

Semester-
thema
Südén



Programm

Herbst | Winter

2023 | 2024

Volkshochschule Erlangen –
eine für alle

www.vhs-erlangen.de | [#vhserlangen](https://twitter.com/vhserlangen)

EP%

Jobs mit (Mehr-) Wert



Lebenshilfe/David Maurer

Die **Lebenshilfen Erlangen und Erlangen-Höchstadt** sind vielfältig und gesellschaftlich wichtig. Wir arbeiten in verschiedenen Einrichtungen mit und für Menschen mit Beeinträchtigung. Sei' auch Du dabei: mit Deiner fachlichen Kompetenz, Deiner Persönlichkeit und Deinen Ideen.

Du hast Erfahrung in der **Betreuung, Bildung und Begleitung von Menschen mit Beeinträchtigung** oder möchtest dieses Feld kennenlernen? Dann bist Du bei uns genau richtig! Auch Fach- und Hilfskräfte aus der Altenpflege oder benachbarten Berufsfeldern sind herzlich willkommen.

Wir suchen:

Fach- und Hilfskräfte

(m/w/d) mit sozialpädagogischem oder pflegerischem Hintergrund, gerne auch Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger

Klingt nach Deiner neuen Aufgabe?

Super, wir freuen uns auf Dich!



Lebenshilfe
Erlangen-Höchstadt

bewerbungen@lebenshilfe-herzogenaaurach.de
www.lebenshilfe-herzogenaaurach.de



Lebenshilfe
Erlangen e. V.

personalabteilung@lebenshilfe-erlangen.de
www.lebenshilfe-erlangen.de



Liebe Erlangerinnen und Erlanger,
liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

seit 73 Jahren gibt es das Programmheft Ihrer vhs. Auch in diesem Herbst- und Wintersemester hat das Team der vhs Erlangen gemeinsam mit mehr als 500 Dozent*innen über 1250 Kurse, Vorträge, Seminare und Lesungen für Sie geplant. Zusätzlich zu den hier abgedruckten Veranstaltungen ist die vhs im Bereich der Integration von Neubürger*innen engagiert. Für 17 Erlanger Schulen organisiert sie Angebote im schulischen Ganzttag und in der Lernförderung. Damit gehört Ihre kommunale Weiterbildungseinrichtung seit Jahren zu den drei leistungsstärksten Volkshochschulen in Bayern.

In jedem Semester nimmt die vhs Erlangen mit einer Auswahl an Veranstaltungen aus verschiedenen Programmbereichen ein Thema in den Blick. In diesem Herbst und Winter fokussiert das vhs-Programm den Süden. Dabei sind die Assoziationen vielfältig: für manche ein Sehnsuchtsort, für andere ein Ort, an dem der Klimawandel schon seit Jahren erschreckend sichtbar wird. Für die einen bedeutet der Süden Gesundheit und Urlaubsziel, für die anderen steht er für die Länder der Südhalbkugel, die im globalen Wettbewerb benachteiligt und zum Spielball der Weltgemeinschaft geworden sind.

Wir setzen uns mit Ländern des globalen Südens auseinander und schärfen den Blick auf ihre Politik, ihre Geschichte, ihre Künstler*innen sowie ihre Küche. Und schließlich bereiten wir Sie mit unseren Sprachkursen auf Ihre nächste Sommerreise vor, damit Sie sich souverän und weitsichtig in der Welt bewegen können.

So wünschen wir Ihnen ein erfolgreiches, erfüllendes und auch sonniges Herbst- und Wintersemester!

Dr. Florian Janik
Oberbürgermeister

Anke Steinert-Neuwirth
Referentin für Kultur,
Bildung und Freizeit

Markus Bassenhorst
Direktor der vhs Erlangen

Cover-Illustration:
Thomas von Kummant

Diese Broschüre ist gedruckt auf
100% Recyclingpapier zertifiziert
mit dem Blauen Engel (RAL-UZ 14a).





Allgemeine Informationen	4
Semester-Wochenplan	4
Lageplan	5
Das vhs-Team	6
Hörer*innen-/Dozent*innenvertretung / Impressum	8
Neu im Programm	9
vhs täglich / vhs unterwegs	11
Dozent*innenverzeichnis	365
Datenschutzerklärung	377
Allgemeine Geschäftsbedingungen	379



vhs club INTERNATIONAL	18
Interkulturelle Treffen	19
Erlanger Partnerstädte	20
Kreative Treffpunkte	20
Stadtspaziergänge	20
Treffpunkte für Deutschlernende	21
Reisen um die Welt	22
Film und Literatur	23
Vorträge und Workshops	25



Gesellschaft	28
Studium generale	29
Geschichte	32
Politik und Zeitgeschehen	40
Philosophie und Weltanschauung	44
Nachhaltigkeit	46
Lebensraum Natur	49
Alter und Vorsorge	53
Verbraucherwissen	65
Ehrenamt qualifizieren	70
Grundbildung & Alphabetisierung	72
Pädagogik und Elternbildung	73
Montessori-Pädagogik	84
Für Menschen mit Behinderung	85
vhs barrierefrei	90



Kultur	94
Literatur	95
Ausstellungen	99
Kunstgeschichte und moderne Kunst	100
Theater	104
Musik und Gesang	107
Kulturgeschichte	111
Plastisches Gestalten	113
Keramisches Gestalten	113
Malen, Zeichnen, Grafik, Druck	115
Theorie und Geschichte der Fotografie	124
Textiles Gestalten	125
Gestalten mit Papier	130
Do It Yourself und Holzbearbeitung	131
Schafkopf	134



Beruf & Computer	136
Grundbildung - Digitale Teilhabe	138
MS Office-Programme	142
Fotografie, Bildbearbeitung, Grafik, Layout	149

Webdesign und Webentwicklung	156
Programmierung	157
Xpert Business Online- und Präsenzkurse	161
Existenzgründung / Unternehmensführung	167
Soziale Kompetenz	169
Schule, Studium, Beruf	174



Gesundheit & Ernährung	178
Gesundheitswissen	179
Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie	184
Entspannung und Stressbewältigung	188
Massagen	203
Yoga	206
Bewegung, Körpererfahrung und Fitness	214
Tanz	230
Ernährungswissen	236
Kochen und Genießen	237
Getränke	255
Pilze, Wildkräuter und Wildfrüchte	257



Sprachen	265
Deutsch als Fremdsprache	265
Englisch	295
Französisch	309
Italienisch	317
Spanisch	329
Arabisch	344
Armenisch	345
Baskisch	345
Chinesisch	346
Dänisch	347
Finnisch	347
Georgisch	349
Japanisch	349
Koreanisch	351
Kroatisch	352
Neugriechisch	353
Niederländisch	354
Norwegisch	354
Persisch	354
Polnisch	355
Portugiesisch	355
Rumänisch	356
Russisch	356
Schwedisch	359
Slowenisch	360
Thailändisch	360
Tschechisch	361
Türkisch	361
Ukrainisch	362
Ungarisch	362
Vietnamesisch	362
Deutsche Gebärdensprache	363

Dozent*innenverzeichnis	365
--	------------

vhs club
INTERNATIONAL

Gesellschaft

Kultur

Beruf

Gesundheit

Sprachen

Dozent*innen-
verzeichnis

Wochenplan für das Herbst-/Wintersemester 2023/24

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	25.09.23	1	27.09.23	1	29.09.23	1	01.10.23
2	02.10.23		04.10.23	2	06.10.23	2	08.10.23
3	09.10.23	2	11.10.23	3	13.10.23	3	15.10.23
4	16.10.23	3	18.10.23	4	20.10.23	4	22.10.23
5	23.10.23	4	25.10.23	5	27.10.23	5	29.10.23
	30.10.23		01.11.23		03.11.23		05.11.23
6	06.11.23	5	08.11.23	6	10.11.23	6	12.11.23
7	13.11.23	6	15.11.23	7	17.11.23	7	19.11.23
8	20.11.23	7	22.11.23	8	24.11.23	8	26.11.23
9	27.11.23	8	29.11.23	9	01.12.23	9	03.12.23
10	04.12.23	9	06.12.23	10	08.12.23	10	10.12.23
11	11.12.23	10	13.12.23	11	15.12.23	11	17.12.23
12	18.12.23	11	20.12.23		22.12.23		24.12.23
	25.12.23		27.12.23	28.12.23	29.12.23	30.12.23	31.12.23
	01.01.24		03.01.24	04.01.24	05.01.24	06.01.24	07.01.24
13	08.01.24	12	10.01.24	12	12.01.24	12	14.01.24
14	15.01.24	13	17.01.24	13	19.01.24	13	21.01.24
15	22.01.24	14	24.01.24	14	26.01.24	14	28.01.24
	29.01.24	15	31.01.24	15	02.02.24	15	04.02.24
	05.02.24		07.02.24	08.02.24	09.02.24	10.02.24	11.02.24
	12.02.24		14.02.24	15.02.24	16.02.24	17.02.24	18.02.24
	19.02.24		21.02.24	22.02.24	23.02.24	24.02.24	25.02.24
	26.02.24		28.02.24	29.02.24	01.03.24	02.03.24	03.03.24

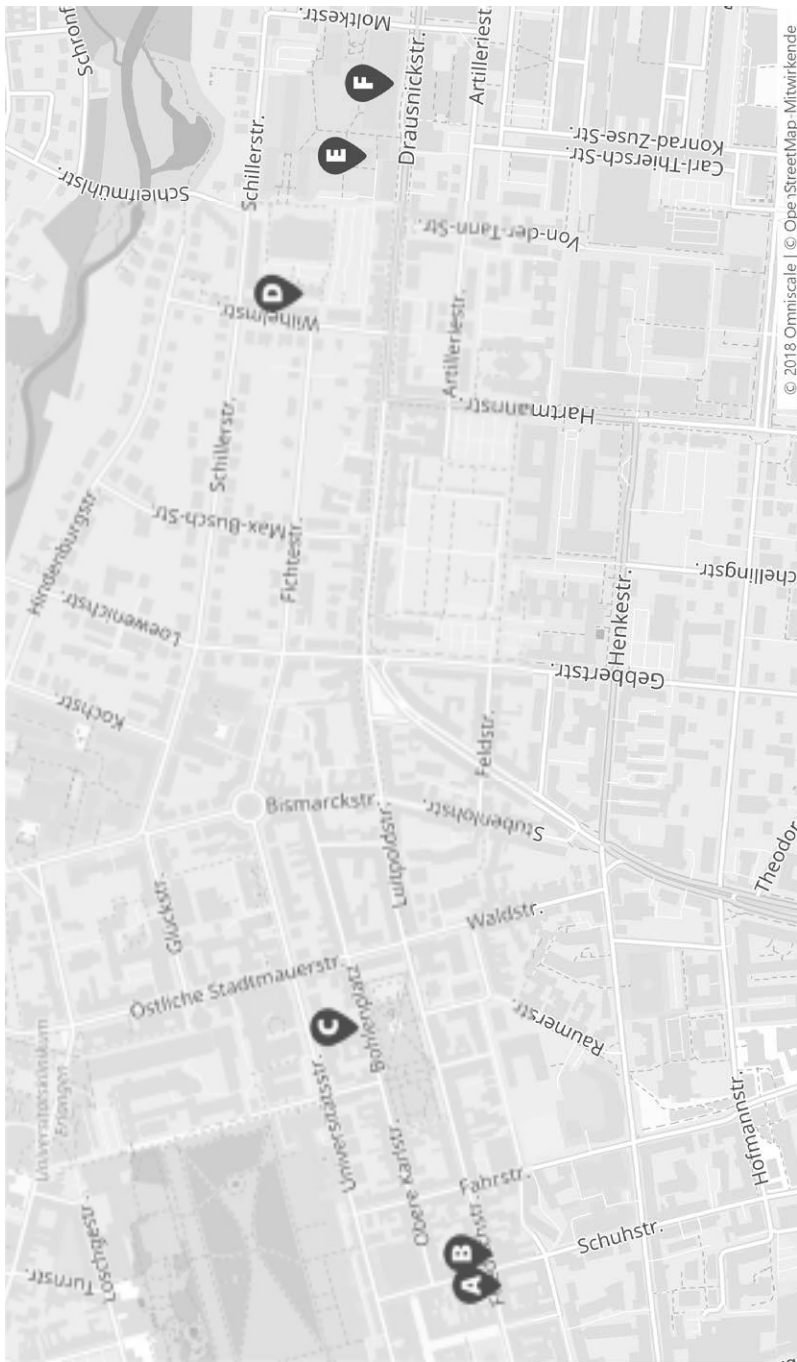
 unterrichtsfreie Tage bzw. Ferien

3. Oktober 2023 Tag der Deutschen Einheit

22. November 2023 Buß- und Bettag

4. März 2024 Beginn des Frühjahr-/Sommersemesters

Lageplan der vhs-Unterrichtsgebäude



© 2018 Omniscale | © OpenStreetMap Mitwirkende

- A B** Volkshochschule
Friedrichstr. 17 und 19-21
- C** vhs-Treff
Bohlenplatz 8
- D** vhs Kreativ und Gesundheitszentrum
Wilhelmstr. 2 f
- E F** CBBE - Campus Berufliche Bildung Erlangen
Berufsschule, Drausnickstr. 1 d
Fachoberschule, Drausnickstr. 1 c

Allgemeine Informationen

Leitung der Volkshochschule

Markus Bassenhorst

Leiter der Volkshochschule
Telefon (0 91 31) 86 29 58
markus.bassenhorst@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Gesellschaft

Reinhard Beer

Stellvertretender Leiter
Telefon (0 91 31) 86 26 67
reinhard.beer@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Sprachen

Leitung der Programmbereiche

Christine Flemming

Telefon (0 91 31) 86 27 83
christine.flemming@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Beruf und Computer

Sabine Roth

Telefon (0 91 31) 86 19 60
sabine.roth@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Integration

Anja Keyser

Telefon (0 91 31) 86 27 71
anja.keyser@stadt.erlangen.de
Programmbereich:
Gesundheit und Ernährung

Cornelia Savelsberg

Telefon (0 91 31) 86 26 53
cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Sprachen

Dr. Elisabeth Preuß

Telefon: (0 91 31) 86 31 36
elisabeth.preuss@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Gesellschaft

Dr. Dunja Schneider

Telefon (0 91 31) 86 27 44
dunja.schneider@stadt.erlangen.de
Programmbereiche: Kultur,
Gesellschaft

Sara Schrage

Telefon (0 91 31) 86 32 16
sara.schrage@stadt.erlangen.de
Programmbereiche:
vhs club INTERNATIONAL,
Gesellschaft

Volkshochschule Erlangen

Friedrichstr. 19 – 21, 91054 Erlangen
Telefon: (0 91 31) 86 26 68
Fax: (0 91 31) 86 27 02
E-Mail: vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de
Web: www.vhs-erlangen.de

Servicetelefon

Montag bis Freitag: 9.00 – 12.30 Uhr sowie
Montag, Mittwoch, Donnerstag: 13.30 – 15.30 Uhr

Öffnungszeiten Servicebüro

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag:
10.00 – 12.30 Uhr
Montag zusätzlich: 14.00 – 18.00 Uhr

Ferien

Herbst 28.10. – 1.11.2023 geschlossen
(2.11. und 3.11.2023 geöffnet)
Buß- und Bettag 22.11.2023 geschlossen
Weihnachten 23.12.2023 – 7.1.2024 geschlossen
Winter (Fasching) 12.2. – 16.2.2024 vormittags
geöffnet (außer 13.2.2024)

Dr. Susanne Stemmler

Telefon (0 91 31) 86 32 22
susanne.stemmler@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Gesellschaft
Öffentlichkeitsarbeit

Servicebüro

Nina Müller

Telefon (0 91 31) 86 16 75
nina.mueller@stadt.erlangen.de

Geschäftsführung

Brigitte Hofmann

Telefon (0 91 31) 86 28 91
brigitte.hofmann@stadt.erlangen.de
Geschäftsführerin, Verwaltungsleitung

Buchhaltung

Ulrike Beier

Telefon (0 91 31) 86 29 02
ulrike.beier@stadt.erlangen.de
Kaufmännische Sachbearbeitung

Beate Schneider

Telefon (0 91 31) 86 27 72
beate.schneider@stadt.erlangen.de
Buchhaltung und Controlling

Sachbearbeitung Allgemein

E-Mail: vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de

Peggy Helbig

Telefon (0 91 31) 86 26 69
peggy.helbig@stadt.erlangen.de
Programmbereiche: Beruf und Computer,
Gesellschaft
Öffentlichkeitsarbeit

Ilona Hubmann

Telefon (0 91 31) 86 26 68
ilona.hubmann@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Gesellschaft

Tanja Kuhlmann

Telefon (0 91 31) 86 15 95
tanja.kuhlmann@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Gesundheit und Ernährung

Stefanie Latscha

Telefon (0 91 31) 86 27 24
stefanie.latscha@stadt.erlangen.de
Programmbereiche: Gesellschaft, Kultur

Carina Weber

Telefon (0 91 31) 86 18 81
carina.weber@stadt.erlangen.de
Systemverwaltung, Datenschutz,
Sachbearbeitung Schulkooperationen

Sachbearbeitung Integration

E-Mail: vhs.integration@stadt.erlangen.de
Telefon (0 91 31) 86 26 84

Helga Herrenkind

Kerstin Nagengast

Carina Schäfer

Sachbearbeitung Sprachen

E-Mail: vhs.sprachen@stadt.erlangen.de

Friederike Berndt

Telefon (0 91 31) 86 17 43

Elisabeth Hein

Telefon (0 91 31) 86 27 17

Hannah Piephans

Telefon (0 91 31) 86 31 86

Alexandra Rauhtäschlein

Telefon (01 71) 2 86 36 97

Schulkooperationen

Ganztagsbildung und Lernförderung

E-Mail: vhs.schulkooperationen@stadt.
erlangen.de

Web: www.vhs-macht-schule.de

Dr. Natalja Balzer

Telefon (0 91 31) 86 13 55

Dr. Ramona Schneider

Telefon (0 91 31) 86 28 47

Alexander Schroll

Telefon (0 91 31) 86 18 94

Luca Schwer

Telefon (0 91 31) 86 18 93

Sachbearbeitung Schulkooperationen

E-Mail: vhs.schulkooperationen@stadt.
erlangen.de

Jasmina Bozovic

Telefon (0 91 31) 86 18 95

Medienwarte/Hausverwaltung

E-Mail: vhs.hausverwaltung@stadt.erlangen.de
Telefon: (0 91 31) 86 23 79

Michael Bär
michael.baer@stadt.erlangen.de

Andrzej Döring
andrzej.doering@stadt.erlangen.de

Kristian Nemetz
kristian.nemetz@stadt.erlangen.de

Dieter Reichelsdörfer
dieter.reichelsdoerfer@stadt.erlangen.de

Unterrichtsgebäude

Egloffstein'sches Palais

vhs club INTERNATIONAL, Aula,
Unterrichtsräume
91054 Erlangen, Friedrichstr. 17
Bushaltestellen:
Langemarckplatz und Obere Karlstraße

Wildenstein'sches Palais

Historischer Saal, Großer Saal (Ausstellungen)
91054 Erlangen, Friedrichstr. 19–21
Bushaltestellen:
Langemarckplatz und Obere Karlstraße

vhs-Treff Bohlenplatz

91054 Erlangen, Bohlenplatz 8
Bushaltestellen:
Langemarckplatz und Obere Karlstraße

vhs-Gebäude Wilhelmstraße

91054 Erlangen, Wilhelmstr. 2f
Bushaltestelle: Berufsschulzentrum

CBBE Berufsschule / Fachoberschule

91052 Erlangen, Drausnickstr. 1c/d
Bushaltestelle: Berufsschulzentrum

vhs Lesecafé Anständig essen

91054 Erlangen, Hauptstr. 55
(Altstadtmarktpassage)
Bushaltestelle: Altstadtmarkt

Bogenpassage Erlangen

91052 Erlangen, Nürnberger Str. 33/35
Bushaltestelle: Neuer Markt und Arcaden

Barrierefrei erreichbare Unterrichtsräume

Für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrer*innen leicht zu erreichende Gebäude und Unterrichtsräume:

vhs, Friedrichstr. 17: EDV-Räume 1 und 2, Lehrsäle 6–8, vhs club INTERNATIONAL, vhs Bistro (ebenerdige Räume, barrierefreies WC)

vhs, Friedrichstr. 19–21: EG Servicebüro, Raum 25 1. OG Historischer Saal, Großer Saal, Musikzimmer (Aufzug im Hof Südl. Stadtmauerstraße)

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2 f:
Raum 2, Keramikwerkstatt (kein barrierefreies WC)

Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6:
alle Räume

CBBE Berufsschule, Drausnickstr. 1d:
(Aufzug)

Wenn ein Angebot für Sie räumlich nicht erreichbar ist, wenden Sie sich bitte an die entsprechende Programmbereichsleitung (S. 6). Wir versuchen, eine Lösung zu finden.

Weitere Hinweise zur Barrierefreiheit finden Sie im Programmheft und unter www.vhs-erlangen.de/services/barrierefreiheit

Hörer*innenvertretung

Unsere Hörer*innenvertretung finden Sie unter www.vhs-erlangen.de

Dozent*innenvertretung

Ekaterina Lapatuchin (Vorsitzende)
Susana Rubio (2. Vorsitzende)
Aniela Kaletta (Beisitzerin)
Laura Braksator (Beisitzerin)
E-Mail: dozentenvertretung-vhs-erlangen@gmx.de

Impressum

Herausgeber: Stadt Erlangen, Volkshochschule
Redaktion: Markus Bassenhorst (V.i.S.d.P.)
Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck
Anzeigenannahme: connection line
Tel. (0 77 21) 99 01 76
E-Mail: info@connection-line.de

Neu im Programm

Einschreibung ab Mittwoch, 23. August

■ 23W155008

Dr. Katharina Gerund

Let's talk about: Harriet Tubman in US Popular Culture

Come along and join our new discussion group at vhs club INTERNATIONAL! A short introductory presentation will offer insight into select issues and current topics in US society and culture. Everyone is welcome! Harriet Tubman (1822 - 1913) is probably best known as a legendary conductor on the Underground Railroad who led numerous enslaved people into freedom. We will take a close look at the various aspects of her life and specifically focus on the way she is remembered and represented in contemporary US popular culture.

Mittwoch, 25. Oktober 2023

19.15–20.45 Uhr

■ 23W201011

Dr. Joachim Albrecht

Der Kaiser in Rom: Otto III. und seine Zeit (Vortrag)

Otto III. (980-1002) wollte ab in den Süden: Für ihn, den Sohn einer byzantinischen Prinzessin, war es nur vorstellbar, dass ein Kaiser in Rom auf dem Palatin residiert. Tatsächlich war Otto III. der einzige Kaiser, der die Regierungszentrale dauerhaft an den Tiber verlegte und so das Römische Reich neu begründen wollte: „Renovatio Imperii Romanorum“ - Erneuerung des Römischen Reiches - so wurde seine Politik genannt. Dieser faszinierende Herrscher und die Epoche der ersten Jahrtausendwende stehen im Mittelpunkt des Vortrags.

Mittwoch, 11. Oktober 2023,

16.00–17.30 Uhr

■ 23W201055

Prof. Dr. Heiner Bielefeldt/

Sabine Klotz

Singen für die Menschenrechte

Am Freitag, 10. Dezember 1948 wurde in Paris die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte verkündet. Über Menschenrechte wird seitdem weiter diskutiert. Mit Worten, aber auch in vielfältigem Liedgut. Einige dieser Lieder wollen wir an diesem Abend singen, am Flügel begleitet von Prof. Heiner Bielefeldt.

Freitag, 15. Dezember 2023

18.00–20.30 Uhr

■ 23W204049

Prof. Dr. Yurdagül Zopf

Themencafé "Ernährung im Alter"

Bestimmte Altersveränderungen betreffen speziell den Stoffwechsel und den Bedarf von Nährstoffen. Wie man mit einer angepassten Ernährungsweise diesen Veränderungen gerecht wird, ist das zentrale Thema des Vortrages von Prof. Dr. Yurdagül Zopf vom Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport. Die Ernährungsmedizinerin beleuchtet in ihrem Vortrag zentrale Aspekte einer altersangepassten Ernährung zur Unterstützung der körperlichen und geistigen Gesundheit.

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat

Freitag, 17. November 2023

15.00–16.30 Uhr

■ 23W250040

Irina Werner

Balance Kids - Mit Spaß zur Ruhe kommen (Eltern-Kind-Kurs)

Für ein Elternteil mit einem Kind im Alter von 4-6 Jahren. Die wilde Welt der Gefühle und der Alltagsstress sind manchmal nicht nur für uns Eltern eine Herausforderung, sondern auch für unsere kleinen Held*innen. Wir wollen uns einmal in der Woche treffen, um verschiedene altersgerechte Entspannungsübungen und Yoga zu machen, sowie angeleitete Massagetechniken zu üben.

Montag, 6. November 2023,
16.30–17.15 Uhr

■ **23W260201**

Nico Pirner/
wabene

**Small Talk – Die Kunst der leichten
Konversation**

Willkommen bei der "Leichtigkeit in Gesprächen"! Wie gelingt der zwanglose Einstieg in ein interessantes Gespräch? Lernen Sie in diesem Workshop, entspannt ins Gespräch zu kommen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Kommunikationstechniken ein Gespräch am Laufen halten und es spannend und interessant gestalten.

*Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im
Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für
Inklusion*

Samstag, 25. November 2023
9.30–15.30 Uhr

■ **23W332020**

Natalia Englert

Blumenstillleben: Pfingstrosen malen

*Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch,
Ukrainisch und Russisch*

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Eines der beliebtesten Motive von Künstler*innen verschiedener Epochen ist die Pfingstrose. Die perfekte Schönheit der Natur sieht man im Licht- und Schattenspiel der Blütenblätter. Lernen Sie im Workshop die Geheimnisse der alten Meister kennen.

Samstag, 28. Oktober 2023
10.00–16.00 Uhr

■ **23W420136**

Wilhelm Lang

Leichter Führen

Mit natürlicher Autorität führen - mit tragfähigen Entscheidungen motivieren - mit entwaffnender Offenheit kommunizieren. In diesem Kompaktseminar wird thematisiert, was gute Führung ausmacht, und welche Bedeutung dabei der professionellen Kommunikation mit Mitarbeiter*innen zuwächst.

Samstag, 11. November 2023
10.00–16.00 Uhr

■ **23W420320**

Christine Kiunke

**Semesterkurs: Selbstmanagement und
Kommunikation**

Es sind folgende Themenblöcke vorgesehen:
Ziele formulieren und erreichen, selbstbewusst auftreten, schwierige Gespräche führen, Grenzen setzen und souverän mit Konflikten umgehen.

Es wird eine abwechslungsreiche Mischung aus vielen praxistauglichen Übungen, Hintergrundwissen, Einzel- und Gruppenarbeit und "Hausaufgaben". Bei Fragen zum Kursinhalt schreiben Sie bitte eine E-Mail an: christine@kiunke-coaching.de

Beginn: Freitag, 13. Oktober 2023
18.00–21.00 Uhr

■ **23W502050**

Laura Grampp

Stimmtraining

In diesem Kurs erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie die Stimme schonen, trainieren und pflegen können sowie Informationen darüber, was Sie beim Stimmgebrauch eher vermeiden sollten. Zudem werden aus allen Bereichen, die zur Stimmfunktion gehören, Übungen gemeinsam erarbeiten, die Sie dann in Ihrem (beruflichen) Alltag anwenden können. So bleibt Ihre Stimme langfristig tragfähig, wohlklingend und gesund!

Beginn: Dienstag, 9. Januar 2024
19.00–20.30 Uhr

■ **23W603150**

Richard Martin

I'll tell you a tale

**English Storytelling at its best
- verständlich für jedermann**

Endlich wieder in Erlangen: der bekannte Storyteller Richard Martin auf der Bühne der Erlanger Volkshochschule. Wie immer gibt es ein neues Programm mit neuen Geschichten zum Lachen, zum Schmunzeln, zum Staunen. Genießen Sie eine Kostprobe auf seiner Website: www.tellatale.eu

Freitag, 1. Dezember 2023
19.00–21.00 Uhr

vhs täglich

Die Volkshochschule Erlangen bietet Ihnen eine Vielzahl von Einzelveranstaltungen an. Dazu gehören Vorträge, Lesungen, Filmvorführungen, Gesprächskreise, Podiumsdiskussionen, Info-Abende, sowohl am Abend wie auch am Vor- oder Nachmittag. Oft ist der Eintritt frei. Damit Sie besser planen können, finden Sie die meisten Veranstaltungen hier in chronologischer Reihenfolge. Die genaue Beschreibung können Sie unter der angegebenen Kursnummer nachschlagen.

Bitte beachten Sie: Den Großen Saal und den Historischen Saal in der Friedrichstr. 19, 1. Stock, erreichen Sie mit dem Aufzug über den Eingang Südliche Stadtmauerstraße. Der vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17, liegt im Erdgeschoss. Die Aula ist nicht barrierefrei zugänglich.

