sorgen dafür, dass durch die Normalisierung der Spannungszustände von Muskeln und Faszien die Beweglichkeit des gesamten Körpers verbessert wird.

Als Liebscher & Bracht-Bewegungslehrer leite ich Sie exakt in den jeweils 2-minütigen Übungen an, sodass diese auch zu Hause leicht durchgeführt und individuelle Bewegungsroutinen aufgebaut werden können. Durch vielfältige Varianten auch für Ungeübte und Menschen mit Bewegungseinschränkungen sehr gut geeignet, um das Wohlbefinden und Beweglichkeit in jedem Alter zu steigern und verloren geglaubte Bewegungsbereiche zurückzuerobieren.

#### **KURSNR. E4234**

**LEITUNG** Sigrid Wieandt

**GEBÜHR** ab 10 TN € 55,20  
ab 8 TN € 69,60,  
ab 6 TN € 87,60

**RAUM** RW21, Seminarraum 5

**TERMINE** Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 8.1.2025,  
16.45 - 18.15, 12 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch, Getränk, lockere Sportkleidung, Socken, feste Übungsschlaufe (altern. Gürtel)

## **Kraft und Kondition**



### **Tabata-Powerworkout**

Mit Zirkeltraining und anderen Trainingsvarianten, z.B. auch Tabata, trainieren alle im eigenen Tempo und nach eigener Kraft. Dabei wird jede Körperpartie angesprochen und der ganze Körper trainiert. Das Kardiotraining (Kraft-Ausdauer) ist ideal, um den individuellen Leistungsgrad zu steigern, sich auszupeinern oder nur leichter zu fordern. Wichtig ist dabei eine saubere Ausführung, die im Kurs auch korrigiert wird. Für Motivation sorgen der erfahrene Trainer und passende Musik.

#### **KURSNR. E4207**

**LEITUNG** Ludwig Hagel

**GEBÜHR** ab 10 TN € 18,40  
ab 8 TN € 23,20  
ab 6 TN € 29,20

**RAUM** RW21, Seminarraum 5



*Lilly Franziska  
Fleischmann*

Vielseitige, den ganzen Körper ansprechende Bewegung ist der ideale Ausgleich gerade bei sitzenden Tätigkeiten.

Ziel jedes Sportes sollte es sein, dass man sich anschließend besser fühlt. Daher mein Motto: Fit zu sein ist nicht nur ein Ziel, sondern eine Lebenseinstellung!

**TERMINE** Dienstag, ab 7.1.2025 bis 25.2.2025,  
16.30 - 17.15, 8 Treffen

Bitte bringen Sie mit: ein Handtuch und etwas zu trinken.

### **Powerworkout**

Bei diesem Kurs kommen Sie garantiert ins Schwitzen. Mithilfe des Intervalltrainings werden jede Stunde andere Trainingsschwerpunkte gesetzt. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, bei welchem Sie an Ihre individuelle Leistungsgrenze gehen können. Schwerpunkt liegt auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, einbezogen werden aber auch der Step und Kurzhanteln.

Ziel ist die ganzheitliche Stärkung der Körpermuskulatur und des Körperempfindens sowie eine Verbesserung der Körperhaltung durch Muskelaufbau. Umrahmt wird das Training mit Aufwärmungen aus dem Aerobic- und Taeboe-Bereich und einem Cool-Down mit Yoga-Elementen.

#### **KURSNR. E4208**

**LEITUNG** Lilly Franziska Fleischmann

**GEBÜHR** ab 10 TN € 38,30  
ab 8 TN € 48,30  
ab 6 TN € 60,80

**RAUM** Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

**TERMINE** Dienstag, ab 1.10.2024 bis 10.12.2024,  
20.00 - 21.15, 10 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Matte und ein Handtuch. Wer hat, gerne auch Kurzhanteln (1-4 kg)

### **Body-Max**

Durch dieses Ganzkörpertraining werden mit viel Spaß und Freude Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit geschult. Es beginnt mit einem Warm-up, das der Einstimmung auf die Belastungen dient, und endet mit einem Cool-down,

um den Stoffwechsel wieder zu beruhigen. Der Hauptteil besteht aus Kräftigungsübungen sowie einer Ausdauer- und Beweglichkeitsschulung. Da Übungen und Übungsintensität individuell abgestimmt werden, ist es möglich, dass sowohl Trainierte als auch Untrainierte mitmachen können. Wir verzichten auf schwierige Schrittkombinationen.

**KURSNR. E4209**

LEITUNG Inge Butler  
GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-  
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal  
TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
17.00 - 18.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie eine eigene Matte oder ein Handtuch für die Matte mit.

**3in1-Gymnastik für Frauen**

Sie möchten mit nur einem Training Ihre Ausdauer verbessern, Problemzonen bearbeiten und Ihren Rücken stärken? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! In der Gymnastik für Frauen erwartet Sie eine ausgewogene Mischung aus leichtem Ausdauertraining, präventiver Rückengymnastik und Bearbeitung von Bauch, Beinen und Po. Für frischen Wind sorgen Ausschnitte aus dem Pilates- und Power-Yoga-Programm. Abwechslungsreiche Musik sorgt für Motivation und gute Laune. Entspannungs- bzw. Dehneinheiten zu sanfter Musik schaffen ein ausgeglichenes, positives Körpergefühl.

**KURSNR. E4210**

LEITUNG Petra Böhner  
GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-  
RAUM Markgrafenschule, Neue Turnhalle  
TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
18.30 - 19.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: ihre eigene Gymnastikmatte



Foto: Pixabay

**Krafttraining und Mobilität**

Den Körper fit und mobil halten. Wir sorgen zusammen dafür, dass wir lange flexibel und kräftig bleiben.

**KURSNR. E4233**

vormittags

LEITUNG Sotiria (Susi) Triantafyllopoulou  
GEBÜHR ab 10 TN € 42,90  
ab 8 TN € 54,10  
ab 6 TN € 68,10  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 21.1.2025,  
10.00 - 11.00, 14 Treffen

**Fitness- und Konditionsgymnastik**

Sie sind auf der Suche nach einem effektiven Allroundtraining? Dann lesen Sie weiter!

Ein ausgewogenes und wirbelsäulengerechtes Muskel- und Konditionsaufbautraining wird Ihnen in dieser Fitness- und Konditionsgymnastik geboten. Die vielfältigen abwechslungsreichen Übungseinheiten mit Elementen aus dem maxxF-Programm und Power-Yoga steigern die Leistungsfähigkeit und Ausdauer und stärken nebenbei auch noch das Herz-Kreislaufsystem. Ebenso wird die Elastizität des Körpers erhöht und die allgemeine Beweglichkeit verbessert. Abwechslungsreiche Musik bringt Schwung, Motivation und gute Laune.

**KURSNR. E4211**

LEITUNG Petra Böhner  
GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-  
RAUM Markgrafenschule, Neue Turnhalle  
TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
19.30 - 20.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: ihre eigene Gymnastikmatte

**HIIT-Workout (High-intensity intervall training)**

Nach dem Aufwärmen starten wir mit dem HIIT Training. HIIT (High-Intensity Intervall Training) ist ein 30-minütiges Training, das intensive bis hoch intensive Übungen mit anschließender Ruhezeit beinhaltet. Also ein richtiges Powerworkout! Im Anschluss an das intensive Training werden die beanspruchten Muskeln gedehnt. Die Stunde soll mit einem Entspannungsteil abgerundet werden, um sich vom anstrengenden Workout und Arbeitsalltag zu erholen.

**Solange das Wetter noch gut ist, wird draußen trainiert. Treffpunkt: Basketballplatz auf dem LGS-Gelände in der Wilhelminenaue.**

**KURSNR. E4212**

LEITUNG Julia Fankel  
GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-

RAUM Stadtbad Halle West  
TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,  
17.00 - 18.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: eine Matte und etwas zu trinken.

## Fitness durch Tanz

### Fit durch Tanz und Gymnastik

Sie haben Spaß, sich zu Musik zu bewegen, möchten etwas für Ihre Haltung, Koordination und Beweglichkeit tun? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Nach dem Aufwärmen werden wir jedes Mal an einer kleinen Choreographie aus verschiedenen Tanzstilen von lateinamerikanisch bis pop oder orientalisch arbeiten, in der die Bewegung des ganzen Körpers und die Freude daran im Vordergrund stehen. Den Abschluss bildet ein ruhiger Teil mit Kräftigungs- und Dehnübungen.

#### KURSNR. E4213

vormittags

LEITUNG Sabine Macht  
GEBÜHR ab 10 TN € 33,70  
ab 8 TN € 42,50  
ab 6 TN € 53,50

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 16.12.2024,  
10.00 - 11.00, 11 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch

#### KURSNR. E4214

vormittags

LEITUNG Sabine Macht  
GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar.  
Infos ab Dezember über die Homepage  
oder Geschäftsstelle.

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Montag, ab 27.1.2025 bis 17.2.2025,  
10.00 - 11.00, 4 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch

### Verbindliche Anmeldung bis 20.1.2025!

### Dance-Fit

Dieser Kurs ist für alle Level geeignet und soll in erster Linie Spaß bieten. Ob jung oder alt, ob Mann oder Frau, Laie oder Profi. Hier treffen Aerobic, Salsa, Hip Hop, Jazz und Elemente aus dem Swing aufeinander. Ein wahres Feuerwerk für den gesamten Körper - und die Ohren.

#### KURSNR. E4215

LEITUNG Petra Kühlmann  
GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-

RAUM Stadtbad Halle Ost  
TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 3.2.2025,  
17.00 - 18.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch, Getränk und gute Laune ;)

### Zumba®

Zumba® ist Aerobic auf mitreißende Latino-Musik. Die verschiedenen Tanzstile werden mit Fitnessübungen kombiniert und regen die Fettverbrennung an. Alter, Fitness und Tanzerfahrung spielen beim Zumba keine Rolle. Der Spaß steht im Vordergrund und ganz nebenbei wird der Körper trainiert.

#### KURSNR. E4216

vormittags

LEITUNG Andrei Mocanu  
GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
11.00 - 12.00, 15 Treffen

#### KURSNR. E4217

LEITUNG Andrei Mocanu  
GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-

RAUM Stadtbad, Gymnastikraum 1.Stock

TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 29.1.2025,  
18.30 - 19.30, 15 Treffen

#### KURSNR. E4218

LEITUNG Andrei Mocanu  
GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-

RAUM Stadtbad Halle West

TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
19.30 - 20.30, 15 Treffen



Foto: Pamela Meier

## Pilates und Yoga-Pilates

### Pilates für Fortgeschrittene

Sie haben schon Erfahrung mit Pilates und kennen Ihr Power-House? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig! Effektive Übungen, mehr Komplexität - mehr Pilates!

**Achtung: kein Kurs am 16.12.24!**

#### KURSNR. E4220

LEITUNG Petra Schlegel  
GEBÜHR ab 10 TN € 39,90  
ab 8 TN € 50,30  
ab 6 TN € 63,30

RAUM RW21, Entspannungsoase  
TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 27.1.2025,  
14.45 - 15.45, 13 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch, bequeme, warme (Sport-) Kleidung, warme Socken. Sie brauchen keine Turnschuhe.

### Pilates für Anfänger\*innen

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertrainingsprogramm. Erhöhen Sie Ihre Körperwahrnehmung, kräftigen Sie Ihre Tiefenmuskulatur, dehnen Sie verkürzte Muskeln und stärken Sie Ihre Haltung. Pilates für Anfänger ist auch zur Linderung und Vorbeugung von Rückenbeschwerden bestens geeignet.

**Achtung: kein Kurs am 16.12.24!**

#### KURSNR. E4221

LEITUNG Petra Schlegel  
GEBÜHR ab 10 TN € 39,90  
ab 8 TN € 50,30  
ab 6 TN € 63,30

RAUM RW21, Entspannungsoase  
TERMINE Montag, ab 30.9.2024 bis 27.1.2025,  
16.00 - 17.00, 13 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch, bequeme, warme (Sport-) Kleidung, warme Socken. Sie brauchen keine Turnschuhe.



Foto: Pixabay

### Yoga-Pilates

Yoga-Pilates ist ein Trainingsprogramm, das sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen eignet. Es bietet genau die richtige Balance zwischen aktiven Übungen und angenehmer Entspannung. Yoga verbessert die Beweglichkeit, sorgt für seelische Ausgeglichenheit und vertieft die Atmung. Pilates schenkt Kraft von innen heraus, stabilisiert die Muskulatur und verbessert die Haltung.

#### KURSNR. E4222

LEITUNG Inge Butler  
GEBÜHR ab 10 TN € 57,50  
ab 8 TN € 72,50  
ab 6 TN € 91,30

RAUM RW21, Entspannungsoase  
TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
17.00 - 18.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie Mit: ein Handtuch für die Matte.

#### KURSNR. E4223

LEITUNG Inge Butler  
GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-

RAUM RW21, Entspannungsoase  
TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
18.30 - 19.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: ein Handtuch für die Matte.

#### KURSNR. E4224

LEITUNG Inge Butler  
GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-

**Radgarten**

Wolfgang Müller  
Friedrichstraße 40 (Rückgebäude)  
95444 Bayreuth  
Tel. 0921 - 1691901  
Fax 0921 - 1501839  
www.radgarten.de

Öffnungszeiten:  
Montag - Samstag täglich vormittags  
von 9.00 - 13.00 Uhr  
Mittwoch u. Freitag auch nachmittags  
von 16.00 - 18.00 Uhr

Reparaturen  
Neuräder  
Gebrauchträder  
Verleih

**RAUM** Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal  
**TERMINE** Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
19.30 - 20.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: ein Handtuch für die Matte.

## Sport für Ältere

### Funktionelles Krafttraining

Koordination und Balance sind wichtig für die Stabilisation des Körpers und der Gelenke. Es steht nicht die pure Muskelkraft im Vordergrund, sondern die Erhaltung der Beweglichkeit und dadurch auch eine Leistungssteigerung und deren Erhalt. Eine geschulte Wahrnehmung der Sehnen, Gelenke und Bänder sind ein weiterer Trainingseffekt. Alle die etwas für ihre Fitness tun wollen sind hier herzlich willkommen. Ein ganzheitlich ausgerichteter Fitnesskurs für alle Altersstufen und mit Musik.

#### **KURSNR. E4225**

**LEITUNG** Melanie Zuber  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 34,50  
ab 8 TN € 43,50  
ab 6 TN € 54,80  
**RAUM** Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal  
**TERMINE** Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
16.30 - 17.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: ein Handtuch für die Matte.

#### **KURSNR. E4226**

**LEITUNG** Melanie Zuber  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 34,50  
ab 8 TN € 43,50  
ab 6 TN € 54,80  
**RAUM** Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal  
**TERMINE** Dienstag, ab 1.10.2024 bis 28.1.2025,  
15.30 - 16.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: ein Handtuch für die Matte.

### Mehr Mobilität im Alltag – Bewegung mit Lust und Laune

Der Kurs beginnt mit leichten Schrittkombinationen, um das Herz-Kreislaufsystem und den Stoffwechsel anzuregen. Danach wird der Körper gekräftigt, mobilisiert und entlastet. Die Übungen lassen sich variieren und an das individuelle Leistungsniveau anpassen. Bewahren Sie sich mit schwungvoller Musik eine gute körperliche Fitness und Koordinationsfähigkeit durch regelmäßiges Training. Für alle Altersgruppen geeignet.

#### **KURSNR. E4227**

**LEITUNG** Melanie Zuber

vormittags

**GEBÜHR** ab 10 TN € 46,-  
ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-

**RAUM** Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

**TERMINE** Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 6.2.2025,  
9.30 - 10.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: ein Handtuch für die Matte.

### Hockergymnastik

Das Ganzkörperprogramm trainiert jede Körperzone von Kopf bis zu den Zehenspitzen. Neben dem gezielten Training von Armen, Beinen, der Körpermitte, des Rückens und der Halswirbelsäule werden auch Reaktion und Koordination sowie das Gleichgewicht geschult. Der Kurs bietet einen leichten Wiedereinstieg in ein bewegtes Leben. Auch wenn Sie bewegungseingeschränkt sind, haben Sie mit diesem Programm die Möglichkeit, wieder etwas für Ihren Körper zu tun.

#### **KURSNR. E4228**

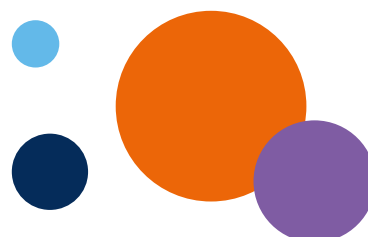
**LEITUNG** Georgine Weber  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 36,80  
ab 8 TN € 46,40  
ab 6 TN € 58,40  
**RAUM** RW21, Entspannungssoase  
**TERMINE** Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 16.1.2025,  
13.30 - 14.30, 12 Treffen

#### **KURSNR. E4229**

**LEITUNG** Georgine Weber  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 36,80  
ab 8 TN € 46,40  
ab 6 TN € 58,40  
**RAUM** RW21, Entspannungssoase  
**TERMINE** Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 16.1.2025,  
14.30 - 15.30, 12 Treffen

#### **KURSNR. E4230**

**LEITUNG** Georgine Weber  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 36,80  
ab 8 TN € 46,40  
ab 6 TN € 58,40  
**RAUM** RW21, Entspannungssoase  
**TERMINE** Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 16.1.2025,  
15.30 - 16.30, 12 Treffen



## Outdoor

### Herbstzauber im Wald

„Eines Morgens riechst Du den Herbst. Es ist nicht kalt; es ist nicht windig; es hat sich eigentlich gar nichts geändert - und doch alles!“ Kurt Tucholsky

Dem Zauber der Veränderung in der Natur nachgehen, tief in die Waldatmosphäre mit allen Sinnen eintauchen, das Denken durch Fühlen ersetzen, den Körper bewegen. Ich lade Dich ein zum Entdecken, Staunen und Genießen bei einem herbstlichen Waldbad. Lass Dich überraschen.

Bei Gewitter, Dauerregen oder Sturm fällt der Termin aus und Sie werden von der Kursleiterin informiert. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

**Verbindliche Anmeldung bis 3.11.2024!**

#### KURSNR. E4231

LEITUNG Silke Schreiber-Cordts

GEBÜHR € 12,20

RAUM Parkplatz Gutshof Mengersdorf,  
Mengersdorf 26, 95490 Mistelgau

TERMIN Sonntag, 10.11.2024, 11.00 - 13.30

### Walken & Waldbaden

Die Kombination Waldbaden und (Nordic-)Walking bietet eine optimale Mischung für die kalte Jahreszeit. Das Tempo bleibt immer moderat und den Teilnehmenden angepasst. Wir genießen zwischen den Walkingsequenzen den Wald mit allen Sinnen und stärken dabei unser Immunsystem, fördern unsere körperliche Fitness und



Silke Schreiber-Cordts

Kursleiterin für „Waldbaden und Achtsamkeit im Wald“, Nordic Walking, BodyBalancePilates, PMR, Fitnesstrainerin, Erzieherin, Übungsleiterin f. Innere Medizin/Orthopädie

„Und auf in den Wald mache ich mich, um meinen Verstand zu verliehen und meine Seele zu finden“ (John Muir, Umweltphilosoph und Naturforscher)

kommen entspannt und gestärkt zum Ausgangspunkt zurück. Bei Gewitter, Dauerregen oder Sturm fällt der Termin aus. Sie werden von der Kursleiterin informiert. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

**Verbindliche Anmeldung bis 25.11.2024!**

#### KURSNR. E4232

LEITUNG Silke Schreiber-Cordts

GEBÜHR € 12,20

RAUM Parkplatz Gutshof Mengersdorf,  
Mengersdorf 26, 95490 Mistelgau

TERMIN Samstag, 30.11.2024, 13.30 - 16.00



Foto: Melanie Vogt

## Gesundheit und Prävention

### Immunsystem & Infekte aus Sicht der chinesischen Medizin

Wie funktioniert das Immunsystem, warum werden wir zu bestimmten Zeiten krank und was können die Folgen von chronischen bzw. falsch behandelte Infekten sein?

Am Beispiel von Infekten der Atemwege und Blasenentzündungen werde ich erklären, wie diese Infekte entstehen und wie man sie sinnvoll, ohne Symptome zu unterdrücken und ohne Entzündungs-Unterdrückung effektiv therapieren kann.

Es gilt zu verhindern, dass Infekte chronifizieren und es ist von großer Wichtigkeit, alte, chronische Infekte zu „reaktualisieren“ und ihre „Ausheilung“ zu fördern. Die wachsende Zahl an Auto-Immunkrankheiten ist eine Folge von „falsch“ behandelten Infekten. Eine ganzheitliche Medizin, die für die Zukunft gerüstet sein will, handelt ganzheitlich und bezieht „das Beste aus beiden Welten“ mit ein: schulmedizinische Diagnostik und therapeutische Maßnahmen aus dem Bereich der Chinesischen Medizin.



**Vorverkauf und Anmeldung bis 8.1.2025**  
**Restkarten an der Abendkasse.**

**KURSNR. E6007**

LEITUNG Dr. Wolfgang Margraf  
GEBÜHR € 7,-  
RAUM Historischer Sitzungssaal, Kunstmuseum  
TERMIN Mittwoch, 15.1.2025, 19.00 - 20.30



**Kleine Kräuterkunde**

Wir haben sie bei uns auf dem Balkon oder im Garten, wir finden sie sowohl am Straßenrand als auch auf den Wiesen: Kräuter. Viele von ihnen sind schon seit Jahrhunderten als Heilkräuter eingestuft. Mittlerweile verwenden wir sie hauptsächlich in Fertigarzneimittel, was durchaus seine Berechtigung hat. Aber auch die Anwendung der reinen selbstgepflückten Kräuter kann uns bei so manchen „Alltags-Wehwechen“ helfen. Deshalb möchte ich Ihnen ein bisschen näherbringen, wie sie aussehen, welche Inhaltsstoffe sie haben und bei welchen Indikationen sie angewendet werden.

**Verbindliche Anmeldung bis 26.9.2024!**

**KURSNR. E4300**

vormittags

LEITUNG Lena Schönfelder  
GEBÜHR € 9,70  
RAUM RW21, Seminarraum 2  
TERMIN Samstag, 5.10.2024, 10.00 - 12.00

Bitte mitbringen: Papier und Stift



**Ernährung in den Wechseljahren und pflanzliche Helferlein**

Manche merken es weniger als andere, aber dennoch bleibt keine Frau davon verschont. Die Rede ist von den Wechseljahren. Ein Thema das teils noch sehr Tabu behaftet ist, aber zum Glück in den letzten Jahren mehr Aufmerksamkeit erhalten hat.

Der Körper verändert sich, steckt nicht mehr so viel weg, wie noch in den 20ern oder 30ern. Außerdem scheint die Waage ein Feind zu werden und die Temperatur um einen selbst immer mehr anzusteigen, um dann rapide wieder abzufallen. Wenn Sie schon in den Wechseljahren sind, oder sich einfach damit beschäftigen möchten, lade ich Sie zum Vortrag ein. Wir werden darüber sprechen inwiefern man seine Ernährungsweise anpassen sollte. Welche Begleitsymptome diese Zeit noch so mit sich bringt und ich werde Ihnen ein paar pflanzliche Helferlein vorstellen, welche Ihnen diese Phase durchaus erleichtern können.

**Verbindliche Anmeldung bis 30.1.2025!**

**KURSNR. E4301**

vormittags

LEITUNG Lena Schönfelder  
GEBÜHR € 9,70

RAUM RW21, Seminarraum 2  
TERMIN Samstag, 8.2.2025, 10.00 - 12.00

Bitte mitbringen: Papier und Stift



**Vegane Ernährung im Überblick**

Egal ob der Umwelt zu Liebe oder des Tierwohls wegen, die vegane Ernährungsform hat in den letzten Jahren immer mehr Zuwachs erhalten. Daraus hat sich unter anderem der „Veganuary“ etabliert. Ein jährliches Experiment für alle Nicht-Veganer sich einen Monat - explizit im Januar - nur vegan zu ernähren und diesen Ernährungstrend einmal auszuprobieren.

Doch viele sind immer noch skeptisch, denn es gibt oft viele ungeklärte Fragen. Ist diese Ernährungsform für jeden geeignet? Müssen Nährstoffe ergänzt werden? Und wenn ja welche? Profitiert jeder Körper von dieser Ernährungsform? Auf all diese und auch Ihre Fragen gehe ich in diesem Vortrag ein.

**Verbindliche Anmeldung bis 16.1.2025!**

**KURSNR. E4302**

LEITUNG Lena Schönfelder  
GEBÜHR € 9,70  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMIN Samstag, 25.1.2025, 10.00 - 12.00

Bitte mitbringen: Papier und Stift



Lena Schönfelder

Als Fach-PTA in einer öffentlichen Apotheke tätig. Seit 2022 zertifizierte Ernährungs-, Diätberaterin und Food-Coach.

Hauptberuflich berate ich meine Kunden zu allen pharmazeutischen und zum Teil auch medizinischen Fragen. Oft spielt auch die richtige Ernährung beim Behandlungserfolg meiner Kundschaft eine wichtige Rolle.

Deshalb möchte ich nun bei der vhs mein Wissen im Bereich Ernährung weitergeben und auch dort viele Leute auf ihrem Weg unterstützen.

Bei weiteren Fragen außerhalb der Vorträge bin ich über die Mailadresse FoodCoachBt@gmail.com erreichbar.

### Ätherische Öle für das Immunsystem

Ätherische Öle sind kleine Wunderwaffen im Kampf gegen Krankheiten und können unser Immunsystem stärken und unterstützen. Die Öle aus den verschiedenen Pflanzen wirken teilweise bis zu 70 x stärker als z.B. in frischen Kräutern. Viele Inhaltsstoffe der Öle haben antibakterielle und antivirale Eigenschaften. Sie können äußerlich, aromatisch und zum Teil auch innerlich angewendet werden. Bei diesem Infoabend lernen Sie die in Bezug auf ein starkes Immunsystem wirkungsvollsten ätherischen Öle kennen und erfahren, wie Sie sie in Ihrem Alltag einsetzen und integrieren können. Dufterlebnis inbegriffen!

**Verbindlicher Anmeldung bis 10.10.2024!**

#### KURSNR. E4303

LEITUNG Bettina Meinhardt  
GEBÜHR € 9,70  
RAUM RW21, Seminarraum 2  
TERMIN Donnerstag, 17.10.2024, 18.30 - 20.30



### Dein Körper ist ein weiser Coach

Für die meisten von uns soll der Körper funktionieren und er wird oft nur wahrgenommen, wenn er sich meldet in Form von Symptomen, die als unangenehm interpretiert werden. Doch gerade unser Körper kann ein wunderbarer Coach sein, in ihm ist alles gespeichert, was uns geprägt hat, immerhin sind wir mit ihm von Anfang an in jedem Augenblick verbunden.

In diesem Kurs lade ich Sie nach einer theoretischen Einführung ein, mit Ihrem Körper wieder in Kontakt zu gehen. Allmählich die Körperweisheit zu entdecken, zu verstehen und ihr zu vertrauen. Bei Menschen, die in eine immer tiefere Verbindung mit Ihrem Körper kommen, ist zu beobachten, dass kontinuierlich eine körperlich-seelische Stabilisierung und in der Folge mehr innere Sicherheit erwächst, die sich auch harmonisierend und befriedigend auf die Beziehungen in ihrem Lebensumfeld auswirken.

#### KURSNR. E4308

LEITUNG Cornelia Streubert, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Kinder- und Jugendlichentherapeutin  
GEBÜHR ab 10 TN € 36,80  
ab 8 TN € 46,40  
ab 6 TN € 58,40  
RAUM RW21, Entspannungsoase  
TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024 bis 21.11.2024,  
19.15 - 21.15, 6 Treffen



## Aktionswochen Gesundheit in Stadt und Landkreis Bayreuth 2024



**Kontakt: Haut – berührend. vernetzend. faszinierend.**

In den Aktionswochen Gesundheit der Region Bayreuth, vom 1. Oktober bis zum 30. November, steht die Haut im Mittelpunkt. Egal ob über oder unter der Haut; egal ob dünnhäutig oder mit dickem Fell ausgestattet, die Haut ist unser Schutzpanzer. Sie ist unser größtes Organ, bildet unsere äußere Grenze und übernimmt viele lebenswichtige Aufgaben.

In der Aktionszeit spüren wir nach und fragen uns: Was hat es mit diesem faszinierenden Alleskönner „Haut“ auf sich?

Zwei Monate haben Interessierte die Möglichkeit, sich mit diesem Netzwerk - ihrem „Mantel“ - zu beschäftigen.

In der RW21 Stadtbibliothek zeigen wir die Ausstellung „Überwunden“ - Tattoos auf Narben der Vergangenheit. Diese beschäftigt sich mit selbstverletzendem Verhalten und der symbolischen und heilsamen Kraft von Tattoos als Cover-up, als Selbstschutz vor Blicken und neuen Verletzungen. Als Abschluss, als Neuanfang. Eine berührende und Mut machende Ausstellung.

Medizinische Vorträge und zahlreiche Veranstaltungen informieren über die vielfältigen Funktionen unserer Haut und was wir tun können, damit sie in jedem Alter gesund ist und bleibt. Zum Beispiel durch eine individuelle Hauttypbestimmung oder mit selbstgemachten Pflegeprodukten.

Haut kann noch viel mehr: Sie verbindet Menschen, leitet Energien und Stimmungen weiter. Nicht umsonst bekommen wir Gänsehaut oder es stehen uns die Haare zu Berge und auch die Kunst hat sich unserer Epidermis angenommen. Wen wundert's, bei all ihren Fähigkeiten, Eigenschaften und Möglichkeiten der Sinneserfahrung.

Entdecken Sie das vielfältige Programm der Aktionswochen Gesundheit 2024, seien Sie hautnah dabei und lernen Sie ganz neue, faszinierende und berührende Aspekte des Wundernetzwerkes „Haut“ kennen.

Alle Veranstaltungen unter: [www.region-bayreuth.de](http://www.region-bayreuth.de)



## Aktionswochen Gesundheit in Stadt und Landkreis Bayreuth 2024



### Ätherische Öle für Haut & Körperpflege

Ätherische Öle duften nicht nur wundervoll, sondern haben außerdem vielerlei pflegende, reinigende und/oder antiseptische Eigenschaften. Unsere Haut ist unser größtes Sinnesorgan und nimmt alles auf, was wir ihr zuführen. So können wir die vielen Eigenschaften der ätherischen Öle optimal nutzen, denn sie wirken entweder lokal oder systemisch.

An diesem Info-Abend erhalten Sie Einblicke speziell zu folgenden Themen: Gesichts- und Körperpflege, Anti-Aging, Intimpflege, natürliche Parfums, Rezepte zum Selbermachen. Lassen Sie sich von der Vielfalt und Kraft der ätherischen Öle überraschen - Duftlebnisse inbegriffen.

**Verbindlicher Anmeldeschluss 12.11.2024!**

#### KURSNR. E4304

LEITUNG Bettina Meinhardt  
GEBÜHR € 9,70  
RAUM RW21, Seminarraum 3  
TERMIN Dienstag, 19.11.2024, 18.00 - 20.00



### Hautpflege aus der Natur

Von Gesichtsmasken bis zum Badezusatz. Wir stellen verschiedene Hautpflegeprodukte selbst her.

**Verbindliche Anmeldung bis 10.10.2024!**

KURSNR. E4305  
LEITUNG Sigi Seidler-Rieß  
GEBÜHR € 9,70  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 19.10.2024, 9.30 - 11.30

Materialkosten in Höhe von € 6,- werden im Kurs eingesammelt.



### Thai-Yoga-Massage – entspannen und wohlfühlen

Die Thai-Yoga-Massage zeichnet sich durch Dehnungen, Akupressur und sanfte Gelenkmobilisationen, sowie durch passive Yogahaltungen und Elementen aus der Osteopathie aus. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie die Massage korrekt ausführen.

Die Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Matte durchgeführt und synchron angeleitet, sodass gleichzeitig massiert werden kann. Während der Massage entsteht sowohl für den Gebenden, als auch für den Empfangenden eine meditative und entspannende Atmosphäre.

Hinweise: Eine paarweise Anmeldung wird empfohlen. Vorkenntnisse in Massage und Yoga sind nicht erforderlich.

**Verbindliche Anmeldung bis 23.1.2025!**

#### KURSNR. E4306

LEITUNG Lucia Stoll  
GEBÜHR € 19,50  
RAUM RW21, Entspannungsoase  
TERMIN Samstag, 1.2.2025, 9.30 - 13.30

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken, ein kleines Kissen und ein Getränk mit.



### Meridian-Aktivierung zur Steigerung der Lebensenergie und Entspannung

Meridiane sind laut der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) Energieleitbahnen, in denen unsere Lebensenergie fließt. Durch Klopfen, Akupressur oder Akupunktur kann der Energiefluss gekräftigt werden. Wenn der Energiefluss blockiert oder gestört ist, kann ein Ungleichgewicht oder sogar Krankheit entstehen. In diesem Kurs erfahren Sie, wo die Energiebahnen im Körper mit entsprechender Korrespondenz zu den Organen und Nervensystem verlaufen, was den Energiefluss blockieren kann, welche Symptome sich dadurch bemerkbar machen können und wie wir durch Klopfen und Wandlungssätze den Energiefluss wieder stärken. Neben der Steigerung der Lebensenergie wird das Nervensystem beruhigt und Entspannung tritt ein.

**Verbindliche Anmeldung bis 31.10.2024!**

#### KURSNR. E4307

LEITUNG Sonja Haupt  
GEBÜHR € 9,70  
RAUM RW21, Seminarraum 2  
TERMIN Samstag, 9.11.2024, 9.30 - 11.30

### Natürliches Basenfasten

Beim Basenfasten werden Säurebildner in der Nahrung für eine bestimmte Zeit weggelassen. Es entlastet den Körper, befreit von überflüssigen Fettpolstern, vitalisiert den Geist und fördert das seelische Gleichgewicht. Säuren entstehen bei Verdauungs- und Abbauprozessen. Normalerweise scheidet der Körper die Säuren wieder aus, doch wenn sie überhand nehmen übernehmen Basen (Mineralien) ihre Neutralisierung. Eine Übersäuerung zeigt sich unter anderem durch Allergien, Bluthochdruck, Cellulite, Diabetes, Gelenkschmerzen, Hautunreinheiten und Infektanfälligkeit.

Der Samstag steht von 10 - 12.30 Uhr unter dem Motto „Was bedeutet Basenfasten“ und gegenseitigem Kennenlernen. Zur Darmreinigung bekommen Sie Bittersalz. Alternativ sind Einläufe möglich. Dazu bitte selbst einen Irrigator aus der Apotheke besorgen. Am Sonntag fasten Sie zuhause. Ab Montag gibt es tägliche Treffen von 18 - 19.30 Uhr mit basischem Essen, Information und Austausch. Am letzten Tag beenden wir die Fastenwoche von 10 - 12 Uhr mit einem gemeinsamen Brunch.

Im Preis enthalten: Medizinische Begleitung durch die Heilpraktikerin Michaela-Schubert-Groß, Infomaterial, Basentee und basische Mahlzeiten bei den Treffen.

### Verbindliche Anmeldung bis 6.2.2025!

#### KURSNR. E4309

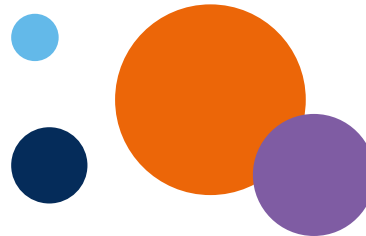
LEITUNG Michaela Schubert-Groß

GEBÜHR € 145,-

RAUM RW21, Kochstudio

TERMINE Samstag, ab 15.2.2025 bis 22.2.2025,  
10.00 - 20.00, 7 Treffen

Für den ersten Abend bitte Schreibunterlagen mitbringen und bequeme Kleidung tragen.



FRANCISCO DE GEORGE  
**GOYA | GROSZ**  
TRAUM UND  
WIRKLICHKEIT  
30. JUNI BIS 13. OKTOBER 2024

**idee: konkret**  
DIET SAYLER UND  
DIE KONKRETEN  
27. OKTOBER 2024 BIS 02. FEBRUAR 2025

**25**  
JAHRE

kunst  
museum  
bayreuth

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Wissenschaft und Kunst

**OBERFRANKEN**  
STIFTUNG



## Kunst- und Kulturgeschichte

### Einladung zur Vernissage: DER BaROCK – Ein Kunstprojekt von Ingrid Wachsmann und Katrin Schinner

Dieses überdimensionale Kunstwerk vereint filigrane Stahlkonstruktionen mit barocken und modernen Elementen und wird ab dem 6. September 2024 für den gesamten Monat im Steingräber Palais zu bewundern sein. Die Skulptur lädt dazu ein, die Verschmelzung von Alt und Neu aus verschiedenen Blickwinkeln zu entdecken, zu bestaunen und zu interpretieren. Lassen Sie sich von der Detailverliebtheit und dem kritischen Blick der Künstlerinnen faszinieren, während Sie die barocke Figurine aus der Nähe und aus der Ferne betrachten.



**Vernissage: 6. September 2024 16:00 Uhr, Steingräber Palais**

Tauchen Sie ein in eine einzigartige Symbiose aus barocker Pracht und zeitgenössischer Kunst! Zur Eröffnung der Ausstellung wird die renommierte Opernsängerin Martina Rüping barocke Arien präsentieren – und das nicht irgendwo, sondern in und auf der beeindruckenden, 3,5 Meter hohen Skulptur „BaROCK“, geschaffen vom Künstlerinnen-Duo Ingrid Wachsmann und Katrin Schinner. Begleitet wird die Sopranistin vom virtuosen italienischen Pianisten Aureliano Zattoni.

#### Zusätzliche Veranstaltungen:

14. September 2024 – 17:00 Uhr

Erleben Sie eine sensible Mischung aus Opernarien und Latino-Herzen bei einem besonderen Konzert mit der Sopranistin Claraliz Mora und dem Pianisten Aureliano Zattoni.

21. September 2024 – 17:00 Uhr

Lassen Sie sich von erotisch-pikanter Barock-Literatur verführen, gelesen von der Germanistin Melanie Vogt.

### Spaniens Kunst-Geschichte III - Die Könige Isabella und Ferdinand und das 15. Jahrhundert

1472 wurden Isabella von Kastilien und ihr Gatte Ferdinand von Aragon zu Königen Spaniens proklamiert. Die Kinder Juan und Johanna wurden mit den Kindern Kaiser Maximilians I. aus dem Hause Habsburg verehelicht. „Felix Austria, nube!“ Mit der Eroberung Granadas 1492 wurde der letzte muslimisch beherrschte Teil Spaniens eingenommen und das Toleranzedikt gegenüber den Juden aufgehoben. Das Goldene Zeitalter Spaniens beginnt.

**Verbindliche Anmeldung bis 1.10.2024!**

#### KURSNR. E5100

LEITUNG Kunsthistorikerin M.A. Angela Lodes

GEBÜHR € 21,90

RAUM RW21, EDV-Raum

TERMINE Dienstag, ab 8.10.2024 bis 22.10.2024, 17.30 - 19.00, 3 Treffen

### Kunstgeschichte Italiens - Baptisterien - Taufbecken - Kanzeln in der Toskana

Besonders in der Toskana finden sich herausragende Beispiele zu Baptisterien und Taufbecken und Kanzeln aus der Romanik. Diese zeigen eine intensive Auseinandersetzung mit der Antike. Wir vergleichen die Hauptwerke in Lucca, Pisa und Siena mit weiteren Werken in Italien. Eine Einführung in Liturgie und Funktion zeigt die besondere Bedeutung dieser Bauwerke und Ausstattungsstücke in der Zeit zwischen dem 11. und 13. Jahrhundert.

**Verbindliche Anmeldung bis 12.11.2024!**

#### KURSNR. E5101

LEITUNG Kunsthistorikerin M.A. Angela Lodes

GEBÜHR € 29,20

RAUM RW21, EDV-Raum

TERMINE Dienstag, ab 19.11.2024 bis 10.12.2024, 17.30 - 19.00, 4 Treffen



### Kunst und Kultur in den Niederlanden der Barockzeit – Holland versus Flandern

In der 2. Hälfte des 16. Jahrhunderts entstand mit der Separation der 7 nördlichen Provinzen von den spanischen Erblanden ein neuer Staat: Holland. Dieses entwickelte im 17. Jahrhundert eine einzigartige, in Europa führende, Kultur und Kunst. Protagonisten wie Rembrandt an Rijn, Frans Hals und Johann Vermeer zeigen diese neue Welt in ihren Gemälden. Kultur – Kunst – Gesellschaft im Holland des 17. Jahrhunderts!

**Verbindliche Anmeldung bis 1.1.2025!**

#### KURSNR. E5102

LEITUNG Kunsthistorikerin M.A. Angela Lodes

GEBÜHR € 21,90

RAUM RW21, EDV-Raum

TERMINE Dienstag, ab 7.1.2025 bis 21.1.2025, 17.30 - 19.00, 3 Treffen



### Neue Sachlichkeit und Dadaismus – Kunst der Weimarer Republik

Am 09.11.1918 wurde die Weimarer Republik ausgerufen. Die neue Reichsverfassung trat am 14.08.1919 in Kraft. Damit war der Weg frei für eine parlamentarische Demokratie. Während der knapp 13 Jahre Ihrer Existenz war diese Republik schweren Belastungen ausgesetzt. Gleichzeitig ermöglichte dies Chancen für fast alle Gesellschaftsbereiche, die in der wilhelminischen Ära noch gänzlich undenkbar gewesen wären. Die Kunst zwischen 1919 und 1933 als Spiegel dieser widersprüchlichen Zeit!

**Verbindliche Anmeldung bis 2.1.2025!**

#### KURSNR. E5103

LEITUNG Kunsthistorikerin M.A. Angela Lodes  
GEBÜHR € 14,60  
RAUM RW21, Seminarraum 3  
TERMINE Freitag, ab 10.1.2025 bis 17.1.2025,  
17.30 - 19.00, 2 Treffen

#### Zu diesem Kurs in Ergänzung: Ausstellungsfahrt nach Mannheim 2025

Kunsthalle Mannheim „Die Neue Sachlichkeit – Ein Jahrhundertjubiläum“ Termin: 11.01.2025  
mit DB ab Bayreuth.

**Anmeldung beim Veranstalter: Reisekunst Angela Lodes  
M.A. [www.reisekunst.net](http://www.reisekunst.net) [info@reisekunst.net](mailto:info@reisekunst.net)**

#### Die Haut in der Kunst – Eine Kulturgeschichte. Von hautnah bis „Unter die Haut gehen“

Die Kulturgeschichte der Haut in der Kunst vom Mittelalter bis zur Neuzeit. Vielfältig sind die Abbildungen der Haut mit unterschiedlichen Farben. Diese sprechen für den Wandel in Wahrnehmung und Ästhetik und sind ein exzellentes Beispiel für den Wandel von Wahrnehmungen, d.h. der Ästhetik. Denken Sie an die giftgrünen Gesichter, die Ernst Kirchner malt.

Wir beschäftigen uns mit „Inkarnat“ (Hautfarbe) im Mittelalter und stellen die Frage nach einer Soziologie der gestalteten Haut vom Ötzi über Etruskern bis zur Moderne mit Dürer-Tattoos.