September 2023

14.9. 15.30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Maria Pöhlmann, **Was Sie im (Vor-)Rentenalter über die Altersrente wissen sollten**, Verant.-Nr. 23W204009

24.9. 11.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Heike Hahn, **Ausstellung "Im Zeichen des Mondes" (Eröffnung)**, Verant.-Nr. 23W302000

25.9. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Marisa (Maria Isabel) Leininger, **Alltagshelfer: Achtsamkeit, Atem, Yoga (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W500002

27.9. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Heike Hahn, **Rundgang durch die Ausstellung "Im Zeichen des Mondes" mit der Kuratorin**, Verant.-Nr. 23W302002

28.9. 18.30 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Petra Haferkamp, **Einfach.Selbst.Leben. Nachhaltig entspannen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W500004

28.9. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Prof. Dr. Robert Plath, **Warum gibt es so viele Sprachen? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W201045

29.9. 19.00 Uhr, vhs.cloud (www.vhs.cloud), Thomas Kappauf, **"Terra preta" und Pflanzenkohle (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W202701

Oktober 2023

4.10. 18.00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Ben Förtsch, **Der großartige Mikrowald (Vortrag mit Führung)**, Verant.-Nr. 23W202703

4.10. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Hartmut Heisig M.A., **Musikpropaganda zwischen 1933 und 1945 (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W201010

5.10. 17.45 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Evelyn Pepler, **Anders Wohnen im Alter: Gemeinschaftlich und aktiv**, Verant.-Nr. 23W204040

5.10. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Helmut Weinig, **Innerlich entspannter durch das Leben gehen - wie geht das? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W503001

9.10. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Dagmar Kraus, **Gesunde Ernährung nach TCM (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W510000

9.10. 19.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Katja Ehmcke, **Verlockende Früchte - Was ist essbar? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W250051

9.10. 19.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Wolfgang Winkel, **Von Familiengeheimnissen und ihren Auswirkungen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W503002

10.10. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Erich Hochholdinger, **Die ESTW beraten: Was kann man tun bei steigenden Energiepreisen? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W204120

11.10. 16.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Joachim Albrecht, **Der Kaiser in Rom: Otto III. und seine Zeit (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W201011

11.10. 19.00 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, Daniela Brodesser, wabene, **Armut (Buchvorstellung und Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W261057

11.10. 20.00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), David Schuhwerk, **Bleimunitio - Auswirkungen auf seltene Greifvogelarten. Hintergründe und Alternativen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W202705

12.10. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Dr. Hrayr Baghramyan, **Armenien, ein Land in politisch und geografisch exponierter Lage (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W201046

13.10. 19.30 Uhr, Gemeindezentrum St. Xystus, Kolpingweg 16, 91056 Erlangen, Pfarrsaal, Dr. Annette Scherer, **Frida Kahlo und Malerinnen des Surrealismus in Mexiko (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W302005

15.10. 11.15 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, PD Dr. Dagmar Kiesel, **Sonne,**

Strand und Sinnlichkeit: Das mittelmeeische Denken bei Albert Camus (Vortrag), Verant.-Nr. 23W202001

16.10. 18.30 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Lucie Kreissl, **Schimmelpilze lügen nicht (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W204121

16.10. 19.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Wolfgang Winkel, **Selbstoptimierung zwischen Glücksverheißung und Pathologie (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W503004

17.10. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Ursula Heintze, **Alltagsrassismus gegen Frauen (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W201047

18.10. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Prof. Prof. Dr. Christoph Pflaum, **Klimafreundliches Fliegen mit Luftschiffen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W202013

18.10. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Birgit Basten-Grimm, **Die Patientenverfügung (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W204013

19.10. 15.30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Alice Kaluza, Katrin Ganzmann, **Ohne Moos nichts los - was tun, wenn die Rente nicht reicht (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W204014

19.10. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Prof. Dr. phil. Knut Latscha, Dr. Magda Luthay, **Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz (Kurzvorträge und Diskussion)**, Verant.-Nr. 23W201048

23.10. 15.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dominik Walter, **Fahrkartenautomat und VGN-App (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W204002

23.10. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Teresa Bischoff, **Frauen vor oder auf der Leinwand (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W302011

23.10. 19.30 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Wolfgang Winkel, **Die Welt der Archetypen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W503006

24.10. 16.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Verein Dreycedern, **Diagnose Demenz - Was verändert sich?**, Verant.-Nr. 23W501010

25.10. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Laura Pfeifer-Merg, **Depression - mehr als nur Traurigkeit (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W503008

25.10. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Birgit Basten-Grimm, **Betreuungsrecht (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W204016

25.10. 19.30 Uhr, vhs.cloud (www.vhs.cloud), Jörg Igler, **Wie zahlt sich die Elternzeit aus? (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W250060

26.10. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Helmut Weinig, **Mehr Selbstliebe - der Schlüssel für ein erfüllteres Leben (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W503010

November 2023

8.11. 14.30 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angeben, Marion Beede, **Vom Überfluss zur Übersicht - Ballast abwerfen im Alter (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W204048

8.11. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Prof. Dr. Markus Krajewski, **Lieferkettengesetz (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W201049

8.11. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Jürgen Salzmann, **Hector Berlioz: Harold en Italie, Symphonie mit Solo-Bratsche (op. 16) (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W304401

8.11. 19.30 Uhr, Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal, Katharina Fittkau, **Warum brauchen wir Biodiversität? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W202015

8.11. 20.00 Uhr, Kino Lamm-Lichtspiele, Hauptstr. 86, 91052 Erlangen, Dozent*innenteam, **Der vermessene Mensch (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W201012

8.11. 20.00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Dipl.-Ing. Josef Röhrle, **Grönland - Arktisches Naturwunder (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W202709

9.11. 15.30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Jessica Schönstein, Roland Funk, **Im Alter gut versorgt - Möglichkeiten in der Pflege (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W204017

9.11. 17.45 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Karin Grüsser, Tanja Stark-Kantar, **Es ist mir eine Ehre: Engagement für die Gesellschaft**, Verant.-Nr. 23W204041

9.11. 18.30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, Simon Reuter, wabene, **Urlaub im globalen Süden - mit einem Koffer voller Privilegien (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W260204

9.11. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Albrecht Schröter, Joachim Preuß, **Vom 17. Juni zum 9. November (Lesung)**, Verant.-Nr. 23W201013

11.11. 10.00 Uhr, vhs.cloud (www.vhs.cloud), Carolin Deutschmann, **Ich kann das! Was dem Selbstbewusstsein deines Kindes gut tut (Online-Workshop)**, Verant.-Nr. 23W250053

11.11. 11.00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Karin Reinke-Denker, **Die Geschichte der Odd Fellows-Logen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W201014

13.11. 15.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Werner Gerstmeier, **Reise nach Nordafrika mit Guy de Maupassant (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W310002

13.11. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Marisa (Maria Isabel) Leininger, **Menopause - Zeit zum Loslassen**, Verant.-Nr. 23W502010

13.11. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Ursula Heintze, **Istanbul-Konvention: Das vergessene Gesetz (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W201050

14.11. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Christian Planken, Grace Leidnecker, **Die Refugee Law Clinic (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W201052

15.11. 18.30 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), M. A. Willi Bauer, **Grüne (Alb-)träume? Sozioökologische Konflikte des städtischen Wandels in Lilong (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W202017

15.11. 18.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Helmut Weinig, **Beziehungskonflikte als Wachstumschance (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W503012

15.11. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Ronald Kiwitz, **Die junge Kunstszene in Shenzhen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W302003

16.11. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Matthias Scherbaum, **Die Friedenstheologie des Johann Amos Comenius (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W201015

16.11. 19.00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Frank Herrmann, **Ultra Fast Fashion: Wie Wegwerfmode unseren Planeten ruiniert (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W202019

16.11. 19.30 Uhr, vhs.cloud (www.vhs.cloud), Carolin Deutschmann, **Schulreife - mehr als Zahlen und Buchstaben (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W250054

19.11. 11.15 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Prof. Dr. Kai Horsthemke, **Ubuntu - Licht und Schatten einer Philosophie (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W202002

19.11. 20.00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Stefan Orth, **Couchsurfing in Saudi-Arabien (Multivisionsvortrag)**, Verant.-Nr. 23W201054

21.11. 18.00 Uhr, vhs.cloud (www.vhs.cloud), Susanne Grethlein, **Jahreskreisfeste: Rituale, Räucherwerk und Symbolik der Feste (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W201016

23.11. 18.30 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Pundredsen, **Fundraising für die Vereinskasse (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W204511

23.11. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Helmut Weinig, **Gesundheit ganzheitlich verbessern - wie geht das?(Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W503014

26.11. 11.15 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Prof. Dr. Heiner Bielefeldt, **Menschenrechtskritik und Menschenrechtsimpulse aus dem globalen Süden**, Verant.-Nr. 23W202003

27.11. 10.00 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04, Marlene Neumann, **Einführung E-Books, E-Book-Reader und Onleihe**, Verant.-Nr. 23W204003

27.11. 10.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Kerstin Giering, **Die Bestattungsvorsorge (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W204022

27.11. 19.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Katja Ehmcke, **Husten, Heiserkeit & Co bei Kindern mit Hausmitteln begegnen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W250055

28.11. 15.00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Felizitas Traub-Eichhorn, **Wintertochter (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W204028

28.11. 18.00 Uhr, vhs.cloud (www.vhs.cloud), Susanne Grethlein, **Rauhnächte - Geschichte und Volksmund (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W310001

28.11. 19.00 Uhr, vhs.cloud (www.vhs.cloud), Dr. Chiara Seidl, **Identität und Inszenierung in der Fotografie von Cindy Sherman (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W333000

29.11. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Birgit Basten-Grimm, **Hilfen im Pflegefall (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W204023

29.11. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Jamile do Carmo-Staniek, **Lygia Pape und Lygia Clark - Künstlerinnen aus Brasilien (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W302006

30.11. 15.30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Felizitas Traub-Eichhorn, **Wintertochter (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W204029

30.11. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Kerstin Giering, **Iris (Film und Podiums-Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W204030

30.11. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Lin Hierse, **Wovon wir träumen (Autorinnen-Lesung)**, Verant.-Nr. 23W301009

Dezember 2023

1.12. 18.30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, Stefanie Miller, wabene, Barbara Kloiber, **Fünf-Minuten-Poesie (moderierte Lesung mit Gesang)**, Verant.-Nr. 23W301010

1.12. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Richard Martin, **I'll tell you a tale**, Verant.-Nr. 23W603150

6.12. 15.00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Dipl.-Ing. Josef Röhrle, **Weiher, Wiesen, Wälder (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W202711

7.12. 17.45 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Maik Schnierer, **Wir denken mit - wir reden mit. Politische Stiftungen und ihr Bildungsangebot**, Verant.-Nr. 23W204042

11.12. 15.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Werner Gerstmeier, **Peloponnes - von Mykene bis zur Mani (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W310003

12.12. 15.00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Felizitas Traub-Eichhorn, **Der Rosengarten von Madame Vernet (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W204033

13.12. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Hartmut Heisig M.A., **Christoph Willibald Gluck: Vom Försterhaus in die Wiener Hofburg (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W304403

14.12. 15.30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Felizitas Traub-Eichhorn, **Der Rosengarten von Madame Vernet (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W204034

15.12. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Prof. Dr. Heiner Bielefeldt, Sabine Klotz, **Singen für die Menschenrechte**, Verant.-Nr. 23W201055

Januar 2024

9.1. 18.00 Uhr, vhs.cloud (www.vhs.cloud), Regina Balda, **Fasten - Warum weniger manchmal mehr ist (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W510002

9.1. 18.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Christian Jörg Zink, **Die Kaiserdome von Speyer, Mainz und Worms (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W302016

9.1. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Georg Escher, **Türkei und EU: Ein wechselseitiges Missverständnis? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W201061

10.1. 19.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, **Die Kraft der Sprache entdecken und achtsam nutzen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W501020

11.1. 15.30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, **Wegweiser für Leben und Wohnen im Alter (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W204124

11.1. 17.45 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Verena Zepter, **Wenn die Rente (fast) nicht reicht ...**, Verant.-Nr. 23W204043

15.1. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Florian Nicolai, **Tatort Internet - Cybercrime und Strafverfolgung**, Verant.-Nr. 23W201056

16.1. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dorothea Rettig M.A., **Hinter hohen Anstaltsmauern verborgen - Die Heil- und Pflegeanstalt in ihrem städtischen Umfeld (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W201019

16.1. 19.30 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Katja Ehmcke, **Das bewegte Wohnzimmer: Bewegungsbaustelle Wohnung (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W250056

17.1. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Marcus Friedrich, **Erben und Vererben, so machen Sie es richtig (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W204104

17.1. 18.30 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), PD Dr. Klaus Geiselhart, Dr. Jan Winkler, **Freie Fahrt für freie Bürger? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W202020

22.1. 15.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Werner Gerstmeier, **Mit Goethe und Seume nach Italien (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W310004

- 23.1.** 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Ester Limburg-Klaus, **Nebel im August (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W201021
- 23.1.** 19.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Daniel Hahn M.A., **Immer der Nase nach: Zur Geschichte des Geruchs**, Verant.-Nr. 23W201023
- 24.1.** 18.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Health For Future Erlangen, **Warum brauchen wir Klimaschutz für unsere Gesundheit? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W501022
- 24.1.** 19.00 Uhr, Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal, Katharina Fittkau, **Wie kommt der Regenwald in meinen Einkaufswagen? (Vortrag und Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W202021
- 24.1.** 19.00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Michaela Schneider, Katrin Ettl, Jochen Stein, **Stadtkanal statt Autobahn? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W202022
- 24.1.** 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dieter Rosner, **Nachhaltige Sozialpolitik in der Kommune (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W202023
- 25.1.** 18.30 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Christian Ewaldt, Lidia Barth, Dr. Gunther Barth, **Ist Essen Glaubenssache? (Podiums- und Publikumsgespräch)**, Verant.-Nr. 23W201058
- 26.1.** 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Susanne Heydrich, **Morgen fang' ich damit an (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W204050
- 29.1.** 15.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Diana Zeiler, **Der bezaubernde Klang von St. Heinrich (Kurzfilm mit Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W204035
- 30.1.** 15.00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Felizitas Traub-Eichhorn, **Quartett (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W204036
- 30.1.** 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Georg Escher, **Wettlauf um Afrika (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W201060
- 31.1.** 19.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Harald Straßner, **"Ich nehme Sie mit auf die Wache!" Wie realitätsnah sind TV-Krimis? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W201062

Februar 2024

- 1.2.** 15.30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Felizitas Traub-Eichhorn, **Quartett (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W204037
- 1.2.** 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Nadja Bennewitz M.A., **Venezia ist eine Frau! Musik und Malerei in der Lagenenstadt (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W304400
- 6.2.** 15.00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Felizitas Traub-Eichhorn, **Globaler Süden: Was geht uns das an? (3 Kurzfilme und Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W204038
- 6.2.** 18.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Christian Jörg Zink, **Die gotischen Kathedralen von Chartres, Reims und Amiens (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W302017
- 6.2.** 19.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Prof. Dr. Peter Bernhard, **Medizinethik im Lichte der Wissenschaft**, Verant.-Nr. 23W201064
- 7.2.** 19.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Erlanger Rückert-Kreis, Hanne Opoku-Pare, Maria van Eldik, **Friedrich Rückerts Freundeskreis**, Verant.-Nr. 23W301030
- 8.2.** 17.45 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Elvira Werner, **Religion im Alter**, Verant.-Nr. 23W204044
- 20.2.** 15.00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Felizitas Traub-Eichhorn, **Nil battey Sannata - Lebe deine Träume (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 23W204039
- 20.2.** 18.30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, Viola Lier, wabene, **Lebensstationen: Alkoholabhängigkeit und Transsexualität (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W260202
- 21.2.** 18.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Laura Pfeifer-Merg, **Innerer Frieden (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W503018
- 21.2.** 19.00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Wolfgang Niclas, **Teilhabe am Leben in Erlangen? Ein Werkstattgespräch**, Verant.-Nr. 23W202025
- 22.2.** 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Antje Bartens, **Mediterraner Lebensstil - Warum Olivenöl und Siesta so gesund sind (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W501024
- 23.2.** 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Susanne Heydrich, **Was Hänschen nicht lernt ... (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W204051
- 29.2.** 18.30 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Simone Balatinac, **Schmerz verstehen - ein Ansatz zur Selbsthilfe (Vortrag)**, Verant.-Nr. 23W501026

vhs unterwegs

Die Volkshochschule Erlangen bietet Ihnen zu verschiedenen Themen Exkursionen an. Damit Sie den Überblick behalten, haben wir Ihnen hier eine chronologische Übersicht erstellt. Die genaue Beschreibung finden Sie unter der entsprechenden Veranstaltungsnummer.

Bitte beachten Sie, dass bei den nachfolgenden Veranstaltungen die Teilnehmerzahl begrenzt und daher eine Voranmeldung erforderlich ist. Die An- und Rückreise zu den angegebenen Treffpunkten bzw. Abfahrtsorten erfolgt individuell und ist, wie eventuelle Eintrittsgelder, im Entgelt nicht enthalten. Bitte erscheinen Sie rechtzeitig. Die angegebenen Abfahrts- bzw. Führungszeiten werden im Interesse aller Teilnehmer pünktlich eingehalten. Bei allen Exkursionen müssen wir uns Programmänderungen aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse (Witterung, Verkehrsverhältnisse) vorbehalten.

September 2023

23.9. 14.00 Uhr

Dokumentationsort Hersbruck/Happurg

Barbara Raub/

Kornelius Schlehlein

Veranst.-Nr. 23W201024

24.9. 10.15 Uhr

Die rätselhafte Sammlung der Beginen. Rund um Engelthal

Daniel Hahn M.A.

Veranst.-Nr. 23W201025

24.9. 13.00 Uhr

Heil- und Wildkräuterführung: Lust auf "wildes Grün" und Wildbeeren?

Brigitte Addington

Veranst.-Nr. 23W510602

30.9. 11.00 Uhr

Die Geschichte des Rechtsterrorismus von 1945 bis heute (Kuratorenführung)

Steffen Liebscher

Veranst.-Nr. 23W201026

30.9. 15.00 Uhr

Geheimnisvolle Altstadt. Vergessene Orte in Erlangens ältestem Quartier

Geschichte für Alle e.V. / Hartmut Heisig M.A.

Veranst.-Nr. 23W201028

Oktober 2023

1.10. 10.30 Uhr

Auf den Spuren der Entdecker um Muggendorf

Daniel Hahn M.A.

Veranst.-Nr. 23W201030

14.10. 8.00 Uhr

Das Altmühltal von Treuchtlingen bis Greding (Tagesfahrt)

Joachim Reinwald

Veranst.-Nr. 23W310006

22.10. 9.00 Uhr

Pilzwanderung - für Pilzfreunde mit Vorkenntnissen

Diana Härpfer

Veranst.-Nr. 23W510612

28.10. 8.00 Uhr

Neuburg/Donau und Donauwörth (Tagesfahrt)

Joachim Reinwald

Veranst.-Nr. 23W310007

29.10. 9.00 Uhr

Wildkräuter, Wildfrüchte und Feldfrüchte (Wanderung)

Diana Härpfer

Veranst.-Nr. 23W510614

29.10. 10.30 Uhr

Pittoresk, peinlich und patschnass. Über die Pinzberger Höhe

Daniel Hahn M.A.

Veranst.-Nr. 23W201034

November 2023

12.11. 14.00 Uhr

Zwischen Bücherverbrennung und Reichspogromnacht - Erlangens NS-Zeit (Rundgang)

Geschichte für Alle e.V. / Hartmut Heisig M.A.

Veranst.-Nr. 23W201036

Dezember 2023

3.12. 9.00 Uhr

Winterpilze

Diana Härpfer

Veranst.-Nr. 23W510616

Januar 2024

7.1. 9.00 Uhr

Winterwald - Wald der Sinne

Diana Härpfer

Veranst.-Nr. 23W510618

vhs club INTERNATIONAL



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

vhs club INTERNATIONAL



Im **vhs club INTERNATIONAL** gibt es ein vielseitiges, internationales und mehrsprachiges Programm zu entdecken:

Wir laden ein zu

interkulturellen Treffen, Sprachstammtischen, Diskussions- und Filmabenden, Lesekreisen in verschiedenen Sprachen, Treffpunkten für Deutschlernende und vieles mehr!

In **the vhs club INTERNATIONAL** there is a varied, international and multilingual programme to discover:

We invite you to

intercultural meetings, language get-togethers, discussion and film evenings, reading groups in different languages, meeting places for German language learners and much more!

Sara Schrage

Programmbereichsleitung

Telefon (0 91 31) 86 32 16

sara.schrage@stadt.erlangen.de

In der Verwaltung zuständig:

Friederike Berndt

Telefon (0 91 31) 86 17 43

friederike.berndt@stadt.erlangen.de





Interkulturelle Treffen

■ 23W151001

Colette Ryan/
Marnie Scholz M.A.

English Intercultural Get-Together

Join our interesting and relaxing get-together in the vhs club INTERNATIONAL! Everyone is welcome, whether you're a native speaker or just want to practice your English.

Mittwochs, 11. Oktober, 8. November, 13. Dezember und 17. Januar,
jeweils 19.00 – 20.30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W151002

Mónica Zestic/
Carlota Hurtado

Círculo Hispano Intercultural

¿Hablas español? ¿Deseas practicar tu español y no olvidarlo? ¡Este encuentro es justo para ti!

Montags, 20. November, 18. Dezember und 8. Januar,
jeweils 19.00 – 20.30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W151004

Hsiao-Yun Senechal/
Nadine Reick

Chinesisch-Deutsches Treffen

Sie lernen Chinesisch oder Deutsch? Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse mit der Hilfe von Muttersprachler*innen verbessern? Sie sind auch an einem kulturellen Austausch interessiert? Na, dann herzlich willkommen beim Chinesisch-Deutschen Treffen!

In Kooperation mit dem Konfuzius-Institut Nürnberg-Erlangen

Donnerstags, 12. Oktober, 16. November,
14. Dezember und 18. Januar,
jeweils 19.45 – 21.15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W151005

Maria Mavropoulou/
Marina Piera Pirrone

Griechisch-Deutsches Treffen

Sie lernen Griechisch oder Deutsch? Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse mit der Hilfe von Muttersprachler*innen verbessern? Sie sind auch an einem kulturellen Austausch interessiert? Na, dann herzlich willkommen beim Griechisch-Deutschen Treffen!

Freitags, 13. Oktober, 17. November, 8. Dezember und 19. Januar,
jeweils 19.15 – 20.45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W151006

Britta Moench-Pingel/
Dr. Jamile do Carmo-Staniek

Encontro Intercultural Brasileiro-Alemão

Você está aprendendo alemão ou português e procura parceiros para conversar? Então esperamos por você com interessantes informações, muito humor e criatividade.

Mittwochs, 4. Oktober und 6. Dezember,
jeweils 19.45 – 21.15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
2 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W151007

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer/
Elisa Cozzolino

Incontro italo-tedesco

Ci troviamo insieme, una volta al mese, in un'Atmosfera rilassata per conversare tra amici e appassionati della lingua italiana.

Donnerstags, 5. Oktober, 9. November, 7. Dezember und 11. Januar,
jeweils 19.45 – 21.15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **23W151008**

Annika Liljegren-Sailer

Schwedisch-Deutsches Treffen

Das Treffen ist offen für Schwedisch Lernende, an Schweden Interessierte und in Deutschland lebende Schwed*innen, die sich in gemütlicher Atmosphäre über diverse Themen austauschen möchten.

Dienstags, 10. Oktober, 14. November, 5. Dezember und 9. Januar,
jeweils 19.30 – 21.00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Erlanger Partnerstädte■ **23W151013**

Nadezda Steger

Freundeskreis Erlangen-Browary (Ukraine)

Der neu gegründete Freundeskreis Erlangen-Browary will Kontakte, die in Zeiten des Ukraine-Krieges entstanden sind, unterstützen und Bürger*innenkontakte zwischen unseren Städten herstellen, sie mit Ideen und Leben füllen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Donnerstags, 28. September, 30. November und 25. Januar,
jeweils 19.00 – 20.30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kreative Treffpunkte■ **23W151010**

Barbara Kloiber

Singen International

Der Kurs steht allen offen, die gerne singen möchten einfach weil es Spaß macht. Die musikalische Reise führt in verschiedene Teile der Welt, um den Klang unterschiedlicher Kulturen zu erleben und mit anderen in wohlthuende Mehrstimmigkeit einzutauchen. Chorserfahrung oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Willkommen sind Teilnehmer*innen aus aller Welt.

Montag, 17.45–18.45 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
16 Abende, 38,- €

■ **23W151012**

Maki Hayata-Becker/

Ayako Hara

Origami (offener Treffpunkt)

Herzlich Willkommen bei unserem offenen Origami-Treff für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Papierfalter*innen aus Erlangen und Umgebung treffen sich, um gemeinsam zu falten, schöne Faltideen auszutauschen, Neues aus der Origami-Welt zu erfahren und andere Origami-Fans kennenzulernen.

Dienstags, 17. Oktober, 21. November, 12. Dezember und 16. Januar,
jeweils 18.30 – 20.00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Stadtspaziergänge■ **23W151101**

Michaela Rübner

Herbststadtspaziergang durch Erlangen in englischer Sprache

Let's enjoy a wonderful Saturday morning and have fun on a interesting and colorful tour walking through Erlangen in autumn. Everyone is welcome, whether you're a native speaker or just want to practice your English.

Samstag, 14. Oktober 2023

10.30–12.30 Uhr

Treffpunkt Club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W151102

Damjana Kapetanovic

Stadtspaziergang für alteingesessene und zugezogene Erlanger*innen

Dieser gemütliche Stadtspaziergang führt Neu-Erlanger*innen mit mindestens A2-Deutschkenntnissen, aber bestimmt auch manche Einheimische zu einigen der schönsten Ecken dieser 1000 Jahre jungen Universitätsstadt.

Freitag, 13. Oktober 2023

15.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W151104

Arantza Estefania Aguirre

¡Un pequeño recorrido virtual por Erlangen en español! (Online-Vortrag)

¡Un pequeño viaje recorrido virtual por Erlangen en español! ¡Ven y cuéntalo! Os invito a hacer un recorrido por nuestra ciudad en español y a conocer algunos de sus lugares más entrañables.

Freitag, 10. November 2023

17.00–18.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung bis zum 9. November ist erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig einen Online-Link zum Vortrag. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

Treffpunkte für Deutschlernende

■ 23W153001

Michaela Rübner

Treffpunkt Deutsch Lernen (Ab Niveau A2)

Hier können Sie das freie Sprechen üben und Menschen aus der ganzen Welt kennenlernen. Die regelmäßigen Treffen werden von einer erfahrenen Deutsch-Dozentin gestaltet.

Dienstags, 17. Oktober, 7. November, 21. November, 5. Dezember, 19. Dezember, 9. Januar und 23. Januar,

jeweils 15.30 – 17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

7 Nachmittage, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W153002

Nataliya Khimichenko

Treffpunkt für Au-pairs und Auslands-FSJler*innen

Neu in Deutschland? Neu in Erlangen? Hast du Lust, neue Leute kennenzulernen? Dann sind diese beliebten Treffen genau das Richtige für dich. Reden, gemeinsam Spaß haben und ganz nebenbei mehr über Deutschland und Erlangen erfahren.

Montags, 9. Oktober, 13. November, 11. Dezember und 22. Januar,

jeweils 19.15 – 20.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

4 Abende, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W153003

Michaela Rübner

Deutsch für den Beruf (Ab Niveau B1)

Sie sind gerade in Deutschland auf Jobsuche und möchten sich bewerben? Bei zwei Terminen erfahren Sie, wie Bewerbungen geschrieben und was bei Bewerbungsgesprächen beachtet werden sollte.

Dienstags, 7. November und 28. November,

jeweils 17.30 – 19.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

2 Nachmittage, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 23W153004

Michaela Rübner

**Spiele-Treff für Deutsch-Anfänger*innen
(Niveau A1)**

Mit viel Spaß in netter und gemütlicher Runde Deutsch üben? Das geht! Komm zu unserem Spiele-Treff für alle Deutschlernenden auf Level A1! Lerne neue Leute aus aller Welt kennen und übe mit verschiedenen Spielen ganz nebenbei dein Deutsch.

Donnerstags, 12. Oktober, 16. November und 14. Dezember,

jeweils 13.30 – 15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Nachmittage, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Reisen um die Welt

■ 23W151105

Arantza Estefania Aguirre

**¡Un recorrido virtual por el País Vasco!
(Online-Vortrag)**

Recorre conmigo algunos de los lugares más entrañables de esta preciosa región del norte de España y del sur de Francia. Juntos vamos a adentrarnos en sus paisajes bucólicos, su historia y situación política, su deliciosa gastronomía y su lengua: el euskera.

Freitag, 12. Januar 2024

17.00–18.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung bis zum 11. Januar ist erforderlich.

Sie erhalten rechtzeitig einen Online-Link zum Vortrag. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

■ 23W151202

Michèle Menuet

**Invitation au voyage destination: Hyères-les-Palmiers et ses îles d'Or
(Présentation in französischer Sprache)**

Partons ensemble à la découverte de Hyères et de son flamboyant archipel Porquerolles, Port-Cros et le Levant. Laissez-vous fasciner par un patrimoine naturel terrestre et maritime absolument exceptionnel riche d'une faune et d'une flore remarquables.

In Kooperation mit dem deutsch-französischen Institut

Donnerstag, 19. Oktober 2023

19.15–20.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 23W151203

Yoann Seroc

Jeux olympiques de Paris - de 1924 à 2024 (Präsentation in französischer Sprache)

En l'honneur des jeux olympiques de Paris 2024, Yoann Seroc reviendra sur les événements phares de ces 100 dernières années, mêlant moments historiques et anecdotes méconnues.

In Kooperation mit dem deutsch-französischen Institut

Montag, 15. Januar 2024

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W151204

Francesca Minchella

Alla scoperta della Sicilia (Vortrag in italienischer Sprache)

Una regione con una storia millenaria, ricca di bellezze naturali, mare cristallino, monti e vulcani, ma anche città antiche e moderne. In questo seminario faremo insieme un viaggio virtuale in Sicilia: un'isola meravigliosa con una forte identità culturale.

Dienstag, 24. Oktober 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W151206

Simon Reuter

Der Westbalkan – Unterschätztes Traumziel im Süden Europas (Vortrag)

Die Länder des Westbalkan werden selten als Urlaubsländer in Betracht gezogen. Zu Unrecht, denn die Region ist mit ihrer kulturellen und landschaftlichen Vielfalt, der vielseitigen Küche, lebendigen Geschichte und unvergleichlichen Gastfreundschaft eines der spannendsten, sichersten und genussreichsten Reiseziele überhaupt.

Montag, 6. November 2023

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Film und Literatur

Cinema Italia: Filme in Originalsprache

Diesmal zeigt das Cinema Italia drei Filme mit starken weiblichen Hauptrollen.

Giorgio Coppola präsentiert die Filme in italienischer Sprache. Nach dem Film können die Gäste auf Italienisch und Deutsch diskutieren.

■ 23W154008

Girolamo Coppola

Cinema Italia: La Pazza Gioia (Film in Originalsprache)

Komödie, 2016, Regie: Paolo Virzi, 116 Minuten

Freitag, 20. Oktober 2023

18.45–20.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W154009

Girolamo Coppola

Cinema Italia: La Corrispondenza (Film in Originalsprache)

Drama, 2016, Regie: Giuseppe Tornatore, 122 Minuten

Freitag, 24. November 2023

18.45–20.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W154010

Girolamo Coppola

Cinema Italia: La Sconosciuta (Film in Originalsprache)

Drama/Thriller, 2006, Regie: Giuseppe Tornatore, 110 Minuten

Freitag, 12. Januar 2024

18.45–20.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

English Book-Talks

If you enjoy reading and talking about literature, join our weekly meeting of bookworms! Please bring your own copy of the book, your ideas and your questions! Newcomers are always welcome!

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Erlangen

■ 23W155001

Valerie Hellmann

Book Talks: Cry, the Beloved Country (by Alan Paton)

Cry, the Beloved Country, a 1948 novel by writer Alan Paton, remains one of the best-known works of South African literature.

Mittwochs, 15. November, 29. November und 6.

Dezember,

jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Abende, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W155002

Valerie Hellmann

Book-Talks: Long Walk to Freedom (by Richard Stengel)

Long Walk to Freedom is an autobiography credited to South African President Nelson Mandela.

Mittwochs, 24. Januar, 31. Januar und 7. Februar,

jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Abende, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W155003

Elisa Cozzolino

Pomeriggio letterario italiano (Ab Niveaustufe B2)

Un corso per tutti gli amanti della cultura e della letteratura italiana, un'occasione per parlare di libri, autori e leggere in italiano.

Die Lektüreliste erhalten Sie in der ersten Kursstunde.

Montags, 23. Oktober, 4. Dezember und 22. Januar,

jeweils 15.30 – 17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Abende, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W155004

Dagmar Diener M.A.

Literarischer Salon - Deutsche Sprache, Literatur und Geschichte

Im vhs club INTERNATIONAL treffen wir uns einmal im Monat, um in lockerer Atmosphäre über das "Land der Dichter*innen und Denker*innen" zu plaudern. Willkommen sind Deutsch-Lernende (empfohlen ab einem Niveau B2) genauso wie Deutsch-Muttersprachler*innen!

Donnerstags, 12. Oktober, 16. November, 18. Januar und 22. Februar,

jeweils 17.45 – 19.15 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

4 Abende, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W155005

Luna Al-Mousli

Um mich herum Geschichten - Lesung mit Luna Al-Mousli

Wenn Luna Al-Mousli sich ihre Kindheit inmitten einer chaotischen syrischen Großfamilie in Erinnerung ruft, dann läuft sie in Gedanken die Wohnungen der Großeltern, Tanten und Onkel in Damaskus ab. Viele Details haben sich unwiderruflich in ihr Gedächtnis gebrannt: Geräusche, Gerüche und Gegenstände. Mit ihrem neuen Buch "Um mich herum Geschichten" beweist Luna Al-Mousli einmal mehr, dass sie es wie keine Andere versteht, die syrische Lebenswirklichkeit einzufangen und spürbar zu machen.

Mittwoch, 24. Januar 2024

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

8,- €

Vorträge und Workshops

NEU: Let's talk about!

Come along and join our new discussion group at vhs club INTERNATIONAL! A short introductory presentation will offer insight into select issues and current topics in US society and culture. The following discussion will offer a great and fun way to practice your English language skills and to learn about different perspectives.

■ 23W155008

Dr. Katharina Gerund

Let's talk about: Harriet Tubman in US Popular Culture

Harriet Tubman (1822 - 1913) is probably best known as a legendary conductor on the Underground Railroad who led numerous enslaved people into freedom. We will take a close look at the various aspects of her life.

Mittwoch, 25. Oktober 2023

19.15–20.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W155009

Dr. Katharina Gerund

Let's talk about: Military Families in US Politics and Culture

U.S. military families are often featured prominently at political events, in campaign speeches, and in contemporary popular culture. We will discuss recent representations of military families in political discourse and in (popular) culture.

Mittwoch, 10. Januar 2024

19.15–20.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W156000

Sara Thulin

Communication skills and stress management

(Workshop for international women)

When you leave your home country to start a new life in a new culture that has a different language and values, it is perfectly normal if you start reflecting on who you really are and what you want. By understanding yourself better, you gain greater control over your own behaviour, thoughts and emotions.

Samstags, 13. Januar, 27. Januar, 10. Februar und 24. Februar,

jeweils 9.45 – 12.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

4 Vormittage, 25,- €

■ 23W156001

Dr. Jamile do Carmo-Staniek

Brasilien und die Deutschen – eine wechselvolle Beziehung (Vortrag)

Die Deutschen brachten viele Einflüsse in den brasilianischen Kontext. Aber wer waren die Deutschen in Brasilien? Welche Folgen hatte die deutsche Kolonialisierung in Brasilien? Wie lässt sich diese wechselhafte Beziehung in der Gegenwart beschreiben?

Mittwoch, 18. Oktober 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W156002

Jochen Menzel

100 Jahre Türkische Republik - Ein Rück- und Ausblick (Vortrag)

Es waren widerstrebende, sich bekämpfende Kräfte, die in den vergangenen 100 Jahren der Türkischen Republik ihr Gesicht gaben: ob auf der politischen Bühne oder in der in der Alltagskultur, in sozialen Bewegungen oder auch in Literatur, Film und Musik. Mit einem Blick auf historische Wendepunkte versuchen wir eine komplizierte Geschichte zu verstehen.

Montag, 4. Dezember 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.





Rahmenprogramm zur Ausstellung "Im Zeichen des Mondes"

■ 23W156003 Zusammenarbeiten oder den Kontakt beenden? – Städtepartnerschaften in Staaten mit Menschenrechtsverletzungen und demokratischen Defiziten (Podiumsgespräch)

Auf dem Podium sprechen: Dr. Florian Janik (Oberbürgermeister der Stadt Erlangen), Dr. Hildegard Jurisch (Ehrendirektorin des Städtepartnerschaftsvereins Erlangen-San Carlos) und Amil Sharifov (Vorsitzender des Partnerschaftsvereins ERBES und Mitglied des PRISMA Gesprächsforums Erlangen-Wladimir). Patricia Flor (deutsche Botschafterin in Peking) ist mit einem Video-Statement vertreten. Moderation: Prof. Dr. Michael Krennerich (Lehrstuhl für Menschenrechte und Menschenrechtspolitik/FAU).

*In Kooperation mit dem Büro für Chancengleichheit
und Vielfalt / Internationale Beziehungen der Stadt
Erlangen*

Mittwoch, 11. Oktober 2023
20.00–21.30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W156004 MMP Tanzgruppe Nürnberg Dance It Out like China! Street Dance- Workshop (für Jugendliche ab 14 Jahren)

Sei dabei und erlebe mit uns eine coole Zeit beim Street Dance-Workshop! Wir von der chinesisch-deutschen MMP Tanzgruppe bieten nicht nur eine chinesische Gesangsperformance sondern zeigen dir auch coole Moves aus dem Jazz Funk, eine Mischung aus Hip Hop und Jazztanz.

Samstag, 21. Oktober 2023
14.00–17.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W156005 Katja Drinhausen Chinas digitale Gegenwart und Zukunft: Zwischen verbesserter sozialer Teilhabe und politischer Kontrolle (Vortrag)

Der Vortrag beleuchtet sowohl die immensen Fortschritte und Veränderungen in Wirtschaft und Lebensalltag der chinesischen Bevölkerung, die der digitale Fortschritt gebracht hat, als auch die Regulierungs- und Kontrollbestrebungen des Staates, um Einblick in Chinas digitale Gegenwart und Zukunft zu geben.

Montag, 5. Februar 2024
19.00–20.30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ausstellung

zum 25. Jubiläum der Partnerschaft zwischen
der Region Nürnberg und Shenzhen

Im Zeichen des Mondes

25. September 2023 bis 9. Februar 2024
vhs Erlangen, Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eröffnung:
Sonntag, 24. September, 11 Uhr

In Kooperation mit dem Büro für Chancengleichheit
und Vielfalt / Internationale Beziehungen
In Kooperation mit dem Konfuzius-Institut
Nürnberg-Erlangen
In Kooperation mit SNPV e.V. Nürnberg
Nürnberg-Erlangen

Abbildung: Zhou Kai, „Vollmond“,
Tusche und Farbe auf Papier, 2022

Gesellschaft



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

Gesellschaft

Volkshochschulen arbeiten politisch und konfessionell unabhängig.

Die gesellschaftsbezogenen Themen der Volkshochschule Erlangen orientieren sich an der Lebensrealität der Menschen. Bildungsangebote im Programmbereich Gesellschaft erklären Zusammenhänge, liefern Informationen und zeigen eigene Partizipations- und Handlungsmöglichkeiten für das gesellschaftliche und politische Handeln auf.



Markus Bassenhorst

Telefon (0 91 31) 86 29 58

markus.bassenhorst@stadt.erlangen.de

Geschichte, Politik und Zeitgeschehen, Nachhaltigkeit, Philosophie, Verbraucherwissen, Lebensraum Natur



Sara Schrage

Telefon (0 91 31) 86 32 16

sara.schrage@stadt.erlangen.de

Pädagogik und Elternbildung



Dr. Dunja Schneider

Telefon (0 91 31) 86 27 44

dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Menschen mit Behinderung, vhs barrierefrei



Dr. Elisabeth Preuß

Telefon (0 91 31) 86 31 36

elisabeth.preuss@stadt.erlangen.de

Alter und Vorsorge, Politik und Zeitgeschehen, Ehrenamt, vhs in den Stadtteilen



Dr. Susanne Stemmler

Telefon (0 91 31) 86 32 22

susanne.stemmler@stadt.erlangen.de

Studium generale, Politik und Zeitgeschehen



Studium generale

Zeitgeist – Wie wir heute denken

Die Welt scheint sich so schnell zu verändern wie nie zuvor: Moderne Medizin, Globalisierung, Digitalisierung und soziale Medien tragen zum stetigen Wandel von Denkweisen bei. Menschen werden immer älter, nutzen täglich Computer, sind weltweit vernetzt und rücken so immer näher zusammen. Allgegenwärtige Informationen bieten Einblicke in alle Wissensbereiche und Lebenswelten und formen so unsere persönlichen Einstellungen etwa zum Fortschritt, zu Politik und Gesellschaft, zu Erziehung, Erinnerungskultur oder zur Gleichberechtigung. Das Studium generale exploriert diesmal den Zeitgeist, nahegebracht von Expert*innen aus verschiedenen Berufsfeldern. Sie erklären, was gerade in ihren Fachgebieten gedacht wird.

„Die Gedanken sind frei“: Kritik sowie Vergleiche zu früher sind wichtig und daher in der anschließenden Diskussion immer willkommen.



Studium generale

Im Studium generale der vhs Erlangen findet seit über zehn Jahren jedes Semester ein politischer, gesellschaftlicher und philosophischer Diskurs zu Themen unserer Zeit statt. Wir wollen hinterfragen, weiterdenken, Lösungsmöglichkeiten diskutieren. Grundlage hierfür ist das wissenschaftlich fundierte Wissen, das Expert*innen allgemeinverständlich in ihren Beiträgen vermitteln. In unserer historischen Aula kommen Sie über aktuelle und zeitlose Themen ins Gespräch.

■ 23W201001

Dozent*innenteam

Studium generale:

Zeitgeist - Wie wir heute denken

Dienstag, 10. Oktober 2023,
Harald Baumer

Die Ampel und wie das politische Berlin heute tickt

Seit zwei Jahren ist die rot-gelb-grüne Ampel in Betrieb und wurde schon durch schwere Krisen auf die

Probe gestellt. Wie stabil ist dieses Regierungsbündnis? Die tägliche Berichterstattung über die politischen Entscheidungen stellt eine journalistische Herausforderung dar, gilt es doch, die jeweiligen Positionen und Handlungen umfassend zu erklären und einzuordnen. Als Berlin-Korrespondent der Nürnberger Nachrichten muss man natürlich auch den Bezug zur Region herstellen. Die sozialen Medien und das Internet sind dabei neben persönlichen Kontakten unerlässliche Recherchequellen - und für die Politiker*innen wichtige Selbstdarstellungs- und Meinungsbildungsinstrumente.

Dienstag, 17. Oktober 2023,

Prof. Dr. Stephanie Evert

ChatGPT und die Wissensgesellschaft

Es ist damit zu rechnen, dass Künstliche Intelligenzen (KI) wie ChatGPT in den nächsten Jahren zu tiefgreifenden Veränderungen nicht nur in Schule, Studium, Wissenschaft und Arbeitswelt führen werden, sondern auch zu einer Transformation der modernen Wissensgesellschaft. Der Vortrag soll die Grundlagen solcher KI-Werkzeuge aus verschiedenen Perspektiven beleuchten, um sich damit den fundamentalen Fragen



der bevorstehenden Transformation zu nähern: Wozu noch gute Texte schreiben lernen? Kann man KI vertrauen? Was ist (menschliche) Intelligenz? Was versteht eine KI wirklich? Wie können KI effizient in Forschung und Alltag genutzt werden? Brauchen KI den Menschen überhaupt noch?

Dienstag, 24. Oktober 2023,
Prof. Dr. Christoph Safferling

Der schwierige Umgang mit den Nürnberger Prozessen

In der frühen Bundesrepublik wurden die Nürnberger Prozesse ablehnend betrachtet und als "Siegerjustiz" diffamiert. Es dauerte mehr als 50 Jahre, bis sich die Einstellung änderte und der Prozess als Vorbild für den Internationalen Strafgerichtshof angesehen wurde. Auch in Nürnberg wurde diese Vergangenheit lange Zeit verschwiegen. Erst 2006 begannen die Planungen für das Memorium Nürnberger Prozesse und 2014 wurde die Internationale Akademie Nürnberger Prinzipien gegründet. 2020 übergab die bayerische Justiz den historischen Schwurgerichtssaal an das Memorium. Das internationale Interesse an den Nürnberger Prozessen ist gewaltig.

Dienstag, 7. November 2023,
Dr. Anja Hildebrand

Neue Wege im Bereich der Suizidprävention

In Deutschland sterben im Jahr etwa 10.000 Menschen aufgrund eines Suizids. Rund 150.000 Personen versuchen sich das Leben zu nehmen. Die persönliche und gesellschaftliche Tragweite eines Suizids ist dabei immens. Wie kann man vorbeugen? Das Präventionsangebot "[U25] Deutschland" richtet sich speziell an junge Menschen in Krisensituationen und geht hier einen neuen Weg: Die Beratung findet online statt und erfolgt durch ehrenamtlich arbeitende Peers im Alter von 16 bis 25 Jahren, die wiederum von hauptamtlichen Mitarbeitenden supervidiert werden. Im Rahmen des Vortrags wird das Präventionsangebot sowie eine derzeit laufende Studie der FAU zur Wirksamkeit des Programms vorgestellt. Zudem soll Faktenwissen zum Thema Suizid vermittelt werden.

Dienstag, 14. November 2023,
Dr. rer. nat. Petra Widdra

Kindererziehung heute

Wie erziehen wir unsere Kinder heute? Mit dieser Frage kommen viele von uns in irgendeiner Form in Berührung - als Eltern, Verwandte, Bekannte oder Fachpersonal. Hinter Schlagwörtern wie autoritär,

antiautoritär, kindzentriert oder bedürfnisorientiert verbergen sich unterschiedliche Haltungen zum Umgang mit kindlichen Bedürfnissen. Doch wie können wir auf Basis einer guten Beziehung zum Kind führen und Grenzen setzen? Wie können wir Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung begleiten - und dabei uns selbst nicht übergehen? Zu Fragen rund um diese Themen wird es Impulse und einen Raum für Austausch geben.

Dienstag, 21. November 2023,
Georg Escher

Soziale Medien - Zerstörer der Gesellschaft?

Die Schäden sind längst unübersehbar. Die Frage, welche Medien die Bürger konsumieren, hat nicht nur Auswirkungen auf die Diskussionskultur in der Gesellschaft. Sie hat reale Folgen in der Politik. In den USA ebneten Fake News Donald Trump den Weg ins Weiße Haus - und ermöglichen vielleicht auch seine Rückkehr. Politische Lügen haben zum Brexit geführt. In Ungarn und Polen versuchen Autokraten, die Medien zu knebeln. Auch in Staaten wie Schweden oder den Niederlanden sind Populisten erstarkt. Trollfirmen versuchen, Wahlen zu manipulieren. Die "Mainstream-Medien" sind in der Krise und bluten aus. Was muss passieren, damit die gesellschaftliche Debatte wieder versöhnlicher wird?

Dienstag, 28. November 2023,
Dr. Magda Luthay

Wo sind die Wissenschaftlerinnen? Wie die FAU festgefahrene Geschlechterstrukturen aufbricht

Frauen sind in den MINT-Fächern (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik) bis heute zahlenmäßig unterrepräsentiert. Dixie Lee Bryant, Kaufmannstochter aus den USA, war die erste Frau, die nach ihrem Studium in den USA an der FAU einen Dokortitel in Geologie erwarb - im Jahr 1904. Seitdem ist zwar viel geschehen, dennoch sind Frauen auch 110 Jahre später in der Wissenschaft noch nicht geschlechterparitätisch vertreten. Das Büro für Gender und Diversity an der FAU ist für Maßnahmen und Projekte zuständig, die die Sichtbarkeit von MINT-Frauen erhöhen und dazu beitragen sollen, festgefahrene Strukturen und längst überholte Geschlechterstereotype aufzubrechen.

Dienstag, 05. Dezember 2023,
Prof. Dr. Michael von Engelhardt

Populismus - Gefährdung der freiheitlich-liberalen Demokratie



Seit Beginn des 21. Jahrhunderts ist eine zunehmende Ausbreitung populistischer Bewegungen zu verzeichnen. Populistische Parteien sind in ganz Europa auf dem Vormarsch, doch auch am Stammtisch wird dem Populismus gefrönt. Der Vortrag befasst sich mit den historischen Ursprüngen, den Entstehungsbedingungen und den unterschiedlichen Ausprägungen dieser Bewegungen. Dabei wird der Frage nachgegangen, welche Gefahren von ihnen ausgehen für den Bestand demokratischer Gesellschaften.

Dienstag, 12. Dezember 2023,
Dr. Hartmut Lehfeld

Wie viel Vergesslichkeit ist normal? Aktuelle Erkenntnisse aus der Gedächtnisforschung

Die Menschen werden immer älter, Demenzen nehmen zu und damit die Sorge, wie wir geistig das Alter meistern werden. Kann unser Traum vom perfekten Gedächtnis in Erfüllung gehen? Gleichet unser Gedächtnis einem Gefäß, das alle Erinnerungen aufnehmen und dauerhaft in mehr oder weniger zugänglicher Form aufbewahren kann? Oder ist unser Gehirn auf Vergessen angelegt und würde somit eher einem Sieb ähneln? Anhand von Beispielen werden diese beiden Alternativen vorgestellt und mit Bezug auf aktuelle Ergebnisse der Hirnforschung diskutiert.

Referent*innen:

Harald Baumer, Hauptstadtkorrespondent der
Nürnberger Nachrichten/Nürnberger Zeitung
Georg Escher, Freier Journalist
Prof. Dr. Stephanie Evert, Department für Germanistik,
FAU

Dr. Anja Hildebrand, Institut für Psychologie, FAU
Dr. Hartmut Lehfeld, Leiter der Gedächtnissprech-
stunde am Klinikum Nord, Nürnberg
Dr. Magda Luthay, Büro Gender and Diversity, FAU
Prof. Dr. Christoph Safferling, Direktor der Internatio-
nalen Akademie Nürnberger Prinzipien
Prof. Dr. Michael von Engelhardt, Institut für Sozio-
logie, FAU

Dr. rer. nat. Petra Widdra, Erziehungscoachin
Moderation: Dr. Susanne Stemmler, vhs Erlangen

Dienstag, 19.00–21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023
Friedrichstr. 17, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
9 Abende, 90,– €

Geschichte

■ 23W201010

Hartmut Heisig M.A.

Musikpropaganda zwischen 1933 und 1945 (Vortrag)

Propagandalieder der Nationalsozialisten und ihrer Gegner zeigen, mit welchen Mitteln die Menschen in jenen Jahren für die jeweiligen Ziele motiviert werden sollten. Musik als Mittel zur Beeinflussung der Massen sollte die Menschen zur Begeisterung für die Diktatur motivieren oder auch im Gegenzug zum Widerstand dagegen. Die ausgewählten Beispiele machen deutlich, mit welch psychologischem Geschick hier komponiert und getextet wurde. Den Klängen der braunen Machthaber werden Lieder des Widerstands und der Propaganda der Alliierten gegenübergestellt, und auch die Musik der Swing-Jugend als Manifest von Protest und Verweigerung kommt zu Gehör. Mit zahlreichen Tonbeispielen, u.a. von Original-Schellackplatten eingespielt.

Mittwoch, 4. Oktober 2023

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W201011

Dr. Joachim Albrecht

Der Kaiser in Rom: Otto III. und seine Zeit (Vortrag)

Otto III. (980-1002) wollte ab in den Süden: Für ihn, den Sohn einer byzantinischen Prinzessin, war es nur vorstellbar, dass ein Kaiser in Rom auf dem Palatin residiert. Tatsächlich war Otto III. der einzige mittelalterliche Kaiser, der die Regierungszentrale dauerhaft an den Tiber verlegen und so das Römische Reich neu begründen wollte: „Renovatio Imperii Romanorum“ - Erneuerung des Römischen Reiches - so wurde seine Politik genannt. Dieser faszinierende jugendliche Herrscher und die Epoche der ersten Jahrtausendwende stehen im Mittelpunkt des Vortrags.

Mittwoch, 11. Oktober 2023

16.00–17.30 Uhr

Mittwoch, 25. Oktober 2023

16.00–17.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

2 Nachmittage, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

vhs

Volkshochschule
Erlangen



www.facebook.com/vhs.Erlangen



www.instagram.com/vhserlangen

■ 23W201012

Dozent*innenteam

Der vermessene Mensch (Film und Gespräch)

DER VERMESSENE MENSCH brachte 2022 erstmals den Völkermord an den Ovaherero und den Nama auf die Kinoleinwand. Die Beschäftigung mit der deutschen Kolonialzeit und den verübten Verbrechen ist bisher ein kaum beachteteter Teil der deutschen Geschichte. Aber auch der Film wurde kritisch bewertet, nimmt er doch bewusst die Perspektive der Täter im Land der Opfer ein – um den Opfern nicht ihre eigene Geschichte zu nehmen, wie der Regisseur erklärt. Wir zeigen den Film von Lars Kraume (Regisseur von "Das schweigende Klassenzimmer" sowie "Der Staat gegen Fritz Bauer"), wenden uns im Nachgespräch der aktuellen Kritik zu und diskutieren die gesellschaftliche Verantwortung für die kolonialen Verbrechen Ende des 19. Jahrhunderts.

Eine Kooperation mit den Lamm-Lichtspielen

Mittwoch, 8. November 2023

20.00–22.00 Uhr

Kino Lamm-Lichtspiele, Hauptstr. 86, 91052 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

11,- €

Die Buchungsbestätigung gilt als Eintrittskarte.

■ 23W201013

Dr. Albrecht Schröter/

Joachim Preuß

Vom 17. Juni zum 9. November (Lesung)

In der deutschen Nachkriegsgeschichte gibt es wohl keine Daten von größerer Bedeutung als den 17. Juni 1953 mit den Arbeiteraufständen in der DDR und dem 9. November 1989 mit dem Fall der Mauer. Beide Ereignisse hinterließen auch in der Partnerstadt Jena ihre Spuren, auf die sich die beiden Zeitzeugen, Hans-Joachim Preuß und Dr. Albrecht Schröter, an diesem Abend machen. Der pensionierte Erlanger Siemens-Ingenieur mit Familie in Jena und der Altoberbürgermeister von Jena lesen aus ihren Erinnerungen und stellen in der Diskussion mit dem Publikum Verbindungen zwischen dem 17. Juni und dem 9. November her. Beide Referenten präsentieren im Rahmen der Veranstaltung auch ihre Bücher zum Thema.



© Studiocanal GmbH / Willem Vrey

23W201012

Der vermessene Mensch
(Film und Gespräch)

Herero, Nama und die Deutschen –
ein Kampf um Anerkennung

Mittwoch, 08. November 2023, 20 Uhr

In Kooperation mit den Lamm-Lichtspielen

Donnerstag, 9. November 2023
19.00–20.30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W201014

Karin Reinke-Denker

Die Geschichte der Odd Fellows-Logen (Vortrag)

Freimaurerei und "Odd Fellows", was haben sie miteinander zu tun? "Odd-Fellow" - wörtlich übersetzt bedeutet so viel wie "komischer Kauz" oder "seltsamer Geselle", womit wir schon ein klein wenig auf der richtigen Spur sind, denn die Odd Fellow-Logen sind seit der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts in England als eine Art Notgemeinschaft von Handwerkern nachzuweisen. Ein Anklang an den Grundgedanken von Freimaurer Logen, bei denen es sich ja im Ursprung auch um den Zusammenschluss von Handwerksmeistern handelt, liegt nah. Dennoch sind die Odd-Fellows keine Freimaurer. Was die Odd Fellows bewegt und wer sie sind, erfahren Sie bei diesem Vortrag. Der Vortrag findet im Logenhaus der Erlanger Freimaurerloge in der Universitätsstraße 25 statt.

In Kooperation mit der Freimaurerloge "Libanon zu den 3 Cedern" Erlangen, der Odd Fellows Noris-Loge und der Odd Fellows Frieden-Rebekka Loge.

Samstag, 11. November 2023
11.00–13.00 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W201015

Dr. Matthias Scherbaum

Die Friedenstheologie des Johann Amos Comenius (Vortrag)

Johann Amos Comenius, 1592–1670, hat als Pädagoge und Schulreformer Maßstäbe gesetzt. Seine Ideen zu Bildung, Erziehung und Pädagogik gewann er allerdings maßgeblich aus einem religiösen Hintergrund - er war eigentlich Bischof, womit man seine Erziehungsbestrebungen spezifisch als Friedenstheologie verstehen kann: Comenius ist einer der wichtigsten und wirkmächtigsten Friedensdenker der frühen Neuzeit, er hat diesbezüglich Ideen vorweggenommen, die sich in der Charta der UN, der europäischen Verfassung, der Deklaration der Menschenrechte oder

auch in den Grundsätzen der Arbeit von Amnesty International finden lassen.

In Kooperation mit BildungEvangelisch, der KEB Erlangen und dem muslimischen Bildungswerk Bayern e.V.

Donnerstag, 16. November 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W201016

Susanne Grethlein

Jahreskreisfeste: Rituale, Räucherwerk und Symbolik der Feste (Online-Vortrag)

Unsere Vorfahren feierten acht große Feste im Jahr. Die Jahreskreisfeste bestehen aus den vier astronomisch festgelegten Sonnenfesten. Dazu kommen Lichtmess, Walpurgis, Schnitterfest und Allerseelen. Im Vortrag beleuchten wir die jeweiligen Feste, ihre Rituale und Symbolik und sehen uns die dazugehörigen Räucherpflanzen an.

Dienstag, 21. November 2023

18.00–19.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung bis zum 14. November 2023 ist erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig einen Online-Link zum Vortrag. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

■ 23W201017

Dr. Elisabeth Demleitner

Ermordet von Händen von Bösewichten (Film und Gespräch)

Der Investigativjournalist Ulrich Chaussy recherchiert seit Jahrzehnten über die Hintergründe des Oktoberfestattentats von 1980. Seine Forschung trug erheblich dazu bei, die Verbindung in die rechtsextreme Szene zu beweisen. Im Film "Ermordet von Bösewichten" wird der Zusammenhang mit dem antisemitischen Mord an Rabbiner Shlomo Lewin und Frida Poeschke in Erlangen dargestellt. Der Doppelmord, jahrelang in Vergessenheit schlummernd, wird in diesem Film eindrücklich ins Bewusstsein gebracht, zu-

sammen mit dem Aufruf an uns, Verantwortung zu übernehmen und das Wissen über den ersten antisemitischen Mord nach 1945 zu wahren und weiterzugeben.

Donnerstag, 14. Dezember 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W201019

Dorothea Rettig M.A.

Hinter hohen Anstaltsmauern verborgen – Die Heil- und Pflegeanstalt in ihrem städtischen Umfeld (Vortrag)

Die Heil- und Pflegeanstalt Erlangen war während der Zeit des Nationalsozialismus zwar in vielen Bereichen wirtschaftlich autark aber zugleich eng in ihr städtisches Umfeld eingebunden. Voraussetzung für die Verbrechen an behinderten und psychisch kranken Menschen war ein Erlass Hitlers - aber auch ein engmaschiges Netz von Helfern außerhalb der Anstalten, die bereitwillig dazu beitrugen, diesen in die Tat umzusetzen. Der Vortrag wird die Verflechtungen der Heil- und Pflegeanstalt mit verschiedenen Akteuren und Institutionen in Erlangen herausarbeiten.

In Kooperation mit dem Stadtarchiv Erlangen

Dienstag, 16. Januar 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W201021

Ester Limburg-Klaus

Nebel im August (Film und Gespräch)

Süddeutschland Anfang der 1940er Jahre: Der 13-jährige Ernst Lossa ist der Sohn einer jenenischen Familie, der als "nicht erziehbar" gilt und in eine Nervenheilanstalt abgeschoben wird. Das auf der gleichnamigen Romanbiografie über Ernst Lossa (1929-1944) fußende Drama setzt eindrucksvoll den Glücksanspruch und den Widerstand des Protagonisten gegen die Verbrechen der Täter mit einer dramatischen Lichtführung ins Bild. Der Film vermittelt eindringlich, was passiert, wenn sich das Leben nach Kriterien der Nützlichkeit für eine Gesellschaft bestimmt. (Filmdienst)

Regie: Kai Wessel. Wissenschaftliche Berater: Prof. Dr. Michael von Cranach

In Kooperation mit der jüdischen Kulturgemeinde Erlangen

Dienstag, 23. Januar 2024

18.00–21.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W201023

Daniel Hahn M.A.

Immer der Nase nach: Zur Geschichte des Geruchs

Sie können betören, alte Erinnerungen wecken oder Stimmungen hervorrufen. Manche sind wohlriechend, andere wiederum abstoßend, unangenehm oder gar Ekel erregend. Ob fest mit einem Ort verbunden oder unverhofft auftauchend - Gerüche begleiten uns ständig und überall. Seit jeher haben Gerüche Menschen

vhs

Volkshochschule
Erlangen

Ermäßigungen

Die Volkshochschule Erlangen gewährt Ermäßigungen von **20%, 50% und 75%** für zahlreiche Personengruppen. Nicht ermäßigbar sind Studienreisen, Exkursionen, Materialkosten, Auslagen und Kurse, die als „nicht ermäßigbar“ im Programmheft gekennzeichnet sind.