„Die Haut ist das Tiefste beim Menschen.“ (Paul Valéry)

**Vorverkauf und Anmeldung bis 10.10.2024. Restkarten an der Abendkasse.**

#### KURSNR. E6003

LEITUNG Kunsthistorikerin M.A. Angela Lodes  
GEBÜHR € 7,-  
RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMIN Freitag, 18.10.2024, 17.30 - 19.00



*Krystyna Steffens*

Nachdem ich mehrere Jahre als Museumsführerin in Houston und Budapest tätig war, möchte ich Sie in einige Museen dort und auch anderswo entführen und dafür begeistern.

Nach meinem Slawistik-Studium mit Magisterabschluss in meiner Heimatstadt Warschau habe ich als Lehrerin und Übersetzerin gearbeitet.

Mit meinem Mann zog ich nicht nur in seine norddeutsche Heimat und jetzt nach Bayreuth, sondern auch in verschiedene Länder auf mehreren Kontinenten. Das Leben in China, Ungarn, den USA und Saudi-Arabien hat mir viel gegeben und auch Weiterbildung ermöglicht: in Journalistik und in meiner geliebten Kunstgeschichte...

#### „Essen in der Kunst“

Es ist einfach ein Teil unseres Lebens ... wie Liebe, Tod und Geburt: das Essen.

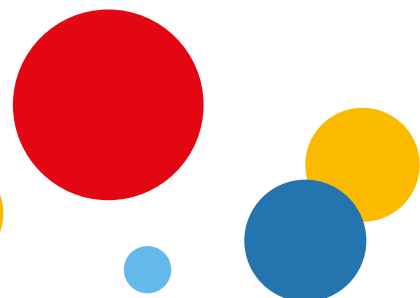
Schon in den Jagdszenen der steinzeitlichen Höhlenmalerei haben wir es mit Motiven aus der Welt des Essens zu tun. Und das zieht sich durch die gesamte Kunstgeschichte! Obst, Gemüse, Marktszenen, Tischgesellschaften, das Letzte Abendmahl ... all das sehen wir seit Jahrhunderten auf Bildern.

Feigen und Kirschen, Fleisch und Brot bringen nicht nur Farbe, Duft und Geräusche auf die Leinwand - dahinter steckt oft auch eine ausgefallene Symbolik. Darüber möchte ich mit Ihnen sprechen. Ich lade Sie herzlich zu einem Abend ein, an dem es ausschließlich um das Essen in der Kunst geht. Allergien und Kalorien spielen keine Rolle.

**Verbindliche Anmeldung bis 31.10.2024!**

#### KURSNR. E5104

LEITUNG Krystyna Steffens  
GEBÜHR € 9,70  
RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMIN Donnerstag, 7.11.2024, 17.30 - 19.30



### **Afro-amerikanische Kunst in USA und die Harlem Renaissance**

Die Black-Lives-Matter-Bewegung setzte 2013 eine unglaubliche Welle des Interesses an Schwarzer Kultur in Gang. Seitdem ist die Kunst von Afroamerikanern auch in Museen weltweit etabliert. Dieser Vortrag blickt auf einige dieser gegenwärtigen Künstler, die in den vergangenen Jahren in den USA emporgekommen sind und beleuchtet die als „Harlem Renaissance“ bekannten Anfänge afroamerikanischer Kultur in Amerika.

**Anmeldung und Vorverkauf bis 12.11.2024.  
Restkarten an der Abendkasse.**

#### **KURSNR. E6005**

LEITUNG Gabriela Jurosz-Landa  
GEBÜHR € 7,-  
RAUM Historischer Sitzungssaal, Kunstmuseum  
TERMIN Dienstag, 19.11.2024, 19.00 - 20.30

### **Der Bildschnitzer Tillmann Riemenschneider**

Geboren in Heiligenstadt im Eichsfeld wirkte Tilman Riemenschneider (um 1460-1531) in Würzburg. Er arbeitete in Holz und in Stein und zählt zu den bedeutendsten Künstlern am Übergang von der Spätgotik zur Renaissance. Bildwerke religiösen Inhalts, Große Altarschreine und Einzelfiguren, bilden sein Hauptwerk, aber auch Grabdenkmäler oder einige profane Arbeiten hat er geschaffen. Neben der großen Werkstatt übernahm er in öffentlichen Ämtern Verantwortung, z. B. als Bürgermeister während des Bauernkrieges 1525.

**Vorverkauf und Anmeldung bis 16.1.2025.  
Restkarten an der Abendkasse.**

#### **KURSNR. E6009**

LEITUNG Dr. Beatrice Trost  
GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar.  
Infos ab Dezember über die Homepage  
oder Geschäftsstelle.  
RAUM RW21, Seminarraum 3  
TERMIN Freitag, 24.1.2025, 18.00 - 19.30

### **Tagesfahrt zu den Werken des Bildschnitzers Tilman Riemenschneider in Würzburg**

Der Bildschnitzer Tilman Riemenschneider (um 1460-1531) stand einer großen Werkstatt in Würzburg vor. Er arbeitete in Holz und in Stein und zählt zu den bedeutendsten Künstlern am Übergang von der Spätgotik zur Renaissance. In seiner Stadt lernen wir am Vormittag die Sammlung seiner Werke auf der Festung Marienberg im Museum für Franken kennen und betrachten am Nachmittag bei einem Stadtbummel seine Bischofs-Grabmäler im Dom, Arbeiten in der Neumünster-Kirche und der Marienkapelle.

Eintritt Museum € 5,- pro Person  
Treffpunkt Halle Bahnhof 7.45 Uhr

# Tagesfahrten und Kulturreisen

## **FRANKFURT AM MAIN**

Käthe Kollwitz  
Städel  
16.04.2024 € 95,-

## **MÜNNERSTADT – FRAUENROTH – HASSFURT**

Veit Stoß & Tilman Riemenschneider  
01.05.2024 € 82,-

## **FREISING**

„Tassilo, Korbinian und der Bär“  
Bayer. Landesausstellung 2024  
15.05.2024 € 99,-

## **WÜRZBURG**

Residenz & Martin Wagner Museum  
Reminiszenzen an Venedig  
19.06.2024 € 80,-

## **EICHSTÄTTER BAROCK**

Dom – Hortus Eystettensis  
Historische Stadtführung & Hl. Grab  
10.07.2024 € 82,-

## **DIE REICHENAU & KONSTANZ**

Kulturreise  
1300 Jahre Klosterkultur  
09.-13.06.2024 € 1.065,-

Reisepreis pro Person (DZ) inkl. aller Eintritte und Führungen,  
Zustieg Bayreuth Hauptbahnhof

Kunsthistorische Reiseleitung ab Bayreuth

# reisekunst®

Angela Lodes, Kunsthistorikerin M.A.  
Schmiedshügel 2 B  
D-95512 Neudrossenfeld  
Telefon 09203/9737778 Fax 09203/9737779  
info@reisekunst.net, www.reisekunst.net

Uhrzeiten voraussichtlich, da nach Fahrplanwechsel noch nicht im System abrufbar!

Abfahrt 08:03 Bayreuth, Umstieg in Nbg.

10.16 in Würzburg

Rückfahrt 16.40 Würzburg, Umstieg in Nbg.

19 Uhr Bayreuth

**Verbindliche Anmeldung bis 30.1.2025!**

**KURSNR. E5105**

LEITUNG Dr. Beatrice Trost

GEBÜHR € 33,-

ORT Bahnhof Bayreuth

TERMIN Samstag, 8.2.2025, 7.45 - 19.00

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie das Deutschlandticket haben. Gemeinsames Bayern-Ticket möglich. Ticket wird vor Ort von der Dozentin gekauft und die Kosten auf die Teilnehmer umgelegt.

## Literatur und Kreatives Schreiben

### Mit Märchen kochen und schlemmen

Jeder möchte doch essen und trinken wie im Märchen. An diesem Abend wird das Märchen wahr, wenn wir gemeinsam leckere Speisen zaubern und märchenhaft schlemmen. Dabei werden Märchen frei erzählt, die das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen.

**Verbindliche Anmeldung bis 17.10.2024!**

**KURSNR. E5200**

LEITUNG Märchenerzählerin Fiona Ahlborn

GEBÜHR € 11,60

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Donnerstag, 24.10.2024, 17.00 - 20.00

Für Lebensmittel werden je nach Aufwand max. 10 € im Kurs eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit.

### Märchen zu Advent und Weihnacht

Gönnen wir uns eine Verschnaufpause und stimmen uns ein auf die bevorstehende Adventszeit. An diesem Abend werden Märchen erzählt von Winter und Weihnacht, von zauberhaften Merkwürdigkeiten und merkwürdigen Zaubewesen. – Ein Innehalten vor der lebhaften und turbulenten Weihnachtszeit.

**Verbindliche Anmeldung bis 27.11.2024!**

**KURSNR. E5201**

LEITUNG Märchenerzählerin Fiona Ahlborn

GEBÜHR € 9,70

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Mittwoch, 4.12.2024, 16.00 - 18.00



Foto: Märchenküche, Quelle M. Vogt



Foto: Fiona Ahlborn, Quelle M. Vogt



### Märchenwerkstatt

Wenn man Märchen liest oder hört, bleibt immer ein Zauber der in uns nachklingt und uns begleitet. Aber worin liegt das Besondere? Warum berühren uns Märchen auf so eigentümliche Weise? In der Märchenwerkstatt wird an jedem Nachmittag ein Märchen frei erzählt. Wir lassen Bilder vor unseren Augen entstehen und entschlüsseln auf vielfältige Weise die Symbolsprache. Wir ergründen seine Weisheit und erfahren, wie es sinnstiftend wirken kann. Oft geht dann ein ganz neuer Zauber von ihm aus.

**Verbindliche Anmeldung bis 9.1.2025!**

#### KURSNR. E5202

LEITUNG Märchenerzählerin Fiona Ahlborn  
GEBÜHR € 21,90  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMINE Donnerstag, ab 16.1.2025 bis 30.1.2025,  
16.00 - 17.30, 3 Treffen

### Bücher im Gespräch: Meisterwerke der französischen Weltliteratur

In seinem berühmten Gespräch mit Eckermann vom 31. Januar 1827 erklärte Goethe: „*Nationalliteratur will jetzt nicht viel sagen, die Epoche der Weltliteratur ist an der Zeit*“.

Goethe sah, und darin nach wie vor sehr aktuell, in der Wahrnehmung der Literatur anderer Nationen die Möglichkeit des interkulturellen Verstehens und der interkulturellen Verständigung. Ganz in diesem Sinne wollen wir in diesem Literaturkurs ausgewählte Meisterwerke der französischen Literatur der Gegenwart (in dt. Übersetzung) lesen und besprechen. Neben inhaltlichen und thematischen Aspekten soll dabei die eigene Leseerfahrung zum Ausdruck kommen. Im Vordergrund stehen die Freude am Lesen und der Erfahrungsaustausch über das Gelesene.

#### Leseliste:

- Annie Ernaux: Die Leidenschaft. Suhrkamp, 2024;
- Florence Aubenas: Er ist keiner von uns. Ein Dorf sucht einen Mörder. dtv. 2022;
- Marie Ndiaye: Drei starke Frauen. Suhrkamp. 2009;
- Yasmina Reza: Der Gott des Gemetzels. Libelle-Verlag. 2007

Die Bücher finden Sie ab September voraussichtlich auch in der Bibliothek.

#### KURSNR. E5203

LEITUNG Yomb May  
GEBÜHR ab 10 TN € 27,60  
ab 8 TN € 34,80  
ab 6 TN € 43,80  
RAUM RW21, Seminarraum 3  
TERMINE Mittwoch, ab 9.10.2024 bis 20.11.2024,  
18.15 - 19.45, 6 Treffen



### „Zuhause sein“ – Lesung mit weihnachtlichen Texten und Gedichten

Tauchen Sie für eine Weile ab. Schalten Sie den Weihnachtsstress aus und lauschen Sie für eine Stunde Texten und Gedichten aus der Weltliteratur.

Machen Sie es sich gemütlich in Ihrer Erinnerung: Wovon lebte Ihr Zuhause in der Kindheit? Was beseelte Ihre Weihnachtstage?

Mit ausgewählten Texten wollen wir das Gefühl des alten Zaubers wieder erspüren und mit in die Weihnachtszeit nehmen.

**Verbindliche Anmeldung bis 5.12.2024!**

#### KURSNR. E5204

LEITUNG Annika Kohles  
GEBÜHR € 7,30  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMIN Freitag, 13.12.2024, 17.00 - 18.30

### Kreatives Schreiben – leicht und locker

Möchten Sie Freude am Spiel mit Texten gewinnen und sich selbst durch das Schreiben besser kennenlernen? Möchten Sie erproben, wie man damit auf neue Ideen für Projekte, Geschichten oder persönliche Ziele kommt?

In diesem Kurs können Sie Ihrem Schreibimpuls folgen und Ihre Kreativität frei fließen lassen.

Mit praktischen Übungen und Tipps für das kreative Schreiben aktivieren Sie Schritt für Schritt Ihr Vorstellungsvermögen, Ihren Schreibfluss und vor allem: Ihre Freude am Schreiben. Und Sie entwickeln Mut, Neues auszuprobieren!

**Verbindliche Anmeldung bis 21.11.2024!**

#### KURSNR. E5205

LEITUNG Sigrid Engelbrecht  
GEBÜHR € 34,10  
RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMIN Samstag, 30.11.2024, 10.00 - 17.00

Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit. Im Kurs werden € 3,- für die Skriptmappe eingesammelt.

### Was mein Leben mir sagen will – Einführung in das autobiografische Schreiben

Die eigene Lebensgeschichte lesbar zu machen, hilft uns zu erfassen, wer wir sind und wo wir stehen. Sie lernen die wichtigsten Aspekte des biografischen Schreibens kennen, sowie kreative und literarische Schreibtechniken anzuwenden. Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich schreibend mit der eigenen Lebensgeschichte auseinanderzusetzen, sie zu reflektieren und zu bewahren. Mit Hilfe kreativer Schreibübungen werden Erinnerungen aktiviert und aufgezeichnet.

**Verbindliche Anmeldung bis 16.1.2025!**

**KURSNR. E5206**

LEITUNG Sigrid Engelbrecht  
 GEBÜHR € 48,70  
 RAUM RW21, Seminarraum 1  
 TERMINE Freitag, 24.1.2025 18.15 - 21.15,  
 Samstag, 25.1.2025, 10.00 - 17.00

Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit. Im Kurs werden € 3,- für die Skriptmappe eingesammelt.

**5-7-5: Das Haiku, viel Seele in wenigen Worten**

Was ist ein Haiku? In diesem Schreib-Workshop tauchen wir ein in die Tradition und Geschichte des Haikus, einer japanischen Gedichtform und die kürzeste Gedichtart der Welt. Mit Bildmaterial und kreativen Übungen entwickeln wir Ideen, spielen mit Worten und schreiben eigene Haikus. Ziel ist es, das Haiku als Stilmittel kennenzulernen, mit dem man in knappen Worten auch im Alltag Gefühle und Erlebnisse kreativ zu Papier bringen kann. Wir gestalten kleine Collagen aus Bild und Wortschnipseln, um den entstandenen Haikus einen schönen Rahmen zu geben.

**Verbindliche Anmeldung bis 7.11.2024!**



Foto: S. Heinen

**KURSNR. E5207**

LEITUNG Susanne Heinen  
 GEBÜHR € 34,10  
 RAUM RW21, Seminarraum 1  
 TERMIN Samstag, 16.11.2024, 10.00 - 17.00

Bitte bringen Sie Schreibutensilien (Fineliner, Folienstift), eine Schere und einen Klebestift mit. Im Kurs wird eine Materialgebühr von € 5,- eingesammelt.

**Erzählcafé**

Einfach entspannt bei Kaffee und Kuchen zusammensitzen und sich über früher unterhalten? Das ist mittwochs, einmal im Monat von 15 – 16.30 Uhr in der Stadtbibliothek möglich. Man trifft sich zum gemeinsamen Austausch über wechselnde Themen in der Kreativwerkstatt im Erdgeschoss.

Wer möchte kann sich dazu vor Ort ganz bequem Kaffee und

Kuchen aus dem Lesecafé21 bestellen und nach unten bringen lassen (auf eigene Kosten).

**Keine Voranmeldung nötig. Teilnahme ist kostenfrei.**

Mittwoch, 11.9.2024, 15.00 - 16.30: Thema Ausgehen  
 Mittwoch, 9.10.2024, 15.00 - 16.30: Thema: Familie

## Malen und Zeichnen

**Experimentelles Aquarellieren –  
Der Farbe Flügel geben**

Machen Sie sich frei von Erwartungshaltungen, entspannen Sie und vertrauen Sie dem Zufall. Genießen Sie die Leichtigkeit bei der Gestaltung Ihres Bildes. Sie werden von Ihrer eigenen Kreativität überrascht sein.

In dieser Kursreihe wollen wir uns mit unterschiedlichen Aquarelltechniken beschäftigen. Wir experimentieren mit interessanten Farbverläufen und setzen Licht und Schatten gekonnt ein. Damit kann es gelingen, unseren Aquarellen mehr Spannung und Tiefe zu geben.

Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**KURSNR. E5300**

LEITUNG Ute Westien  
 GEBÜHR ab 10 TN € 48,30  
 ab 8 TN € 60,90  
 ab 6 TN € 76,70



Aquarell: Ute Westien

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 14  
TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024  
bis 28.11.2024,  
17.00 - 19.15, 7 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Aquarellblock, Aquarellfarben (oder einfache Wasserfarben), vorwiegend größere Aquarellpinsel, Mallappen oder Küchenkrepp und einen Wasserbehälter, bedarfsweise einen Föhn für einen schnelleren Trocknungsprozess.

### Porträt-Malerei

Kursinhalte:

1. Komposition
2. Perspektive
3. Proportionen
4. Farbe, egal welche
5. Maltechnik
6. Kunstmalerei Geschichte

### KURSNR. E5301

LEITUNG Helena Weiß  
GEBÜHR ab 10 TN € 92,-  
ab 8 TN € 116,-  
ab 6 TN € 146,-  
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 01  
(Zeichensaal)  
TERMINE Donnerstag, ab 10.10.2024  
bis 6.2.2025,  
19.00 - 21.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Malblock, Papier und Malutensilien in der von Ihnen bevorzugten Technik.

### Zeichnen zur Entspannung

In diesem Zeichenkurs haben Sie die Möglichkeit, einerseits verschiedene Zeichentechniken mit unterschiedlichsten Motiven (z. B. Stillleben, Gebrauchsgegenstände, Figur etc.) auszuprobieren, andererseits durch angenehme Musik und die natürliche Konzentration auf das Darzustellende Ruhe und Entspannung für ihren restlichen Tag finden zu können.

Wir verwenden Bleistifte, Buntstifte, Kohle und auch Tusche.

### KURSNR. E5302

LEITUNG Ina Seidel  
GEBÜHR ab 10 TN € 32,20  
ab 8 TN € 40,60  
ab 6 TN € 51,10  
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 01  
(Zeichensaal)  
TERMINE Dienstag, ab 1.10.2024 bis 19.11.2024,  
18.00 - 19.30, 7 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Zeichenblock DIN A3 oder DIN A4, Bleistifte, z.B. HB, 2B,4B,6B,2H,4H, Radiergummi und Spitzer, Lineal, evtl. (wasservermalbare) Buntstifte, (Kohle und Tusche wird im Kurs gestellt). Im Kurs werden € 3,- Kopierkosten eingesammelt.



Ute Westien

Die eigenen Empfindungen auszudrücken ist ein malerisches Erlebnis und auch mein künstlerisches Anliegen. Dabei bewege ich mich gerne im Spannungsfeld zwischen Gegenständlichkeit und Abstraktion. Ich bin offen für unterschiedliche Maltechniken und kombiniere Aquarell- und Acrylmalerei u.a. mit grafischen Elementen, mit einfachen Drucktechniken

oder Collagen. Ich habe seit meiner Jugend zahlreiche Malseminare besucht und bildete mich an Kunstakademien weiter.

In meinem Berufsleben als Ärztin und Kunsttherapeutin war mir die Malerei immer ein wichtiger kreativer Ausgleich.



Ina Seidel

Ich heiße Ina Seidel und komme aus Bayreuth. Hier aufgewachsen habe ich an der hiesigen Universität Lehramt für Grundschulen mit der Fächerkombination Germanistik, Geschichte, Geographie und Kunst studiert.

In meiner Freizeit liebe ich es, Kunstmuseen zu besuchen und natürlich auch selbst zu zeichnen. Meine Leidenschaft für das bildnerische Gestalten würde ich gerne in diesem neuen Kurs mit Ihnen teilen.





Foto: M. Vogt

### Farbenpracht – Workshop: Dem Novembergrau entgegen!

Unsere Farbpalette spannt den Bogen von den heiteren Farben des Sommers bis hin zu herbstlichen Ocker- und Brauntönen. Unter dem Einsatz verschiedenster Techniken (Spachteln, Walzen, Kratzen und Klecksen etc.) entstehen die Seele wärmende Bilder, die Sie durch die dunkle Jahreszeit tragen.

**Verbindliche Anmeldung bis 7.11.2024!**

#### KURSNR. E5303

LEITUNG Margit Rehner  
 GEBÜHR € 36,50  
 RAUM Museumswerkstatt des  
 Kunstmuseums, Eingang:  
 Maximilianstr. 35  
 TERMINE Freitag, 15.11.2024 19.00 - 21.30  
 Samstag, 16.11.2024, 10 - 15.00

Bitte bringen Sie mit: 3-4 Leinwände. Es wird eine Materialgebühr von € 10,- im Kurs eingesammelt.

### Landschaften zeichnen – Nature Sketching

In diesem Kurs werden die wesentlichen Grundlagen für das Nature Sketching vermittelt, z. B. eine Landschaft mit wenigen Strichen einfangen. Sie bekommen Tipps und Tricks zu Techniken und Methoden, um das lockere und zügige Sketchen der Landschaft zu üben. Im Kurs geht es um den Aufbau von Landschaften, Motivwahl und Bildkomposition.