Einzelheiten finden Sie unter:

www.vhs-erlangen.de/service/ermaessigungen.html

inspiriert und zum Nachdenken gebracht, haben Literatur, Kunst, Architektur, ja sogar epochale Ereignisse beeinflusst. Schärfen Sie Ihren Geruchssinn und schnuppern Sie einmal ganz anders in die Geschichte hinein.

Dienstag, 23. Januar 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Exkursionen

■ 23W201024

Barbara Raub/

Kornelius Schlehlein

Dokumentationsort Hersbruck/Happurg

Exkursion zum ehemaligen KZ-Außenlager Hersbruck und dem Doggerstollen

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

Treffpunkt: Hersbruck, Finanzamt, Amberger Str. 76, Parkplatz. Anfahrt mit eigenem Pkw.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhwerk.

In Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen

Samstag, 23. September 2023

14.00–16.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

9,– €

Eine Anmeldung bis zum 18. September ist erforderlich. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Oberasbach, www.vhs-oberasbach-rosstal.de, info@vhs-oberasbach-rosstal.de oder Telefon (09 11) 96 91 21 24



■ 23W201025

Daniel Hahn M.A.

Die rätselhafte Sammlung der Beginen. Rund um Engelthal

Ein einsames Dorf im Nürnberger Hinterland, umgeben von alten Wäldern und hohen Bergen, Heimstatt eines kleinen Konvents merkwürdiger Frauen. Keine andere Schwesternschaft war so umstritten und gleichermaßen bewundert, wie die Beginen. Wer waren diese Frauen, die sich keiner Obrigkeit unterwarfen, trotz Schmähung und ohne päpstliche Legitimation über Jahrhunderte ihr Dasein behaupten konnten, der Ketzerei angeklagt wurden und dennoch keine Konsequenzen tragen mussten? Ihr Leben und Wirken wollen wir erkunden. Rundweg, 12 km mit Einkehr zur Mittagszeit.

Treffpunkt: Am Bahnhof Henfenfeld (Südseite, S-Bahn Richtung Hartmannshof)

Sonntag, 24. September 2023

10.15–16.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15,– €

■ 23W201026

Steffen Liebscher

Die Geschichte des Rechtsterrorismus von 1945 bis heute (Kuratorenführung)

Wie kann man ein komplexes Thema wie "Rechtsterrorismus" ausstellen? Welche systematischen Bereiche wurden etabliert, welche Beispielfälle dazu ausgewählt? Welche Schwerpunkte setzt die Ausstellung und welchen Kern vermittelt sie? Diesen und weiteren Fragen geht der Rundgang mit dem Ausstellungskurator nach und zeigt ausgewählte Fallbeispiele und Objekte. Auch die Opfer und Angehörigen von rechtsterroristischen Anschlägen werden sichtbar und bekommen eine Stimme.

Treffpunkt: Nürnberg, Cube 600, Memorium Nürnberger Prozesse, Fürther Str. 104

In Zusammenarbeit mit den mittelfränkischen Volkshochschulen.

Samstag, 30. September 2023

11.00–12.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,– €

Eine Anmeldung bis spätestens 25. September ist erforderlich.

■ 23W201028

Geschichte für Alle e.V. / Hartmut Heisig M.A.

Geheimnisvolle Altstadt. Vergessene Orte in Erlangens ältestem Quartier

Einige Jahrhunderte älter als die Hugenottenstadt ist der nördliche Stadtkern Erlangens, die Altstadt. Das große Feuer im Jahre 1706 veränderte das Gesicht des einst mittelalterlichen Ortes. Wie Brautradition, Heiliger Martin und Eisenbahn diesen Teil der Stadt prägten, ist bei unserem Rundgang zu erfahren. Ebenso warum die beiden Schwesternstädte trotzdem lange Zeit verschiedene Welten blieben, indem wir den alten Rechten und Traditionen der Altstadt nachspüren.

Treffpunkt: Martin-Luther-Platz, vor der Altstädter Kirche

Samstag, 30. September 2023

15.00–17.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,– €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W201030

Daniel Hahn M.A.

Auf den Spuren der Entdecker um Muggendorf

Abenteuerlust, Aufbruchstimmung und Ausbeutung. Der abgelegene Ort im Herzen der Fränkischen Schweiz erwachte im 19. Jahrhundert aus seinem Dornröschenschlaf und zog Menschen von weither magisch an. Nicht nur Kurgäste, wie der Märchenkönig, gaben sich hier ein Stelldichein, sondern auch Forscher und solche, die sich dafür hielten. Insbesondere die zahlreichen Höhlen wollten erkundet werden, tiefer und weiter als jemals zuvor. Wir erkunden drei eindrucksvolle Höhlen und entdecken sicher noch einiges mehr. Der Rundweg ist etwa 7 km lang. Treffpunkt: Am Bahnhof in Muggendorf. Von Ebermannstadt aus besteht die Möglichkeit, mit der Museumsbahn zum Treffpunkt (und zurück) zu kommen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und wasserfeste Kleidung.

Sonntag, 1. Oktober 2023

10.30–15.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15,– €

Die optionale Bahnfahrt ist nicht im Kursentgelt enthalten. Buchung: www.dampfbahn.net

■ 23W201032

Daniel Hahn M.A.

Geheimnisse im oberen Zenngrund

Um Waffen, Rüstung und Krieg geht es hier keinesfalls. Doch führt unser Weg durch Teile eines einst riesigen Militärgeländes, welche noch nicht allzu lange zugänglich sind. Neben der herrlichen Landschaft am Rande der Frankenhöhe offenbaren sich hier kulturhistorische Perlen, die über Jahrzehnte verborgen lagen. Zudem ranken sich um das Areal, welches wir auf einem Rundweg von etwa 7 km Länge erkunden, zahlreiche Mythen. Im Anschluss ist eine Einkehr in Oberzenn geplant.

Treffpunkt: Am Jüdischen Friedhof in Oberzenn

Sonntag, 15. Oktober 2023

13.00–17.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15,– €

■ 23W201034

Daniel Hahn M.A.

Pittoresk, peinlich und patschnass: Über die Pinzberger Höhe

Waren Sie schon einmal in Pinzberg, oder haben Sie das Dorf bisher links liegen lassen? Verständlich, denn auf direktem Weg liegt es ja nicht und was sollte es dort oben schon zu sehen geben. Wer doch hierher kommt, schätzt das weite Panorama über das Wiesental und vor allem die berühmten Kuchen und Torten. Er hat eine überaus bewegte und weit zurückreichende Geschichte. Hier sind so viele Zeugnisse aus unterschiedlichsten Zeiten erhalten geblieben, wie an kaum einem anderen Ort. Rundweg, 6 km mit einer Einkehr.

Treffpunkt: An der Kirche St. Nikolaus in Pinzberg

Sonntag, 29. Oktober 2023

10.30–15.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15,– €

Bei Anreise mit dem ÖPNV bitte eine Woche im Voraus der Volkshochschule Bescheid geben. Für eine kleine Zahl von Personen besteht die Möglichkeit der Abholung am Haltepunkt Pinzberg. Der Fußweg von dort zum Treffpunkt dauert etwa 1/2 Stunde und ist gut beschildert.

■ 23W201036

Geschichte für Alle e.V. / Hartmut Heisig M.A.

Zwischen Bücherverbrennung und Reichspogromnacht - Erlangens NS-Zeit (Rundgang)

Wie lebte es sich in Erlangen in den Jahren 1933 bis 1945? Der Alltag wurde politisiert durch die Einbindung des Einzelnen in die "Volksgemeinschaft". Antisemitismus und Bücherverbrennung warfen ihre Schatten auf eine Stadt, die mit Kriegsausbruch an der "Heimatfront" lag. Eine besondere Rolle spielte die Universität: Rassenforschung und Zwangssterilisierungen sind nur zwei Beispiele hierfür. Der Bogen unseres Rundgangs spannt sich von den letzten Wahlen in der Weimarer Republik bis zum Kriegsende und zur Entnazifizierung.

Treffpunkt: Markgrafendenkmal am Schlossplatz

In Kooperation mit den Volkshochschulen Eckental, Herzogenaurach, Höchstadt/A., Landkreis Bamberg, Landkreis Roth und Landkreis Neustadt/A.

Sonntag, 12. November 2023

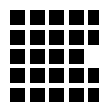
14.00–16.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.





Die vhs im Erlanger Westen

Außerhalb der Schulferien ca. zwei Mal pro Monat Handy-Sprechstunde für alle Fragen rund um Handy und Tablet in der Scheune und im Bodelschwingh-Haus. Bitte erkundigen Sie sich in der Volkshochschule nach den aktuellen Terminen.

23W204009 Maria Pöhlmann
Was Sie im (Vor-)Rentenalter über die Altersrente wissen sollten.
(Vortrag)

Donnerstag, 14. September 2023

23W204045 Astrid Stiller
Make-up für Frauen 50 plus
(Workshopreihe)

Beginn: Dienstag, 24. Okt. 2023

23W202011 Thomas Reichert
Die nachhaltigen Entwicklungsziele in Gefahr! Was können wir tun?
(Workshop)

Donnerstag, 28. September 2023

23W302005 Dr. Annette Scherer
Frida Kahlo und Malerinnen des Surrealismus in Mexiko (Vortrag)

Freitag, 13. Oktober 2023

23W204014 Alice Kaluza,
Karin Ganzmann
Ohne Moos nix los - was tun, wenn die Rente nicht reicht
(Vortrag und Diskussion)

Donnerstag, 19. Oktober 2023

23W204047 Angela Brennecke
Im Fluß des Lebens – eine Schatzsuche
(Biographie-Workshop)

Donnerstag, 26. Oktober 2023

23W204048 Marion Beede
Vom Überfluss zur Übersicht – Ballast abwerfen im Alter
(Vortrag und Diskussion)

Mittwoch, 8. November 2023

23W204017 Jessica Schönstein,
Roland Funk
Im Alter gut versorgt - Möglichkeiten in der Pflege (Vortrag)

Donnerstag, 9. November 2023

23W204029 Felicitas Traub-Eichhorn
Wintertochter (Film und Gespräch)

Donnerstag, 30. November 2023

23W204034 Felicitas Traub-Eichhorn
Der Rosengarten der Madame Vernet (Film und Gespräch)

Donnerstag, 12. Dezember 2023

23W204124 N.N.
Wegweiser für Leben und Wohnen im Alter

Donnerstag, 11. Januar 2024

23W201058 Christian Ewaldt,
Lidia Barth, Dr. Gunther Barth
Ist Essen Glaubenssache?
(Podiums- und Publikumsgespräch)

Donnerstag, 25. Januar 2024

23W204037 Felicitas Traub-Eichhorn
Quartett (Film und Gespräch)

Donnerstag, 1. Februar 2024

Unsere Lernorte:

Bodelschwingh-Haus, Habichtstr. 14

Albert-Schweizer-Gymnasium,
Dompfaffstr.11

Gemeindezentrum St. Xystus,
Kolpingweg 16,

56Nord, AWO Sozialzentrum,
Büchenbacher Anlage 27a

Martin Luther Kirche in Erlangen
Büchenbach, Bamberger Str. 18



Politik und Zeitgeschehen

■ 23W201045

Prof. Dr. Robert Plath

Warum gibt es so viele Sprachen? (Vortrag)

Dass es auf der ganzen Welt eine enorme Anzahl an Sprachen gibt, liegt an deren Tendenz, sich zu wandeln. Die Ursachen dafür finden sich vor allem in den Verknüpfungen zwischen Sprache und unterschiedlichen kulturellen, historischen, umweltspezifischen und sozialen Faktoren. Am Beispiel der indogermanischen Sprachen will dieser Vortrag zeigen, worin sich seine Sprachzweige ähneln und unterscheiden.

In Kooperation mit dem Büro für Chancengleichheit und Vielfalt

Donnerstag, 28. September 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W201046

Dr. Hrayr Baghramyan

Armenien, ein Land in politisch und geografisch exponierter Lage (Vortrag)

Armenien, am Südrand des Kaukasus, ein christliches Land seit 1700 Jahren, ehemalige Sowjetrepublik, benachbart zur Türkei, zu Aserbaidschan und dem Iran. Im Land selber lebt kaum ein Drittel der Armenier weltweit, die Diaspora spielt für das Überleben der Armenier in "Hajastan", wie das Land sich selber nennt, eine große Rolle. Der promovierte Germanist Dr. Baghramyan nimmt uns mit in das heutige Armenien, das zwischen Abhängigkeit von Russland, Streben nach Westen und einem stets schwelenden Konflikt mit dem Nachbarn Aserbaidschan seine Weg finden muss.

In Kooperation mit dem Verein "Hajastan-Armenienhilfe, Erlangen-Höchstädt e.V."

Donnerstag, 12. Oktober 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W201047

Ursula Heintze

Alltagsrassismus gegen Frauen (Film und Gespräch)

Frauen gegen Rassismus - Ein Projekt der Internationalen Frauengruppe Erlangen über Alltagsrassismus

Erlebte Geschichten, die zum Nachdenken anregen sollen: für diesen Film haben von Rassismus betroffene Erlangerinnen ihre Erlebnisse aufgeschrieben. Vorgetragen werden die Erlebnisse von Frauen, die solche negativen Erfahrungen nicht machen. Durch dieses Setting entsteht bei den Betrachter*innen eine Irritation, die die menschenverachtenden Mechanismen von Rassismus offenlegt. Durch das Vortragen der Geschichten entsteht außerdem ein Aha-Effekt, der die Zuschauer*innen zum Nachdenken auffordert, ihre Haltung hinterfragt und die Basis legen kann für nicht verletzendes Verhalten.

Dienstag, 17. Oktober 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W201048

Prof. Dr. phil. Knut Latscha/

Dr. Magda Luthay

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz (Kurzvorträge und Diskussion)

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz ist immer noch (zu) oft tabuisiert, die Opfer sind nach wie vor in viel zu schwacher und benachteiligter Position, wenn sie sich wehren. Viel zu oft ist es das Opfer, das einen anderen Arbeitsplatz sucht und nicht der Täter, der gehen muss. Sexuelle Belästigung ist unerwünschtes, sexuell konnotiertes Verhalten, das Frauen (selten Männer) in ihrer Würde verletzt. Es geht um Hierarchie, um Machtausübung, die durch patriarchale Strukturen erleichtert wird. Zwei ausgewiesene Experten beleuchten das Thema, diskutieren miteinander und mit dem Publikum.

Donnerstag, 19. Oktober 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.





■ 23W201049

Prof. Dr. Markus Krajewski

Lieferkettengesetz (Vortrag)

Seit 2023 gilt für große Unternehmen in Deutschland das sog. Lieferkettengesetz. Es soll die Unternehmen zu mehr Menschenrechts- und Umweltschutz in ihren Lieferketten verpflichten. Auf EU-Ebene ist eine ähnliche Richtlinie geplant. Können derartige Gesetze ihren Zweck erfüllen? Oder sind sie nur der Versuch der Staaten des globalen Nordens, ihre Standards weltweit durchzusetzen? Was können Betroffene und Rechteinhaber*innen im globalen Süden von Sorgfaltspflichtengesetzen erwarten?

Mittwoch, 8. November 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W201050

Ursula Heintze

Istanbul-Konvention: Das vergessene Gesetz (Film und Gespräch)

Im November 2022 initiierte Ursula Heintze mit der internationalen Frauengruppe Erlangen und vielen anderen ein Filmprojekt.

Dabei geht es um das Übereinkommen des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt - die Istanbul-Konvention - und um die Umsetzung dieses Gesetzes, insbesondere in Erlangen. Das weitestgehend unbekannte Gesetz schafft seit dem 1. März 2018 in Deutschland verbindliche Rechtsnormen. Der Film soll dazu beitragen, dass die Istanbul-Konvention kein vergessenes Gesetz bleibt und dass alle in Deutschland lebenden Menschen dieses Gesetz und die daraus resultierenden Handlungsmöglichkeiten einfordern können.

Montag, 13. November 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W201052

Christian Planken/

Grace Leidnecker

Die Refugee Law Clinic (Vortrag)

Die studentische Rechtsberatung für Geflüchtete wurde 2015 gegründet. Sie bietet Geflüchteten eine kostenfreie Rechtsberatung zu Fragen rund um das Asyl- und Aufenthaltsrecht an und arbeitet dabei eng mit der juristischen Fakultät, Rechtsanwältinnen und anderen Hilfsorganisationen zusammen. Law Clinics kommen ursprünglich aus dem anglo-amerikanischen Rechtsraum und betätigen sich im Bereich der Rechtsberatung mit ganz unterschiedlicher Schwerpunktsetzung. An diesem Abend geht es um Chancen und Herausforderungen, um Grenzen, um Erfolge und natürlich immer um menschliche Schicksale.

Dienstag, 14. November 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W201054

Stefan Orth

Couchsurfing in Saudi-Arabien (Multivisionsvortrag)

Verlassen Sie heimatische Couch, um mit Stefan Orth die Sofas des Orients zu erkunden! Der SPIEGEL-Bestseller Autor steckt voller Humor, und mit dem bereist er besonders gern zwiespältige Länder. Iran, Russland, China - und jetzt im kleinen Saal der Heinrich-Lades Halle beim Fernweh-Festival zu sehen: Saudi-Arabien! Er verbringt viel Zeit mit den Einheimischen in ihren Beduinenzelten, Luxusvillen und Geländewagen und erhält Einblicke, die bisher keinem Westler möglich waren. Mit Abstand seine bisher aufregendste Reise! Der Vortrag findet in der Heinrich-Lades-Halle, Rathausplatz 1, statt.

In Kooperation mit dem Fernweh Festival Erlangen

Sonntag, 19. November 2023

20.00–22.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Karten ab 16,- € im gängigen Vorverkauf oder über fernwehfestival.com

■ **23W201055**

Prof. Dr. Heiner Bielefeldt/
Sabine Klotz

Singen für die Menschenrechte

Am Freitag, 10. Dezember 1948 wurde in Paris die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte verkündet, die vorher mit 48 Ja-Stimmen, 0 Gegenstimmen und 8 Enthaltungen verabschiedet worden war. Über Menschenrechte, deren Einhaltung, deren Unveräußerlichkeit und Einhaltung wurde lange vorher und wird seitdem weiter diskutiert. Mit Worten, aber auch in vielfältigem Liedgut. Einige dieser Lieder wollen wir an diesem Abend singen, am Flügel begleitet von Prof. Heiner Bielefeldt.

Freitag, 15. Dezember 2023
18.00–20.30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **23W201056**

Florian Nicolai

Tatort Internet - Cybercrime und Strafverfolgung

Das Internet ist ständiger Tatort für verschiedenartige Kriminalität. Phishing, Betrug und Beleidigungen sind dabei nur ein Teil der Straftaten, die zum "Internet-Alltag" gehören. Auch schwerste Kriminalität, wie Sexualdelikte findet im Internet statt.

In diesem Vortrag wird Florian Nicolai vom Institut für Strafrecht der FAU einen Überblick über das Ausmaß an Cyberkriminalität geben und darstellen, wie schwierig sich mitunter die Strafverfolgung gestaltet. Bei den verschiedenen, sich stets wandelnden Maschen der Internetkriminellen ist es für Polizei und Staatsanwaltschaft eine ständige Herausforderung, den meist anonymen Tätern auf die Spur zu kommen.

Montag, 15. Januar 2024
19.00–20.30 Uhr
Friedrichstr. 17, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **23W201058**

Christian Ewaldt/
Lidia Barth/
Dr. Gunther Barth

Ist Essen Glaubenssache? (Podiums- und Publikumsgespräch)

Zahlreiche religiöse Traditionen beschäftigen sich mit dem Essen. Kann Religion den Stellenwert von Nahrung für unser tägliches Leben heben? Diskutieren Sie mit dem Koch Christian Ewaldt und der Diakonie-Pfarrerin Lidia Barth. Erfahren Sie, wie ein kleiner Betrag eine große Wirkung auf die Qualität am Anfang und am Ende des Lebens haben kann. Eine kleine Gaumenfreude rundet den Abend ab, denn gutes Essen macht glücklich!

Die Veranstaltung findet im großen Saal der Martin-Luther-Kirche in Erlangen Büchenbach, Bamberger Str. 18 statt.

In Kooperation mit der Martin-Luther-Kirche, Erlangen-Büchenbach

Donnerstag, 25. Januar 2024
18.30–20.00 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **23W201060**

Georg Escher

Wettkampf um Afrika (Vortrag)

Lange war Afrika im Schlagschatten der Weltpolitik. Ein vergessener Kontinent. Doch die Dinge haben sich geändert. Längst hat ein Wettrennen begonnen: China, die USA, Russland, die Europäer: alle wollen sich mehr Einfluss sichern - und vor allem die Rohstoffe. Doch die afrikanischen Staaten sind selbstbewusster geworden. Die Europäer werden nicht bevorzugt. Die Afrikaner wollen nicht mehr nur Rohstoffe liefern, sie wollen immer mehr selbst produzieren. Wird Afrika zur neuen globalen Wirtschaftsmacht im 21. Jahrhundert? Es gibt aber auch Risiken. Was muss passieren, damit hier eine neue Erfolgsgeschichte entstehen kann?

Dienstag, 30. Januar 2024
19.00–20.30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 23W201061

Georg Escher

Türkei und EU: Ein wechselseitiges Missverständnis? (Vortrag)

Viele Menschen hatten gehofft, dass es bei den jüngsten Wahlen in der Türkei einen Politikwechsel geben könnte. Doch Recep Tayyip Erdogan hat erneut gewonnen und damit fünf weitere Jahre seine Macht gesichert. Dadurch ist auch eine Annäherung an die EU nicht wahrscheinlicher geworden. Seit Jahrzehnten scheint die Vorstellung, die Türkei könnte in die europäische Staatenfamilie aufgenommen werden, ein wechselseitiges Missverständnis zu sein. Was müsste passieren, um doch noch zu einem Miteinander zu kommen?

Dienstag, 9. Januar 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W201062

Harald Straßner

"Ich nehme Sie mit auf die Wache!" Wie realitätsnah sind TV-Krimis? (Vortrag)

TV-Krimis fluten in den letzten Jahren die Bildschirme wie kein anderes Genre. Coole, laute oder zurückhaltende Polizeiermittler*innen gehen täglich in allen Programmen auf Jagd nach Mörder*innen und vermitteln zudem den Eindruck, dass sich in deutschen Städten die Mordopfer türmen müssten. Dabei wenden die "Kommissar*innen" im Film bei Zeugen, Beschuldigten und anderen Beteiligten oft Methoden an, die im wahren Leben geeignet wären, eine Polizeikarriere rasch zu beenden. Auch wären viele der meist rechtswidrig erlangten Ermittlungsergebnisse bei Gericht wohl nicht verwertbar. Aus Sicht eines erfahrenen Strafverteidigers wird die Fiktion der eher nüchternen Realität gegenübergestellt.

Mittwoch, 31. Januar 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W201064

Prof. Dr. Peter Bernhard

Medizinethik im Lichte der Wissenschaft (Vortrag)

Die COVID-19-Pandemie hat verdeutlicht, wie sehr die Medizin heutzutage nicht nur das individuelle, sondern auch das gesellschaftliche Leben bestimmt. Das Spektrum reicht von persönlichen Entscheidungen wie bei der Organspende bis zur staatlich verordneten Kontaktbeschränkung. In all diesen Fällen spielt die Wissenschaft eine wichtige Rolle - sowohl im Hinblick darauf, in welchem Maße sich der Einzelne oder die Öffentlichkeit davon leiten lassen soll, als auch darauf, was überhaupt als wissenschaftlich gelten kann. Der Vortrag bietet Orientierung für die sich daran entzündenden Debatten im Spannungsfeld von vermeintlicher Schul- und Alternativmedizin, Patient*innenautonomie und ärztlicher Bevormundung.

Dienstag, 6. Februar 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Philosophische ... *Matinée*

23W202001

Sonntag, 15. Oktober 2023

Dr. Dagmar Kiesel: Sonne, Strand und Sinnlichkeit.
Das mittelmeeerische Denken bei Albert Camus

23W202002

Sonntag, 19. November 2023

Prof. Dr. Kai Horsthemke:
Ubuntu – Licht und Schatten einer Philosophie

23W202003

Sonntag, 26. November 2023

Prof. Dr. Heiner Bielefeldt: Menschenrechtskritik
und Menschenrechtimpulse aus dem globalen Süden

jeweils von 11.15 - 12.45 Uhr

📍 vhs club INTERNATIONAL (Friedrichstraße 17)

Der Eintritt ist frei

www.vhs-erlangen.de

Philosophie und Weltanschauung

■ 23W202001

PD Dr. Dagmar Kiesel

**Sonne, Strand und Sinnlichkeit: Das
mittelmeeerische Denken bei Albert Camus
(Vortrag)**

Die literarischen und die philosophischen Werke Camus' sind von seiner mediterranen Heimat Algerien geprägt. Im Zentrum steht das ambivalente sinnliche Erleben von Sonne, Meer und Wind, das Lebensfreude und Verbundenheit, aber auch Bedrohung vermittelt. Lebensbejahung und Verzicht auf jenseitige oder irdisch-politische Heilserwartungen sind hier ebenso bedeutsam wie das Ethos des rechten Maßes, Solidarität und Gerechtigkeit, die er in der südlichen Kultur der Antike vorfindet.

Sonntag, 15. Oktober 2023

11.15–12.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W202002

Prof. Dr. Kai Horsthemke

**Ubuntu – Licht und Schatten einer
Philosophie (Vortrag)**

Ubuntu ("Menschlichkeit") ist ein Nguni-Begriff aus dem südlichen Afrika und von weitreichender Relevanz in der Ethik, Politik und Erkenntnistheorie. Als Kernmerkmal der afrikanischen Weltanschauung steht Ubuntu für soziale Harmonie, Freundschaftlichkeit und Gemeinschaft. Doch muss diese Philosophie kritisch anerkannt werden? Dieser Vortrag befasst sich mit den Sonnen- und Schattenseiten eines populären und auch oft missbrauchten Begriffs.

Sonntag, 19. November 2023

11.15–12.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 23W202003

Prof. Dr. Heiner Bielefeldt

Menschenrechtskritik und Menschenrechtsimpulse aus dem globalen Süden (Vortrag)

Die Idee der Menschenrechte kann bei Menschen aus dem globalen Süden unterschiedliche Assoziationen auslösen. Einerseits haben sich Befreiungsbewegung aus afrikanischen und asiatischen Ländern auf die Menschenrechte berufen, um ihrem Kampf gegen europäischen Kolonialismus normativen Rückhalt zu geben. Andererseits kommen Erinnerungen an europäische Belehrungs- und Bekehrungsanmaßungen hoch, die ihre Fortsetzung möglicherweise in einer (scheinbar) westlich geprägten Menschenrechtspolitik finden. Die postkoloniale Menschenrechtskritik stößt mittlerweile auch auf Gegenkritik, weil sie lokalen Autokraten manchmal in die Hände spielt. Um kein verengtes Bild zu zeichnen, ist es wichtig, außerdem Initiativen zur Weiterentwicklung der Menschenrechte - etwa im Blick auf Umweltfragen - zu thematisieren, die aus dem globalen Süden stammen.

Sonntag, 26. November 2023

11.15–12.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Geschichte der Philosophie

Wir starten in diesem Semester mit einer Reihe zur Geschichte der Philosophie. Der Philosoph Dr. Martin Zimmermann spannt in mehreren Semestern den Bogen von der Antike bis ins 20. Jahrhundert. Die historische Aula der Volkshochschule schafft den inspirierenden Rahmen.

■ 23W202004

Dr. Michael Zimmermann

Die Geschichte der Philosophie in Grundzügen. Teil 1: Antike (Vortragsreihe)

Rund 600 Jahre v. Chr. beginnt mit den sog. Vorsokratikern eine neue Art der Welterklärung: Es vollzieht sich der Übergang vom personalisierten zum sachlichen Denken. Vernunft und rationale Begründung machen einer Weltdeutung, die sich an überlieferten (Götter-) Erzählungen orientiert, Konkurrenz. Dieser Übergang vom Mythos zum Logos spiegelt die Geburt der abendländischen Philosophie. In diesem Semester geht es darum, ausgewählte Philosophen der Antike mit ihren Fragen, Themen und Antworten in Grundzügen kennenzulernen. Im Mittelpunkt der vier Termine stehen Sokrates und die Sophisten, Platon, Aristoteles sowie die Stoa und Epikur.

Dienstag, 16. Januar 2024

16.00–17.30 Uhr

Dienstag, 23. Januar 2024

16.00–17.30 Uhr

Dienstag, 30. Januar 2024

16.00–17.30 Uhr


Dienstag, 6. Februar 2024

16.00–17.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula


Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Nachmittage, 60,- €



23W202004
**Die Geschichte der
Philosophie**
Unsere neue Reihe mit
dem Philosophen
Dr. Michael Zimmermann
Ab dem 16. Januar 2024, 16 Uhr

Teil 1:
Die Philosophen
der Antike



Nachhaltigkeit

■ 23W202011

Thomas Reichert

Die nachhaltigen Entwicklungsziele sind in Gefahr! Was können wir tun? (Workshop)

Bis 2030 keine Armut und keinen Hunger mehr, dazu Gesundheit und Bildung für alle: So lauten die ersten der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs). Die Halbzeit-Bilanz 2023 beim SDG-Gipfel der UN-Generalversammlung fällt düster aus. Steigende Staatsverschuldung führt in vielen Ländern zu Kürzungen bei Sozial-, Bildungs- und Gesundheitssystemen. Erfahren und diskutieren Sie Auswirkungen, Ursachen und Lösungsmöglichkeiten der weltweiten Schuldenkrise – mit dem deutschlandweiten Entschuldungsbündnis erlassjahr.de. Der Workshop findet im großen Saal der Martin Luther Kirche in Erlangen Büchenbach, Bamberger Str. 18 statt.

In Kooperation mit dem deutschlandweiten Entschuldungsbündnis erlassjahr.de, der Martin-Luther-Kirche, Erlangen-Büchenbach und dem Weltladen Erlangen

Donnerstag, 28. September 2023

19.00–20.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W202013

Dr. Christoph Pflaum

Klimafreundliches Fliegen mit Luftschiffen (Vortrag)

Möglichst schnell jeden Ort in der Welt zu erreichen war ein großes Ziel in der Luftfahrt. Doch Düsenflugzeuge erzeugen eine Vielzahl von klimaschädlichen Abgasen. Elektrische Luftschiffe sind eine realistische Alternative hierzu und stehen für bequemes Reisen. Firmen wie LTA Research aus Kalifornien bauen daher wieder Luftschiffe, die der Volksmund als Zeppeline kennt. Wie weit ist die aktuelle Entwicklung von neuen Luftschiffen, wie umweltfreundlich sind diese und was können dabei leichte Solarzellen auf der Oberfläche eines Luftschiffes leisten?

Mittwoch, 18. Oktober 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W202015

Katharina Fittkau

Warum brauchen wir Biodiversität? (Vortrag)

Unser tägliches Leben hängt von der Natur ab. Trotzdem handeln wir oft, als wären die „Leistungen“ der Natur unendlich. Der Weltbiodiversitätsrat hat schon lange Alarm geschlagen. Täglich verschwinden rund 150 Tier- und Pflanzenarten von unserem Planeten. Viele sind noch nicht einmal näher erforscht. Was können wir alle tun, um das Verschwinden der Arten zu stoppen? Wo ist die Politik gefordert? Und wozu brauchen wir Biodiversität? Wir wollen ergründen, welche Relevanz die Vielfalt der Natur sowohl für uns persönlich als auch für die Stabilität unserer menschlichen Existenz hat.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Mittwoch, 8. November 2023

19.30–21.00 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W202017

Willi Bauer M. A.

Grüne (Alb-)träume? Sozioökologische Konflikte des städtischen Wandels in Lilong (Vortrag)

Im Zuge des rasanten Bevölkerungswachstums hat Lilongwe, die Hauptstadt Malawis, ihr Image als Gartenstadt weitgehend eingebüßt. Vor dem Hintergrund der Klimakrise findet heute eine Rückbesinnung statt. Diese Präsentation beleuchtet die Potentiale und Konflikte rund um Versuche der urbanen Renaturierung und diskutiert die Frage, inwieweit Lilongwes „grüne Zukunft“ gegenwärtige urbane Alltagsprobleme versteht, mindert oder verschlimmert.

In Kooperation mit dem Institut für Geographie der FAU und der Fränkischen Geographischen Gesellschaft

Mittwoch, 15. November 2023

18.30–20.00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 23W202019

Frank Herrmann

Ultra Fast Fashion: Wie Wegwerfmode unseren Planeten ruiniert (Vortrag)

In immer kürzeren Abständen wirft die Modebranche neue Billigkleidung auf den Markt und nutzt inzwischen verstärkt die Sozialen Netzwerke als Vertriebskanal. Doch für den Ultra-Fast-Fashion-Kaufrausch zahlt unser Planet einen hohen Preis. Nachhaltigkeits-experte Frank Herrmann erläutert, welche Folgen für Mensch und Umwelt die Wegwerfmode mit sich bringt, warum weniger mehr ist und welche Alternativen wir beim Einkauf haben. Denn sich fair, bio und klimafreundlich zu bekleiden mehr als nur shoppen fürs gute Gewissen. Es ist Teil einer Grundhaltung, die zeigt, dass jeder von uns die Welt ein wenig "fairbessern" kann.

In Kooperation mit dem Weltladen Erlangen

Donnerstag, 16. November 2023

19.00–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W202020

PD Dr. Klaus Geiselhart/

Dr. Jan Winkler

Freie Fahrt für freie Bürger? (Vortrag)

Welche Mobilität befreit uns wirklich? Das Autofahren in etwa wurde (und wird) gepriesen als ultimative Freiheit. Aber von was befreit uns das Auto? Der Beitrag reflektiert verschiedene, im klimapolitischen Kontext zunehmend an Bedeutung gewinnende Fragen der Mobilität und verbindet ein Nachdenken über Mobilitätspraktiken mit philosophischen Perspektiven auf Freiheit bzw. auf das Zusammenspiel aus Freiheit und Verantwortung.

In Kooperation mit der Fränkischen Geographischen Gesellschaft e.V. und dem Institut für Geographie an der FAU Erlangen-Nürnberg.

Mittwoch, 17. Januar 2024

18.30–20.00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W202021

Katharina Fittkau

Wie kommt der Regenwald in meinen Einkaufswagen? (Vortrag und Gespräch)

Unsere Supermärkte sind voll mit Waren, die aus den Ländern des Regenwaldes zu uns kommen. Einige dieser Waren sind mitverantwortlich für die Zerstörung der Regenwälder. Neben ihrer Bedeutung für den Artenschutz sind diese Ökosysteme immens wichtig für unser Klima. Auch wenn die Regenwälder weit weg sind, ist unser Alltag doch eng mit ihnen verflochten. An diesem Abend begeben wir uns auf eine Spurensuche und lernen, was jede/r von uns für den Erhalt dieses einzigartigen Lebensraums beitragen kann.

Eine Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Mittwoch, 24. Januar 2024

19.00–21.15 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W202022

Michaela Schneider/

Katrin Ettl/

Jochen Stein

Stadtkanal statt Autobahn? (Vortrag)

Um das Problem des stockenden Verkehrs auf dem Frankenschnellweg in den Griff zu bekommen, plant die Stadt Nürnberg einen kreuzungsfreien Ausbau mit teilweiser Untertunnelung. Der Nürnberg-Fürther Stadtkanalverein e.V. hat eine bessere Idee: Warum nicht die Trasse entsiegeln und den früheren Kanal wiederbeleben? Anstelle von Asphalt, Lärm und Gestank könnte eine ökologische Wasserlandschaft entstehen mit viel Raum für nachhaltige Stadtentwicklung - ein Gewinn für die Region sowohl in ökologischer, als auch sozialer und wirtschaftlicher Hinsicht.

Mittwoch, 24. Januar 2024

19.00–21.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W202023

Dieter Rosner

**Nachhaltige Sozialpolitik in der Kommune
(Vortrag)**

Gesellschaftliche Teilhabe von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ist eines der zentralen Ziele in der Erlanger Jugend-, Familien-, Bildungs- und Sozialpolitik. Ein modernes Verständnis von Daseinsvorsorge ist zudem darauf ausgerichtet, Menschen zu befähigen, ein gutes Leben eigenständig und selbstbestimmt zu führen und dieses mitzugestalten. Es geht darum, dass jede und jeder selbstverständlich alle Angebote und Strukturen in unserer Stadt nutzen kann - und das unabhängig von Alter, Herkunft, Geschlecht, finanzieller Situation oder persönlichen Einschränkungen. Wie lässt sich dieser Anspruch in Zeiten vielfältiger Krisen dauerhaft sichern? Was hält eine (Stadt-) Gesellschaft zusammen, welche Verfahren vermitteln Sicherheit, Stabilität und Vertrauen in das demokratische Miteinander? Wie gelingt umfassende Teilhabe in der Stadt für alle? Und wie gelingt es, Klima- und Sozialpolitik gemeinsam zu denken?

Mittwoch, 24. Januar 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W202025

Wolfgang Niclas

**Teilhabe am Leben in Erlangen? Ein
Workstattgespräch**

"Je nachdem wie privilegiert du bist, kannst du dir Entlastung kaufen oder auch nicht.", so eine betroffene Erlangerin. Jede*r soll am gesellschaftlichen Leben in Erlangen teilhaben können. Ist das machbar? Ist das auch realistisch? Fünfzig Organisationen, die sich im „Ratschlag für soziale Gerechtigkeit“ (identisch mit "Forum: Soziales" des Nachhaltigkeitsbeirats) zusammengeschlossen und am Teilhabebericht der Stadt mitgearbeitet haben, sagen: "Ja, aber nur gemeinsam!". Der Sprecher des Bündnisses gibt einen kurzen Überblick über die konkreten Vorhaben und den Stand der Umsetzung. Das Werkstattgespräch soll auf Schwachstellen hinweisen und neue, kleine und große Lösungen finden helfen. Eingeladen sind alle Bürger*innen, gerne auch Betroffene und sozialpolitisch Aktive vor Ort.

Mittwoch, 21. Februar 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Lebensraum Natur

■ 23W202701

Thomas Kappauf

"Terra preta" und Pflanzenkohle (Online-Vortrag)

"Terra preta de Indio" nannten die spanischen Eroberer im 16. Jahrhundert die fruchtbare Schwarzerde, die die Amazonas-Indianer "erfanden". Sie ermöglichte im Amazonas-Gebiet Hochkulturen auf mageren Böden. "Terra preta" ist das Ergebnis von Fermentierung und Kompostierung von organischem Material unter Zugabe von Pflanzenkohle und Gesteinsmehl. Diese Schwarzerde ist zusätzlich äußerst beständig und speichert gut Wasser. Der Vortrag beleuchtet, welche gärtnerische Praxis am einfachsten ist und wie man Pflanzenkohle als Bodenverbesserer und Nährstoffspeicher im Garten einsetzt. Kurze Wege, geschlossene Kreisläufe, regionale Bezugsquellen sind dabei bestechend. Der Vortrag behandelt aber auch Ergebnisse von Feldversuchen zur Ertragssteigerung sowie das Potential für Grüngutverwertung und CO₂-Reduzierung als Ausweg für mehr Klimaschutz. Am

Samstag, den 14. Oktober 2023 wird es möglich sein, an einem praktischen Workshop zum Thema im Kulturpunkt Bruck teilzunehmen: Kurs-Nr.: 23W202707

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Freitag, 29. September 2023

19.00–20.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung bis zum 28. September ist erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig einen Online-Link zum Vortrag. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.



Pilz- und Wildkräuterwanderungen

Blättern Sie bis zum Bereich **Gesundheit & Ernährung** und entdecken Sie auf den letzten Seiten die Pilz- und Wildkräuterwanderungen.





■ 23W202703

Ben Förtsch

Der großartige Mikrowald (Vortrag mit Führung)

Schwammstadt, Biodiversität und Klima-Resilienz. Es bedarf neuer Konzepte, um auch in Städten grüne Oasen zu schaffen und langfristig zu erhalten. Der Mikrowald ist eines der erfolgsversprechenden Konzepte. Wie ein solcher Wald aufgebaut ist, woher das Konzept stammt und wie er in der Praxis aussehen kann, wird im Erlanger Hotel Luise erfahrbar. Dort, wo früher ein ungenutztes Hochbeet stand, wurde ein Mikrowald mit über 200 Baumsetzlingen nach der Methode von Dr. Akira Miyawaki gepflanzt. Ben Förtsch, Geschäftsführer des Hotels und begeisterter Nachhaltigkeit-Akteur, führt in das Thema ein und führt durch den jungen Mikrowald.
Treffpunkt: Hotel Luise, Sophienstraße 10, 91052 Erlangen, Rezeption

Mittwoch, 4. Oktober 2023

18.00–19.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W202704

Thomas Kappauf

Pflanzenkohle: Herstellung von Terra preta für Hobbygärtner*innen (Workshop)

Das Gärtnern der Zukunft greift auf eine klimafreundliche, effektive, einfache und nachhaltige Bodenverbesserung im Garten zurück - ganz ohne Torf, Kunst- oder zugekauften organischen Dünger. Der Workshop zeigt, wie man aus eigenem Gehölzschnitt aus dem Garten Pflanzenkohle mit dem Kontiki-Ofen herstellt. Mit Nährstoffen (z.B. Brennesseljauche) aufgeladen, wirkt diese wie ein Dauerdünger und langfristiger Bodenverbesserer, der Leben und Humusgehalt im Boden steigert. Eine Einführung in die Wirkungsweise, Anwendungsmöglichkeiten, Dosierung und in das Potential für den Klimaschutz rundet das Praxisseminar ab. Der Verkohlungsprozess dauert: Zeit genug für fachliche Inputs, Austausch und Kontakte knüpfen - beim parallelen Gemüseintopf kochen oder Grillen auf dem Ofen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Arbeitshandschuhe, Astschere, ggf. Handsäge und evtl. Grillgut, Brot und Salat.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Samstag, 7. Oktober 2023

14.00–17.00 Uhr

Kulturpunkt Bruck Froebelstr. 6, Garten

10,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W202705

David Schuhwerk

Bleimunition – Auswirkungen auf seltene Greifvogelarten. Hintergründe und Alternativen (Vortrag)

Die Jagd mit bleihaltiger Munition hat vor allem auf große und oftmals seltene Greifvogelarten entsetzliche Auswirkungen. Diese sind schon lange bekannt und gut dokumentiert. Der Referent, Mitarbeiter beim Bartgeier Wiederansiedlungsprojekt des LBV, berichtet über die dramatischen Folgen der Nutzung bleihaltiger Munition auf verschiedene Greifvogelarten und zeigt Hintergründe und Alternativen auf.

In Kooperation mit dem Landesbund für Vogelschutz

Mittwoch, 11. Oktober 2023

20.00–21.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erwünscht.

■ 23W202709

Dipl.-Ing. Josef Röhrle

Grönland – Arktisches Naturwunder (Film und Gespräch)

Durch den Klimawandel erlangt der Blick auf Grönland eine ganz besondere Bedeutung. Würde das Grönlands eis schmelzen, würde der Meeresspiegel um ca. sieben Meter steigen. Auf einer Grönlandreise erleben wir hautnah die Auswirkungen der Klimaerwärmung. Bei einer Exkursion über das Inlandeis müssen wir breite Schmelzwasserbäche überwinden. Dann verschwindet ein Fluss plötzlich in die Tiefe, in einer sogenannten Gletschermühle. In Ilulissat besuchen wir den 40 km langen Eiskanal. Das Eis kommt vom Sermeq Kujalleq, dem schnellsten Gletscher der Nordhalbkugel. Es fließt mit 40 Meter am Tag und produziert 10% der Eisberge in Grönland. Jährlich kalbt der Gletscher 46 km³ Eis, und 86 Millionen Tonnen lösen sich und stürzen in den Fjord. Schnell wird uns bewusst, dass dieses grandiose Schauspiel irgendwann ein Ende mit katastrophalen Folgen haben wird.

Kreisgruppe Erlangen-Höchstadt in Kooperation mit der vhs Erlangen.

Mittwoch, 8. November 2023

20.00–22.00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W202711

Dipl.-Ing. Josef Röhrle

Weiher, Wiesen, Wälder (Film und Gespräch)

Der Aischgrund ist eines der bedeutendsten Teichgebiete Deutschlands. Viele der Teiche sind zu großflächigen Weiherketten verbunden und geben dieser wunderschönen Landschaft ihren ganz eigenen unverwechselbaren Charakter. Diese in Europa einzigartige Teichwirtschaft hat aber nicht nur eine hohe wirtschaftliche Bedeutung sondern ist Lebensraum vieler Vögel die während des Vogelzuges hier rasten oder als Standvögel das ganze Jahr über hier leben. Der Film führt uns überwiegend durch den Landkreis und zeigt in beeindruckenden Luftaufnahmen die Landschaft und unsere heimische Tierwelt in ihren unterschiedlichen Lebensräumen. Zu sehen sind viele seltene Vögel an unseren Weihern. Aber auch die Wiesen und Wälder sind bedeutende Lebensräume für unsere Tiere. Wir beobachten u.a. die Rehe bei der Brunft, den Turmfalken bei der Mäusejagd und den Sperlingskauz, unsere kleinste Eule bei der Aufzucht der Jungen.

Eine Kooperation mit der LBV Kreisgruppe Erlangen-Höchstadt

Mittwoch, 6. Dezember 2023

15.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Das Lesecafé

in der Altstadtmarktpassage

**Veranstaltungen
für Ökologie und
Nachhaltigkeit**

**Klima-
freundlich
essen**



Gesellschaft



Lesecafé

Mittwoch bis Samstag
12.00 – 21.30 Uhr

Lesecafé Anständig essen

Hauptstraße 55 (Altstadtmarktpassage)
91054 Erlangen | Tel 091 31 400 04 56
info@lesecafe-anstaendig-essen.de
www.lesecafe-anstaendig-essen.de
(mit Veranstaltungshinweisen)

Café, Treffpunkt und Ort für nachhaltige Bildung.
Das Lesecafé bietet klimafreundliches bio-fair-veganes
Essen und Trinken aus vorwiegend regionalen und
saisonalen Zutaten und Veranstaltungen rund ums
Thema Nachhaltigkeit.



Alter und Vorsorge

Mit zunehmendem Alter ändert sich auch unser Alltag. Was uns früher leicht fiel, stellt nun eine Herausforderung dar. Ihre Volkshochschule bietet Ihnen in vielen Lebensbereichen Unterstützung: praktisches oder rechtliches Wissen - und damit mehr Sicherheit bei den Veränderungen, die das Alter uns bringt.

Digital unterwegs

■ 23W204002

Dominik Walter

Fahrkartenautomat und VGN-App (Vortrag)

Teilnahme an vielen Veranstaltungen in möglichst allen Lebenssituationen sollte selbstverständlich sein, scheitert aber manchmal an einfachen Barrieren wie Automaten oder online-Anwendungen im öffentlichen Nahverkehr. Wie benutze ich den neuen Fahrkartenautomat im ÖPNV? Welche Vorteile bringt mir die VGN-App? Wo kann ich den Umgang mit beidem üben? Dieser Kurs beantwortet diese Fragen, ein erfahrener Mitarbeiter der ESTW erklärt Schritt für Schritt die Funktionen, und wer sein Smartphone mitbringt, kann alles im Kurs üben.

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat und den ESTW

Montag, 23. Oktober 2023

15.00–16.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204003

Marlene Neumann

Einführung E-Books, E-Book-Reader und Onleihe

Überlegen Sie, sich einen E-Book-Reader anzuschaffen oder zu verschenken? Haben Sie bereits einen E-Book-Reader, aber manches ist Ihnen noch ein Rätsel? Oder möchten Sie einfach wissen, wie das so funktioniert? Lassen Sie sich von Diplombibliothekarin Marlene Neumann aus der Stadtbibliothek Erlangen aufklären. Sie stellt Ihnen verschiedene E-Book-Reader vor. Sie erfahren, wie E-Books, elektronische Zeitschriften und Hörbücher auf einen Computer, Reader, Tablet oder Smartphone geladen und gelesen oder gehört werden können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie in der Erlanger Stadtbibliothek über www.franken.overdrive.com digitale Medien kostenlos ausleihen können: 60.000 E-Books, Hörbücher, aktuelle Zeitungen und Zeitschriften stehen für Sie bereit.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Erlangen

Montag, 27. November 2023

10.00–11.30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204004

Dozent*innenteam

Handy- und Tabletsprechstunde

Haben Sie eine Frage zu Ihrem Handy oder Tablet? Diese Sprechstunde soll allen, die Smartphone oder Tablet besser nutzen möchten, genau das erklären, was sie in ihrer Lebenssituation brauchen. Die

Libby – Die Bibliotheks-Lese-App

Leihen Sie mit Libby eAudios
und englische eBooks aus.



Infos unter: <https://franken.overdrive.com>

OverDrive
Verbund Franken



Sprechstunden finden in mehreren Stadtteilen statt, in Stadtteilhäusern oder Pflegeeinrichtungen:
 Bodelschwingh-Haus in Alterlangen, Haus unterm Kirchturm in Bruck, Stadtteilzentrum Die Villa in der Äußeren-Brucker-Straße, Stadtteilzentrum Die Scheune in Büchenbach, Wohnstift Rathsberg.
 Bitte erkundigen Sie sich nach Terminen in Ihrer Nähe im Servicebüro der vhs, Friedrichstraße 19 oder telefonisch unter (0 91 31) 86 26 68.

Eine Kooperation mit dem Amt für Stadtteilarbeit, dem Seniorenamt, dem Bodelschwingh-Haus und dem Seniorennetz Erlangen

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
 Eintritt frei

Rechtliche Themen im Alter

■ 23W204009

Maria Pöhlmann

Was Sie im (Vor-)Rentenalter über die Altersrente wissen sollten

Sie stehen kurz vor der Rente und sind sich unsicher, was auf Sie zukommen wird? Sie möchten wissen, ab welchem Zeitpunkt Sie Ihre Rente beantragen können, wo und wie Sie diesen Antrag stellen können und welche Voraussetzungen vorliegen müssen? Sie haben allgemeine Fragen zum Rentenbezug und an welche Stellen Sie sich wenden können? Expert*innen der Rentenberatungsstelle der Stadt Erlangen geben einen Überblick zum „Renten-Dschungel“, erklären Ihnen alles Wichtige zum Thema und beantworten Ihre Fragen. Auch wenn Sie bereits Rente erhalten, müssen Sie einige Dinge beachten, wie die Rentenbesteuerung oder die Krankenversicherung für Rentner*innen.

In Kooperation mit der Seniorenquartiersarbeit Büchenbach und dem AWO Stadtteilprojekt Erlangen-Büchenbach

Donnerstag, 14. September 2023

15.30–17.00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204010

Birgit Basten-Grimm

Erbrecht kompakt (Seminar)

Viele Menschen schrecken vor einer Auseinandersetzung mit erbrechtlichen Themen zurück. Andererseits liegt ihnen die Absicherung ihrer nächsten Angehörigen sehr am Herzen – auch über den Tod hinaus. An zwei Abenden geht es um die individuelle, optimale Vorsorge. In diesem Kompaktkurs wird alles zum Erbfall und seinen Folgen besprochen, so z.B. die gesetzliche Erbfolge und die Möglichkeiten, davon abzuweichen. Was geschieht mit dem Nachlass, wenn kein Testament vorhanden ist? Wer ist pflichtteilsberechtigt? Was ist ein „Berliner Testament“? Wie regelt man Vermächtnisse, Auflagen und Testamentsvollstreckung?

Mittwoch, 4. Oktober 2023

19.00–20.30 Uhr

Mittwoch, 11. Oktober 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 20,– €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Seniorenquartiersarbeit Büchenbach der Stadt Erlangen



Beratung und Unterstützung von Senioren im Stadtteil in schwierigen Lebenssituationen oder bei alltagsbezogenen Anforderungen.
 Kostenlos, unbürokratisch und anonym.

Kontakt:

Dienstag und Mittwoch: Kitzinger Straße 8 (Gebäude der Lebenshilfe)
 10.00–12.00 Uhr und 14.00–16.00 Uhr und nach Vereinbarung
 mara.poehlmann@stadt.erlangen.de
 09131 86 3334





■ 23W204012

Richard Jost

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung (Vortrag)

Durch Krankheit oder Unfall kann jeder von uns täglich mit der Situation konfrontiert sein, die eigenen rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr allein erledigen zu können. Eine rechtzeitig erteilte Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung stellt sicher, dass die eigenen Wünsche und Vorstellungen auch dann Berücksichtigung finden, wenn man sich selbst nicht mehr dazu äußern kann. Es erleichtert Familien und Angehörigen, notwendige Entscheidungen im Sinne der Betroffenen zu treffen.

In Kooperation mit dem Betreuungsnetz Erlangen e.V.

Mittwoch, 18. Oktober 2023

15.00–16.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

■ 23W204013

Birgit Basten-Grimm

Die Patientenverfügung (Vortrag)

Es kann jeden Menschen in jedem Alter treffen, dass er in einen lebensbedrohlichen Zustand gerät. Eine Patientenverfügung ist eine Vorsorgemaßnahme für eine solche Situation. In diesem Vortrag geht es neben Formulierungshilfen um die Verbindlichkeit einer Patientenverfügung für die behandelnden Ärzt*innen. Auch die Rolle von Angehörigen, Bevollmächtigten und Betreuer*innen wird ausführlich besprochen.

Mittwoch, 18. Oktober 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204014

Alice Kaluza/

Katrin Ganzmann

Ohne Moos nichts los - was tun, wenn die Rente nicht reicht (Vortrag)

Vielleicht kennen Sie das: Man ist nun im wohl verdienten Ruhestand und das Geld reicht einfach hinten und vorne nicht. Finanziell gesehen haben Sie sich das Rentendasein einfach anders vorgestellt. Reichen die Einkünfte im Alter oder bei voller Erwerbsminderung nicht für den Lebensunterhalt aus, gibt es verschiedene (staatliche) Unterstützungsmöglichkeiten. Wir informieren Sie in diesem Vortrag über die unterschiedlichen Möglichkeiten, unter welchen Voraussetzungen Sie Anspruch auf Leistungen haben und wie Sie diese beantragen können.

*In Kooperation mit der Seniorenquartiersarbeit
Büchenbach und dem AWO Stadtteilprojekt
Erlangen-Büchenbach*

Donnerstag, 19. Oktober 2023

15.30–17.00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a,
56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204016

Birgit Basten-Grimm

Betreuungsrecht (Vortrag)

In Deutschland stehen mehr als eine Million Menschen unter rechtlicher Betreuung - und es werden mehr. Was bedeutet das für die Betroffenen und für ihre Angehörigen? Welche Voraussetzungen hat eine rechtliche Betreuung, und wer kann Betreuer*in werden? Was dürfen Betreuer*innen, was nicht? Dieses wichtige Rechtsgebiet wird hier in Grundzügen verständlich erklärt.

Mittwoch, 25. Oktober 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204017

Jessica Schönstein/
Roland Funk

Im Alter gut versorgt - Möglichkeiten in der Pflege (Vortrag)

Wer möchte nicht im Alter gut versorgt sein? Vor allem häusliche Versorgung ist ein großes und aktuelles Thema nicht nur bei Betroffenen, sondern auch bei den An- und Zugehörigen. Welche Versorgungsmöglichkeiten gibt es in Erlangen und im Stadtteil? Wie bekomme ich einen Pflegegrad? Welche Leistungen zahlt die Pflegeversicherung? In diesem Vortrag werden Expert*innen des Pflegestützpunktes der Stadt Erlangen über Beratungsmöglichkeiten, Beantragung eines Pflegegrades, Möglichkeiten der Versorgung und Unterstützung, sowie finanzielle Möglichkeiten der Pflege informieren und Ihre Fragen dazu beantworten. Veranstaltungsort ist 56Nord, Büchenbacher Anlage 27a.

*In Kooperation mit der Seniorenquartiersarbeit
Büchenbach und dem AWO Stadtteilprojekt
Erlangen-Büchenbach*

Donnerstag, 9. November 2023

15.30–17.00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a,
56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204020

Kerstin Giering

Patientenverfügung, Ehegattenvertretungsgesetz, Vorsorgevollmacht (Vortrag)

Unabhängig von Ihrem Alter oder Gesundheitszustand können Sie plötzlich in eine Lage geraten, in der Sie keine eigenen Entscheidungen treffen oder äußern können. In diesem Vortrag klären wir, welche Möglichkeiten Sie haben, Ihren Willen im Voraus festzulegen, wer diesen vertreten kann und was Sie beachten sollten. Die aktuellen Änderungen, die seit dem 1. Januar 2023 gelten, sind einbezogen.

In Kooperation mit dem Hospiz Verein Erlangen e. V.

Dienstag, 14. November 2023

10.00–11.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204021

Marion Pliszewski/

Alexander Kulla

Letzte-Hilfe-Kurs - das kleine 1 x 1 der Sterbebegleitung (Seminar)

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen, zuhause zu sterben, stirbt der größte Teil der Bevölkerung in Krankenhäusern und Pflegeheimen. Der Kurs richtet sich an alle Menschen,



BENÖTIGEN SIE HILFE ODER BERATUNG?

Die Caritas ist für Sie vor Ort!

Betreutes Wohnen und Ambulanter Pflegedienst

Hammerbacherstr. 11 | Tel.: 09131 / 12 08 0 | pflege.erlangen@caritas-regio.de

Allgemeine Soziale Beratung | Schulden- und Insolvenzberatung

Mozartstraße 29 | Tel.: 09131 / 88 56 0 | sobes@caritas-erlangen.de

Sozialpsychiatrischer Dienst | Gerontopsychiatrische Beratung

Mozartstraße 29 | Tel.: 09131 / 88 56 0 | spdie@caritas-erlangen.de

Tagesstätte TREFF

Bisingerstraße 32 | Tel.: 09131 / 32 61 0 | treff@caritas-erlangen.de

Caritas Boutique

Mozartstraße 29 | Tel.: 09131 / 88 56 41 | info@caritas-erlangen.de



die sich über die Themen rund um Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Menschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

In Kooperation mit NethPV, dem Netzwerk für Hospiz- und Palliativversorgung in Erlangen und Erlangen-Höchstadt

Samstag, 25. November 2023
13.30–17.30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
20,– €
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **23W204022**
Kerstin Giering
Die Bestattungsvorsorge (Vortrag)

Jemand, der einen geliebten Menschen verloren hat, befindet sich in einer emotionalen Ausnahmesituation. Auch jemand, der schon zu Lebzeiten für seine eigene Bestattung Vorsorge treffen will, trifft tiefgehende Entscheidungen. Sie fragen sich, wer sich zum Schluss um Ihre Angelegenheiten kümmern wird? Sie möchten Ihren Angehörigen diese Sorge abnehmen? An diesem Vormittag erhalten Sie alle wesentlichen Informationen rund um die Bestattung.

In Kooperation mit dem Hospiz Verein Erlangen e.V.

Montag, 27. November 2023
10.00–11.30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **23W204023**
Birgit Basten-Grimm
Hilfen im Pflegefall (Vortrag)

Angehörige, Freunde, ich selbst, der Mensch als Pflegefall ist eine beunruhigende Vorstellung. Man weiß nicht, was im Ernstfall auf einen zukommt. Dabei gibt es viele Hilfsangebote. Wie und wo man diese findet und Hilfe organisiert, wird in diesem Vortrag besprochen. Die Referentin informiert in Grundzügen darüber, welche rechtlichen Ansprüche Pflegebedürftige und Angehörige in der Pflegeversicherung haben.

Mittwoch, 29. November 2023
19.00–20.30 Uhr
Friedrichstr. 17, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Filme in der vhs

Auch in diesem Wintersemester nehmen vhs und Seniorenbeirat ihre Filmreihe am Nachmittag wieder auf und laden ein zum Austausch darüber, wie wir leben wollen und was uns wichtig ist.

■ **23W204028**
Felizitas Traub-Eichhorn
Wintertochter (Film und Gespräch)

Eine Geschichte über Freundschaft zwischen verschiedenen Generationen und Nationen und über den Mut, sich dem Leben zu stellen: Die zwölfjährige Kat-taka fällt aus allen Wolken, als sie an Weihnachten er-

Notfalldose

Sie gibt im Notfall Auskunft über den Gesundheitszustand und informiert über wichtige Telefonnummern von Kontaktpersonen. Einsatzkräfte von Rettungsdiensten empfehlen die Notfalldose im Kühlschrank aufzubewahren.