**Verbindliche Anmeldung bis 31.10.2024!**

#### KURSNR. E5304

LEITUNG Diana Kosczor-Pfeufer  
 GEBÜHR € 29,20  
 RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 15  
 TERMINE Donnerstag, ab 7.11.2024 bis 14.11.2024,  
 17.30 - 20.30, 2 Treffen

Bitte mitbringen: Fineliner oder Füller mit wasserfester Tinte, Bleistift, Kugelschreiber, Buntstifte und Aquarellfarben, gerne auch Kreiden oder Marker, etc. Aquarellfähiges Papier, matt, mind. 200 g/m lose oder als Skizzenbuch.



### Zeichnen: Licht und Schatten

Um Objekte wirkungsvoll zu zeichnen ist die Kenntnis der Licht- und Schattensetzung wichtig. Dabei muss man nicht unbedingt die Natur bzw. ein Foto als Vorbild nehmen, sondern es ist oft interessanter bestimmte Stellen zu betonen oder auch abzuschwächen.

Geübt wird in der ersten Stunde die Grundlagen der Licht- und Schattensetzung nur mit Bleistift. In den weiteren Stunden werden verschiedene Zeichenmöglichkeiten vorgestellt, aus der sich jeder Teilnehmende seine Lieblingstechnik aussuchen kann. Wir erstellen Studien von rauen, noppigen, glatten, glänzenden Objekten wie Obst und Gemüse, Federn und Muscheln, Gläser und Metallgegenstände.

**Verbindliche Anmeldung bis 31.10.2024!**

#### KURSNR. E5305

LEITUNG Claudia Söllner  
 GEBÜHR € 38,90  
 RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 13  
 TERMINE Donnerstag, ab 7.11.2024 bis 28.11.2024,  
 18.30 - 20.30, 4 Treffen

Bitte mitbringen: Bleistift HB und 2B, Radiergummi und Knetradiergummi, Spitzer, stärkeres Zeichenpapier etwa A4.



Margit Rehner

„Farbe, Pinsel und Co. sind meine langjährigen Wegbegleiter. Bereits seit Abschluss des Studiums „Textildesign“ arbeite ich den Bereichen Malerei, Grafik und Design. Die Vielfalt unterschiedlichster Kreativtechniken und Ausdrucksmittel fasziniert mich und gibt mir Raum, innere Bilder oder Inspirationen aus der Natur künstlerisch umzusetzen.“

In meinen Kursen, bevorzugt im Bereich der abstrakten Malerei, möchte ich individuelle Kreativität begleiten und fördern, sowie zu neuen Arbeits- und Wahrnehmungsweisen inspirieren.“

Meinen Kurs finden Sie auf S. 91



### Zeichnen: Fluchtpunkte

Eigentlich müsste es doch ganz einfach sein, schließlich sehen wir alles perfekt räumlich. Doch wenn man versucht, Gebäude, Schachteln, Tische, Zimmer oder ein Buchregal zu zeichnen, klappt das oft nicht.

Seit der Renaissance wird Räumlichkeit mit Hilfe von Fluchtpunkten konstruiert, so dass auf der zweidimensionalen Fläche des Papiers ein dreidimensionaler Eindruck entsteht. Wann man wie viele Fluchtpunkte benötigt und wie man sie für ein bestimmtes Motiv richtig setzt wird in diesem Kurs mit vielen Tipps und Hilfen erkundet. Auch das Zeichnen frei Hand von Gebäuden bzw. Objekten wird gezeigt.

**Verbindliche Anmeldung bis 9.1.2025!**

#### KURSNR. E5306

LEITUNG Claudia Söllner

GEBÜHR € 29,20

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 13

TERMINE Donnerstag, ab 16.1.2025 bis 30.1.2025,  
18.30 - 20.30, 3 Treffen

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Zeichenpapier A3, langes Lineal oder Holzleiste etwa 50 cm, Tesafilm.



### Kreatives Gestalten mit Papier und Collage – Ein Workshop für Jugendliche und Erwachsene

In diesem Workshop für Jugendliche und Erwachsene entstehen kleine und große Kunstwerke aus Papier und Schnipseln. Wir schneiden, reißen, kleben, stempeln und zeichnen. Ich stelle viele spannende Techniken vor, die Spaß machen und einfach gelingen. Auch Art Journals und Scrap Books - also künstlerische Tagebücher - können bearbeitet werden. Für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet.



Zeichnung: C. Söllner



Meike Schuster

Ich bin Künstlerin und studierte Kunstpädagogin und liebe es, mich mit Kunst in Theorie und Praxis zu beschäftigen. Ich gebe Kurse und Workshops für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Bei meiner Vermittlung ist es mir wichtig, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen, und – nachdem ich Grundlagen weitergeben konnte – sie auf ihrem persönlichen künstlerischen Weg zu begleiten.

Schau gerne bei mir auf der Webseite vorbei:  
[www.meikeschuster.de](http://www.meikeschuster.de).

**Verbindliche Anmeldung bis 10.10.2024!**

#### KURSNR. E5307

LEITUNG Meike Schuster

GEBÜHR € 14,60

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Freitag, 18.10.2024, 18.00 - 21.00

Zeichenmaterial (verschiedene Stifte, Papier, Zeitschriften) sind mitzubringen.



### Dein künstlerischer Jahreskreis

Beschäftige dich mit deinem persönlichen Jahreskreis: Eine künstlerische Jahresrückschau auf das vergangene Jahr. Im Workshop gibt es viel Input und Hintergründe zu Jahreskreisen und deren Darstellung sowie eine Vielzahl an spannenden Ideen und Anregungen für deine Gestaltung.

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

#### KURSNR. E5308

LEITUNG Meike Schuster

GEBÜHR € 19,50

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMIN Samstag, 23.11.2024, 10.00 - 14.00

Bitte bringen Sie mit: Künstlerisches Lieblingsmaterial (auf jeden Fall: Papier in A3 und Stifte sowie Kleber, Schere und Zeitschriften/Zeitungen)

**Verbindliche Anmeldung bis 14.11.2024!**



Foto: S. Heinen

### Sei dein eigener Glückspilz

Jeder Mensch hat eine eigene, ganz persönliche Vorstellung davon, was Glück für ihn bedeutet. In diesem Workshop geht es darum, sich auf sich selbst zu besinnen und seinem eigenen Glück ein Stückchen näherzukommen. Gemeinsam werden wir an einem kleinen Lebensteppich arbeiten, der mit deinen Stärken und Wünschen gefüllt ist.

Dabei geht es nicht darum, ein perfektes Kunstwerk zu erschaffen, sondern sich auf den Prozess einzulassen und mit sich selbst in Resonanz zu gehen. Am Ende hältst du ein kleines Bild in den Händen, das deine Gedanken und Gefühle widerspiegelt und dir als Mutmacher dienen kann, wenn das Glück einmal von einer Wolke verdeckt ist.

### Verbindliche Anmeldung bis 2.1.2025!

#### KURSNR. E5310

LEITUNG Susanne Heinen

GEBÜHR Gebührenfrei

RAUM Museumswerkstatt des Kunstmuseums,  
Eingang: Maxstr. 35

TERMINE Freitag, 10.1.2025, 18.00 - 21.00

Samstag, 11.1.2025, 10.00 - 17.00

Malplatten, Papiere, Acrylfarbe, Ölpastellkreiden werden gestellt. Die Materialkosten in Höhe von € 14,- werden im Kurs eingesammelt.

Bitte einen Klebestift, einen Foliienstift (schwarz, wasserfest, Stärke S oder F), eine Schere und zum Schutz der Kleidung eine Malschürze, altes Hemd o.ä. mitbringen.

## Kunsth Handwerk und Handarbeit

### Mosaik-Workshop

Das Mosaik ist eine klassische künstlerische Ausdrucksform, die bereits in der Antike bekannt war. Aber auch moderne Künstler wie Antonio Gaudi oder Friedensreich Hundertwasser haben Mosaik gestaltet. Die Vielfalt der kreativen Möglichkeiten ist groß, neben Fliesen können Fundstücke aus der Natur, Münzen oder Glassteine eingearbeitet werden. Im Rahmen des Wochenendseminars lernen Sie, nach eigenen Entwürfen oder ausgewählten Motiven eine kleine Platte für einen Terrassentisch, ein Mosaikbild, eine Statue oder einen Brunnen anzufertigen. Wenn Sie sich schon vorher ein Bild machen möchten: unter [www.mosaikfarm.de](http://www.mosaikfarm.de) bekommen Sie einen „Einblick“.

### Verbindliche Anmeldung bis 31.10.2024!

#### KURSNR. E5400

LEITUNG Andreas Lorenz

GEBÜHR € 53,50

RAUM Werkstatt, Schobertsreuth 20,  
95490 Mistelgau

TERMINE Freitag, 8.11.2024, 19.00 - 20.30

Samstag, 9.11.2024, 8.30 - 15.00

Sonntag, 10.11.2024, 9.00 - 12.00

Für Material werden im Kurs je nach Verbrauch mind. € 40,- eingesammelt.

Um das Risiko von Verletzungen beim Zerschlagen von Fliesen zu minimieren, bitten wir Sie, eine Schutzbrille und Arbeitshandschuhe mitzubringen. Am 2. Kurstag bitte mitbringen: Schürze, Becher, Spachtel, Schwamm, Lappen, kleinere Kartons.



Foto: A. Lorenz

### **NEU** Stiftemäppchen häkeln

In diesem Kurs wollen wir ein hübsches, individuelles Stiftemäppchen mit Reißverschluss häkeln. Hierbei lassen sich ganz nebenbei verschiedene Maschenarten und das Lesen von Häkelanleitungen erlernen. Der Kurs ist deshalb auch für Neulinge gut geeignet.

**Verbindliche Anmeldung bis 19.9.2024!**

**KURSNR. E5401**

vormittags

LEITUNG Lena Keßler

GEBÜHR € 14,60

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMIN Samstag, 28.9.2024, 10.00 - 13.00

Bitte bringen Sie eine Häkelnadel in Stärke 3 mit. Verschiedenfarbiges Garn und Reißverschlüsse werden von der Kursleiterin gestellt. Hierfür werden Materialkosten in Höhe von € 3,50 bis € 4,50 im Kurs eingesammelt.



Foto: L. Keßler

### **NEU** Kuschelige Winteraccessoires häkeln

Erlernen Sie in gemütlicher Runde das Häkeln eines Stirnbandes oder einer Mütze. Neulinge erlernen hierbei die Grundtechniken des Häkelns, Fortgeschrittene erlernen neue Muster.

**Verbindliche Anmeldung bis 17.10.2024!**

**KURSNR. E5402**

vormittags

LEITUNG Lena Keßler

GEBÜHR € 14,60

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMIN Samstag, 26.10.2024, 10.00 - 13.00

Bitte bringen Sie eine Häkelnadel in Stärke 6 mit. Sollten Sie die Mütze/das Stirnband für eine andere Person hä-

keln wollen, messen Sie im Voraus den Kopfumfang ab. Verschiedenfarbiges Garn wird von der Kursleiterin gestellt. Hierfür werden Materialkosten in Höhe von € 4,- bis € 6,- im Kurs eingesammelt.

### **NEU** Lustige Alltagshelfer aus Schwammgarn häkeln

Aus Schwammgarn häkeln wir gemeinsam Spül- oder Duschschwämme in originellen Formen. Diese eignen sich auch gut als kleine Geschenke.

Da das Häkeln mit Schwammgarn etwas Übung voraussetzt, richtet sich dieser Kurs an fortgeschrittenere Anfänger, denen die Grundtechnik bereits etwas vertraut ist.

**Verbindliche Anmeldung bis 21.11.2024!**

**KURSNR. E5403**

vormittags

LEITUNG Lena Keßler

GEBÜHR € 14,60

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMIN Samstag, 30.11.2024, 10.00 - 13.00

Bitte bringen Sie eine Häkelnadel in Stärke 4 mit. Für das passende Häkelgarn werden im Kurs € 3,50 bis € 4,50 Materialgeld eingesammelt.

### **NEU** Stricken für Anfängerinnen und Anfänger

Zwei rechts, zwei links, eine fallenlassen. Wen hat das Stricken in der Schule mit schwitzenden klebrigen Händen nicht total genervt. Heute ist es ein schönes Hobby mit vielfältigen Garnen und Modellen für jede Jahreszeit. Man braucht kaum Platz und keine Vorbereitungen, um sich beim Stricken kreativ zu betätigen und dabei zu entspannen. Wir fangen mit den Grundlagen an und jeder kann sich seinem Tempo gemäß verwirklichen. Ich freue mich auf euch. Übungsadeln und Wolle werde ich besorgen.

Wer sich schon mehr zutraut kann auch gerne einen Schal anfangen und sich Nadeln und Wolle, am besten in Stärke 4 mitbringen.

**Verbindliche Anmeldung bis 15.10.2024!**

**KURSNR. E5404**

LEITUNG Christine Ernstberger

GEBÜHR € 12,20

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Dienstag, 22.10.2024, 17.30 - 20.00

Für Material werden im Kurs € 5,- eingesammelt.

### **NEU** Schmuckverliebt

Kreiere dein eigenes, individuelles Schmuckstück - für dich selbst oder als Geschenk. Die speziellen Perlen bestechen durch zeitlose Eleganz, natürliche Schönheit und Raffinesse. Durch dieses außergewöhnliche Material und deine persönliche Kreativität entsteht so ein „MAGISCHES SCHMUCKSTÜCK“ Ich zeige dir die Handwerks-

kunst des Fädels und den Weg zum fertigen Schmuckstück. Zur Auswahl stehen: Armbänder, Handyketten, Ketten oder Schlüsselanhänger.

**Verbindliche Anmeldung bis 31.10.2024!**

**KURSNR. E5405**

LEITUNG Petra Linthaler  
GEBÜHR € 14,60  
RAUM Schmuckwerkstatt, Talblick 4,  
95448 Bayreuth  
TERMIN Freitag, 8.11.2024, 19.00 - 22.00

Die Kosten für Material und eine kleine Erfrischung in Höhe von € 15,- bis € 20,- werden von der Dozentin eingesammelt.

**KURSNR. E5406**

LEITUNG Petra Linthaler  
GEBÜHR € 14,60  
RAUM Schmuckwerkstatt, Talblick 4,  
95448 Bayreuth  
TERMIN Freitag, 6.12.2024, 19.00 - 22.00

**Verbindliche Anmeldung bis 28.11.2024!**

Die Kosten für Material und eine kleine Erfrischung in Höhe von € 15,- bis € 20,- werden von der Dozentin eingesammelt.

 **Buchbinden - Grundlagen**

Vom Zuschneiden und Falten des Papiers bis zum Nähen des Buchblocks wird alles genau erklärt. Das fertige Buch hat ca. 80 - 120 Seiten. Zur Verfügung steht ein stabiles Vorsatzpapier, das sich gut zum Schreiben und Zeichnen eignet. Gerne können eigene Papiere mitgebracht werden. Dieses sollte mind. 100 g/m<sup>2</sup> schwer sein (einfaches Kopierpapier hat 80 g/m<sup>2</sup>), aber nicht stärker als 120g/m<sup>2</sup>.

Der fertige Buchblock wird mit einer Buchdecke aus stabiler Pappe versehen. Buntes Schmuckpapier und/oder Buchbindergewebe bilden die Außenseite. Für das Außenbezugspapier benötigt man Papier mit mind. 120 g/m<sup>2</sup>, gute Geschenkpapierbögen besitzen meist diese Qualität, Geschenkpapierrollen oft nicht. Individuelle Anpassungen wie Stifthalterung o.ä. sind, je nach Zeit, möglich.

**Verbindliche Anmeldung bis 7.11.2024!**

**KURSNR. E5407**

LEITUNG Claudia Söllner  
GEBÜHR € 29,20  
RAUM Fablab Bayreuth e.V., Ludwig-Thoma-Str. 36b,  
Bayreuth  
TERMIN Samstag, 16.11.2024, 10.00 - 17.00

Alle benötigten Werkzeuge und Materialien sind vorhanden. Im Kurs bekommen Sie ein Skript mit den wichtigsten Arbeitsschritten. Für Material und Skript werden im Kurs € 10,- bis € 20,- eingesammelt.

## Musik & Tanz

### Chopin - ein faszinierender Musiker

Frédéric Chopin und die Oper? Das Thema klingt exotisch, aber es gibt sehr viele Aspekte, die den genialen Klavierkomponisten mit der Welt der geliebten Oper verbinden.

Aus Anlass des 175. Todestags Frédéric Chopin (der 1836 auch einmal Bayreuth besuchte) stellt Dr. Frank Piontek in einem Vortrag mit vielen seltenen Musikbeispielen und Filmen Chopins Opernvariationen, seine dramatisch inspirierten Klavierkompositionen und die Opern vor, die Chopin am Herzen lagen.

Schließlich wird er die Wirkung beleuchten, die Chopin auf das Tanztheater des 20. Jahrhunderts hatte.

**Vorverkauf und Anmeldung bis 3.10.2024. Restkarten an der Abendkasse.**

**KURSNR. E6002**

LEITUNG Dr. Frank Piontek  
GEBÜHR € 7,-  
RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMIN Freitag, 11.10.2024, 17.00 - 18.30

### Eine Einladung zur Oper: Reise in die Geschichte der italienischen Oper

Italienische Oper, wie Sie sie noch nie erlebt haben.... Einmal im Monat tauchen Sie ein in die italienische Opernwelt. Sie sehen Ausschnitte aus den wichtigsten Opern (mit deutschen Untertiteln) und bekommen zusätzlich einfache Erklärungen in Italienisch und Deutsch. Sie erfahren einiges über die Geschichte und die historische Bedeutung der vorgeführten Oper. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit Ihr Italienisch zu schulen - und das durch eine der Künste, die weltweit die italienische Kultur berühmt gemacht hat. Kurstage sind: 25.10., 29.11., 6.12.2024, 31.1. und 21.2.2025

**Verbindliche Anmeldung bis 17.10.2024!**

**KURSNR. E5600**

LEITUNG Aureliano Zattoni  
GEBÜHR € 48,70  
RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMINE Freitag, ab 25.10.2024 bis 21.2.2025,  
17.00 - 19.00, 5 Treffen



### Crash Kurs Vocal Coaching

In einer lockeren Atmosphäre werden im Kurs die wesentlichen Bausteine der Stimmbildung anschaulich und kompakt vorgestellt. Den Teilnehmenden werden Grundlagen, Techniken, sowie gezielte Übungen vermittelt. Dabei soll auch der Spaß am Ausprobieren und praktischen Anwenden nicht zu kurz kommen.

Zum Kurs sind alle herzlich eingeladen, die sich schon immer im Gesang versuchen wollten. Es sind aber na-



türlich auch die willkommen, die ihr Können und Wissen erweitern möchten. Der Kurs wird geleitet von der Sängerin, Musikerin und Gesangspädagogin mit langjähriger Bühnen- und Unterrichtserfahrung Larisa Stannow.

**Verbindliche Anmeldung bis 31.10.2024!**

**KURSNR. E5601**

LEITUNG Larisa Stannow  
GEBÜHR € 36,50  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMINE Donnerstag, ab 7.11.2024 bis 5.12.2024,  
18.00 - 19.30, 5 Treffen



**Let's sing a Christmas song!**

Nimm' dir eine Pause von den stressigen Feiertagsvorbereitungen und geselle dich zu unserer gemütlichen musikalischen Gemeinschaft. Dieses Jahr lautet das Motto: Weihnachten goes USA! Zusammen singen wir bei Punsch und Plätzchen überwiegend, aber nicht ausschließlich, amerikanische Weihnachtslieder. Spontane Auftritte von den Teilnehmenden, sowie Liedervorschläge werden begrüßt! Geführt durch die musikalische Reise werden wir von der Sängerin, Musikerin und Gesangspädagogin Larisa Stannow.

**Verbindliche Anmeldung bis 12.12.2024!**

**KURSNR. E5602**

LEITUNG Larisa Stannow  
GEBÜHR € 9,70  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMIN Donnerstag, 19.12.2024, 18.00 - 20.00

**Line Dance für Fortgeschrittene II**

Line Dance erfordert keinen Partner. Die Tanzgruppe steht in Linien neben- und hintereinander. Die meisten Tänze setzen sich aus immer wiederkehrenden Schrittfolgen zusammen, es gibt auch Contra Lines (gegenüberstehend) oder Tänze im Kreis.

Seit dem Jahr 2002 ist Linedance eine anerkannte Sportart. Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention, es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn.

Voraussetzung ist die Freude an der Bewegung in verschiedenen Rhythmen, der Spaß steht im Vordergrund, das Alter ist egal - die Musik geht von Country bis Pop, von Irish Folk bis Latin, es wird nie langweilig!

Gerade wer sich sonst nicht regelmäßig körperlich bewegt und Fitnessübungen mit statisch automatisierten Bewegungen nicht mag, wird durch Tanzen in idealer Weise aktiv.

Die Tänze aus den letzten Kursen werden gefestigt und es kommen anspruchsvollere Choreografien dazu.

**KURSNR. E5700**

LEITUNG Martina Schiller

GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Freitag, ab 11.10.2024 bis 7.2.2025,  
15.15 - 16.15, 15 Treffen

**Line Dance für Fortgeschrittene I**

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

**KURSNR. E5701**



LEITUNG Martina Schiller  
GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Samstag, ab 12.10.2024 bis 22.2.2025,  
10.30 - 11.30, 15 Treffen

**Line Dance für Aufsteiger/Wiedereinsteiger**

Die Tänze aus dem Grundkurs werden wiederholt und neue einstudiert.