Notfallordner

In einer Notfallsituation sind Angehörige oft sehr zeitnah gefordert, eine Vielzahl organisatorischer Dinge auf den Weg zu bringen. Die Notfallmappe strukturiert wichtige Unterlagen. Gegen geringe Schutzgebühr ist beides im Seniorenamt der Stadt Erlangen und in allen Anlaufstellen in den Stadtteilen erhältlich. Terminvereinbarungen bitte unter 09131- 86 2260



fährt, dass der Mann, den sie bisher für ihren Papa gehalten hat, gar nicht ihr richtiger Vater ist. Wutentbrannt und zu allem entschlossen macht sie sich mit ihrem besten Freund Knäcke und der alten Nachbarin Lene Graumann auf den Weg nach Polen, wo ihr leiblicher Vater, ein russischer Matrose, gerade mit seinem Schiff in Stettin liegt. Was nun beginnt, ist eine aufregende Fahrt, die sich sowohl für Kattaka als auch für Lene zu einer Reise in die eigene Vergangenheit entwickelt.

Dienstag, 28. November 2023

15.00–17.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204029

Felizitas Traub-Eichhorn

Wintertochter (Film und Gespräch)

Kurstext siehe Verant.-Nr. 23W204031

Donnerstag, 30. November 2023

15.30–17.30 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204030

Kerstin Giering

Iris (Film und Podiums-Gespräch)

Der Hospiz Verein und die Volkshochschule setzen ihr Format "Langer Abend" auch in diesem Wintersemester mit dem Film "Iris" fort. Die gefeierte Literatin Iris Murdoch und Literaturkritiker John Bayley bleiben trotz einiger Aufs und Abs zu Beginn ihrer Beziehung ein Paar, im Lauf der Jahre sind sie einander immer nähergekommen. Bis zu einem schicksalhaften Tag im Jahr 1997: Die Ärzte diagnostizieren bei Iris Alzheimer... Literatendrama um die englische Schriftstellerin Iris Murdoch, die nach einer erfolgreichen Karriere an Alzheimer erkrankte. Intelligent, humorvoll und ironisch verquickt der Film die Krankheitsgeschichte mit Rückerinnerung an jene Jugendtage in Oxford, als sie



„Wir sind für Sie da – von Mensch zu Mensch – mit starken Leistungen und persönlicher Beratung.“

Tobias Thiel, Persönlicher Kundenberater in Erlangen

Erfahren Sie mehr über eine ganz besondere Krankenkasse auf **sbk.org** oder kontaktieren Sie uns persönlich. Wir vereinbaren gerne einen individuellen Gesprächstermin mit Ihnen.

Geschäftsstelle Erlangen
 Koldestraße 16, Erlangen
 Tel.: 091 314 008 328 0
 E-Mail: tobias.thiel@sbk.org

Wir sind auf deiner Seite.



ihren Ehemann John Bayley kennen lernte. (Film-
dienst) Nach dem Film gibt es ein Podiumsgespräch
zum Thema Demenz.

In Kooperation mit dem Hospiz Verein Erlangen e.V.

Donnerstag, 30. November 2023

18.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

■ 23W204033

Felizitas Traub-Eichhorn

Der Rosengarten von Madame Vernet (Film und Gespräch)

Eve Vernet ist eine begnadete Rosenzüchterin, doch
leider floriert ihre traditionsreiche Gärtnerei im franzö-
sischen Burgund nicht mehr richtig. Sie will sie aber
auch nicht an einen Großbetrieb verkaufen. In ihrer
Not akzeptiert sie sogar Hilfskräfte, die ihr das Sozial-
amt schickt. Von den über ein Resozialisierungspro-
gramm neu eingestellten Mitarbeiter*innen kommt je-
doch unverhoffte Hilfe, denn die drei haben zwar von
Blumenzucht keine Ahnung, dafür kennen sie sich
aber in Sachen Diebstahl und Einbruch aus. Mit ihrer
Hilfe entführt Eve eine der seltensten und kostbarsten
Rosen der Welt, die sie für die Kreation einer neuen,
preiswürdigen Sorte unbedingt braucht.

Dienstag, 12. Dezember 2023

15.00–17.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204034

Felizitas Traub-Eichhorn

Der Rosengarten von Madame Vernet (Film und Gespräch)

Kurstext siehe Verant.-Nr. 23W204033

Donnerstag, 14. Dezember 2023

15.30–17.30 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a,
56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204035

Diana Zeiler

Der bezaubernde Klang von St. Heinrich (Kurzfilm mit Gespräch)

An einem Samstagnachmittag bringt eine Mutter
Ihren 9-jährigen Sohn, Franzl, in die Alterlanger
St. Heinrich Kirche. Er wird von Pfarrer Dobeneck
empfangen, denn Franzl soll das erste Mal zum
Beichten gehen. Dem Pfarrer erzählt er allerdings,
dass er einen großen Wunsch hat, er will Orgelspielen
lernen. Seine Mutter findet, dass er noch zu jung sei.
Am nächsten Tag, findet im Anschluss an den Sonn-
tagsgottesdienst eine Kirchenführung. Als Franzl von
seiner Mutter zur Führung gebracht wird, ist die Orga-
nistin Schiestelhuber schon dort und dekoriert liebe-
voll ihre Orgel mit Stofftieren. Zwei liebenswürdige
Damen scheinen etwas verstecken zu wollen und
auch die Ehefrau von Kirchenführer Michael kommt
seltsamerweise mit einem Koffer in die Kirche. In
mehreren Szenen ereignet sich Seltsames und auch
für Franzl entwickeln sich die Dinge auf eine erstaun-
liche Art und Weise. Pfarrer Hubert und Pastoral-
referent Klinger geben einen spannenden Einblick in
die Historie der Kirchengemeinde.

Erlangen, 2022, 40 Minuten

Diana Zeiler sowie Schauspieler*innen und Mitwirken-
de berichten über das Making of des Films.

Buch, Produktion und Regie: Diana Zeiler

Regieassistentz: Bärbel Schreiter

Schnitt: Gerry Schuster

Montag, 29. Januar 2024

15.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204036

Felizitas Traub-Eichhorn

Quartett (Film und Gespräch)

Cecily, Reginald und Wilfred leben in einem Senioren-
heim für ehemalige Musiker und Sänger. Wilf und
Reggie sind alte Freunde und waren gemeinsam mit
Cissy Teil eines berühmten Vokalquartetts. Als völlig
überraschend das vierte und gleichzeitig bekannteste
Mitglied in Beecham House einzieht, ist es dort mit
der Ruhe vorbei: Jean Horton, einst gefeierte Grand
Dame der Opernwelt und zudem Reggies Ex-Frau,
mischt das Trio ordentlich auf. Nun soll am
10. Oktober, wie jedes Jahr, ein Gala-Abend zu Ehren





von Verdis Geburtstag stattfinden, doch Jean mimt noch immer die große Diva und weigert sich, beim geplanten Auftritt des Quartetts dabei zu sein. Der Termin rückt immer näher und ohne sie können die anderen drei nicht auftreten.

Dienstag, 15.00–17.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 30. Januar 2024
 Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **23W204037**
 Felizitas Traub-Eichhorn
Quartett (Film und Gespräch)

Kurstext siehe Verant.-Nr. - 23W204035

Donnerstag, 1. Februar 2024
 15.30–17.30 Uhr
 AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a,
 56Nord
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **23W204038**
 Felizitas Traub-Eichhorn
Globaler Süden: Was geht uns das an?
(3 Kurzfilme und Gespräch)

Zeitgeschehen in der Reihe "Seniorenfilme im vhs club INTERNATIONAL: 3 Kurzfilme, nämlich "Chinas Griff nach Afrika - Hilfe oder wirtschaftliches Interesse?", "Ridoy - Kinderarbeit für Fußballschuhe" und "Der Mandarinbaum" sollen zeigen, wie der globale Süden unsere westliche Lebensweise ermöglicht. Leben wir also fortschrittlich? Was löst unser Wohlstand in den Ländern des globalen Südens aus? Nach den 3 Filmen gibt es Möglichkeit zur Diskussion.

Dienstag, 6. Februar 2024
 15.00–17.00 Uhr
 Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **23W204039**
 Felizitas Traub-Eichhorn
Nil battey Sannata - Lebe deine Träume (Film und Gespräch)

Appu (Riya Shukla) findet Schule nutzlos. Ihre alleinerziehende Mutter Chanda (Swara Bhaskar) sieht das

natürlich völlig anders, und durch ihr eigenes hartes Leben mit viel Arbeit soll die Tochter eine gute Schulbildung und dadurch eine Chance auf ein besseres Leben bekommen. Die Filmemacherin Ashwiny Iyer Tiwari erzählt die Geschichte von Mutter und Tochter, die sich durch die drastische Maßnahme der Mutter erst richtig kennenlernen. Ohne Pomp und ohne Gefühlsduselei erzählt die Regisseurin vom Leben auf dem Subkontinent Indien. Ausgezeichnet mit dem Prädikat "Besonders Wertvoll" von der Deutschen Film und Medienbewertung. Indien, 2018; 96 Minuten

Dienstag, 20. Februar 2024
 15.00–17.00 Uhr
 Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

Lebenslust statt Altersfrust
 Angebote für junggebliebene Senior*innen

Wir gehen ins dritte Semester mit unserem Programm für junggebliebene Senior*innen. Die heutigen Rentergenerationen haben noch viele aktive Jahre vor sich. Viel Zeit, in der Wünsche, Träume und "Was ich schon immer mal machen wollte" in Erfüllung gehen können. Vielleicht aber haben Sie sich darüber noch keine Gedanken gemacht und wollen erst einmal den Arbeitsalltag hinter sich lassen. Wir wollen inspirieren, anregen und darüber hinaus informieren, was es noch Neues für die Zukunft geben könnte.

■ **23W204040**
 Evelyn Pepler
Anders Wohnen im Alter: Gemeinschaftlich und aktiv

Wie geht Leben und Wohnen im Alter? Seit ein paar Jahren entstehen neue Formen des Zusammenlebens: Mehrgenerationenhäuser, Wohnprojekte, Senioren-WGs. Ein Ansatz für so eine Gemeinschaft ist das Wohnprojekt RaumTeiler. Nach der Gründungsphase wird der Wohnbau jetzt umgesetzt. Im Juli 2023 ist das Richtfest und im Mai 2024 der Einzug geplant. RaumTeiler ist ein Konzept, das sich von der Idee bis zur Umsetzung auch auf andere Projekte übertragen lässt und somit eine Anregung oder ein Vorbild für eigene Umsetzungsgedanken sein kann.

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat

Donnerstag, 5. Oktober 2023
17.45–19.15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **23W204041**

Karin Grüsser/
Tanja Stark-Kantar

Es ist mir eine Ehre: Engagement für die Gesellschaft

Rund 30 Millionen Menschen in Deutschland setzen sich für das Gemeinwohl ein. Die Gründe für ein Ehrenamt sind so vielseitig wie die Menschen selbst. Sie können Gutes tun und auch eigene Bedürfnisse verwirklichen: Sich für gesellschaftliche Belange einsetzen, neue Kontakte knüpfen und eigene Talente und Fähigkeiten einsetzen. An diesem Abend informieren Sie Karin Grüsser und Tanja Stark-Kantar vom städtischen Büro für Bürgerbeteiligung und Ehrenamt über Möglichkeiten eines bürgerschaftlichen Engagements in der Stadt Erlangen. Auch Freiwillige kommen zu Wort, erzählen von ihrem ehrenamtlichen Engagement und teilen ihre Erfahrungen. Wer möchte, kann sich anschließend vom Beratungsteam ganz konkret in ein Ehrenamt beraten lassen.

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat

Donnerstag, 9. November 2023
17.45–19.15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **23W204042**

Maik Schnierer

Wir denken mit – wir reden mit. Politische Stiftungen und ihr Bildungsangebot

Bundesweit ist fast ein Viertel der Wähler*innen über 60 Jahre alt. Wie halten sie sich fit im Umfeld von politischen und technischen Entwicklungen? Die politischen, bundesweit tätigen und parteinahen Stiftungen stehen mit ihrem Programm allen interessierten Bürger*innen offen. In ihrer täglichen Arbeit diskutieren sie gesellschaftlich relevante Themen und vermitteln in Workshops und Seminaren Werte und Grundlagen der Demokratie und wollen so zur politischen Partizipation anregen. Maik Schnierer leitet das bayrische Landesbüro der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit und ist Geschäftsführer der

Thomas-Dehler-Stiftung und stellt an diesem Abend die Arbeit und Initiativen beider Stiftungen vor.

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat

Donnerstag, 7. Dezember 2023
17.45–19.15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **23W204043**

Verena Zepter

Wenn die Rente (fast) nicht reicht ...

Angesichts der aktuell gestiegenen Preise ist es für viele Menschen schwierig, über die Runden zu kommen. Die Rente reicht vielleicht nicht aus, um finanziell über den Monat zu kommen. Welche Möglichkeiten gibt es da? Verena Zepter, Leitung der Sozialen Beratung des Caritasverbandes, möchte Ihnen gerne einen Überblick geben über Unterstützungsmöglichkeiten nach dem offiziellen Eintritt ins Rentendasein. Außerdem berichten Betroffene über deren einschlägige Erfahrungen.

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat

Donnerstag, 11. Januar 2024
17.45–19.15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **23W204044**

Elvira Werner

Religion im Alter

"Nun sag, wie hast du's mit der Religion?" Diese Frage stellt Gretchen Faust im gleichnamigen Stück von Goethe. Das 19. Jahrhundert erwartete aufgrund der wissenschaftlichen Fortschritte das baldige Ende der Religion - Karl Marx tat sie mit dem Schlagwort "Opium des Volkes" als Instrument der Angstbewältigung ab. Aktuelle wissenschaftliche Modelle bewerten religiöse Erscheinungsformen neu. Die Psychogerontologin Elvira Werner präsentiert Ergebnisse aus sozialwissenschaftlichen Forschungsfeldern und ihre Bedeutung für ein gelingendes Miteinander (nicht nur im Alter).

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat



Donnerstag, 8. Februar 2024
17.45–19.15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Rundum gut beraten

■ 23W204045

Astrid Stiller

Make-up für Frauen 50 plus (Workshops)

Make-up und Schminken macht nicht nur Spaß, sondern verleiht unserem Gesicht einen persönlichen Ausdruck, auch jenseits der 50. Das gilt auch, wenn Sie eine schwere Zeit hinter sich haben. Vielleicht wollen Sie gerade nach (oder sogar während) einer Krankheit Ihrem Gesicht und Ihrem Selbstvertrauen einen Schub, eine Wohltat zukommen lassen? Wollen Sie wissen, wie Wohlfühl-Schminken geht, worauf man zu achten hat, wie und mit welchen Methoden Sie innerhalb von 3 Schmink-Workshops zum Make-up Profi für Ihr Gesicht werden? Die Workshops bauen aufeinander auf, vom Blitz-Make-up bis hin zum Make-up für den etwas größeren Auftritt werden Sie viele Tricks beherrschen lernen. Die Kursleiterin ist Make-up Artistin, Visagistin und Hautpflege-Expertin und geht mit Sensibilität auf alle Kursteilnehmerinnen zu. Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Pinsel, evtl. Haarband oder Klammern. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. (Hochwertige Pinsel können auch im Kurs erworben werden. Pinsel zum Ausleihen, Leihgebühr 5,00 €). Materialkosten: 8,00 € (sind bei der Kursleiterin zu entrichten).

Dienstag, 24. Oktober 2023
17.00–20.00 Uhr
Dienstag, 7. November 2023
17.00–20.00 Uhr
Freitag, 17. November 2023
17.00–20.00 Uhr
Albert-Schweitzer-Gymnasium, Mensa, Dompfaffstr.
111, 91056 Erlangen
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
3 Abende, 90,– €

■ 23W204047

Angela Brennecke

Im Fluss des Lebens - eine Schatzsuche (Biografie-Workshop)

"Alles fließt!" - so lautet die Weisheit des antiken griechischen Philosophen Heraklit. Unser Leben ist ständigen Veränderungen unterworfen, einige gestalten wir bewusst, andere können wir nicht beeinflussen. Der Blick auf die Vergangenheit, auf schöne und schwierige Zeiten, kann uns stark machen. Die Erinnerung an intensiv Erlebtes hilft Ihnen, Schätze zu entdecken, die Ihnen geschenkt wurden oder die Sie sich im Lauf Ihres Lebens erworben haben. Unterschiedliche Impulse und einfache Übungen erleichtern Ihre persönliche Schatzsuche. Die Veranstaltung findet im großen Saal der Martin-Luther-Kirche in Erlangen Büchenbach, Bamberger Str. 18 statt.

*In Kooperation mit der Martin-Luther-Kirche,
Erlangen-Büchenbach*

Donnerstag, 26. Oktober 2023
14.30–17.45 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



Mit dem ErlangenPass erhalten Personen, die in Erlangen wohnhaft sind und Sozialleistungen erhalten, viele Vergünstigungen, z. B. bei kulturellen und sportlichen Angeboten, bei Apotheken und im Einzelhandel. Auch Busfahrkarten sind um 50% reduziert.

Alle Angebote finden Sie in der Broschüre „Gut beraten – günstig leben“.

Infos unter **www.erlangenpass.de**
oder unter (09131) 86 19 39





■ 23W204048

Marion Beede

Vom Überfluss zur Übersicht - Ballast abwerfen im Alter (Vortrag)

Im Laufe eines Lebens sammeln sich oft viele Dinge an, die uns im Alltag einengen und überfordern. Vielleicht haben Sie schon lange den Wunsch, Ordnung in Ihrem Zuhause zu schaffen, wissen aber nicht, wo und wie Sie anfangen sollen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch eine bewusste Reduzierung Ihres Besitzes mehr Komfort und Übersicht im Alltag gewinnen können und warum uns die Trennung von lieb gewonnenen Dingen oft so schwer fällt. Bewährte Tipps und Tricks erleichtern Ihnen die praktische Umsetzung in Ihrem

Zuhause und es gibt genügend Zeit für Ihre Fragen. Die Veranstaltung findet im großen Saal der Martin Luther Kirche in Erlangen Büchenbach, Bamberger Str. 18 statt.

In Kooperation mit der Martin-Luther-Kirche, Erlangen-Büchenbach

Mittwoch, 8. November 2023

14.30–16.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204049

Prof. Dr. Yurdagül Zopf

Themencafé "Ernährung im Alter"

Bestimmte Altersveränderungen betreffen speziell den Stoffwechsel und den Bedarf von Nährstoffen. Wie man mit einer angepassten Ernährungsweise diesen Veränderungen gerecht wird, ist das zentrale Thema des Vortrags von Prof. Dr. Yurdagül Zopf vom Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport. Die Ernährungsmedizinerin beleuchtet in ihrem Vortrag zentrale Aspekte einer altersangepassten Ernährung zur Unterstützung der körperlichen und geistigen Gesundheit.

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat

Freitag, 17. November 2023

15.00–16.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

5,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Die Teilnahmegebühr beinhaltet ein Getränk und ein Stück Gebäck.

■ 23W204050

Susanne Heydrich

Morgen fang' ich damit an (Vortrag)

Veränderungen, Visionen: Zum Jahreswechsel sind wir besonders motiviert und die Vorsatzplanung macht vor keinem Lebensbereich halt. Wie viele davon schaffen es bis in den Februar? Seien Sie beruhigt, beim "Scheitern" sind Sie nicht allein. Doch liegt das nur an unserem schwachen Willen, an mangelnder Disziplin oder sind die Vorsätze vielleicht zu utopisch? Immer gleich von null auf hundert ist auch schwer und mit dem Älterwerden fällt uns das nicht leichter. Warum also auf ein Datum fixiert sein? Vorsätze, Ziele und Veränderungen sind das ganze Jahr über machbar. Starten Sie heute!

Freitag, 26. Januar 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204051

Susanne Heydrich

Was Hänschen nicht lernt ... (Vortrag)

... lernt Hans nimmermehr. Schon ein bisschen demotivierend, oder? Wie gut, dass Forschende diese Einstellung widerlegen. Heute weiß man, dass es nachweislich jung hält, Gutes vom Alter zu denken und was hält Sie davon ab, etwas Neues auszuprobieren? Neugier hält jung, sagt man. Und es stimmt. Eine offene Haltung und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wirken sich positiv auf unser gefühltes Alter aus und somit auch auf das biologische. Lassen Sie sich inspirieren! ... und wer ist eigentlich Hans?

Freitag, 23. Februar 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



25 Jahre stationäres Hospiz am Ohm- platz

Das stationäre Hospiz wurde 1999 eröffnet. Die vhs und das Hospiz widmen der letzten Lebensphase, die für Patient*innen wie für Angehörige eine hoch emotionale und eindrückliche Zeit ist, eine Vortragsreihe in vier Teilen.

■ 23W204053

Peter Kern/
Marie Friedrich

Belastende Symptome am Lebensende (Vortrag)

Am Lebensende treten Symptome wie zum Beispiel Atemnot, Übelkeit und Erbrechen und Mundtrockenheit auf. Wir möchten Ihnen nichtmedikamentöse Maßnahmen aus der Praxis vorstellen, die lindernd wirken und gut durchzuführen sind.

In Kooperation mit dem Hospiz am Ohmplatz

Donnerstag, 1. Februar 2024
19.00–20.30 Uhr
Friedrichstr. 19, Großer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204054

Elke Guhl/
Ingrid Hilfenhaus/
Helga Wilfer

Aromapflege (Vortrag)

Der Einsatz von Aromaölen ist im Hospiz am Ohmplatz nun seit einiger Zeit fester Bestandteil der Versorgung von Menschen am Lebensende. Wir geben Ihnen einen kleinen Einblick in die Vielfalt der Aromapflege.

In Kooperation mit dem Hospiz am Ohmplatz

Montag, 5. Februar 2024
19.00–20.30 Uhr
Friedrichstr. 19, Großer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204055

Ingrid Modlmayr

Kunsttherapie – mehr als nur Bilder malen (Vortrag)

Im Hospiz am Ohmplatz gibt es zahlreiche Angebote für Menschen, die in ihrem letzten Lebensabschnitt dort begleitet werden. Ein Angebot ist die Kunsttherapie. Lassen Sie sich überraschen, was mit viel Kreativität und Herzblut hier alles möglich gemacht wird.

In Kooperation mit dem Hospiz am Ohmplatz

Montag, 19. Februar 2024
19.00–20.30 Uhr
Friedrichstr. 19, Großer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204056

Kristina Opl

Begleitung von Menschen mit Demenz am Lebensende (Vortrag)

Eine Begleitung von Menschen mit Demenz erfordert viel Feingefühl, Wissen um die Erkrankung und viel Geduld. Am Lebensende sind die Betreuenden hier ganz besonders gefordert, denn demente Menschen können ihre Bedürfnisse nicht ohne Weiteres äußern. Sie bekommen von uns praxisnahe Tipps für die Begleitung dementer Menschen auf ihrem letzten Weg.

In Kooperation mit dem Hospiz am Ohmplatz

Montag, 26. Februar 2024
19.00–20.30 Uhr
Friedrichstr. 19, Großer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Finanzen

■ 23W204101

Arthur Wilm

FIRE - finanziell unabhängig, nicht mehr arbeiten? (Online-Kurs)

Die aus den USA stammende F.I.R.E.-Bewegung ("Financial Independence, Retire Early": "Finanzielle Unabhängigkeit, früh in den Ruhestand gehen") findet auch in Deutschland immer mehr Begeisterte. Der Kurs erläutert die Hintergründe und zeigt die Chancen und Risiken auf: Ist Rente mit unter 50 möglich? Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein? Was bedeutet finanzielle Unabhängigkeit und wie ist diese erreichbar? Welche Strategien in der Ansparphase sind realistisch? Was bedeutet das Thema Inflation bei der Verwirklichung des Zieles? Der Workshop wendet sich vor allem an Menschen unter 35, die von einem frühen Ruhestand träumen. Bleibt es bei einem Traum, oder gibt es eine Chance den Traum zu realisieren?

In Kooperation mit der vhs Oberasbach-Rosstal und dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Donnerstag, 28. September 2023

19.00–21.00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Anmeldung zu diesem Online-Kurs nur über die vhs Oberasbach-Rosstal: <https://www.vhs-oberasbach-rosstal.de/>

■ 23W204102

Winfried Brötling

Der Immobilienkauf. Was kann ich mir wirklich leisten? (Hybrid-Kurs)

Kaum eine Lebensentscheidung beeinflusst das persönliche Glück so sehr wie die über die eigenen vier Wände. Es kann gut, aber auch schief gehen. Wichtig ist, alle Informationen umfänglich einfließen zu lassen (Kosten, laufende Einnahmen und Ausgaben, Eigenkapital) und daraus das passende Objekt und machbare Finanzierungsmodell zu finden. Eine komplexe Herausforderung, aber gut machbar, wenn man weiß wie es geht!

In Kooperation mit der vhs Oberasbach-Rosstal und

dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Montag, 16. Oktober 2023

19.00–21.00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Diese Veranstaltung ist ein so genannter Hybrid-Kurs der vhs Oberasbach-Rosstal. Der Vortrag wird vor Ort abgehalten und per Online-Stream in einen virtuellen Kursraum übertragen. Weitere Informationen und Anmeldung bei der durchführenden Volkshochschule: <https://www.vhs-oberasbach-rosstal.de>

■ 23W204103

Frank Hofmann

Finanzprodukte - einfach erklärt (Vortrag)

Um Geld möglichst sicher anlegen zu können braucht es ein grundsätzliches Verständnis, wie gängige Finanzprodukte funktionieren. Was verbirgt sich also hinter Begriffen wie "ETF" oder "Aktionsoptionen"? Wie funktionieren Aktien überhaupt? Was hat es mit festverzinslichen Wertpapieren auf sich? Was sind Bitcoins? Diese und viele andere Begriffe aus der Welt der Finanzbranche werden von Frank Hofmann anschaulich und praxisnah erläutert. Holen Sie sich Ideen und Impulse. Machen Sie sich schlau, damit Sie mitreden und eigenverantwortlich Entscheidungen treffen können.

Mittwoch, 6. Dezember 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10,- €

■ 23W204104

Marcus Friedrich

Erben und Vererben, so machen Sie es richtig (Vortrag)

"Habe ich alle notwendigen Vollmachten? Habe ich alles geregelt? Muss ich überhaupt etwas regeln? Gesetzliche Erbfolge, Testament, Pflichtteil, Bewertung, Erbschaftsteuer, Stiftung, viele Fragen. Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll."

Das Thema betrifft grundsätzlich jeden, aber keiner beschäftigt sich gerne damit. Nur 3% aller Erbfälle in Deutschland sind geregelt.

Anhand praktischer Beispiele und hilfreicher Informationen erhalten Sie einen allgemeinen Überblick, wel-





che Punkte bei Ihrer Vermögensnachfolgeplanung zu beachten sind.

Mittwoch, 17. Januar 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204105

Athur Wilm

Versicherungs-Ramadama (Hybrid-Kurs)

Es wir aufgeräumt im Versicherungsordner! Notwendige von unnützen Versicherungen unterscheiden, vorhandene Policen auf Aktualität und individuelle Bedürfnisse überprüfen. Sie lernen, Fallen beim Versicherungsabschluss zu erkennen. Unser Ziel: Gut versichert sein, aber Geld sparen.

In Kooperation mit der vhs Oberasbach-Rosstal und dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Dienstag, 6. Februar 2024

19.00–21.00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Diese Veranstaltung ist ein so genannter Hybrid-Kurs der vhs Oberasbach-Rosstal. Der Vortrag wird vor Ort abgehalten und per Online-Stream in einen virtuellen Kursraum übertragen. Weitere Informationen und Anmeldung bei der durchführenden Volkshochschule: <https://www.vhs-oberasbach-rosstal.de>

Digitales

■ 23W204111

Jörg Kabierske M. A.

Digitale Kompetenz und digitaler Nachlass (Hybrid-Kurs)

Passwortverwaltung und Datenkontrolle auch über den Tod hinaus. Jörg Kabierske, Medienkompetenztrainer und zertifizierter Trainer der Verbraucherbildung Bayern, studiert Perimortalen Wissenschaften. In seinem Vortrag gibt er praktische Hinweise und konkrete Tipps, wie wir uns sicher und vorausschauend in der digitalen Welt bewegen.

In Kooperation mit der vhs Oberasbach-Rosstal und dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Dienstag, 26. September 2023

19.00–21.00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Diese Veranstaltung ist ein so genannter Hybrid-Kurs der vhs Oberasbach-Rosstal. Der Vortrag wird vor Ort abgehalten und per Online-Stream in einen virtuellen Kursraum übertragen. Weitere Informationen und Anmeldung bei der durchführenden Volkshochschule: <https://www.vhs-oberasbach-rosstal.de>

■ 23W204112

Thomas Czok

Trau, schau, wem - FakeNews erkennen (Online-Kurs)

Fake News nennt man gezielte Desinformationen, die über das Internet und in den sozialen Netzwerken verbreitet werden, um die öffentliche Meinungsbildung zu beeinflussen. Lernen Sie in diesem Online-Vortrag die Hintergründe und Zielrichtungen solcher Meldungen kennen, die Gefahren, die damit verbunden sind, und letztendlich wie Sie Falschmeldungen im Internet erkennen können.

In Kooperation mit der vhs Oberasbach-Rosstal und dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Dienstag, 17. Oktober 2023

19.00–21.00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Anmeldung zu diesem Online-Kurs nur über die vhs Oberasbach-Rosstal: <https://www.vhs-oberasbach-rosstal.de/>

■ 23W204113

Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Smarte Helfer? Digitale Assistenzsysteme (Hybrid-Kurs)

Smarte Produkte nehmen immer mehr Raum im privaten Umfeld ein. An- und Abschaltautomatiken von Licht oder der Heizung erleichtern Routinen im Haushalt und können helfen Kosten zu sparen, Alarmsysteme bieten zusätzlich Sicherheit. Saugroboter verbessern die Lebensqualität und mit smarten Uhren lässt sich sogar die Gesundheit überwachen. Der Online-Vortrag verschafft einen ersten Überblick über die Möglichkeiten, welche digitale Assistenzsysteme bieten, worauf zu achten ist und wie diese unter ande-

rem unter dem Gesichtspunkt Datenschutzes zu betrachten sind.

In Kooperation mit der vhs Oberasbach-Rosstal und dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Dienstag, 7. November 2023

18.30–20.00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Diese Veranstaltung ist ein so genannter Hybrid-Kurs der vhs Oberasbach-Rosstal. Der Vortrag wird vor Ort abgehalten und per Online-Stream in einen virtuellen Kursraum übertragen. Weitere Informationen und Anmeldung bei der durchführenden Volkshochschule: <https://www.vhs-oberasbach-rosstal.de>

Wohnen

■ 23W204120

Erich Hochholdingner

Die ESTW beraten: Was kann man tun bei steigenden Energiepreisen? (Vortrag)

Die steigenden Energiepreise kommen im Portemonnaie der Erlanger*innen an. Strom und Heizung werden für uns alle teurer. Ein erfahrener Energieberater der ESTW wird an diesem Abend Maßnahmen vorstellen, die jede und jeder bei sich zuhause durchführen kann und so manchen Euro sparen kann.

Dienstag, 10. Oktober 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204121

Lucie Kreissl

Schimmelpilze lügen nicht (Vortrag)

Wie, in welcher Form und wo sich der Schimmelbefall im Raum zeigt, lässt Rückschlüsse auf die Ursache zu. So wendet sich dieser Vortrag folgenden Fragestellungen zu: Wo kommt Schimmel eigentlich her? Was sind die Ursache für Schimmelbildungen? Schaden Schimmelpilze der Gesundheit und wie kann ich Schimmelbefall im Haus dauerhaft vermeiden? Die Referentin ist Sachverständige für Schäden an und Bewertung von Innenräumen.

Montag, 16. Oktober 2023

18.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10,– €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204122

Astrid von Thun

Neue Zutat: Farbe in den eigenen 4 Wänden (Workshop)

Die Trends wechseln, aber nur wer die emotionale Sprache der Farben kennt, kann sich Farbe zunutze machen - in seinem Sinne und für seine Sinne! Farben wirken auf uns wie Magnete. Sie ziehen uns an oder stoßen uns ab.

Bei keinem Gestaltungsmittel liegen Fluch und Segen so nahe beieinander wie bei der Wahl der Farben.

Doch welche Farbe passt zu mir und meiner Wohnung? Die Macht der Farben ist universell, jede Gegenwehr ist zwecklos. Einiges Grundwissen über die vielen Facetten der Farben lässt Sie erkennen, wie Körper und Seele unbewusst beeinflusst werden und wie Farben Raumproportionen optisch verändern. Überlassen Sie bei der Wahl der Farben nichts dem Zufall! Denn nur so können Sie dafür sorgen, dass die Farben in Ihrem Zuhause für und nicht gegen Sie arbeiten!

Praxisteil: Hier erstellen wir individuelle Stilcollagen/ Moodboards und visualisieren so die Thematik.

Bitte mitbringen: Schere und Kleber.

Donnerstag, 19. Oktober 2023

18.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

25,– €





Verbraucher- wissen

Wer ein Haus besitzt, hat derzeit
viele „Baustellen“ im Kopf.

Photovoltaik aufs Dach

Energie sparen

Richtig sanieren

Mit Holz bauen

Schimmel verhindern
und entfernen

Wärmepumpen

Heizung erneuern

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Bayern
und weiteren produktneutralen
Experten bietet die vhs Erlangen
kostenlose Online-Vorträge für
Hauseigentümer*innen und
Mieter*innen an.

Einfach mal reinschauen:
[www.vhs-erlangen.de/
verbraucherwissen](http://www.vhs-erlangen.de/verbraucherwissen)





■ 23W204123

Christian Müller-Eickhoff

Effizient in die Zukunft: Energetische Sanierung von bestehenden Wohngebäuden

Der Vortrag bietet eine praxisnahe Einführung in die energetische Sanierung von bestehenden Wohngebäuden. Er vermittelt die wichtigsten Grundbegriffe rund um Energieeffizienz im Haus, zeigt effektive Sanierungsmaßnahmen an der Gebäudehülle und erläutert die Modernisierung der Anlagentechnik. Zusätzlich werden die aktuellen Vorschriften des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) von 2023 behandelt und ein Ausblick auf zukünftige Änderungen gegeben. Darüber hinaus werden die attraktiven Fördermaßnahmen von BAFA und KfW präsentiert.

Dienstag, 24. Oktober 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

10,– €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204124

Wegweiser für Leben und Wohnen im Alter (Vortrag)

Wohnen gehört zu den Grundbedürfnissen eines Menschen. Es gibt unterschiedliche Wohnformen wie Senioren-WGs oder Betreutes Wohnen. Aber wollen wir nicht alle so lange es geht in den eigenen vier Wänden selbstbestimmt wohnen bleiben? Sollte sich nicht die eigene Wohnung an uns anpassen, statt wir an die Wohnung? Wie und wo bekommt man Unterstützungen im Alltag, um dies zu ermöglichen und wohin wende ich mich unkompliziert? In diesem Vortrag dreht sich alles um das wo und wie man wohnen kann, wenn man altersbedingt nicht mehr so fit ist,

denn meist lässt sich das Umfeld so gestalten, dass die Selbständigkeit erhalten bleibt. Die Expert*innen aus der Wohnberatung der Stadt Erlangen informieren über (finanzielle) Hilfen und Möglichkeiten der Wohnanpassungen oder Veränderungen und beantworten Ihre Fragen. Veranstaltungsort ist 56Nord, Büchenbacher Anlage 27a.

In Kooperation mit der Seniorenquartiersarbeit Büchenbach und dem AWO Stadtteilprojekt Erlangen-Büchenbach

Donnerstag, 11. Januar 2024

15.30–17.00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204125

Susanne Grethlein

Richtig entrümpeln - so wird's was (Online-Vortrag)

"Altes" loslassen und "Neues" willkommen heißen! Wer hat das nicht zu Hause: unaufgeräumte Schubladen und Regale, Schränke voll mit Kram? Erfahren Sie, wie Sie sich mit Schwung und voller Elan von unnötigem Ballast befreien und wieder Ordnung und Energie in Ihr Leben bringen. Sie werden lernen, "Altes" loszulassen, um Raum zu schaffen, damit Sie "Neues" willkommen heißen können. Die Referentin ist zertifizierte Feng Shui-Beraterin und stellt diese Methode zur Diskussion.

Dienstag, 16. Januar 2024

18.00–19.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

APP NUTZEN UND GELD SPAREN!

Kennen Sie schon das GEWOBAU-Mieterportal? Als angemeldete Mieter*innen sind Sie dort immer informiert und erhalten Neuigkeiten von der GEWOBAU ganz schnell und unkompliziert im Netz und per App.


[Laden im App Store](#)

[JETZT MIT Google Play](#)



GEWOBAU
Wohnungsgesellschaft für Stadt Erlangen

gewobau-erlangen.de/mieterportal

Eintritt frei

Eine Anmeldung bis zum 15. Januar ist erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig einen Online-Link zum Vortrag. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

■ 23W204126

Astrid von Thun

Neue Zutat: Das richtige Licht zur richtigen Zeit (Vortrag)

Licht ist entscheidend für Wohlbefinden und Stimmung und setzt Akzente.

Jede Wohnung verfügt über ungenutztes Potenzial an Stimmung und Behaglichkeit, das durch Standard-Lichtquellen auch nicht ausgenutzt werden kann. Im Kurs sprechen wir daher über die verschiedenen Beleuchtungsarten und ihren Einsatz. Denn es ist nicht egal, wo und wann welches Licht auf Sie einwirkt. Erfahren Sie, wie moderne Beleuchtung eine Balance aus Licht und Schatten schafft, Behaglichkeit vermittelt und positiv beeinflusst. Lernen Sie, wie mit ein paar Gestaltungsgrundsätzen Räume ganz einfach zu einem harmonischen Zuhause werden.

Mittwoch, 17. Januar 2024

18.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25,- €

Ehrenamt qualifizieren

■ 23W204510

Uschi Erb

Jung und Alt gemeinsam im Verein: Wie gelingt das? (Seminar)

Junge Menschen engagieren sich gerne, oft kurzfristig und/oder oft im Rahmen von Projekten. Die Gewinnung junger Menschen für die Übernahme von Funktionen innerhalb der Vereinsarbeit ist schwierig. Um jüngere Menschen zu gewinnen, ist es notwendig, deren Bedürfnisse und Werte zu kennen, deren Lebenswelten zu berücksichtigen und auch deren Wünsche zu respektieren. Nachwuchsgewinnung gelingt besser, wenn einige Faktoren erfüllt sind. Diese werden im Workshop gemeinsam erarbeitet. Es erwarten Sie viele Praxistipps für ein gutes Miteinander und eine erfolgreiche Nachwuchsgewinnung. Der Workshop findet im Rahmen des Projekts "Generationen gemeinsam aktiv - die Generationenwerker" der lagfa-bayern e.V. statt. Das Projekt wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales.

Donnerstag, 12. Oktober 2023

18.00–20.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204511

Dr. Anna Punke-Dresen

Fundraising für die Vereinskasse (Online-Vortrag)

Vereinsarbeit lebt nicht vom Ehrenamt allein, sondern braucht auch finanzielle Mittel, die nicht immer nur aus den Mitgliedsbeiträgen getragen werden können. Es müssen also auch zusätzliche alternative Finanzierungsquellen einbezogen werden. Doch welche Möglichkeiten gibt es hier? Was ist der Unterschied zwischen Spenden und Sponsoring? Welche Fördertöpfe stehen zur Verfügung? Wie funktioniert Fundraising und was ist eigentlich Crowdfunding? Wie spricht man Kooperationspartner und Sponsoren vor Ort an?

Donnerstag, 23. November 2023

18.30–20.30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204512

Heiko Thurner

Führung im Verein, Modul 1: Warum bin ich Führungskraft im Verein?

Vereine sind ein fester Bestandteil unserer Gesellschaft, doch immer weniger Menschen übernehmen in Vereinen Verantwortung. Im Rahmen dieser Fortbildung gehen wir der Frage nach, warum sich Menschen im Jahr 2023 noch entscheiden, Führung zu übernehmen? Was ist die Motivation, sich in einer Vereinsstruktur zu engagieren? Frei nach dem Motto: "Wer das Warum kennt, erträgt das Wie" wird den Teilnehmer*innen ermöglicht, sich mit sich selbst und Ihrer Motivation zu beschäftigen. Denn das ist das Rüstzeug, um sich für das Vereinsleben zu stärken. Im Rahmen dieses Workshops erhalten die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, sich mit ihrer Führungs-Biographie auseinanderzusetzen. Dabei entdecken sie ihre Werte und Motivation und bekommen Klarheit, wie Sie diese aufrecht erhalten können. Am 9. Dezember 2023 folgt der zweite Teil, am 13. Januar 2024 der 3. Teil.

Samstag, 14. Oktober 2023

10.00–13.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W204513

Heiko Thurner

Führung im Verein, Modul 2: Wie geht Führung im Ehrenamt?

Egal ob im Arbeitsleben oder im Ehrenamt: An dieser Frage kommt man nur schwer vorbei! Selbstverständlich gibt es keine einfache Antwort auf diese Frage, aber im Rahmen dieses 2. Termins zum Thema "Führung im Verein" sollen Führungsstile, Führungstheorie und best-practice-Erfahrungen gemeinsam besprochen, bedacht und übersetzt werden. Miteinander und voneinander Führung lernen, soll an diesem Tag mehr als nur eine Worthülse sein.

Samstag, 9. Dezember 2023

10.00–13.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

■ 23W204514

Heiko Thurner

Führung im Verein, Modul 3: Selbstfürsorge für Team & Führung im Ehrenamt

Selbstverständlich hinkt der Vergleich, aber wenn man Menschen mit Maschinen vergleichen würde, dann wäre die Frage legitim, wann es denn einen Service für die Führungskraft oder die Vorstandschaft gibt. Wie müsste eine solche Wartung aussehen? Wer sorgt für die Inspektion? Es geht darum, das Führungsteam und eine Führungskraft zu befähigen, die Geschicke eines Vereins schultern zu können. In diesem Modul wird auch ein Konzept zur Fürsorge von Führungskräften im Verein erstellt; wichtigste Ziele sind Souveränität und Effektivität.

Samstag, 13. Januar 2024

10.00–13.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Diakonie 
Erlangen

**Einsatz
fürs
Leben**

Mit Sicherheit Sinnvolles tun.

Interessiert am Ehrenamt?

T. (09131) 63 01-0

info@diakonie-erlangen.de

www.diakonie-erlangen.de/ehrenamt



Grundbildung & Alphabetisierung

■ 23W219012

Verena Adebahr

Besser lesen und schreiben

In diesem Kurs üben wir das Lesen und Schreiben von kleinen Texten. Das Lerntempo bestimmen die Teilnehmer*innen selbst. Für Teilnehmende mit Deutsch als Erstsprache.

Montag, 13.00–14.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19 Nachmittage, Eintritt frei

vhs Volkshochschule
Erlangen

Besser lesen und schreiben

**Sie haben Probleme
beim Lesen und Schreiben?
Dann melden Sie
sich bei uns.**

Allgemeine Beratung und Information

Sabine Roth

vhs Erlangen

Fachbereich Grundbildung

Tel: (09131) 861960

E-Mail: sabine.roth@stadt.erlangen.de



**Unterricht
in kleinen
Gruppen**

Foto: © iStockphoto.com

Pädagogik und Elternbildung

PEKiP

Das **Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)** ist ein Konzept der Gruppenarbeit für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr.

Die Bewegungsspiele des PEKiP stellen eine aktivierende Lernform dar. Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Sie, welchen Anregungen Ihr Kind gerne folgt. Durch die Fachkraft angeleitet unterstützen Sie seine natürliche Entwicklung. Im PEKiP dürfen sich die Babys ohne Kleidung in einem gut beheizten Raum wohlfühlen und erste Kontakte zu Gleichaltrigen erleben. Das PEKiP ist ein konkreter Beitrag zur Stärkung junger Familien.

■ 23W250001

Uta Kuntz-Gärber

PEKiP-Bewegungsspiele für Babys im 1. Lebensjahr (geb. von 04/23 bis 07/23)

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 2-5 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 9.00–10.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 84,- €

zzgl. 3,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Bitte ein Handtuch als Unterlage für das Baby mitbringen.

■ 23W250002

Uta Kuntz-Gärber

PEKiP-Bewegungsspiele für Babys im 1. Lebensjahr (geb. von 11/22 bis 03/23)

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 6-10 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 10.45–12.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 84,- €

zzgl. 3,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Bitte ein Handtuch als Unterlage für das Baby mitbringen.

■ 23W250003

Uta Kuntz-Gärber

PEKiP-Bewegungsspiele für Babys im 1. Lebensjahr (geb. von 04/23 bis 07/23)

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 6-10 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 9.00–10.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. Januar 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 84,- €

zzgl. 3,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Bitte ein Handtuch als Unterlage für das Baby mitbringen.

■ 23W250004

Uta Kuntz-Gärber

PEKiP-Bewegungsspiele für Babys im 1. Lebensjahr (geb. von 08/23 bis 11/23)

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 2-5 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 10.45–12.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. Januar 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 84,- €

zzgl. 3,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Bitte ein Handtuch als Unterlage für das Baby mitbringen.



Musikgarten

Alle Kinder bringen von Geburt an musikalisches Potenzial mit. Im "Musikgarten" werden die Kinder auf spielerische Weise in die Welt der Musik eingeführt: durch gemeinsames Singen, Fingerspiele, Tanzen und Bewegungen zur Musik, Schaukel-, Kitzel- und Schmuseverse, das Spielen mit einfachen Instrumenten wie Klanghölzern, Glöckchen oder Rasseln sowie genaues Hinhören.

Jede Kurseinheit "Musikgarten für Babys" setzt sich zusammen aus ca. 30 Minuten konzentriertem Programm und ca. 15 Minuten Zeit für das Baby zur Orientierung und für die Eltern zum Austausch mit der Kursleitung.

Das Konzept des "Musikgarten" umfasst das 1.-4. Lebensjahr des Kindes:

Musikgarten für Babys

(6.-18. Lebensmonat),

Musikgarten Phase I.

(18.-36. Lebensmonat),

Musikgarten Phase II.

(3- und 4-jährige Kinder)

Dienstkurse

■ 23W250020

Silvia Cuesta

Musikgarten für Babys I.

(geb. von 09/22 bis 03/23)

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 6-12 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 10.15–11.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 74,50 €

■ 23W250021

Silvia Cuesta

Musikgarten für Babys II.

(geb. von 03/22 bis 09/22)

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 12-18 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 11.15–12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 74,50 €

■ 23W250022

Silvia Cuesta

Musikgarten: Phase I.

(geb. von 09/21 bis 03/22)

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 18-24 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Kindgerechter Unterricht – Lebendige Entwicklung

Wir sind eine staatlich genehmigte, einheitliche Grund- und weiterführende Schule von der 1. bis zur 13. Klasse, mit den staatlichen Abschlüssen Abitur und Mittleren Reife. Die Kinder stehen im Mittelpunkt unserer Waldorfpädagogik.

Informieren Sie sich, besuchen Sie uns – z. B. bei einem Schulfest, einer öffentlichen Schulveranstaltung oder auch im Internet. Gerne stehen wir Ihnen für Fragen oder ein Beratungsgespräch zur Verfügung!



FREIE WALDORFSCHULE
ERLANGEN

www.waldorfschule-erlangen.de

Rudolf-Steiner-Straße 2 | 91058 Erlangen | T 09131-614 97-0





Dienstag, 14.45–15.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26. September 2023
 Friedrichstr. 17, Raum 24
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Nachmittage, 74,50 €

■ 23W250023

Silvia Cuesta

Musikgarten: Phase I.

(geb. von 09/20 bis 03/21)

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 30-36 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 15.45–16.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26. September 2023
 Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Nachmittage, 74,50 €

■ 23W250024

Silvia Cuesta

Musikgarten: Phase I.

(geb. von 03/21 bis 09/21)

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 24-30 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 16.45–17.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26. September 2023
 Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Nachmittage, 74,50 €

Freitagskurse

■ 23W250025

Silvia Cuesta

Musikgarten - Geschwisterkurs

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an 3- bis 4-jährige Kinder und einem Geschwisterkind zwischen 1-7 Jahren (max. 2 Kinder) mit einem Elternteil.

Freitag, 14.00–14.45 Uhr
 Beginn: Freitag, 29. September 2023
 Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Nachmittage, 90,– €

■ 23W250026

Silvia Cuesta

Musikgarten - Geschwisterkurs

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an 3- bis 4-jährige Kinder und einem Geschwisterkind zwischen 1-7 Jahren (max. 2 Kinder) mit einem Elternteil.

Freitag, 15.00–15.45 Uhr
 Beginn: Freitag, 29. September 2023
 Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Nachmittage, 90,– €

■ 23W250027

Silvia Cuesta

Musikgarten: Phase II.

Für Eltern und ihr 3- bis 4-jähriges Kind.
 Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Freitag, 16.00–16.45 Uhr
 Beginn: Freitag, 29. September 2023
 Friedrichstr. 17, Raum 24
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Nachmittage, 74,50 €

■ 23W250028

Silvia Cuesta

Musikgarten: Phase II.

Für Eltern und ihr 3- bis 4-jähriges Kind.
 Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Freitag, 17.00–17.45 Uhr
 Beginn: Freitag, 29. September 2023
 Friedrichstr. 17, Raum 24
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Nachmittage, 74,50 €



vhs und Walderlebniszentrum (WEZ)

Wir sind im Wald unterwegs und treffen uns deshalb **pünktlich** am Eingang des Walderlebniszentrums am Franzosenweg. Bitte melden Sie jedes Kind einzeln an und sorgen Sie dafür, dass für jedes Kind eine erwachsene Bezugsperson dabei ist. Geschwisterkinder können leider nicht mitgenommen werden. Bitte unterstützen Sie unsere Kursleitung entsprechend und halten Sie sich an die Regeln. Wenn die 1:1-Betreuung von Kind-Erwachsenen nicht gewährleistet ist, darf die Kursleitung Sie von der Teilnahme am Kurs ausschließen.

■ 23W250030

Katja Ehmcke

Waldwichtel unterwegs

Waldbaden im Herbst (Kurs)

Für 8 Erwachsene mit ihrem (Enkel-)Kind im Alter zwischen 18 und 30 Monaten. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Unterwegs sein im Wald inspiriert und beruhigt. Das funktioniert schon mit den Kleinsten. Gemeinsam durchstreifen wir den Wald. Wir erleben mit allen Sinnen den Wechsel der Jahreszeit rund um das Walderlebniszentrum (WEZ). Dabei balancieren, klettern und springen wir. Lieder und Fingerspiele begleiten uns. Wichtig: Das Kind muss bereits sicher laufen können! Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung
Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 9.30–11.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. Oktober 2023

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Vormittage, 34,– €

zzgl. 3,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein.

■ 23W250031

Katja Ehmcke

Waldwichtel besuchen ihre Baumfreunde

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Im Herbst besuchen die Waldwichtel gerne ihre Baumfreunde und erfahren viel über die Baumriesen.

Rund um das Walderlebniszentrum (WEZ) erleben wir gemeinsam einen bewegten und informativen Familienachmittag.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 11. Oktober 2023

15.00–17.00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,– €

zzgl. 1,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein.

Keine Ermäßigung möglich.

■ 23W250032

Katja Ehmcke

Waldwichtel spielen mit dem Wind

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Wind ist ein stürmischer Begleiter des Herbstes. Die Waldwichtel lieben es, mit dem Wind zu spielen und zu beobachten, was der Wind durch die Gegend pustet. Blätter tanzen in der Luft, wirbeln durcheinander. Die Natur braucht den Wind. Wozu? Das erfährt ihr hier! Rund um das Walderlebniszentrum (WEZ) erleben wir gemeinsam einen herbstlich-bunten Familienachmittag.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 8. November 2023

14.30–16.30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,– €

zzgl. 1,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein.

Keine Ermäßigung möglich.



■ 23W250033

Katja Ehmcke

Advent bei den Waldwichteln Ein Nachmittag im WEZ

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Es wird früher dunkel und es wird kälter. Der Advent steht vor der Tür. Wir bereiten uns mit verschiedenen Aktionen, Liedern und Fingerspielen vor. Dabei verbringen wir einen bewegten Nachmittag im Wald und basteln mit Naturmaterial.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung
Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 29. November 2023

14.00–16.00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,– €

zzgl. 1,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein.

Keine Ermäßigung möglich.

■ 23W250034

Katja Ehmcke

Weihnachten bei den Waldwichteln Ein Nachmittag im WEZ

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Die Tage werden immer kürzer. Wir stimmen uns mit Liedern und einer Geschichte auf Weihnachten ein. Außerdem sammeln wir Naturmaterial und gestalten damit Weihnachtliches.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung
Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 13. Dezember 2023

14.00–16.00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,– €

zzgl. 1,- € Materialgeld an die Kursleiterin. Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein.

Keine Ermäßigung möglich.

■ 23W250035

Katja Ehmcke

Eisige Zeiten bei den Waldwichteln Ein Nachmittag im WEZ

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Brr! Es ist kalt! Die Natur macht Winterschlaf. Doch auch im Winterwald gibt es einiges zu entdecken. Schlafen wirklich alle? Wir machen uns auf die Suche nach Spuren und verbringen mit einer Geschichte sowie verschiedenen anderen Aktionen einen bewegten Nachmittag im Wald.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung
Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 17. Januar 2024

14.00–16.00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,– €

zzgl. 1,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein.

Keine Ermäßigung möglich.

■ 23W250036

Katja Ehmcke

Waldwichtel musizieren Ein Nachmittag im WEZ

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Waldwichtel lieben Musik! Und Waldwichtel sind sehr erfinderisch. Lasst euch überraschen, was sich alles als Instrument verwenden lässt.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung
Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 28. Februar 2024

15.00–17.00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,– €

zzgl. 1,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein.

Keine Ermäßigung möglich.



Geschwisterkurse im WEZ

■ 23W250037

Verena Blauen

Halloween im Wald

Ein Geschwisterkurs im WEZ

Für (Groß-)Eltern mit ihren (Enkel-)Kindern im Alter von 3 und 8 Jahren. Maximal 2 Kinder pro Erwachsener.

Wir wollen gemeinsam verschiedene Waldgeister oder gruselige Spinnennetze basteln. Auch gehen wir auf Geistersuche im WEZ und lustige Gespensterspiele werden uns zum Lachen bringen.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Samstag, 21. Oktober 2023

11.00–13.00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20,- €

zzgl. 1,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein.

Keine Ermäßigung möglich.

■ 23W250038

Verena Blauen

Weihnachtsfest im Wald

Ein Geschwisterkurs im WEZ

Für (Groß-)Eltern mit ihren (Enkel-)Kindern im Alter von 3 und 8 Jahren. Maximal 2 Kinder pro Erwachsener.

Gemeinsam werden wir mit Geschichten und Spielen das Weihnachtsfest feiern. Lasst uns einen Baum mit echten Kerzen schmücken, etwas basteln und den Tieren des Waldes einen Weihnachtsschmaus zubereiten.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Samstag, 2. Dezember 2023

11.00–13.00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20,- €

zzgl. 1,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein.
Keine Ermäßigung möglich.



Eltern- und Familienbildung

■ 23W250040

Irina Werner

Balance Kids - Mit Spaß zur Ruhe kommen (Eltern-Kind-Kurs)

Für ein Elternteil mit einem Kind im Alter von 4 und 6 Jahren.

Die wilde Welt der Gefühle und der Alltagsstress sind manchmal nicht nur für uns Eltern eine Herausforderung, sondern auch für unsere kleinen Held*innen. Wir wollen uns einmal in der Woche treffen, um gemeinsam mit Spaß und ganz ohne Druck verschiedene altersgerechte Entspannungsübungen und Yoga zu machen, sowie angeleitete Massagetechniken zu üben.

Montag, 16.30–17.15 Uhr

Beginn: Montag, 6. November 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

7 Nachmittage, 32,50 €

■ 23W250050

Carolin Deutschmann

Geschwisterbeziehungen - ein lebenslanges Projekt im Trainingsfeld Familie (Vortrag)

Wie werden Geschwister zu einem Team? Was können Eltern dafür tun, um die Beziehung zu fördern und was sollte vermieden werden? Mit Praxisbeispielen aus dem Familienalltag gehen wir Streitigkeiten auf den Grund. Sie erhalten leicht im Alltag umzusetzende Tipps und können somit das Verhalten Ihrer Kinder besser hinterfragen.

Donnerstag, 5. Oktober 2023

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W250051

Katja Ehmcke

Verlockende Früchte - Was ist essbar (Vortrag)

An vielen Büschen und Bäumen hängen im Herbst reife und besonders für Kinder attraktive Früchte. Welche sind essbar, welche ungenießbar und welche giftig? An diesem Abend bekommen Sie in Bild und natura einen Überblick. Auch für den Notfall bekommen

Sie Erste Hilfe-Tipps.

Montag, 9. Oktober 2023

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W250052

Katja Ehmcke

Die Familien-Kräuter-Hausapotheke (Vortrag)

Welche Kräuter gehören in jede Familien-Hausapotheke und können bereits bei den Aller kleinsten angewendet werden? Das erfahren Sie anhand vieler Anwendungsbeispiele in diesem lebhaften Vortrag. Die Naturmedizin sinnvoll eingesetzt, stärkt und unterstützt sie das Immunsystem. Sie lernen verschiedene Anwendungen zum Nachmachen für Zuhause kennen.

Mittwoch, 15. November 2023

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W250053

Carolin Deutschmann

Ich kann das! Was dem Selbstbewusstsein deines Kindes gut tut (Online-Workshop)

In diesem Workshop besprechen wir, warum es so wichtig ist, den Selbstwert Ihres Kindes zu stärken. Anhand von Praxisbeispielen erarbeiten wir gemeinsam, welche Erfahrungen Ihr Kind braucht, damit sich sein Selbstwert positiv entwickelt und wie Sie das in Ihren Familienalltag integrieren können.

Samstag, 11. November 2023

10.00–12.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung bis zum 10. November ist erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig einen Online-Link zum Vortrag. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.



■ 23W250054

Carolyn Deutschmann

Schulreife - mehr als Zahlen und Buchstaben (Online-Vortrag)

Die Einschulung steht an und Sie sind sich unsicher, ob Ihr Kind schon so weit ist? Was sollte ein Vorschulkind beherrschen? Welche Kompetenzen sind wichtig und wie können diese spielerisch im Alltag integriert, gefestigt und geübt werden? Der Abend bietet viele alltagstaugliche Tipps und eine Austauschmöglichkeit für Eltern.

Donnerstag, 16. November 2023

19.30–21.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung bis zum 15. November ist erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig einen Online-Link zum Vortrag. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

■ 23W250055

Katja Ehmcke

Husten, Heiserkeit & Co bei Kindern mit Hausmitteln begegnen (Vortrag)

Ich stelle Ihnen leicht verständlich und zum Nachmachen verschiedene Hausmittel für Kinder vor, wie Tees, Wickel, Auflagen und Kompressen gegen Erkältungssymptome. Einfach und effektiv kann so die körpereigene Abwehr unterstützt, und Heilung ergänzend zur Schulmedizin beschleunigt werden.

Montag, 27. November 2023

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W250056

Katja Ehmcke

Das bewegte Wohnzimmer: Bewegungsbaustelle Wohnung (Vortrag)

Im Winterhalbjahr zwingt uns die Witterung manchmal in Innenräume. Unsere Kinder brauchen allerdings Bewegung und müssen sich austoben. Wie motiviere ich Kindergartenkinder mit wenig Aufwand und einfachen Mitteln sich gerne im Zimmer zu bewegen? Zusam-

men Spaß haben und nebenbei Koordination, Musikalität und Gleichgewicht trainieren - das geht auch daheim!

Dienstag, 16. Januar 2024

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W250057

Carolyn Deutschmann

Family-Life-Balance - Alltagsorganisation für Familien (Vortrag)

Bei Ihnen herrscht ständig Chaos und das letzte Mal "Me-Time" liegt schon eine ganze Ewigkeit zurück? In diesem Vortrag erfahren Sie etwas über Zeitmanagement im Familienalltag, wo die Stolpersteine im Alltag liegen und was das große Geheimnis für einen funktionierenden Familienalltag ist.