**Achtung: Kein Kurs am 21.12.2024!**

**KURSNR. E5702**

LEITUNG Martina Schiller  
GEBÜHR ab 10 TN € 46,-  
ab 8 TN € 58,-  
ab 6 TN € 73,-

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Samstag, ab 12.10.2024 bis 22.2.2025,  
12.00 - 13.00, 15 Treffen

**Orientalischer Tanz für alle**

Der orientalische Tanz mit seiner gefühlvollen und rhythmischen Musik ist weiblich, lebendig und ausdrucksvoll. Die isolierten Bewegungen im Becken- und Brustbereich kräftigen und lockern die Muskulatur, stärken den Rücken und lösen Verspannungen. Regelmäßiges Training führt zu einer besseren Haltung und zu einem neuen Körperbewusstsein.

**Kein Kurs am 17.12.2024!**

**KURSNR. E5703**

LEITUNG Rosemarie Ballwieser  
GEBÜHR ab 10 TN € 30,70  
ab 8 TN € 38,70  
ab 6 TN € 48,70

RAUM RW21, Seminarraum 5

TERMINE Dienstag, ab 22.10.2024  
bis 28.1.2025, 18.30 - 19.30,  
10 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Gymnastikanzug, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen, sowie ein Tuch, das um die Hüfte passt.



### Flamenco für Fortgeschrittene

Lassen Sie sich von der einzigartigen Faszination und dem Feuer des Flamenco mitreißen! Freude an Bewegung zur Musik, Leidenschaft und ganz viel Gefühl!

Flamenco ist nicht nur Musik und Tanz - sondern eine Lebensweise, geprägt von Stolz und Selbstbewusstsein! Ausdruck tiefer Gefühle, von Freude bis Trauer. Rhythmische Fußarbeit, weiche Armbewegungen, eine stolze und ausdrucksvolle Haltung. Beim Flamencotanz ist jeder Teil des Körpers involviert. Sie richten sich auf, verbessern Ihre Koordination und vor allem ihr Körpergefühl. Wir beginnen mit der Einführung in die wichtigen Grundtechniken des Flamencotanzes. Diese werden schrittweise aufgebaut und ausführlich geübt. Neben dem Erlernen der Choreografie stehen Ihr eigener Ausdruck und der Spaß am Tanzen im Vordergrund.

#### KURSNR. E5704

LEITUNG Sigrid Wieandt

GEBÜHR ab 10 TN € 46,00  
ab 8 TN € 58,00  
ab 6 TN € 73,00

RAUM RW21, Seminarraum 5

TERMINE Mittwoch, ab 2.10.2024 bis 8.1.2025,  
18.30 - 19.45, 12 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Getränk, Schuhe mit 3-4cm Absatz (guter Halt), weiter Rock für die Damen



### Schnupper-Workshop Bellydance

Mit den beiden starken Wörtern TANZLUST FRAUENKRAFT möchte ich an die weibliche Energie erinnern und sie im Tanz entfachen. Mein modern Bellydance ist für jede Frau, auch in der westlichen Welt eine pure Wohltat für den weiblichen Körper. Ein Gegenkonzept zu dem männlich strukturierten Alltag. Ich gestalte meinen Unterricht anspruchsvoll, vielseitig und kreativ. Ich freue mich auf jeden von euch!

#### Verbindliche Anmeldung bis 6.10.2024

#### KURSNR. E5705

LEITUNG Melanie (Malaica) Brucker

GEBÜHR € 4,90

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

TERMIN Freitag, 11.10.2024, 17.00 - 18.00



Rosemarie  
Ballwieser

Seit 20 Jahren unterrichte ich Orientalischen Tanz bei der vhs Pegnitz und seit vielen Jahren bei der vhs Bayreuth.

Bei Samira Gamal und Sonja Asmahan erlernte ich diesen für Frauen wunderbaren Tanz.

#### Mein Wunsch:

Erlernen Sie den Tanz des Orient, und Sie werden überrascht sein, wie Sie Ihr Wohlbefinden körperlich und geistig beeinflussen können.



### Bellydance

Mit den beiden starken Wörtern TANZLUST FRAUENKRAFT möchte ich an die weibliche Energie erinnern und sie im Tanz entfachen. Mein modern Bellydance ist für jede Frau, auch in der westlichen Welt eine pure Wohltat für den weiblichen Körper. Ein Gegenkonzept zu dem männlich strukturierten Alltag. Ich gestalte meinen Unterricht anspruchsvoll, vielseitig und kreativ. Ich freue mich auf jeden von euch!

#### KURSNR. E5706

LEITUNG Melanie (Malaica) Brucker

GEBÜHR ab 10 TN € 55,20  
ab 8 TN € 69,60  
ab 6 TN € 87,60

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Freitag, ab 18.10.2024 bis 24.1.2025,  
17.00 - 18.30, 12 Treffen



Malaica. Freigeist mit Temperament & Humor.  
DEUTSCHE MEISTERIN IM ORIENTAL FUSION



## Veranstaltungsangebote

### Herbst/Winter 2024/25

#### Von Tanzlinden und Madonnenlilien. Pflanzensymbolik in der Alltags- und Festkultur

mit: Annette Schäfer, Kunsthistorikerin, Heimatpflegerin  
Termin: Mittwoch, 18.09.2024, 19.30 Uhr  
Ort: Seminarraum im Hof, Evangelisches Zentrum BT,  
Richard-Wagner-Str. 24, 95444 Bayreuth  
Kosten: Eintritt frei, Spenden erbeten  
Koop.: Colloquium Historicum Wirsbergense; Frankenbund

#### Life Kinetik: Bewegung & Spaß für Körper, Hirn & Geist

mit: Anders Übelhack, zertifizierter Life-Kinetik-Coach  
Termin: 8x Donnerstag ab 10.10.2024, 19.30 – 20.30 Uhr  
Ort: Seminarraum im Hof, Evangelisches Zentrum BT,  
Richard-Wagner-Str. 24, 95444 Bayreuth  
Kosten: 79,-  
Anm.: Schriftl. bis 03.10.2024 im Evang. Bildungswerk

#### 100 Dinge, die du nach dem Tod auf keinen Fall verpassen solltest

Eine Lecture-Performance mit Musik, Lachen und mehr  
mit: Fabian Vogt, Schriftsteller, Künstler, Theologe, Berlin  
Termin: Samstag, 19.10.2024, 19.00 Uhr  
Ort: Studiobühne Bayreuth e.V., Röntgenstr. 2, 95447 Bayreuth  
Kosten: Eintritt frei, Spenden erbeten  
Koop.: Studiobühne Bayreuth

#### Populismus, Zivilgesellschaft und Demokratie – Herausforderungen für die Bildung

mit: Prof. Dr. Edgar Grande, Gründungsdirektor emeritus des Zentrum für  
Zivilgesellschaftsforschung  
Termine: Mittwoch, 23.10.2024, 19.30 Uhr  
Ort: Evangelisches Zentrum, Kleiner Saal  
Richard-Wagner-Str. 24, 95444 Bayreuth  
Kosten: Eintritt frei, Spenden willkommen  
Koop.: Freundeskreis Bayreuth Evang. Akademie Tutzing

Weitere Informationen im Evang. Bildungswerk  
Richard-Wagner-Str. 24, 95444 Bayreuth  
Tel. 0921/5 60 68 10  
[www.ebw-oberfranken-mitte.de](http://www.ebw-oberfranken-mitte.de)

Unsere aktuellen Newsletter zu allen Veranstaltungen  
und/oder bestimmten Themenfeldern:  
[www.ebw-oberfranken-mitte.de/newsletter/](http://www.ebw-oberfranken-mitte.de/newsletter/)





# Kunstaussleihe für die eigenen vier Wände - so funktioniert's!

Eine Artothek funktioniert wie eine Bibliothek – mit Kunstwerken statt Medien. In der RW21 Stadtbibliothek finden Sie beides.

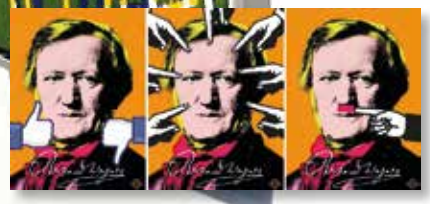
Nur 7,50 Euro/3 Monate je Kunstwerk!

1. Mitglied der Stadtbibliothek werden.
2. Ein Bild aus dem (Internet-)Katalog auswählen.
3. Die RW21 Stadtbibliothek besuchen und das Bild mitnehmen.
4. Originalkunst bis zu 3 Monate an jeder Wand genießen.
5. Das Bild wieder zurückbringen – oder: Bild kaufen und hängen lassen.

© RW21 Stadtbibliothek Bayreuth



Die Artothek Bayreuth ist eine Kooperation mit:  
Kunstverein Bayreuth e.V. und Rote Katze e.V.



## RW 21 ARTOTHEK

#ArtoWas? Artothek? Was ist das?

Die Artothek bietet Kunstbegeisterten die Möglichkeit, aus einer vielfältigen Auswahl an Gemälden und Bildern für die Praxis, das Büro oder das eigene Wohnzimmer auszuleihen. Sie können Kunstwerke für mehrere Monate gegen eine geringe Gebühr ausleihen, zurück in die Artothek bringen und sich neue ausleihen.

Eine Übersicht der Kunstwerke finden Sie im Online-Katalog auf der Homepage der Stadtbibliothek Bayreuth.  
[www.stadtbibliothek.bayreuth.de](http://www.stadtbibliothek.bayreuth.de)





## Kochschule



### Ich kann kochen! Küchenbasics für Anfängerinnen und Anfänger

Selbst kochen ist gesund, preiswert und vor allem richtig lecker. Wir gehen in Konkurrenz zu Fastfood und lernen die Grundlagen des Kochens mit regionalen Lebensmitteln. Dazu gibt es Tipps und Anleitungen, um mit verschiedenen Resten gleich die nächste Mahlzeit zu gestalten, damit keine Lebensmittel weggeworfen werden müssen. So wollen wir Zeit und Geld sparen und dabei unsere Kreativität zeigen. Das wichtigste aber ist, es soll Spaß machen und richtig gut schmecken.

Wir werden Hähnchennuggets, Dinkelbratlinge, Kartoffelgerichte, Pfannenbrot und Kaiserschmarrn zubereiten. Mir fällt bis dahin sicher noch mehr ein.

#### KURSNR. E7400A

LEITUNG Christine Ernstberger  
GEBÜHR € 13,50  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 26.10.2024, 10.30 - 14.00

#### Verbindliche Anmeldung bis 17.10.2024!

Bitte mitbringen: Eine Schürze und Behälter für eventuelle Reste. Für Lebensmittel werden € 6,- bis € 10,- pro Person im Kurs eingesammelt.

#### KURSNR. E7400B

LEITUNG Christine Ernstberger  
GEBÜHR € 13,50  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 8.2.2025, 10.30 - 14.00

#### Verbindliche Anmeldung bis 30.1.2025!

Bitte mitbringen: Eine Schürze und Behälter für eventuelle Reste. Für Lebensmittel werden € 6,- bis € 10,- pro Person im Kurs eingesammelt.

### Vegetarisch und vegan für Neulinge

Sie wollen etwas an Ihrer Ernährungsweise ändern, wissen aber nicht wie und worauf Sie achten sollten? Ihre Kinder/ Enkel/ Freunde ernähren sich plötzlich vegetarisch oder vegan? Sie wollen einfach etwas Neues ausprobieren und Ihren Horizont erweitern? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie lernen worauf es zu achten gilt und welche unglaublich leckeren Alternativen es zu Fleisch gibt. Es geht darum, einfache, geschmackvolle und gesunde Rezepte auszuprobieren. Alle Rezepte sind schnell gemacht und somit auch zum Vorbereiten (Meal-Prep) geeignet.

#### Verbindliche Anmeldung bis 13.1.2025!

#### KURSNR. E7443

LEITUNG Jana Ebenslander  
GEBÜHR € 11,60  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Montag, 20.1.2025, 18.30 - 21.30



### Fairlockend aufgetischt: nepalesisch kochen und fair genießen

Duftende Gewürzmischungen würzen in Indien und Nepal Gemüse, Reis, den typischen Paneer-Käse oder Tee. Doch zu welchen Bedingungen für Mensch und Natur werden diese Zutaten angebaut? Romesh Yadav, Hobbykoch aus Bayreuth, gebürtiger Nepali und Masterstudent in Geoökologie an der Uni Bayreuth, kennt sich nicht nur mit den Geheimnissen von Gewürz-Chiya-Tee, Pakora und Pulao, duftenden Suppen und Lassi aus – er erklärt auch die Herausforderungen durch Globalisierung und Klimawandel, denen sich Kleinbauern in Asien stellen müssen. Im Rahmen der Fairen Woche lernen Sie von Herrn Yadav, mit Zutaten aus fairem Handel und vom regionalen Markt typische Gerichte zwischen Himalaya und Ganges zu kochen und genießen. Miriam Steinmüller und Melanie Vogt von der Fairtrade-Town Bayreuth und Eine-Welt-Promoterin Elke Rahn ergänzen das Programm mit Informationen über den Fairen Handel, und darüber, wo man in Bayreuth fair und klimafreundlich einkaufen kann.

Der Kurs wird im Rahmen der Fairen Woche in Kooperation zwischen der vhs Bayreuth, der Fairtrade-Town-Steuerungsgruppe und dem Klimaschutzmanagement der Stadt Bayreuth angeboten.

#### Verbindliche Anmeldung bis 19.9.2024!

#### KURSNR. E7401

LEITUNG Romesh Yadav, Gesa Thomas  
GEBÜHR kostenfrei  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 28.9.2024, 17.30 - 21.00

Bitte mitbringen: Eine Schürze und Behälter für eventuelle Reste. Für Lebensmittel und Getränke werden im Kurs € 5,- eingesammelt.

Bitte beachten Sie, dass laut unseren AGBs Lebensmittelgebühren auch dann zu zahlen sind, wenn Sie nach dem angegebenen Anmeldeschluss stornieren, oder nicht zum Kurs erscheinen.



### Das Beste aus Resten: Kreativer Genussabend

It's simply the rest – das ist das Motto des Kochkurses. Wir laden Sie ein, einen Abend rund um regionale und saisonale Gemüsesorten, Abfallvermeidung ebenso wie Resteverwertung und richtige Lagerung von Lebensmitteln zu verbringen. Dieser Kurs macht nicht nur Lust auf kreative Resteküche, sondern vermittelt auch Wissen und praktische Fähigkeiten, um Abfälle zu reduzieren. Die Tipps reichen vom Einkaufsverhalten, über "Reste-Rezepte" bis hin zu praktischen Lagermethoden. Aus den vorhandenen Zutaten wird ein leckeres und kreatives Menü gezaubert – das verspricht, ein richtig genussvoller Abend zu werden!

Die Veranstaltung wird in Kooperation zwischen der vhs Bayreuth und den Klimaschutzmanagements aus Stadt und Landkreis angeboten. Sie findet im Rahmen der deutschlandweiten Aktionswoche gegen Lebensmittelverschwendung „Zu gut für die Tonne!“ statt.

**Verbindliche Anmeldung 24.9.2024!**

#### KURSNR. E7402

LEITUNG Kirstin Köhler, Melanie Vogt  
GEBÜHR kostenfrei  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Dienstag, 1.10.2024, 17.30 - 21.00

Bitte mitbringen: Eine Schürze und Behälter für eventuelle Reste.

## Die Kunst des Würzens

### Salbei – himmlischer Duft!

Wussten Sie, dass der Salbei zwar zu den ältesten Heilpflanzen zählt, aber erst seit kurzem auch auf dem Teller Platz findet? Von den bis zu 900 verschiedenen Arten sind viele sehr aromatisch und vielseitig verwendbar. Heute machen wir uns mit den Aromen und vielfachen Verwendungsmöglichkeiten des Salbeis in der Küche vertraut und kochen ein leichtes Menü mit Salbei (vorbehaltlich Änderungen): Aïgo boullido (provenzalische Suppe), frittiertes Salbei mit Sardellen, herzhaftes Muffins mit Birne, Bergkäse und Salbei, Champignon-Salbei-Aufstrich, Kürbisbällchen, gefüllte Paprika mit Thunfisch, gefülltes Huhn, Sorbet mit Salbei und Honig.

**Verbindliche Anmeldung bis 3.10.2024!**

#### KURSNR. E7403

LEITUNG Vadim VI. Popov  
GEBÜHR € 21,30  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 12.10.2024, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

### Safran - Gold in der Küche!

Safran ist eines der geheimnisvollsten Gewürze und ihm werden die wundersamsten Wirkungen zugeschrieben. Neben seinem unvergleichlichen Aroma stimmt Safran heiter und verführt zum Lachen. Bekannt ist Safran auch für seine aphrodisierende und heilende Wirkung. Dass Safran nicht irgendein Gewürz ist, beweisen die zahlreichen Geschichten und Legenden rund um diese faszinierende Ingredienz, die auch diesem Abend ein besonderes Gepräge geben. Gemeinsam kochen wir ein 5-Gang-Menü mit Safran.

**Verbindliche Anmeldung bis 28.11.2024!**

#### KURSNR. E7404

LEITUNG Vadim VI. Popov  
GEBÜHR € 21,30  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Freitag, 6.12.2024, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Rezepte, Lebensmittel und Getränke (vorwiegend in Bioqualität) werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

### Kochen mit Gin – ein kreativer Kochabend mit Gintasting

Gin schmeckt nicht nur köstlich erfrischend als Longdrink mit Tonic Water oder als Grundlage für einen Gin Basil Smash, sondern auch als Kochzutat. Denn in Gin sind neben Wacholderbeeren viele andere Gewürze - Botanicals genannt - enthalten, wie Zitrone, Koriander, Ingwer, Muskat. Die Kräuter können einem Gericht ein sehr intensives Aroma verleihen. Deshalb passt Gin gut in Suppen - ob eine herzhaftes Tomatensuppe oder eine cremige Zucchini-Suppe. Er macht sich hervorragend in einer zitronig-sahnigen PASTASAUCE mit Meeresfrüchten, in Fisch- und Wildgerichten oder im Sorbet mit Gurke.

An diesem Abend zaubern Sie ein kreatives 6-Gänge-Ginmenü, von dem Sie noch lange Zeit schwärmen werden. Von einem köstlichen Begrüßungsaperitif mit Schlehen-Ginlikör und einem Lachstartar als Amuse Bouche bis hin zu einem Gin-Tasting erwartet Sie an diesem Abend der pure Hochgenuss.



Foto: C. Weigel

**Verbindliche Anmeldung bis 5.12.2024!**

**KURSNR. E7405**

LEITUNG Vadim VI. Popov  
GEBÜHR € 21,30  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 14.12.2024, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

**Lust auf Curry?**

Mischen macht Spaß! Deshalb stehen herrlich duftende Curry-Gewürzmischungen im Mittelpunkt dieses Abends. Es gibt sie scharf, mild, sauer, frisch oder lieblich-vanillig. Eine harmonische Mischung aus verschiedenen Einzelgewürzen herzustellen gilt als kulinarische Hochkunst, die wir in diesem Kochkurs zu beherrschen lernen werden. Als Appetizer bereiten wir Curry-Wurst mit selbstgemachten Pommes und Kürbisketchup, dazu wird auf Wunsch ein eisgekühlter Champagner oder fränkisches Landbier gereicht. Auf der Speisekarte stehen unter anderem Süßkartoffel-Kokos-Suppe mit Garnelen, Gurken- sowie Kartoffel-Kaffirlimetten-Curry, Hähnchen-Curry mit aromatischem Jasminreis. Als Dessert genießen wir Mango-Lassi mit Kurkuma und Kardamom.

**Verbindliche Anmeldung bis 3.10.2024!**

**KURSNR. E7406**

LEITUNG Vadim VI. Popov  
GEBÜHR € 21,30  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Freitag, 11.10.2024, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

**Kurkuma – grell leuchtend und gesund!**

Farben machen Laune! Das Gewürz der Karawanen, der Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, ist leuchtend orange und äußerst gesund. Seine Bitter- und Vitalstoffe werden insbesondere in der ayurvedischen Heilkunde sehr geschätzt. An diesem Abend kreieren wir eine Kurkuma-Kokos-Suppe mit gerösteten Linsen, einen lauwarmen Kürbissalat mit Kurkumadressing, Kurkuma-Ricotta-Gnocchi mit Brokkoli, Spinat-Hirse-Puffer mit Kurkuma-Kürbisketchup, Seelachs mit Kartoffel-Avocado-Salat sowie Blaubeeren-Kurkuma-Kuchen.

Der Gesundheitsaspekt und alte vedische Lebensweise spielen in diesem Gewürzkochkurs eine besondere Rolle. Änderungen im Menü sind vorbehalten.

**Verbindliche Anmeldung bis 16.1.2025!**



*Vadim VI Popov*

Vadim VI. Popov wurde an der russischen Schwarzmeerküste im Nordkaukasus geboren.

Er hat Bodenkunde, Geographie und Soziologie in Moskau und Bayreuth studiert.

Zurzeit arbeitet er als freier Autor, Kochdozent und ist Lehrbeauftragter für Russisch an verschiedenen Hochschulen.

**KURSNR. E7407**

LEITUNG Vadim VI. Popov  
GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar. Infos ab Dezember über die Homepage oder Geschäftsstelle.  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 25.1.2025, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

**Vanille – die Königin der Gewürze!**

Die sinnliche Vanille bringt mit überraschender Leichtigkeit ihre ganze Tiefgründigkeit in die kosmopolitisch angehauchten Gerichte (vorbehaltlich Änderungen) wie Hähnchenpastete, Jakobsmuscheln auf karamellisierten Karotten, Blattsalate mit Haselnuss-Himbeer-Vinaigrette, Graupenrisotto mit Ziegenkäse und Rübchen, Panna Cotta mit eingelegten Glühweinkirschen sowie süßes Taboulé mit Ras-el-Hanout-Birne und Granatapfeljus königlich zum Ausdruck. Luftig, sinnlich, paradox!

In diesem Gewürzkochkurs lernen wir Vanille-Sorten aus Tahiti, Papua-Neuguinea, Madagaskar, Indonesien und den Komoren kennen und nehmen deren Anbauggebiete genauer unter die Lupe.

**Verbindliche Anmeldung bis 23.1.25!**

**KURSNR. E7408**

LEITUNG Vadim VI. Popov  
GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar. Infos ab Dezember über die Homepage oder Geschäftsstelle.  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 1.2.2025, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

### **Pfeffer - köstlich, rar, edel!**

Einst unschätzbare Rarität, heute überall verfügbar. Dabei ist Pfeffer nicht gleich Pfeffer: Es gibt viel zu entdecken! Als Vorspeise genießen wir unter anderem Sardellen mit Polentakruste und rarem Voatsiperifery Urwaldpfeffer aus Madagaskar, der sehr pfeffrig schmeckt und waldige, harzige sowie erdige Noten besitzt. Kalbsleber auf Venezianische Art mit Lampong-Pfeffer aus Sumatra sowie Radicchio-Risotto mit Schokoladenpfeffer aus Nepal gibt es als Hauptgericht. Zum Dessert bereiten wir Sugoli eine venezianische Weinsuppe mit Hibiskusblüte, Kubeben-Pfeffer und exotischen Gewürzen zu. Der Kubeben-Pfeffer ist sehr angenehm mit seinen vielschichtigen Aromen nach Menthol, Zitronenblüten und Eukalyptus. Möglicherweise lässt sich ein leiser Hauch von Lavendel und Rosmarin wahrnehmen.

An diesem Abend erfahren Sie einiges über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Pfeffers.

**Verbindliche Anmeldung bis 21.11.24!**

#### **KURSNR. E7409**

LEITUNG Vadim Vl. Popov  
GEBÜHR € 21,30  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Freitag, 29.11.2024, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

## **Jahreszeitenküche**

### **Hokkaido, Bischofsmütze, Spaghetti – der Kürbiskochkurs**

Kürbisse haben jetzt Hochsaison. Die Vielfalt an Farben und Formen zeigt sich auch in der Küche. Aus ihrem Fruchtfleisch lassen sich köstliche Herbstgerichte zaubern: Ob klassisch als wärmende Suppe oder raffiniert mit Wachteln gefüllt und gebacken. An diesem Abend möchte ich Ihnen interessante Kürbissorten sowie deren Zubereitungsmöglichkeiten vorstellen. Außerdem lernen Sie einiges über traditionelle Kürbisgewürze.

**Verbindliche Anmeldung bis 25.9.24!**

#### **KURSNR. E7410**

LEITUNG Vadim Vl. Popov  
GEBÜHR € 21,30  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Mittwoch, 2.10.2024, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Rezepte, Getränke und Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

### **Äpfel – ein tolles Obst!**

Äpfel sind nicht nur ein gesunder Pausensnack, sondern vielseitiger als man denkt. In diesem Kochkurs werden wir verschiedene Speisen aus bekannten Apfelsorten zubereiten, z.B. mit Ziegenkäse überbacken, als Feldsalat mit Apfel und Garnelen oder mit Rucola. Auch zu einer Suppe wird der Apfel verarbeitet. In einem Risotto mit Balsamico, oder in Lachragout werden wir ihn auch verwenden. Als Hauptspeise gibt es Schweinelende mit Apfel und Apfel-Hackbraten. Als Beilagen stellen wir ein Apfel Zwiebelgemüse her. Den Abschluss bildet Apfel-Tiramisu, französischer Apfelkuchen und Apfel-Cookies.

**Verbindliche Anmeldung bis: 26.9.24!**

#### **KURSNR. E7411**

LEITUNG Sonja von Chamier-Glisczynski  
GEBÜHR € 17,40  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Freitag, 4.10.2024, 17.00 - 21.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel zwischen € 15,- bis € 17,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

### **Kipferl, Hörnchen & Co**

Die Bezeichnung Kipferl ist vor allem in Österreich und Bayern gebräuchlich. Der Legende nach sei es in Wien als Hohn auf die erfolglose 2. Türkenbelagerung entstanden. Dass die Form des Kipferls mit dem türkischen Halbmond in Zusammenhang steht, ist jedoch nicht nachweisbar. In diesem Kurs werden 12 Variationen gebacken, welche mit nachhause genommen werden.

**Verbindliche Anmeldung bis 14.11.2024!**

#### **KURSNR. E7412**

LEITUNG Sonja von Chamier-Glisczynski  
GEBÜHR € 13,50  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Donnerstag, 21.11.2024, 17.00 - 20.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel zwischen € 10,- bis € 12,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch sowie eine größere Dose mit.

### **Wir backen Plätzchen!**

Ohne den Duft von frisch gebackenen Plätzchen ist die Vorweihnachtszeit nur halb so schön.

Jede Hausfrau ist besonders stolz, möglichst viele Sorten hergestellt zu haben. Ich möchte Ihnen hier die Möglichkeit geben, mit bis zu zwölf verschiedenen Plätzchen nach Hau-





Foto: Pixabay

se zu gehen. Wir bereiten verschiedene Mürbteigplätzchen, wie Vanille- und Nougatkipferl, Studenten-Florentiner und Rotweinplätzchen zu. Zusätzlich backen wir noch Snickerdoodles, Kulleraugen und Spitzbuben.

**Verbindliche Anmeldung bis 21.11.2024!**

**KURSNR. E7413**

LEITUNG Sonja von Chamier-Gliszczyński  
GEBÜHR € 13,50  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Donnerstag, 28.11.2024, 17.00 - 20.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 10,- bis € 12,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch sowie eine größere Dose mit.

**Cantuccini - Biscotti di Prato**

Cantuccini sind ein traditionelles Mandelgebäck aus der italienischen Provinz Prato nahe Florenz. Sie werden wie Zwieback doppelt gebacken, zuerst als längliche Laibe und dann in Scheiben, wodurch sie mürbe und haltbar werden. Cantuccini werden gerne zu Vin Santo gegessen, in den sie eingetaucht werden. In diesem Kurs werden wir bis zu 12 verschiedene Sorten von Cantuccini backen, die Sie nach dem Kurs mit nach Hause nehmen können.

**Verbindliche Anmeldung bis 28.11.2024!**

**KURSNR. E7414**

LEITUNG Sonja von Chamier-Gliszczyński  
GEBÜHR € 13,50  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Donnerstag, 5.12.2024, 17.00 - 20.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 10,- bis € 12,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch sowie eine größere Dose mit.

## Klassiker & Trends

### Orange – einfach bombastisch!

Kaum eine Frucht ist so vielseitig in der mediterranen Küche verwendbar wie die Orange. Egal ob süße Orange, Bergamotte, Bitterorange oder Kumquat. Mit ihnen zu kochen ist immer ein erfrischendes Geschmackserlebnis. Heute kreieren wir ein 7-Gang-Menü mit Orangen, bestehend unter anderem aus Butternutkürbis-Suppe mit Orangen-Gewürzbalsamessig aus Mallorca, gratiniertem Ziegenkäse mit selbstgemachtem Orangengelee sowie andalusischem Schweinefilet mit Bitterorange und Safranreis. Als Abschluss gibt es eine korsische Kumquat-Tarte mit Mastix (Pistazienbaumharz) und Pinienkernen. Änderungen im Menü sind vorbehalten.

**Verbindliche Anmeldung bis 6.2.2025!**

**KURSNR. E7415**

LEITUNG Vadim VI. Popov  
GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar. Infos ab Dezember über die Homepage oder Geschäftsstelle.  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Freitag, 14.2.2025, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

### Ein Hoch auf die Kartoffel!

Heute widmen wir uns der Kartoffelknolle. Gemüse-Cocktail mit Kartoffelpresssaft, klassische Kartoffel-Lauch-Suppe mit Wiener Würstchen, Draniki mit Kräuterquark (osteuropäische Variante von Kartoffelpuffer), Lila-Kartoffelsalat mit Radieschen, Rucola-Kartoffel-Püree, überbackene Fächerkartoffeln mit Bergkäse und Hanfsamen, Kabeljau mit griechischer Knoblauch-Kartoffel-Creme sowie Bärlauch-Rotwein-Karsotto von Bamberger Hörnchen stehen auf dem Speiseplan. Als Dessert genießen wir selbstgemachtes Gin-Sorbet aus in Vulkanerde gereiften Kartoffeln und Tonic Water. Dabei lernen Sie einiges über die verschiedenen Kartoffelsorten und deren Einsatz in der modernen Küche. Änderungen im Menü sind vorbehalten.

**Verbindliche Anmeldung bis 17.10.2024!**

**KURSNR. E7416**

LEITUNG Vadim VI. Popov  
GEBÜHR € 21,30  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Freitag, 25.10.2024, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Rezepte, Getränke und Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

**Alles Käse?**

Käse ist eine der ältesten Haltbarmachungsarten von Milch. Abhängig von der Art der verwendeten Milch, des Herstellungsverfahrens, von Zusätzen und von der Reifedauer entstehen geschmacklich wie auch in Festigkeit und Aussehen sehr unterschiedliche Käsesorten. In diesem Kurs findet Käse seine Verwendung in bis zu 12 unterschiedlichen Speisen, wie z.B. gefüllten Muschelnudeln, Lasagne, Käsesoufflé und Mangocreme.

**Verbindliche Anmeldung bis 31.10.2024!**

**KURSNR. E7417**

LEITUNG Sonja von Chamier-Glisczynski

GEBÜHR € 17,40

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Freitag, 8.11.2024, 17.00 - 21.30

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel zwischen € 15,- bis € 17,- eingesammelt.

**Olive, Olivenbaumblätter und Olivenöl – faszinierend!**

Einst war die Olive eine heilige Frucht. Nach einer griechischen Sage hatten die Götter Athene und Poseidon einen Wettstreit ausgetragen. Als Gewinner sollte derjenige gelten, der den Bewohnern von Athen das sinnvollere Geschenk überbringt. Athene setzte sich mit dem von ihr erschaffenen Olivenbaum durch, der den antiken Griechen als heilig galt. Die Frucht des Olivenbaums, Olivenbaumblätter sowie das Olivenöl sind wesentliche Bestandteile der Mittelmeerernährung. An diesem Abend erfahren Sie, wie gesund Oliven sind. Sie lernen die faszinierende Sortenvielfalt bei Oliven und Olivenölen sowie Qualitätsunterschiede und die regionalen Besonderheiten im Geschmack kennen.

Auf dem Speiseplan stehen zahlreiche Köstlichkeiten wie Tapenade (provenzalische Olivencreme), Gazpacho andaluz (kalte andalusische Gemüsesuppe), kretischer Kürbis-Eintopf mit Oliven und römische Hähnchenschnitzel Saltimbocca, die wir gemeinsam zubereiten.

**Verbindliche Anmeldung bis 28.11.2024!**

**KURSNR. E7418**

LEITUNG Vadim Vl. Popov

GEBÜHR € 21,30

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Samstag, 7.12.2024, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt.



Foto: Fotolia

**Limoni – die besten Zitronenrezepte von der Amalfiküste**

An der Amalfiküste waren und sind Zitronen Teil des alltäglichen Lebens. Sie werden gerne roh mit Dressing als Salat serviert oder zu Meeresfrüchten, Fisch, vielen Pastagerichten verwendet. Aber auch auf Fleisch werden die Zitronen in Scheiben, gepresst oder in Hälften geschnitten gebraucht. Nicht zu vergessen ist auch die große Verwendung in der Süßwarenproduktion, wie der mittlerweile berühmten Delizia al Limone, die Babà mit Limoncello, Torten, Tiramisu mit Zitrone, Schokoladenspezialitäten, Eiscreme oder auch als Zusatz zu frischen Getränken oder einer Zitronengranita.

An diesem Abend kochen Sie gemeinsam ein herrlich erfrischendes und leichtes 6-Gänge-Menü.

**Verbindliche Anmeldung bis 5.12.2024!**

**KURSNR. E7419**

LEITUNG Vadim Vl. Popov

GEBÜHR € 21,30

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Freitag, 13.12.2024, 17.00 - 22.30



Foto: M. Vogt

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität), Getränke und Limoncello aus Sorrent werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

#### Total von der Rolle!

Es gibt Lachsrollchen, zwei verschieden gefüllte Pfannkuchen, Zanderfilet-Röllchen, Involtini mit Marsalasoße und Zitronenrisotto, Hähnchenrouladen mit Frischkäsekräuterfüllung, eine Zitronencharlotte und weitere „gerollte“ Speisen.

#### Verbindliche Anmeldung bis 2.1.2025!

##### KURSNR. E7420

LEITUNG Sonja von Chamier-Gliszczyński  
GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar. Infos ab Dezember über die Homepage oder Geschäftsstelle.  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Freitag, 10.1.2025, 17.00 - 21.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 12,- bis € 15,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

#### 4-Gänge vegan einfach lecker

Traditionelles auf vegane Art. Kleiner Salat gefolgt von einer französischen Zwiebelsuppe. Als Hauptspeise ein Schnitzel Wiener Art und als krönenden Abschluss? Lassen Sie sich überraschen.

#### Verbindliche Anmeldung bis 2.1.2025!

##### KURSNR. E7421

LEITUNG Reinhard Frederking  
GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar. Infos ab Dezember über die Homepage oder Geschäftsstelle.  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 11.1.2025, 10.00 - 14.30

Für Lebensmittel werden im Kurs maximal € 15,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

#### Heute gibt es Fisch!

Gebraaten, gegart oder überbacken: Kabeljau, Zander, Lachs & Co. sind nicht nur lecker, sondern dank hochwertigem Eiweiß, Mineralstoffen und guten Fettsäuren sehr gesund. Gemeinsam kochen wir ein 6-Gänge-Menü (vorbehaltlich Änderungen): Leichte Spinat-Suppe mit Wasabi, Sesam und Zanderstreifen, Ceviche mit Avocado-creme und krossem Speck, Lachsfrikadellen mit Gurkensalat, Rotbarsch-Saltimbocca auf Bohnen-Salat, Fisch-Pie mit Kar-

toffelkruste und erfrischende Zitronencreme als Nachtisch. Außerdem erfahren Sie, worauf Sie beim Fischkauf achten sollten.

#### Verbindliche Anmeldung bis 9.1.2025!

##### KURSNR. E7422

LEITUNG Vadim VI. Popov  
GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar. Infos ab Dezember über die Homepage oder Geschäftsstelle.  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Freitag, 17.1.2025, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Rezepte, Lebensmittel und Getränke (vorwiegend in Bioqualität) werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

#### Karotte – nicht nur für Häuschen

Es hält sich hartnäckig der Glaube, dass Karotten die Sehkraft stärken. Diesen Mythos sind Wissenschaftler der University of California nachgegangen und haben herausgefunden, dass in Karotten enthaltene Vitamin A zwar gesund ist für das menschliche Auge, die Sehkraft aber nicht verbessert. In diesem Kurs werden wir bis zu 12 verschiedene Speisen unter der Verwendung von Karotten zubereiten. Sie finden Verwendung in Vor- und Hauptspeisen.

#### Verbindliche Anmeldung bis 16.1.2025!

##### KURSNR. E7423

LEITUNG Sonja von Chamier-Gliszczyński  
GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar. Infos ab Dezember über die Homepage oder Geschäftsstelle.  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Freitag, 24.1.2025, 17.00 - 21.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel zwischen € 15,- bis € 17,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!



Foto: M. Vogt

### Rezepte im Glas

Portionierte Speisen sind geeignet für einen Abend mit Gästen, Freunden oder der Familie und machen sich super auf einem Buffet.

In diesem Kurs bereiten wir mindestens 12 verschiedenen Speisen im Glas oder kleinen Gefäßen zu. Von pikant über süß, fleischlos und mit Fleisch wird jeder Geschmack etwas für sich finden.

**Verbindliche Anmeldung bis 30.1.2025!**

#### KURSNR. E7424

LEITUNG Sonja von Chamier-Glisczynski  
GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar. Infos ab Dezember über die Homepage oder Geschäftsstelle.  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Freitag, 7.2.2025, 17.00 - 21.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 15,- bis € 17,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

## Mediterrane Küche

### Traditionelle griechische Vorspeisen - neue Rezepte

Zusammen bereiten wir einige traditionelle griechische Vorspeisen zu. Dabei werden wir eine Pikilia (Vielfalt) an Mezedes (kleine Häppchen/Vorspeisen) kennenlernen, mit denen Sie später eigene Gäste verwöhnen können.

**Verbindliche Anmeldung bis 26.9.2024!**

#### KURSNR. E7425

LEITUNG Christos Chaidas  
GEBÜHR € 15,50  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 5.10.2024, 17.00 - 21.00

Im Kurs werden für Lebensmittel und Getränke € 14,- bis € 17,- eingesammelt. Bitte bringen Sie gute Laune, Appetit, eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

### Traditionelle griechische Küche: Spezialitäten mit Lamm

Gerichte mit Lamm sind in der griechischen Küche in jeder Region sehr beliebt. Und jede Region hat ihre eigenen Spezialitäten. Wir bereiten zusammen (mindestens) eine Vorspeise, ein Hauptgericht und eine Nachspeise zu.

**Verbindliche Anmeldung bis 17.10.2024!**

#### KURSNR. E7426

LEITUNG Christos Chaidas  
GEBÜHR € 15,50



Foto: M. Vogt

RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 26.10.2024, 17.00 - 21.00

Wir benötigen gute Laune, Appetit, eine Schürze, Geschirrtuch und Behälter für die Reste. Materialgeld in Höhe von € 17,- bis € 21,- werden im Kurs eingesammelt.

### Traditionelle griechische Küche: Vegetarisch

Die griechische Küche ist für Vegetarier ein Paradies. Vielseitig, abwechslungsreich und gesund. Wir bereiten zusammen (mindestens) eine Vorspeise, ein Hauptgericht und einen Nachtisch zu.

**Verbindliche Anmeldung bis 12.11.2024!**

#### KURSNR. E7427

LEITUNG Christos Chaidas  
GEBÜHR € 15,50  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Dienstag, 19.11.2024, 17.00 - 21.00

Materialgeld in Höhe von € 15,- bis € 18,- werden im Kurs eingesammelt. Bitte bringen Sie außer guter Laune und Appetit noch eine Schürze, Küchentuch und Behälter für die Reste mit.

### Traditionelle griechische Küche: vegan

Viele vegane Gerichte werden oft in der Fastenzeit zubereitet. Da wir Griechen aber die Vielfalt lieben, geben wir uns auch im veganen Bereich Mühe, damit es uns beim Essen nicht fad, langweilig und trocken wird. Zusammen bereiten wir (mindestens) eine Vorspeise, ein Hauptgericht und eine Nachspeise zu.

**Verbindliche Anmeldung bis 2.1.2025!**

#### KURSNR. E7428

LEITUNG Christos Chaidas  
GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar. Infos ab Dezember über die Homepage oder Geschäftsstelle.

RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Donnerstag, 9.1.2025, 17.00 - 21.00

Außer guter Laune, Appetit benötigen wir noch eine Schürze, ein Küchentuch und Behälter für die Reste. Materialgeld in Höhe von € 14,- bis € 17,- werden im Kurs eingesammelt

### Traditionelle griechische Küche – Gemüse und Hülsenfrüchte

Gemüse und Hülsenfrüchte spielen in der griechischen Küche eine wichtige Rolle. Ob mit oder ohne Fleisch, solche Gerichte kommen mindestens 4 - 6 Mal auf den Tisch. Wir bereiten zusammen (mindestens) eine Vorspeise, ein Hauptgericht und einen Nachtisch zusammen zu.

**Verbindliche Anmeldung bis 30.1.2025!**

#### KURSNR. E7429

LEITUNG Christos Chaidas  
GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar. Infos ab Dezember über die Homepage oder Geschäftsstelle.  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 8.2.2025, 17.00 - 21.00

Gute Laune, Appetit und Behälter um die Reste mitzunehmen. Materialgeld in Höhe von € 15,- bis € 18,- werden im Kurs eingesammelt.

### Sizilianische Küche

Sizilien und der Süden bilden die geheimnisvolle Seele Italiens. An diesem Abend werden Sie die allbekannte italienische Standardküche mit Pasta und Pizza vergessen. Denn Siziliens Küche ist anders, sie ist die Summe der kulinarischen



Foto: M. Vogt



Foto: Pixabay

schen Vorlieben aller fremden Herren und all ihrer Köche, die seit Jahrhunderten in Sizilien heimisch wurden. Die Liebe zu Farbe, Kreativität und Phantasie ist auf der Insel kulinarisch allgegenwärtig. Lassen Sie sich an diesem Abend in die Welt der besonderen Genüsse entführen und kreieren Sie gemeinsam ein mediterranes Sunshine-Menü (vorbehaltlich Änderungen) bestehend aus Auberginen-Caponata, mit Pecorino gefüllter Paprika, Orangensalat mit Kreuzkümmel, Weizensuppe „Santa Lucia“, mit Mandeln, Oliven und Muscheln gefülltem Hähnchen sowie Cannoli mit feiner Ricottafüllung!

**Verbindliche Anmeldung bis 31.10.2024!**

#### KURSNR. E7430

LEITUNG Vadim VI. Popov  
GEBÜHR € 21,30  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 9.11.2024, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

### Saltimbocca, Puntarelle, Pomodori – Leckerbissen aus Rom

Nirgendwo anders kann das Leben süßer sein als in der italienischen Hauptstadt. Rom hat viel zu bieten, auch kulinarisch. Moderne römische Küche ist einfach in der Zubereitung, köstlich und unverfälscht. Die Römer sind verrückt nach Artischocken (ital. Carciofi). Die besten erhält man im jüdischen Viertel von Rom. Sie werden hier in zwei typischen Varianten serviert: einmal auf die Art alla giudia - flach zerdrückt und in Olivenöl frittiert, bis sie knusprig sind. Und als Artischocke alla romana - in einem Eintopf mit Olivenöl und Minze. Außerdem lieben die Römer Hülsenfrüchte, Steinpilze, bittere Blattsalate und Anchovis. An diesem Abend bereiten wir ein typisch römisches 5-Gänge-Menü zu. Zu jedem Gericht gibt es außerdem eine kulinarische Kurzgeschichte.

**Verbindliche Anmeldung bis 7.11.2024!****KURSNR. E7431**

LEITUNG Vadim Vl. Popov  
 GEBÜHR € 21,30  
 RAUM RW21, Kochstudio  
 TERMIN Samstag, 16.11.2024, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- Euro eingesammelt.

**Cocina mallorquina – eine Inselküche mit spanischem Temperament**

Die Mallorquiner lieben gutes Essen und sie lieben es, ausgiebig zu tafeln. Kein Wunder, denn die Insel weist eine reichhaltige kulinarische Vielfalt auf. Berühmt ist die Sopa mallorquin, ein nahrhafter Eintopf aus Kohl, Knoblauch, Gemüse und Brot. Würzig zeigt sich die Sobrasada, eine Wurstspezialität aus luftgetrocknetem Schweinehackfleisch. Herzhaft kross kommt das Porcella rostida, das im Holzkohleofen gegarte Spanferkel daher, butterzart ist dagegen die im Ofen gegarte Lammkeule, die Mè farcit. Auch Tintenfisch, Rotbarben, Sardinen und Sardellen sind fangfrisch zubereitet ein Gedicht. Sehr lecker ist die in einer Salzkruste gegarte Dorade. Wie einfach der Genuss daher kommen kann, zeigt schlichtes Brot mit Olivenöl, das Pan amb oli. Einfach zubereitet und einfach lecker!

In diesem Kochkurs kreieren Sie gemeinsam ein typisch mallorquinisches Abendessen und schwelgen in Erinnerungen eines Spanien-Urlaubes.

**Verbindliche Anmeldung bis 7.11.2024!****KURSNR. E7432**

LEITUNG Vadim Vl. Popov  
 GEBÜHR € 21,30  
 RAUM RW21, Kochstudio  
 TERMIN Freitag, 15.11.2024, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und mallorquinische Weinspezialitäten werden im Kurs € 29,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

**Südfrankreich im Kochtopf**

Die sonnenverwöhnte Provence bietet eine Vielzahl frischer Produkte. Das merkt man auf den schönen Bauernmärkten und auch an der Küche. Ganz wichtig sind Lavendel, Knoblauch, Olivenöl und Kräuter der Provence, die in kaum einem herzhaften Rezept fehlen. Dann gibt es noch frisches Gemüse, die als Tarte, Ratatouille, in einem Teigmantel ausgebacken, als Salat oder Gemüsesuppe Eingang in die südfranzösische Küche finden. Vor allem Richtung Meer gibt es natürlich köstlichen Fisch und Meeresfrüchte. In der Gegend um Sisteron findet man viele Lammgerichte und in der Camargue das traditionelle Rinderragout. Als Dessert gibt



Foto:

es oft Ziegenkäse und anschließend frisches Obst, Gebäck oder etwas richtig Süßes wie kandierte Früchte aus der Gegend von Apt. In diesem Kurs kreieren wir ein südfranzösisches Abendessen und schwelgen in Erinnerungen eines Provence-Urlaubes.

**Verbindliche Anmeldung bis 21.11.2024!****KURSNR. E7433**

LEITUNG Vadim Vl. Popov  
 GEBÜHR € 21,30  
 RAUM RW21, Kochstudio  
 TERMIN Samstag, 30.11.2024, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

Übrigens:

Unser Programm finden Sie auch im Internet

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

Dort können Sie sich auch bequem  
**online anmelden!**

## Fernreisen für den Gaumen

### Japanische Küche – Sushi für Anfängerinnen und Anfänger

Man isst Sushi als Vorspeise oder auch zwischendurch, mit der Hand oder mit Stäbchen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Sushi-Reis selber zubereiten und wie Sie den Genuss mit Sojasauce, Wasabi (grünem Meerrettich) und Ingwer steigern. Sie stellen verschiedene Sushi-Varianten her, z.B. mit geräuchertem Lachs, Thunfisch, Eiern, Gemüse. Zusätzlich bereiten Sie verschiedene Suppen zu. Außerdem erhalten Sie Informationen über die wichtigsten Zutaten in der japanischen Küche.

**Verbindliche Anmeldung bis 10.10.2024!**

#### KURSNR. E7434

LEITUNG Yae Tanaka-Bachfischer  
GEBÜHR € 11,60  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Freitag, 18.10.2024, 18.00 - 21.00

Im Kurs wird eine Lebensgebühr in Höhe von € 13,- eingesammelt! Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!



Foto: Fotolia

### Kantonesische Küche: Mondkuchen

Es gibt viele Sorten kantonesischer Mondkuchen, die hauptsächlich in zwei Kategorien eingeteilt werden: Füllung mit Lotussamenpaste und eine gemischte Füllung. Die Lotosblütenpaste wurde von Lianxianglou in Guangzhou erfunden.

Der Mondkuchen nach kantonesischer Art ist in der ganzen Welt berühmt. Vor allem die Auswahl der Zutaten und die Herstellung sind unvergleichlich exquisit. Er zeichnet sich durch eine dünne und flauschige Haut, eine schöne Form, ein zartes Muster und eine unzerbrechliche Verpackung aus. Damit ist der Mondkuchen eine unverzichtbare Delikatesse und ein schönes Geschenk für die Menschen in der Vollmondnacht zum Mittherbstfest.

**Verbindliche Anmeldung bis 23.9.2024!**

#### KURSNR. E7435

LEITUNG Xiuqi (Belle) Huang  
GEBÜHR € 13,50  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Montag, 30.9.2024, 17.30 - 21.00

Für Rezepte, Lebensmittel und Getränke werden im Kurs 15 - 20 Euro eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!



Foto: X. Huang / Mondkuchen

### Kantonesische Küche: Dumplings

Garnelenknödel, auch bekannt als Kristallgarnelen-Knödel, und außerhalb der Provinz Guangdong auch als gedämpfte Knödel nach Hongkong-Art oder gedämpfte Knödel nach kantonesischer Art bezeichnet. dabei handelt es sich um einen transparenten Teig, in den ein oder zwei gedämpfte Garnelen eingewickelt sind, wobei die Größe der Portion meist auf einen Bissen beschränkt ist.

Die traditionellen Garnelenknödel nach kantonesischer Art sind mit Flussgarnelen, fettem Schweinefleisch und Schnittlauch gefüllt und müssen dreizehneinhalb Falten haben. Gute und leckere Garnelenknödel müssen dünn und weich sein, die Knödelhaut muss elastisch und durchscheinend sein; das Garnelenfleisch sollte knusprig und flauschig sein, mit einer kleinen Menge Saft im Inneren des Knödels.

Im Kurs werden wir die Kunst der Knödelherstellung erlernen und die köstlichen Dumplings probieren.

**Verbindliche Anmeldung bis 3.10.2024!**

#### KURSNR. E7436

LEITUNG Xiuqi (Belle) Huang  
GEBÜHR € 13,50  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Donnerstag, 10.10.2024, 17.30 - 21.00

Für Rezepte, Lebensmittel und Getränke werden im Kurs € 15,- bis € 20,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

### Kantonesische Küche: Zongzi

Zongzi, auch Reisknödel genannt, sind eines der festlichen Gerichte des Drachenbootfestes. Sie werden traditionell aus weißem Reis hergestellt, in Blätter eingewickelt, mit eingemachten Würsten, gesalzenen Enteneiern, Erbsen, Schweinefleisch und anderen Zutaten gefüllt und gekocht oder gedämpft. Das früheste Dokument, das sich auf Zongzi im chinesischen Raum bezieht, findet sich in Zhou Chus „Aufzeichnungen über Wind und Erde“ aus der westlichen Jin-Dynastie im dritten Jahrhundert nach Christus, das ursprünglich nichts mit Ritualen zu tun hatte. Im Laufe der Jahrhunderte wurden die Ursprünge der Teigtaschen in den lokalen Volksglauben eingebettet, was zu Legenden über den Drachen, Wu Zixu oder Qu Yuan führte.

**Verbindliche Anmeldung bis 7.11.2024!**

#### KURSNR. E7437

LEITUNG Xiuqi (Belle) Huang  
GEBÜHR € 13,50  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Donnerstag, 14.11.2024, 17.30 - 21.00

Für Rezepte, Lebensmittel und Getränke werden im Kurs € 15,- bis € 20,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!



Foto: X. Huang / Dumpling



Foto: X. Huang / Zongzi

### Indonesische Küche – ein kulinarischer Wellnessurlaub

Die Basis vieler indonesischer Gerichte ist Reis, der hier bis zu dreimal pro Jahr geerntet wird, und ohne den eine indonesische Mahlzeit nicht vollständig ist. Ebenso ist es mit den berühmten Sambals, Chilisaucen in unterschiedlichen Schärfegraden, die zu wirklich jedem Gericht gereicht werden. Weitere typische Zutaten sind Nudeln, Maniok oder Yamswurzeln, Erdnuss-Sauce und Kokosmilch sowie exotische Früchte wie Jackfrucht, aber auch Tofu und Tempeh, eine Art fermentierter Sojakuchen, der u.a. für Satés verwendet wird - das sind die leckeren Spießchen vom Grill, die es auch in einer vegetarischen Variante und vor Ort an jeder Straßenecke zu kaufen gibt. An diesem Abend genießen wir die indonesische Art zu tafeln und sorgen für den kleinen kulinarischen Wellnessurlaub zuhause.

**Verbindliche Anmeldung bis 14.11.2024**

#### KURSNR. E7438

LEITUNG Vadim VI. Popov  
GEBÜHR € 21,30  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 23.11.2024, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

### Nicaraguanische Küche – einfach, aber abwechslungsreich!

Wie in vielen lateinamerikanischen Ländern ist Mais das Grundnahrungsmittel in Nicaragua. Er findet in vielen Gerichten Verwendung, darunter im Nactamal (Maisbrei mit diversen Zutaten und Füllungen, in einem Bananenblatt eingewickelt und gedämpft), aber auch in Getränken wie dem beliebten Pinollilo (geröstetes Maismehl mit Kakao). Typische Gerichte sind u.a. das Nationalgericht Gallo Pinto (Reis mit Bohnen), Indio Viejo (Eintopf aus Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch und eingeweichten Tortillas) und Vigorón (Salat aus frittierte Schweineschwarte, Palmherzen, Weißkohl und Tomaten, auf einem Bananenblatt serviert). Getrunken werden die im ganzen Land beliebten Frescos (frisch gepresste Fruchtsäfte). Auch der nicaraguanische Rum, Flor de Caña, ist sehr beliebt. Er genießt auch außerhalb des Landes unter Kennern einen sehr guten Ruf.

**Verbindliche Anmeldung bis 23.1.2025!**

#### KURSNR. E7439

LEITUNG Vadim VI. Popov  
GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar. Infos ab Dezember über die Homepage oder Geschäftsstelle.  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Freitag, 31.1.2025, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!





Foto: Pixabay

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

### Marrakesch – die Schatzkammer der orientalischen Gewürze

Schwarzkümmel vertreibt Kopfschmerzen, Safran die Sorgen und Sesam öffnet sich. Heute möchte ich Sie zum kulinarischen Ausflug nach Marrakesch entführen! Denn Marrakesch ist berühmt für seine Gewürzapotheeken. Hier kaufen alle ein, denen es schlecht geht - aber auch all jene, die es sich gut gehen lassen wollen. An diesem Gewürzseminar lassen wir es uns gut gehen und zaubern eine marokkanische Mezze-Tafel mit vielen kleinen kalten sowie warmen Gerichten. Auch die berühmte Würzmischung Ras-el-Hanout („das Beste im Laden“) wird am Abend hergestellt und zum Kochen eingesetzt.

**Verbindliche Anmeldung bis 14.11.2024!**

**KURSNR. E7440**

LEITUNG Vadim VI. Popov

GEBÜHR € 21,30

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Freitag, 22.11.2024, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

### Afghanische Küche – leidenschaftlich!

Afghanisches Essen ist würzig, pikant, exotisch und vielfältig. Ich möchte Sie an diesem Abend auf eine aufregende kulinarische Reise an den Hindukusch entführen. Auf dem Speiseplan (vorbehaltlich Änderungen) stehen Omatsch-e Gol-e Chaharmaghz (Walnussblüten-Nudel-Suppe), Sambasay Dhal (gebackene Teigtaschen mit Linsenfüllung) und Aushak (gekochte Lauchtaschen mit Quark) als Vorspeisen, als Hauptgericht gibt es Kecheree Quroot-e-Kofta (Mungobohnen-Reis mit einer Sauce aus Joghurt und Fleischbällchen) dazu bereiten wir Shalram shirin (süß-scharfes

Kohlrabigemüse) sowie Katschalui brian (würziges Kartoffelgemüse) zu. Als Dessert genießen wir zum grünen Tee die Sambosay shirin (Teigtaschen mit Walnuss-Rosinencreme-Füllung). Wer sich jedoch beim Kochen sehr genau auf Rezepte oder Maßangaben konzentrieren will, der muss an diesem Abend umdenken! Denn in Afghanistan kocht und würzt man mit Herz und Leidenschaft.

**Verbindliche Anmeldung bis 12.10.2024!**

**KURSNR. E7441**

LEITUNG Vadim VI. Popov

GEBÜHR € 21,30

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Samstag, 19.10.2024, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt.

### Äthiopische Küche – einzigartig und lecker!

Grundnahrungsmittel in Äthiopien bildet ein saurer Fladenbrotteig namens Injera, hergestellt aus dem nur am Horn von Afrika vorkommenden Getreide Teff. Dazu werden verschiedene Saucen, Wot genannt, serviert, die es in vegetarischen oder fleischhaltigen Ausführungen gibt. Generell ist das äthiopische Essen scharf, meist durch die Würzmischung Berbere. Wesentliche Bestandteile dieser Mischung sind Chili, Ingwer, Knoblauch, Gewürznelke, Koriandersaat, Piment, Ajowan (Königskümmel) sowie die getrockneten Früchte der Weinraute.

Wir bereiten eine äthiopische Mahlzeit zu und kosten dabei den Tej, einen süßen Honigwein, den wir auch selbst herstellen. Gewürzt werden die Speisen dezent mit dem selbstgemachtem Berbere sowie Nitir Qibe, dem Butter-schmalz mit afrikanischen Gewürzen.

**Verbindliche Anmeldung bis 9.1.2025!**

**KURSNR. E7442**

LEITUNG Vadim VI. Popov

GEBÜHR Aufgrund der USt-Regel noch unklar. Infos ab Dezember über die Homepage oder Geschäftsstelle.

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Samstag, 18.1.2025, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

Für Rezepte, Lebensmitteln (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im € 29,- eingesammelt.

Wir haben einen  
neuen Satellitenplatz!



**... damit Oberfranken sehenswert bleibt!**

Einfach Satelliten umstellen und Sie empfangen:

- ))) mehr Vielfalt
- ))) mehr Heimat
- ))) mehr Geschichten
- ))) mehr Abwechslung
- ))) mehr Sendungen

Für unsere **Satelliten-Zuschauer** heißt das:

Über den automatischen Suchlauf oder manuell  
die Senderkennung „Franken Plus HD“ suchen.

**Satellit: Astra 1L 19.2°E**

**Transponder: 1.023**

**Transponderfrequenz: 11.522 MHz**



Sehenswertes aus Oberfranken - Interessantes von unseren  
Nachbarsendern aus Mittel- und Unterfranken.

Zugleich geht unser oberfränkisches Programm nun auch direkt  
ins Frankenland hinaus - ein Vorteil für alle, die für ihren Verein,  
ihre Aktivitäten oder ihre Produkte werben wollen.

**Brauchen Sie Hilfe bei der Einstellung von FrankenPLUS?**

Informationen dazu finden Sie unter [www.tv.o.de/sat](http://www.tv.o.de/sat)

Sie können uns auch per E-Mail

[support@tvo.de](mailto:support@tvo.de) oder über die

kostenlose Service-Hotline

0800 8114411 kontaktieren.

Mehr Infos:



**PS: Für Kabelzuschauer ändert sich nichts.  
Einfach einschalten!**

## Leitbild der Volkshochschule Bayreuth

Die Volkshochschule Bayreuth ist ein kommunales Weiterbildungszentrum und ein Ort der Begegnung. Sie erfüllt die in der bayerischen Verfassung verankerte Aufgabe der Erwachsenenbildung. Ihr Angebot richtet sich an Erwachsene jeder Altersgruppe, unabhängig von Herkunft, Bildungsstand und Weltanschauung.

Die Arbeit der Volkshochschule ist an demokratischen und sozialen Grundprinzipien ausgerichtet. Sie orientiert sich an einem humanistischen Menschenbild und an Werten wie Toleranz, Chancengleichheit und Redlichkeit im Umgang mit Wissen.

Unser wichtigstes Ziel sehen wir in der Vermittlung von Schlüsselqualifikationen. Die Angebote unseres Programms befähigen nicht nur zur Teilhabe am modernen Informationszeitalter, sondern sie vermitteln auch Zusammenhänge und Orientierungswissen, um Informationen einordnen, bewerten und persönlich nutzen zu können. Dazu unterstützen wir lebenslanges Lernen im Sinne eines menschlichen Entfaltungsprozesses, der die geistige, körperliche und seelische Ebene gleichermaßen umfasst. Wir bieten ein vielfältiges, an den Bedürfnissen der Menschen orientiertes Kurs- und Vortragsprogramm. Bei dessen Gestaltung achten wir auf hohe Qualität sowie auf Ausgewogenheit von Aktualität und Bewährtem.

Unser Bildungsangebot entsteht in partnerschaftlicher Zusammenarbeit von hauptberuflichen Mitarbeiter/innen und freiberuflichen Dozent/innen. Wir alle verfügen über hohe fachliche und pädagogische Fähigkeiten sowie Sozialkompetenz und entwickeln uns ständig durch qualifizierte Fortbildung weiter.

Unser Leistungsspektrum umfasst Angebote in den Bereichen Sprachen, Gesundheit, Kultur und Kreativität, Berufliche Bildung, Gesellschaft und Politik. Für bestimmte Zielgruppen bieten wir maßgeschneiderte Kurse und Seminare. Unsere Aufmerksamkeit gilt auch bildungsfernen und bildungsbenachteiligten Menschen. Eine faire und sozialverträgliche Gebührengestaltung ermöglicht die Kursteilnahme auch bei niedrigem Einkommen.

Unsere Teilnehmer/innen stehen im Mittelpunkt unseres Handelns. Wir bieten einen umfangreichen Service, der auch individuelle Beratung einschließt. Auf Kundenfreundlichkeit legen wir größten Wert.

Gelungenes Lernen setzt ein angemessenes Lernumfeld voraus. Daher bemühen wir uns um fortlaufende Verbesserung unserer Ressourcen. Dazu gehören für uns freundliche Unterrichts- und Arbeitsräume, eine moderne Medienausstattung und erwachsenengerechtes Unterrichtsmaterial. Mit den uns zur Verfügung stehenden finanziellen Mitteln gehen wir wirtschaftlich um. Unsere zentralen Angebote ergänzen wir durch Kurse und Seminare in den Bayreuther Stadtteilen.

Zusammen mit einem Netzwerk von Kooperationspartnern, mit dem wir im ständigen Dialog stehen, gestalten und entwickeln wir die Bildungslandschaft in Bayreuth.

OverDrive  
Verbund Franken

RW  
21

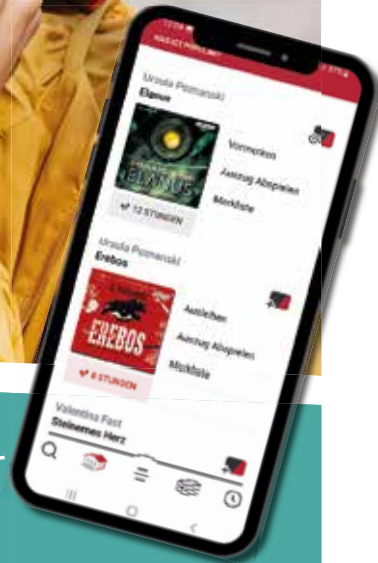
**LIBBY** VON OVERDRIVE  
Leihen Sie eAudios und englischsprachige eBooks aus!

Über die Libby App von Franken-Overdrive bietet die RW21 Stadtbibliothek Bayreuth im Verbund mit 21 weiteren Bibliotheken die Ausleihe digitaler Medien an.

**SO FUNKTIONIERT'S:**

1. Libby-App laden oder auf <https://franken.overdrive.com> gehen.
2. Stadtbibliothek Bayreuth wählen und mit ihrer gültigen Ausweisnummer anmelden.
3. In über 5.000 deutschsprachigen digitalen Hörbüchern und englischsprachigen eBooks stöbern.
4. Gewünschten Titel ausleihen – jederzeit und überall!

Alles zur Onleihe, über die Libby App von Overdrive und weitere Onleihe-Möglichkeiten der RW21 Stadtbibliothek Bayreuth finden Sie hier:



# Datenschutzerklärung

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Stadt Bayreuth ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Kursgebühren bar in der Geschäftsstelle bezahlen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und Ihre E-Mailadresse – soweit angegeben – an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. 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 Kursen aus dem Bereich „Deutschförderung für den Beruf“ 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.

## 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 5. Speicherdauer und Löschung

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 Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:  
Tel. 0921/251355, Fax 0921/251780  
datenschutz@stadt.bayreuth.de

## Dozentinnen und Dozenten

### A/B

Adler, Eugen	(E3406)
Ahlborn, Fiona	(E5200, E5201, E5202)
Ballwieser, Rosemarie	(E5703)
Bilge, Erkan	(E3P00)
Böhner, Petra	(E4203, E4204, E4205, E4210, E4211)
Braun, Werner	(E1302)
Butler, Inge	(E4202, E4209, E4222, E4223, E4224)

### C/D

Chaidas, Christos	(E4126A, E4126B, E4127, E4128, E7425, E7426, E7427, E7428, E7429)
de Kühlmann, Amelia	(E3M02O, E3M09O, E3M15O)

### E

Ebenslander, Jana	(E4201, E7443)
Eichner, Claudia	(E4107, E4108, E4113, E4116)
Engelbrecht, Sigrid	(E2107, E5205, E5206)
Ernst, Sandra	(E2101, E2102)
Ernstberger, Christine	(E5404, E7400A, E7400B)

### F/G

Fankel, Julia	(E4212)
Fast, Felix	(E4112)
Fleischmann, Lilly Franziska	(E4208)
Floris, Antonella	(E3900, E3916)
Frederking, Reinhard	(E7421)
Freitag, Felix	(E1304)
Freitag, Kirstin	(E3001B, E3001G, E3001L, E3001Q, E3627)
Fröhlich, Christina	(E2110)
Fronzke-Ritter, Esther	(E3604, E3605, E3606, E3610, E3611, E3612, E3613, E3615, E3618, E3619)
Graß, Herbert	(E1200)

### H

Hagel, Ludwig	(E4207)
Hartmann, Dr. Tina	(E6004)
Hauenstein, Silke	(E3902, E3904, E3905, E3906, E3907, E3908, E3909, E3911, E3912, E3913, E3915)
Haupt, Sonja	(E4307)
Heinen, Susanne	(E5207, E5310)
Hildner, Regina	(E1202, E2705, E2706, E2707, E2708)

Holzheu, Dr. Stefan	(E1301)
Huang, Xiuqi (Belle)	(E7435, E7436, E7437)
Hunger, Gabriela	(E3N01, E3N02, E3N03)
Huth, Sibylle	(E2100, E2106)

### J/K

Jauernig, Till	(E3407, E3409)
Jurosz-Landa, Gabriela	(E6005, E6006)
Kalla, Maria	(E3001C, E3001H, E3001M, E3001R, E3M01O, E3M04, E3M07, E3M13, E3M18, E3M19O)
Kambach, Dr. Christian	(E4123, E4124)
Kempf, Elfriede	(E3901, E3903)
Keßler, Lena	(E5401, E5402, E5403)
Köhler, Kirstin	(E7402)
Kohles, Annika	(E5204)
Kolb, Susanne	(E3602, E3607, E3621)
Koschmider, Agnes	(E6011)
Kosczor-Pfeuffer, Diana	(E5304)
Kühlmann, Petra	(E4206, E4215)

### L

Lange, Helmut	(E2700OA, E2700OB, E2700OC, E2700OD)
Leutzsch, Belkis	(E3M03O, E3M05, E3M10, E3M11O, E3M14, E3M16, E3M17O)
Linhardt, Horst	(E2703, E2704)
Linthaler, Petra	(E5405, E5406)
Lodes, Angela	(E5100, E5101, E5102, E5103, E6003)
Lorenz, Andreas	(E5400)
Lösel, Martina	(E1104)
Ludwig, Frank	(E6000)

### M

Macht, Sabine	(E4213, E4214)
Madadi, Alireza	(E3400, E3402, E3405, E3600)
Magnoni, Ilaria	(E3001E, E3001J, E3001P)
Man, Alexander	(E3Q01O, E3Q02O)
Margraf, Dr. Wolfgang	(E6007)
Mark, Claudia	(E3430O)
Martin, Elisabeth	(E3814, E3818, E3820)
Mattern, Nicola	(E1306)
May, Yomb	(E5203)
Meijer, Wilhelmina	(E3Q00)
Meinhardt, Bettina	(E4109A, E4109B, E4117, E4118, E4303, E4304)
Mellby, Sara	(E3K01O)
Meyer, Hans-Martin	(E4104, E4105)
Miyajima, Dr. Akiko	(E3A02O, E3A03O)
Mocanu, Andrei	(E4216, E4217, E4218)
Müller, Ramona	(E4102, E4121)

Münc, Irene (E3001D, E3001I, E3001N,  
E3001S, E3401, E3403, E3404,  
E3616, E3617)

## N/O

Nitzsche, Andrea (E2114)  
Ortner-Buchberger,  
Dr. Claudia (E3001A, E3001F, E3001K,  
E3001O)

## P

Peschel, Dr.-Ing. Olaf (E2702)  
Piontek, Dr. Frank (E6002)  
Popov, Vadim VI. (E3J00, E3J01, E7403, E7404,  
E7405, E7406, E7407, E7408,  
E7409, E7410, E7415, E7416,  
E7418, E7419, E7422, E7430,  
E7431, E7432, E7433, E7438,  
E7439, E7440, E7441, E7442)  
Pörner, Martha (E3M06, E3M08, E3M12, E3M20)  
Pörner, Oliver (E3M06, E3M12, E3M20)

## R

Ransberger, Dr. (aus.)  
Mariya (E1105)  
Rebhan, Lars (E3300, E3302)  
Rehner, Margit (E5303)  
Reim, Lilli (E3623)  
Richter, Martin (E1303)  
Roßner, Dr. Adrian (E6010)  
Roth, Wolfgang (E5209)  
Rupprecht, Franz (E1305)

## S

Sablowski, Oliver (E4125)  
Sammer, Barbara (E4103, E4110, E4111, E4114,  
E4115)  
Schaller, Monika (E4106)  
Schiller, Martina (E5700, E5701, E5702)  
Schlegel, Petra (E4220, E4221)  
Schmidt, Akiko (E3A01O)  
Schmidt, Azza (E3601, E3603, E3608, E3609,  
E3614)  
Schmidt, Dr. Michael (E1300)  
Schmidt-Driessen, Traudl (E3624)  
Schmied, Josef Prof. Dr. (E2709, E6008)  
Schneider, Stéphanie (E3800, E3801, E3802, E3804,  
E3806, E3808O, E3810, E3812)  
Schönfelder, Lena (E4300, E4301, E4302)  
Schraud, Maria (E2103, E2104)  
Schreiber-Cordts, Silke (E4231, E4232)  
Schubert-Groß, Michaela (E4309)  
Schuster, Meike (E1106, E5307, E5308)

Schweizer, Elisabeth (E2701)  
Schwingenschlögl, Eva (E4129, E4130A, E4130B,  
E4131A, E4131B)  
Sedina, Svitlana (E3408)  
Seidel, Ina (E5302)  
Seidler-Rieß, Sigi (E4305)  
Söllner, Claudia (E5305, E5306, E5407)  
Sperber, Marie-Renée (E3816, E3822, E3824, E3826)  
Srouji, Dr. Saleh (E3100, E3101O)  
Stannow, Larisa (E5601, E5602)  
Steffens, Krystyna (E5104)  
Stegbauer, Eva-Maria (E3620)  
Stoll, Lucia (E4306)  
Streubert, Cornelia (E4308)  
Stübinger, Johannes Dr. (E6001)

## T

Tanaka-Bachfischer, Yae (E7434)  
Thater, Simone (E4100, E4101)  
Thomas, Gesa (E1300, E1301, E1302, E7401)  
Triantafyllopoulou,  
Sotiria (Susi) (E4233)  
Trost, Dr. Beatrice (E5105, E6009)  
Tsiouma, Nektaria (E3C01, E3C02, E3C03, E3C04)

## U/V

Ura-Zimmermann,  
Mayumi (E3H01)  
Vogt, Melanie (E7402)  
von Chamier-  
Gliszczynski, Sonja (E7411, E7412, E7413, E7414,  
E7417, E7420, E7423, E7424)

## W

Waibel, Dipl.-Ing.  
Andreas (E1304)  
Weber, Dr. Ewald (E6012O)  
Weber, Georgine (E4200A, E4200B, E4228, E4229,  
E4230)  
Weber, Michael (E2105, E2111, E2112, E2113)  
Weiß, Helena (E5301)  
Wen, Jie (E3201, E3202O)  
Westien, Ute (E5300)  
Wieandt, Sigrid (E4234, E5704)  
Wölker, Lynn (E3622, E3625, E3626)  
Wunder, Dr. Gerlinde (E4122)  
Wunschel, Heidi (E4120)

## Y/Z

Yadav, Romesh (E7401)  
Zattoni, Aureliano (E3910, E3914, E5600)  
Zöllner, Sonja (E2108, E2109)  
Zuber, Melanie (E4119, E4225, E4226, E4227)





## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats an die Stadt Bayreuth –Volkshochschule-

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE23 1110 0000 0353 48

Ihre Mandatsreferenznummer wird vom Zahlungsempfänger (Stadt Bayreuth – Volkshochschule) ergänzt und mit separatem Schreiben mitgeteilt.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Bayreuth –Volkshochschule- Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Bayreuth –Volkshochschule- auf mein Konto gezogenen 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.

---

Name, Vorname (Kontoinhaber)

---

Straße und Hausnummer

---

Postleitzahl und Ort

IBAN:

DE |\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|

---

Datum und Unterschrift (Kontoinhaber)

**RW21  
Volkshochschule  
Richard-Wagner-Str. 21  
95444 Bayreuth**



**Bitte im Original  
zurück an**

vhs-Telefax

0921 - 50 70 38 59

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats an die Stadt Bayreuth –Volkshochschule-

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE23 1110 0000 0353 48

Ihre Mandatsreferenznummer wird vom Zahlungsempfänger (Stadt Bayreuth –  
Volkshochschule) ergänzt und mit separatem Schreiben mitgeteilt.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Bayreuth –Volkshochschule- Zahlungen von meinem  
Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an,  
die von der Stadt Bayreuth –Volkshochschule- auf mein Konto gezogenen  
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.

---

Name, Vorname (Kontoinhaber)

---

Straße und Hausnummer

---

Postleitzahl und Ort

IBAN:

DE |\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|

---

Datum und Unterschrift (Kontoinhaber)

**RW21**  
**Volkshochschule**  
**Richard-Wagner-Str. 21**  
**95444 Bayreuth**



**Bitte im Original  
zurück an**

vhs-Telefax

0921 - 50 70 38 59



vhs-Telefax

0921 - 50 70 38 59

---

Kurs-Nr.      Kurs-Titel

---

Kurs-Nr.      Kurs-Titel

---

Kurs-Nr.      Kurs-Titel

**Bitte füllen Sie alle mit \* gekennzeichneten Pflichtfelder aus**

---

\*Geburtsjahr: \_\_\_\_\_  \*weiblich  \*männlich  \*divers

---

\*Name, Vorname      \*Straße, Postleitzahl, Wohnort

---

E-Mail      Fax

---

Tel. privat      Tel. mobil      Tel. dienstlich

Ich möchte den monatl. Newsletter des RW21 mit Neuigkeiten aus Stadtbibliothek und Volkshochschule auf o.g. E-Mail-Adresse beziehen. Ich kann ihn jederzeit abbestellen, die Bestellung ist nicht an andere Angebote von Stadtbibliothek und Volkshochschule gekoppelt.

Bitte angeben: ja/nein \_\_\_\_\_

Die Kursgebühren sollen mit SEPA-Lastschrifteinzugsverfahren von meinem Bankkonto eingezogen werden; das „SEPA-Mandat“

liegt bereits vor (*meine Bankverbindung ist gleich geblieben*)

habe ich dieser Anmeldung beigelegt (*neu/geänderte Bankverbindung*)

Die Kursgebühren werden bar in der vhs-Geschäftsstelle gezahlt.

Die Kursgebühren werden mit EC-Kartenzahlung bezahlt.

*Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Bayreuth an und bestätige, dass ich die Datenschutzgrundverordnung zur Kenntnis genommen habe.*

---

Datum, \*Unterschrift

---

Sollte die Kursgebühr nicht vom Konto des o.g. Teilnehmers eingezogen werden:

---

Name, Vorname, Anschrift des Kontoinhabers

vhs-Telefax

0921 - 50 70 38 59



## Anmeldung

**Telefonische Anmeldung:** Wir reservieren Ihnen gerne einen Platz in Ihrem gewünschten Kurs für maximal einen Tag. Bis dahin muss Ihre schriftliche Anmeldung bei uns vorliegen.

**Persönliche Anmeldung:** In der vhs-Geschäftsstelle zu den üblichen Öffnungszeiten.

**Schriftliche Anmeldung** mit einem ausgefüllten Anmeldeformular und SEPA-Mandat. Sie können Ihre Anmeldung per Post schicken oder faxen.

Bei persönlicher und schriftlicher Anmeldung erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. Bei Kursausfall oder wenn der von Ihnen gewünschte Kurs schon belegt ist, werden Sie benachrichtigt.

**Online-Anmeldung** unter [www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de). Wenn Ihre Anmeldung erfolgreich übermittelt wurde, erhalten Sie automatisch eine Bestätigungsmail.

Mit der Anmeldung erkennen Sie unsere Geschäftsbedingungen an.

## Kursgebühren und Kursorganisation

### Gebühren

Die Gebühren sind bei den jeweiligen Kursen und Vorträgen angegeben. Material- und Lebensmittelkosten werden extra bezahlt und im Kurs berechnet. Lebensmittelgebühren müssen auch bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss bzw. bei Nichterscheinen im Kurs bezahlt werden.

Bei Kursen mit Staffelgebühr wird die Höhe der Gebühr von der vhs-Geschäftsstelle drei Arbeitstage nach dem dritten Kurstermin festgelegt. Nachträgliche Anmeldungen führen nach diesem Termin nicht mehr zu einer Veränderung der Kursgebühr.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Bayreuth

### Anmeldung

Für Kurse der vhs Bayreuth ist grundsätzlich eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung ist nur in Verbindung mit der Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats oder Barzahlung möglich und verbindlich.

Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

### Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Änderungen bedürfen der schriftlichen Bestätigung durch die Geschäftsführung der Volkshochschule.

### Rücktritt von einer Veranstaltung

Es gelten die folgenden Rücktrittsfristen: Bei Kursen, die 6 und mehr Termine haben, besteht während des ersten Veranstaltungstermins Gelegenheit Arbeitsweise, Leistungsniveau und Inhalt des Kurses kennen zu lernen. Sie können sich nach dem ersten Kurstermin ummelden oder auch abmelden. Das ist allerdings nur möglich, wenn eine schriftliche, formlose Abmeldung oder Ummeldung bis spätestens 3 Arbeitstage nach dem ersten Kurstermin in der vhs-Geschäftsstelle eingeht. Andernfalls werden die vollen Gebühren fällig.

Bei Kursen mit weniger als 6 Terminen und bei allen Wochenendseminaren ist ein Rücktritt bis zum im Programmheft ausgewiesenen verbindlichen Anmeldetermin möglich. Das kann telefonisch, per mail oder schriftlich per Post oder fax bei der vhs-Geschäftsstelle erledigt werden.

Grundsätzlich nicht als Abmeldung gilt das Fernbleiben vom Kurs. Ebenso wirkungslos ist die Abmeldung bei der Kursleitung.

### Bezahlung

Sie können Ihre Kursgebühr mit EC-Karte oder bar in der Geschäftsstelle bzw. durch SEPA-Lastschriftverfahren bezahlen. Für die in der Geschäftsstelle bar bezahlten Kursgebühren erhalten Sie eine Quittung.

### Bezahlung im SEPA-Lastschriftverfahren

Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification) spätestens fünf Kalendertage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt.

### Mindestteilnehmer\*innenzahl

Die Mindestteilnehmer\*innenzahl für alle Kurse beträgt in der Regel 10 Teilnehmer\*innen. Ab 6 Teilnehmer\*innen kann ein Kurs zu der jeweils im Programmheft ausgedruckten erhöhten Gebühr stattfinden. Bei Nichteinverständnis mit der erhöhten Gebühr muss die Abmeldung bis spätestens 3 Arbeitstage nach dem ersten Kurstermin schriftlich bei der vhs-Geschäftsstelle vorliegen.

### Ermäßigungen

Auf Antrag bei der vhs Leitung können Personen mit sehr geringem Einkommen eine Gebührenermäßigung bzw. -befreiung erhalten. Hierzu legen Sie bitte einen Sozialpass der Stadt Bayreuth sowie die zugrundeliegenden Nachweise vor. Der Sozialpass kann unter [sozialdienst@stadt.bayreuth.de](mailto:sozialdienst@stadt.bayreuth.de) beantragt werden.

Kursleiter/innen der vhs, die im laufenden Semester an der vhs unterrichten, erhalten Gebührenbefreiung. Für Materialkosten sowie die Nebenkosten bei den EDV-Kursen kann keine Gebührenbefreiung gewährt werden.

### Absage einer Veranstaltung durch die vhs

Die Volkshochschule kann eine Veranstaltung absagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die Kursleitung ausfällt oder aus anderen, von ihr nicht zu vertretenden Gründen.

### Teilnahmebescheinigungen

Beim regelmäßigen Besuch eines Kurses (mind. 80 %) stellt die Volkshochschule auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung aus. Sie kann nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden.

### Datenschutz

Von der Volkshochschule Bayreuth werden Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer entsprechend ihrer Anmeldung erfasst. Diese Daten werden ausschließlich für die Kursverwaltung verwendet und nicht weitergegeben.

### Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden. Das Kopieren von Unterlagen ist verboten.

### Haftung/Rauchverbot

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. In allen Unterrichtsräumen besteht generelles Rauchverbot. Haustiere dürfen nicht mitgebracht werden.

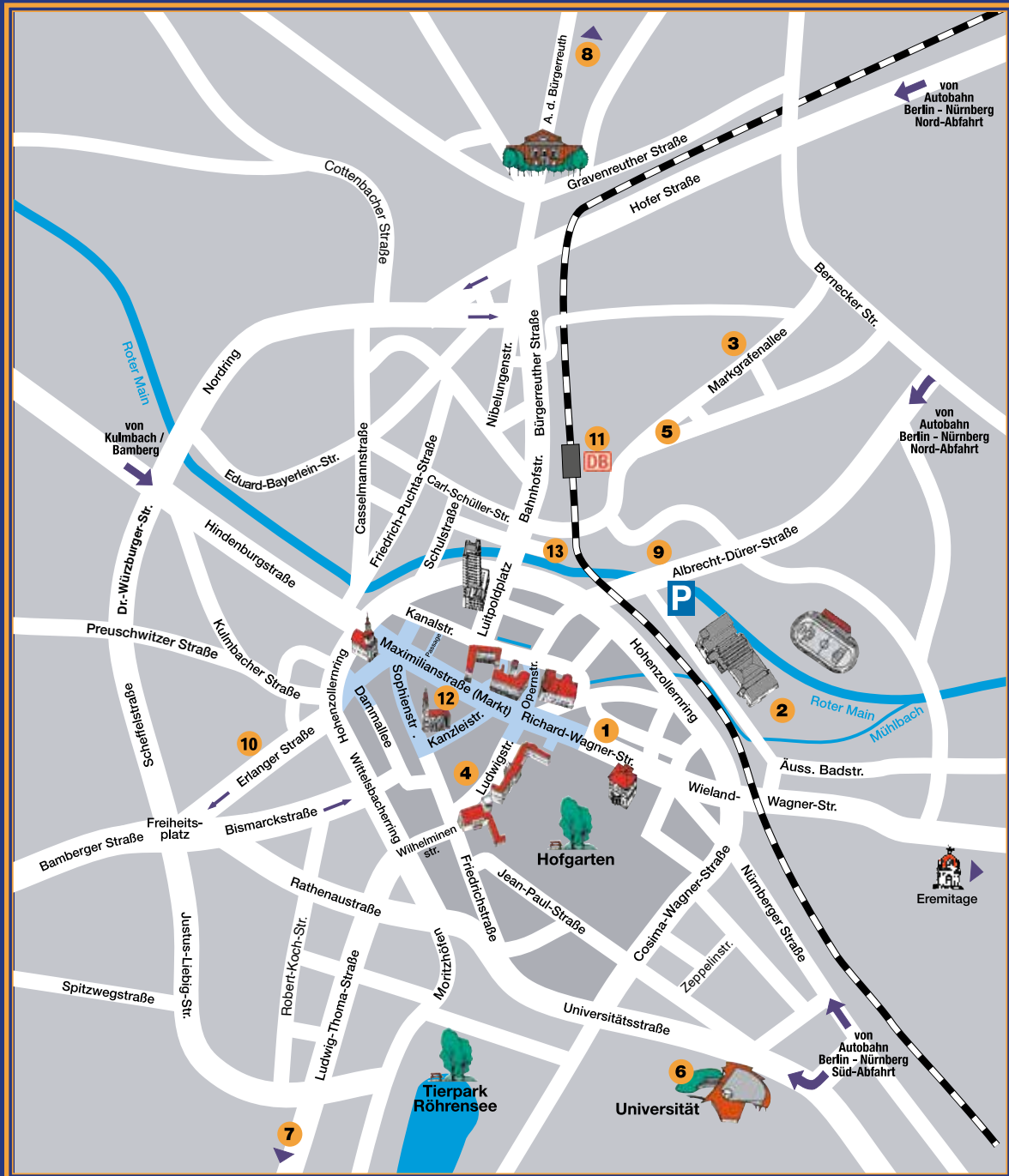
### Sonstiges

Die früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Abweichungen von diesen Geschäftsbedingungen bedürfen der Schriftform.





**Jetzt  
anmelden!**



- |   |                                     |  |                      |
|---|-------------------------------------|--|----------------------|
| 1 RW21                                      | 5 Sprachinstitut Bilge              | 8 Alexander-v.Humboldt-<br>Realschule      | 11 Hauptbahnhof      |
| 2 WWG                                       | 6 Universität NWII                  | 9 Wilhelminenau                            | 12 Kunstmuseum       |
| 3 Markgrafenschule                          | 7 FabLab ,<br>Ludwig-Thoma-Str. 36b | 10 Schule für traditionelles<br>Taekwon-Do | 13 Stadtbadturnhalle |
| 4 Seminarhaus am Schloss<br>Ludwigstraße 22 |                                     |  |                      |