Für eine Vertiefung des Themas empfehlen wir die Teilnahme an dem Workshop "Mental Load - Nein, Danke!" (Kursnummer 23W250058).

Donnerstag, 18. Januar 2024

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W250058

Carolyn Deutschmann

Mental Load - nein danke! (Workshop)

Max. 8 Teilnehmer*innen.

Ihre „To Do“-Liste ist lang und Sie haben 1.000 Dinge im Kopf - nur nichts vergessen! Alles bleibt an Ihnen hängen, die Familie verlässt sich komplett auf Sie? In diesem Workshop lernen Sie Prioritäten zu setzen, Aufgaben abzugeben und Ihren Mental Load zu reduzieren. Gestärkt können Sie nach diesem Vormittag den Familienalltag neu strukturieren und haben wieder mehr Zeit für sich.

Samstag, 10. Februar 2024

10.00–12.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 23W250059

Katja Ehmcke

Mediterrane Kräuter - nicht nur lecker sondern auch gesund (Vortrag)

Thymian, Rosmarin und Co. sowie andere Kräuter, die aus dem Mittelmeerraum stammen, kennen viele nur als Küchenkräuter. Es steckt aber auch viel Heilkraft in ihnen, die wir uns zu Nutze machen können. Auch Kinder profitieren - richtig angewendet - von der medizinischen Wirkung. Daneben stärkt die eine oder andere Anwendung auch die Abwehrkräfte.

Dienstag, 27. Februar 2024

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W250060

Jörg Igler

Wie zählt sich die Elternzeit aus? (Online-Vortrag)

Dieser Vortrag bietet einen leicht verständlichen und übersichtlichen Überblick über die aktuell gültige Gesetzgebung und bestehende Regelungen bzgl. Mutterschutz, Arbeitsrecht in der Schwangerschaft, Elterngeld etc. Wie und wo können die entsprechenden Unterstützungen beantragt werden? Welche Fristen sind wichtig? Welche Hilfestellungen gibt es in der Stadt Erlangen?

Mittwoch, 25. Oktober 2023

19.30–21.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung bis zum 24. Oktober ist erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig einen Online-Link zum Vortrag. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

■ 23W250061

Prof. Dr. med Oliver Kratz

Macht Social Media-Nutzung Kinder und Jugendliche krank? (Vortrag)

In diesem Vortrag werden Chancen und Herausforderungen sowie Risiken der Social-Media-Nutzung bei Kindern und Jugendlichen vorgestellt. Es sollen dabei

auch Empfehlungen über den kompetenten Umgang mit diesen Medien für Kinder, Jugendliche und auch für Eltern und Pädagog*innen formuliert werden.

Donnerstag, 25. Januar 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W250062

Irina Werner

Stress bei Kindern - Informationen und Tipps für Eltern (Vortrag)

Auch Kinder erleben Stress, welcher sich in den Lebens- und Entwicklungsphasen unterschiedlich äußert. An dem Abend lernen Sie wichtige Hintergrundinformationen zum Thema "Stress bei Kindern" kennen und erlernen alltagstaugliche und altersgerechte Methoden zur Entspannung und Stressregulation für zu Hause.

Zur Vertiefung in das Thema empfehlen wir die Teilnahme an dem Eltern-Kind-Kurs "Balance Kids - Mit Spaß zur Ruhe kommen!" (Kursnummer 23W250040)

Montag, 23. Oktober 2023

19.15–20.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W250064

Dr. Christine Fourcaud/

Dr. Matthias Springer

Familienalltag in zwei Sprachen – Französisch und Deutsch (Vortrag)

An diesem Abend möchten wir anhand von wissenschaftlichen Erkenntnissen praktische Entscheidungshilfen an die Hand geben für die vielen Situationen im Familienalltag, bei denen Zweisprachigkeit eine zusätzliche Herausforderung darstellt. Der Vortrag findet in den Sprachen Deutsch und Französisch statt.

In Kooperation mit dem deutsch-französischen Institut

Dienstag, 26. September 2023

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Selbstbehauptung und Selbstschutz - Kurse für Kinder und Jugendliche

In Kooperation mit dem Treffpunkt Röthelheimpark bieten wir Selbstbehauptungs-Workshops für Kinder und Jugendliche an. Ziel ist es, sich selbst zu schützen sowie Konflikte selbstsicher und möglichst gewaltfrei lösen zu können. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

■ 23W250070

Janine Böhme

Selbstbehauptung und Selbstschutz - Workshop für Jugendliche (10-14 Jahre)

Was ist Selbstverteidigung und worin besteht der Unterschied zum Kämpfen? Wovor will man sich schützen? Wie kann man das tun? Welche Rolle spielen Körperhaltung, Stimme, innere und äußere Stärke? Kombiniert mit Übungen zur Selbstbehauptung, ersten Befreiungs- und Abwehrtechniken sowie kleinen Spielen zur Förderung von Konzentration und Koordination bietet der Workshop den Jugendlichen mit viel Spaß einen Einstieg oder eine Auffrischung für das Thema. Zur Vertiefung empfehlen wir die Teilnahme an dem Folgekurs: "Selbstbehauptung und Selbstschutz: Elemente Feuer und Erde" (Kursnummer 23W25072)

Sonntag, 14. Januar 2024

10.15–12.30 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal
15,– €

■ 23W250071

Janine Böhme

Selbstbehauptung und Selbstschutz - Workshop für Kinder (6-10 Jahre)

Kurstext siehe Veranstaltungsnummer 23W250070.

Zur Vertiefung empfehlen wir die Teilnahme an dem Folgekurs: "Selbstbehauptung und Selbstschutz: Elemente Feuer und Erde" (Kursnummer 23W25073)

Sonntag, 14. Januar 2024

13.45–15.15 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal
15,– €

■ 23W250072

Janine Böhme

Selbstbehauptung und Selbstschutz (Folgekurs): Elemente Feuer und Erde - für Jugendliche (10-14 Jahre)

Die Jugendlichen lernen in diesem Workshop das 4-Elemente-Konzept aus dem Bushin-Ryu Kempo Karate kennen. Dieses eröffnet einen sehr großen Handlungsspielraum zur Selbstbehauptung und zum Selbstschutz. Der Workshop bietet einen ersten Einstieg zu den Elementen Feuer und Erde: Feuer steht für Durchsetzungsstärke und Zielstrebigkeit, laut sein können und sich etwas trauen. Erde steht für den eigenen Standpunkt vertreten, Gelassenheit bewahren, 'Nein' sagen können, Kraft und Stabilität.

Eine vorherige Teilnahme am Einstiegs-Workshop "Selbstbehauptung und Selbstschutz" (Kursnummer 23W250070) ist empfehlenswert, aber keine Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Workshop.

Sonntag, 11. Februar 2024

10.15–12.30 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal
15,– €

■ 23W250073

Janine Böhme

Selbstbehauptung und Selbstschutz (Folgekurs): Elemente Feuer und Erde - für Kinder (6-10 Jahre)

Kurstext siehe Veranstaltungsnummer 23W250072.

Eine vorherige Teilnahme am Einstiegs-Workshop "Selbstbehauptung und Selbstschutz" (Kursnummer 23W250071) ist empfehlenswert, aber keine Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Workshop.

Sonntag, 11. Februar 2024

13.45–15.15 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal
15,– €

vhs und Ulli's Schwimmschule

Die Kurse von Ulli's Schwimmschule finden in der Georg-Zahn-Schule (Privatbad; Buslinie 293; Haltestelle Schenkstraße) statt. Das Wasser des Bades unterliegt regelmäßigen Kontrollen durch das Gesundheitsamt. Es sind Preisanpassungen aufgrund steigender Energiepreise möglich.

■ 23W250080

Team Ulli's Schwimmschule

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren (Anfänger*innen)

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrkraft erlernen Kinder spielerisch Grundfertigkeiten im Brustschwimmen. Warmes Wasser, kleine Gruppen und die ungestörte Atmosphäre im Schwimmbad schaffen für das Erreichen dieses Zieles günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h., das Kind traut sich, zu tauchen und vom Beckenrand ins Wasser zu springen. Falls die Kursleitung erkrankt oder einen wichtigen Termin hat, wird sie von einer qualifizierten Lehrkraft aus dem Team der Schwimmschule vertreten.

Max. 7 Kinder je Kursleiter*in. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Freitag, 16.20–17.05 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Schwimmhalle

10 Nachmittage, 200,– €

■ 23W250081

Team Ulli's Schwimmschule

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren (Anfänger*innen)

Text siehe Kursnr. 23W250080

Max. 7 Kinder je Kursleiter*in. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Freitag, 16.20–17.05 Uhr

Beginn: Freitag, 12. Januar 2024

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Schwimmhalle

10 Nachmittage, 200,– €



Kindergeburtstag im Pfalzmuseum Forchheim

Verwüstete Wohnung am Kindergeburtstag?

Wir haben die Lösung! Schatzsuche,
Schmuck herstellen, Schmieden oder
doch lieber ein schaurig schöner Streifzug?

Einfach buchen, erleben und genießen!



Kapellenstr. 16 - 91301 Forchheim - Telefon: 09191 714-327 - kaiserpfalz.forchheim.de

Montessori-Pädagogik

■ 23W250090

Team Montessori-Schule Erlangen

Montessori-Pädagogik - ein Weg in die Zukunft (Vortrag)

Kinder und Jugendliche bekommen in einer Montessori-Schule die Möglichkeit, auf ihre Stärken zu vertrauen und mit ihren Schwächen umzugehen. Sie werden darin bestärkt und unterstützt, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Zur Erreichung dieses Zieles vermittelt die Montessori-Pädagogik neben Fertigkeiten, Lernstrategien und Wissen gleichzeitig einen Sinn für die Gemeinschaft und ihre ethischen Werte. Erkenntnisse der aktuellen Entwicklungspsychologie und besonders der Hirnforschung werden berücksichtigt. Die Referent*innen aus dem Schulleitungsteam informieren an diesem Abend darüber, wie Kinder und Jugendliche an der Montessori-Schule Erlangen auf eine sinnvoll erlebte Zukunft vorbereitet und bis zum Abitur begleitet werden.

Mittwoch, 25. Oktober 2023

19.00–20.30 Uhr

Montessori-Schule, Artilleriestr. 23, Aula

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W250100

Gabriele Dimitrovici

Montessori-Diplom-Lehrgang 2023 - 2025

Der berufsbegleitende Lehrgang zum Erwerb des nationalen Montessori-Diploms wird in Zusammenarbeit mit der Deutschen Montessori-Vereinigung e.V. angeboten. Dieser Lehrgang richtet sich in erster Linie an pädagogische Fachkräfte und vermittelt das notwendige Fachwissen, um später in Einrichtungen, welche nach dem Konzept von Maria Montessori arbeiten, tätig zu sein. Darüber hinaus können aber auch andere pädagogisch Interessierte ohne entsprechende berufliche Vorbildung in den Lehrgang aufgenommen werden. Der Lehrgang ersetzt keine staatlich anerkannte Berufsausbildung.

Der Lehrgang beginnt am 17. November 2023 und endet am 22. November 2025 mit der Übergabe des Montessori-Diploms.

Die Anmeldefrist zum Lehrgang endet am 30. August 2023. Insofern noch freie Plätze im Anschluss verfügbar sind, ist eine Nachmeldung bis spätestens

1. November 2023 möglich.

Ihre Ansprechpartnerinnen bei der vhs sind:
Christine Flemming, Tel. (0 91 31) 86 27 83,
E-Mail: christine.flemming@stadt.erlangen.de
und
Jasmina Bozovic, Tel. (0 91 31) 86 18 95,
E-Mail: jasmina.bozovic@stadt.erlangen.de

Freitag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Freitag, 17. November 2023

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Für Kinder & Familien

Wir suchen

Verstärkung

für unsere Kindertagesstätten.



**Erzieher/innen und
Kinderpfleger/innen**

w/m/d

**Gerne stellen wir unsere Einrichtung
bei einem Rundgang vor.**

Bewerbungen bitte an:

Diakonisches Zentrum e.V.

z. Hd. Frau Nickel

Frauenaauracher Str. 1a

91056 Erlangen

Tel.: 09131 9054-24

Email : [geschaeftsstelle@](mailto:geschaeftsstelle@diakonisches-zentrum-er.de)

diakonisches-zentrum-er.de

homepage: www.dz-erlangen.de



Für Menschen mit Behinderung

Die folgenden Kurse sind besondere Angebote für Menschen mit einer Einschränkung. In den Kursen wird speziell auf eine barrierearme Gestaltung des Programms geachtet und es besteht der Raum, um auf einzelne Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen zu können. Sie finden hier Veranstaltungen, die sich mit den Bedürfnissen von Menschen mit Behinderung auseinandersetzen und die das Zusammenleben von Menschen mit und ohne Behinderung fördern. Bei Fragen zur Barrierefreiheit wenden Sie sich bitte an Dr. Dunja Schneider, Tel.: (0 91 31) 86 27 44, (Montag - Donnerstag)

E-Mail: dunja.schneider@stadt.erlangen.de.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Website: <https://www.vhs-erlangen.de/service/fuer-menschen-mit-behinderung.html>

Kurse in Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen e.V.

Weitere Angebote in Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen e.V. finden Sie im Programmbereich Gesundheit.

■ 23W260001

Inga Gluch

Kochkurs – Kochen und backen, was jedem schmeckt

Kochen macht Spaß.

Gemeinsam Essen macht Spaß.

Man kann vieles lernen.

Was sind gesunde Lebensmittel?

Warum muss eine Küche sauber sein?

Ihr könnt selbst Fragen stellen.

Ihr besprecht gemeinsam, was ihr kochen wollt.

Die Anmeldung erfolgt über die Offene Behinderten-Arbeit, Tel.: (0 91 31) 9 20 71 81.

Samstag, 9.00–13.30 Uhr

Beginn: Samstag, 21. Oktober 2023

Lebenshilfe, Anderlohrstr. 31, Schulküche

5 Vormittage, 5,- €

zzgl. 35,- € Materialkosten

■ 23W260002

Inga Gluch

Kochkurs – Kochen und backen, was jedem schmeckt

Kochen macht Spaß.

Gemeinsam Essen macht Spaß.

Man kann vieles lernen.

Was sind gesunde Lebensmittel?

Warum muss eine Küche sauber sein?

Ihr könnt selbst Fragen stellen.

Ihr besprecht gemeinsam, was ihr kochen wollt.

Die Anmeldung erfolgt über die Offene Behinderten-Arbeit, Tel.: (0 91 31) 9 20 71 81.

Samstag, 13.30–18.00 Uhr

Beginn: Samstag, 21. Oktober 2023

Lebenshilfe, Anderlohrstr. 31, Schulküche

5 Nachmittage, 5,- €

zzgl. 35,- € Materialkosten

■ 23W260004

Simone Hartmann

Liebe und so Sachen (Film und Gespräch)

Erzählt wird die Geschichte von Tina und Kai, die sich in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderungen kennenlernen. Wie bei allen interessanten Geschichten gibt es verschiedene Wünsche und Hindernisse. Wir begleiten die beiden bei der Entwicklung ihrer Partnerschaft und lernen dabei ein paar wichtige Dinge über Liebe, Gefühle, Beziehungen und Sexualität. Nach dem Film gibt es die Gelegenheit, Fragen zu stellen und miteinander zu sprechen.

Die Anmeldung erfolgt über die Offene Behinderten-Arbeit, Tel.: (0 91 31) 9 20 71 81

In Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen e.V.

Freitag, 2. Februar 2024

16.00–18.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Interessierte der Lebenshilfe
melden sich bitte bei der OBA-
Mitarbeiterin **Eva Schlerf** an:
Tel.: (0 91 31) 9 20 71 81

Herbst | Winter
2023 | 2024



vhs inklusive

in Kooperation mit
Offene BehindertenArbeit (OBA)
der Lebenshilfe e.V.

Simone Hartmann | 23W260004

Liebe und so Sachen (Film und Gespräch)

Freitag, 2. Februar 2024, 16.00 - 18.00 Uhr
vhs, Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Jutta Trommer | 23W506114

Vini-Yoga für Jüngere und Ältere

Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 11. Oktober 2023
vhs, Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Barbara Kloiber | 23W507610

WenDo - Frauenselbstverteidigung

Samstag, 25. November 2023, 10.00 - 17.00 Uhr
vhs, Friedrichstr. 17, Raum 24 (1. OG ohne Aufzug)

Alfrun Asseng | 23W508324

Tanz, Theater und Bewegung

Mittwoch, 18.20 - 19.50 Uhr
Beginn: 18. Oktober 2023
Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113,
Gymnastikraum

**Inklusion ist ein Anliegen aller, die in der vhs arbeiten. Bei Fragen zu diesen Kursen
wenden Sie sich bitte an das vhs Servicetelefon, Tel.: (0 91 31) 86 26 68
Weitere Kurse finden Sie hier: www.vhs-erlangen.de**



Kurse in Kooperation mit den Regnitz-Werkstätten gGmbH

Die vhs Erlangen bietet Veranstaltungen zu verschiedenen Themenbereichen in den Regnitz-Werkstätten für Mitarbeiter*innen mit Behinderungen an. Die Kurse sind aber auch für Interessierte offen, die nicht in den Regnitz-Werkstätten arbeiten.

Informationen und Anmeldung:

Cécile Reinhardt, Tel.: (0 91 31) 9 20 72 44
E-Mail: Cecile.Reinhardt@Regnitz-Werkstaetten.de
Melanie Fürst, Tel.: (0 91 31) 9 20 72 45
E-Mail: Melanie.Fuerst@Regnitz-Werkstaetten.de

Die Veranstaltungen beginnen in der Regel in der ersten Semesterwoche, aus organisatorischen Gründen können aber Abweichungen von den angegebenen Terminen nötig werden.

■ 23W260012

Irmgard Schösser

Rechnen im Alltag

Dienstag, 9.45–10.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ 23W260014

Lisa Pfeiffer

Einfach Englisch lernen I

Montag, 12.45–14.15 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
10 Nachmittage, Eintritt frei

■ 23W260015

Lisa Pfeiffer

Einfach Englisch lernen II

Montag, 12.45–14.15 Uhr
Beginn: Montag, 11. Dezember 2023
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
5 Nachmittage, Eintritt frei

■ 23W260016

Irmgard Schösser

Lesen und Schreiben lernen

Dienstag, 8.30–9.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ 23W260017

Irmgard Schmitz

Leseclub

Dienstag, 10.15–11.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ 23W260018

Gisela Anneser

Veeh-Harfe I

Montag, 8.45–9.45 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ 23W260019

Gisela Anneser

Veeh-Harfe II

Montag, 9.45–10.45 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ 23W260020

Gisela Anneser

Veeh-Harfe III

Montag, 10.45–11.45 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei



Hinweise zur Barrierefreiheit an der vhs Erlangen

Die vhs Erlangen bietet:

- barrierefreien Zugang zu den Räumlichkeiten im vhs-Gebäude Friedrichstraße 19 – 21 und zu den ebenerdigen Räumen in den vhs-Gebäuden Friedrichstraße 17 und Wilhelmstraße 2f.
- barrierefreien Zugang in einer Reihe externer Unterrichtsgebäude (z. B. Treffpunkt Röthelheimpark, Dreycedern, CBBE, wabene) sowie das Angebot, Veranstaltungen – wenn möglich – zu verlegen, falls der Zugang nicht barrierefrei sein sollte
- für Menschen, die gehörlos sind, auf Anfrage Vorträge mit Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache (DGS) und Unterstützung bei der Teilnahme an Kursen
- für Menschen mit Hörbehinderung eine induktive Höranlage im Großen Saal und auf Anfrage eine mobile FM-Anlage im Historischen Saal, im vhs club INTERNATIONAL, in der Aula und in den Kursräumen der Friedrichstraße 17 und 19
- eine allgemeine Broschüre „Die Volkshochschule Erlangen“ und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) in Leicht Lesen (A2)
- Sprachkurse in Deutscher Gebärdensprache (DGS)
- Sprachprüfungen für Teilnehmer*innen mit spezifischem Bedarf
- barrierefreie Vorträge und Kurse zu sozialverträglichen Entgelten für Menschen mit körperlicher oder psychischer Behinderung im Projekt „Gemeinsam ERLangen – Bildung für Inklusion“ in Kooperation mit dem Zentrum für Selbstbestimmtes Leben (ZSL) und wabene. Sie finden diese Kurse in unterschiedlichen Programmbereichen.
- Kooperationen mit der Lebenshilfe (Offene BehindertenArbeit OBA), den Regnitz-Werkstätten und Kommune inklusiv



Sie haben eine Behinderung und brauchen daher besondere Unterstützung? Melden Sie sich so bald wie möglich bei uns. Wir kümmern uns darum, dass Sie an unseren Veranstaltungen teilnehmen können.

Wenden Sie sich bitte an den/die Leiter*in des jeweiligen Programmbereichs, in dem Ihre Veranstaltung stattfindet.

Allgemeine Anfragen zur Barrierefreiheit richten Sie bitte an die zuständige Ansprechpartnerin Dr. Dunja Schneider.
(Kontakte siehe Seite 6)



■ **23W260021**
Gisela Annese
Veeh-Harfe IV

Montag, 12.00–13.00 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Nachmittage, Eintritt frei

■ **23W260023**
Irmgard Schmitz
Neuigkeiten aus aller Welt

Dienstag, 11.30–12.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **23W260024**
Irmgard Schmitz
Stricken

Dienstag, 13.15–14.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
10 Nachmittage, Eintritt frei

■ **23W260025**
Irmgard Schösser
Deutsch als Zweitsprache

Donnerstag, 10.45–11.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **23W260026**
Irmgard Schösser
English for Beginners I

Donnerstag, 8.30–9.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **23W260027**
Irmgard Schösser
English for Beginners II

Donnerstag, 9.40–10.40 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **23W260030**
Lea Schmocker
Spielen – Theater – Sein

Dieser Kurs dreht sich rund um diese Themen: sich ausprobieren, in Rollen schlüpfen und miteinander Spaß haben.

Donnerstag, 10.00–12.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
7 Vormittage, Eintritt frei



vhs barrierefrei

Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion.

Weitere Angebote in Kooperation mit Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion finden Sie in den Programmbereichen Kultur, Gesundheit und Sprachen.

Das Projekt der vhs Erlangen in Kooperation mit wabene, dem Treffpunkt für Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen, und mit dem ZSL, Zentrum für Selbstbestimmtes Leben e.V., will die Teilnahme an Bildungsangeboten in den Bereichen Gesellschaft, Kultur und Gesundheit zu sozialverträglichen Entgelten und barrierefrei ermöglichen.

■ 23W260200

Anne Lubinski/
wabene

Gewaltfreie Kommunikation – Mit Respekt und Empathie Frieden erhalten

Wie häufig fühlen wir uns unverstanden oder sind erstaunt darüber, dass unser Gegenüber heftig reagiert, obwohl wir ihn oder sie gar nicht kritisieren wollten? Nicht selten sind es unbewusste Bewertungen, die zu Verletzungen oder Kränkungen führen, und dann auch Emotionen wecken, die niemand beabsichtigt hatte. Mit dem Konzept der gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg lässt sich hinter diese Problematik schauen, die uns alltäglich in Beziehungen begleitet. Zentraler Aspekt ist es, eigene Gefühle und die Bedürfnisse und Wünsche an den/die andere/n gut differenzieren zu können und sich bewusst zu machen. Im Workshop mit Anne Lubinski von Condrops e.V. soll es darum gehen, diese Faktoren mit ganz konkreten Beispielen zu belegen und miteinander zu üben, gewaltfrei zu kommunizieren. Dazu gehört zu formulieren, gut zuzuhören und zu prüfen, wie etwas auf uns selbst wirkt und vor allem, sich immer wieder über die eigene Haltung in Beziehung und Kommunikation klar zu werden.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Dienstag, 28. November 2023
16.00–18.00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2

6,– €

Keine Ermäßigung möglich.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W260201

Nico Pirner/
wabene/
Klara Männl

Small Talk – Die Kunst der leichten Konversation

Willkommen bei der "Leichtigkeit in Gesprächen"! Wie gelingt der zwanglose Einstieg in ein interessantes Gespräch? Lernen Sie in diesem Workshop, entspannt ins Gespräch zu kommen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Kommunikationstechniken ein Gespräch am Laufen halten und es spannend und interessant gestalten.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Samstag, 25. November 2023

9.30–15.30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

34,90 €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W260202

Viola Lier/
wabene

Lebensstationen: Alkoholabhängigkeit und Transsexualität (Vortrag)

Viola Lier berichtet in diesem Vortrag über ihr Leben als Alkoholikerin. Als Suchtberaterin greift sie heute auf diese Lebenserfahrung zurück. Sie berichtet über den Verlauf der Abhängigkeit vom Alkohol nach dem "Jellinek-Schema" und gibt Informationen über Trinktertypen sowie die Phasen vom Anfangsstadium bis hin zur chronischen Phase. Diese Phasen hat Viola Lier selbst durchlaufen, wobei die transsexuelle Lebensgeschichte eine tragende Rolle spielte. Die Zuhörer*innen bekommen Einblicke in die tödliche Krankheit Alkoholismus und erfahren zudem viel über den Kampf, im falschen Körper geboren zu sein.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Dienstag, 20. Februar 2024

18.30–20.00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de.

■ 23W260204

Simon Reuter/

wabene

Urlaub im globalen Süden – mit einem Koffer voller Privilegien (Vortrag)

Wenn jemand eine Reise tut, dann oft in den sogenannten "globalen Süden": Egal ob Ägypten, Dominikanische Republik oder Südafrika, viele der beliebtesten Reiseziele der Deutschen sind Entwicklungs- und Schwellenländer. Was bedeutet es, wenn wir, ausgestattet mit Privilegien und Freiheiten des globalen Nordens, in diese Länder reisen? Welche Verantwortung tragen wir als Urlauber*innen in Gegenden, in denen Armut und Benachteiligung weit verbreitet sind? Welchen Beitrag können wir damit aber auch leisten zum Einkommen von Menschen und zur Entwicklung ganzer Regionen? Der Tourismuswissenschaftler Simon Reuter arbeitet an der Schnittstelle von Tourismus, Regionalförderung und Entwicklungszusammenarbeit und gibt in seinem Vortrag praktische Einblicke in Chancen und Risiken von Urlaub im globalen Süden. Dabei geht es vor allem auch um Tipps und Strategien, wie der eigene Urlaub verantwortungsvoll gestaltet werden kann, so dass am Reiseziel nur positive Spuren hinterlassen werden. Ein Abend voller Fernweh und Reiselust mit gutem Gewissen.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Donnerstag, 9. November 2023

18.30–20.00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de.

■ 23W261057

Daniela Brodesser/

wabene

Armut (Buchvorstellung und Gespräch)

Warum wissen wir so wenig über Armut? Weil die Betroffenen schweigen - aus Scham, Angst, Schuldgefühlen. Daniela Brodesser hat den Teufelskreis aus Stigmatisierung und sozialer Entfremdung erlebt, der mit Armut einsetzt, kennt die Ratschläge von Wohlmeinenden, die beschämend wirken. Sie schildert in Ihrem Buch "Armut" eindringlich, welche Verwüstungen Armut hinterlässt und zeigt, was finanziell und menschlich geboten ist, um sie nicht zur Sackgasse für Betroffene werden zu lassen.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Mittwoch, 11. Oktober 2023

19.00–20.30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache benötigen, geben Sie bitte bis spätestens 27. September Bescheid.



Veranstaltung in Kooperation mit Kommune Inklusiv Erlangen

■ 23W268002

Sarah Schenk

Dinner in Silence – aus der Reihe Sinn(los) erleben

Essen in Stille. Dies kann eine Achtsamkeitsübung sein, wie sie im Buche steht. Für viele Menschen ist dies jedoch Alltag und hat nicht immer etwas mit Achtsamkeit zu tun. Hörende Menschen unterhalten sich ohne Probleme mit ihren Begleitungen im Restaurant oder zu Hause mit Gästen.

Taube Menschen müssen Messer und Gabel ablegen. Schnell kann hier das Essen auch mal kalt werden, weil man sich in spannenden Unterhaltungen verliert. Denn das wichtigste Werkzeug der Gebärdensprache sind die Hände.

Bei Ihrem Dinner in Silence, einer Selbsterfahrung der anderen Art, entdecken Sie Kommunikation ganz neu. Neben einem kleinen Crashkurs in Deutscher Gebärdensprache, erleben Sie eine Veranstaltung ohne verbale Kommunikation.

Kosten für das Essen: ca. 30,- €

Eine Kooperation mit Kommune Inklusiv Erlangen und Beratung. Bildung. Begegnung (beide ZSL e.V.) sowie dem Gehörlosenverein Erlangen

Donnerstag, 26. Oktober 2023

17.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

Sarah Schenk, Projektkoordinatorin Kommune

Inklusiv, Tel.: (0 91 31) 9 16 67 56

E-Mail: sarah.schenk@erlangen-inklusiv.de



Kultur



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

Kultur



Die Volkshochschule Erlangen leistet einen wichtigen Beitrag zur Erfüllung der Aufgaben kommunaler Kulturpolitik. Sie fördert Kommunikation zwischen den Menschen, schafft individuelle Freiräume und fordert zum Nachdenken und zum selbstverantwortlichen Handeln heraus.

Kulturelle Bildung an der Erlanger Volkshochschule geht über die bloße Rezeption von Kultur hinaus. Die Teilnehmer*innen setzen sich aktiv mit Erscheinungen der Alltagskultur auseinander. Die Volkshochschule Erlangen ist ein aktiver Partner im Erlanger Kulturnetzwerk.

Veranstaltungen der kulturellen Bildung bieten:

Ein breites Spektrum zur produktiven und/oder rezeptiven Teilnahme an Literatur, Theater, Kunst und Musik

Sensibilisierung für historische und zeitgenössische kulturelle Entwicklungen

Orientierung zur Teilnahme am kulturellen Geschehen

Anleitung zu künstlerischer Betätigung

Förderung von Kreativität und Gestaltungsfähigkeit

Wege zum Selbstausdruck

Zugänge zu anderen Kulturen und interkulturellem Verständnis

Chancen zur individuellen, sozialen und beruflichen Qualifizierung

Ein ausgewogenes Preis-Leistungs-Verhältnis

Gut qualifizierte Kursleiter*innen



Dr. Dunja Schneider

Programmbereichsleitung Kultur

Telefon (0 91 31) 86 27 44

dunja.schneider@stadt.erlangen.de



Zuständig in der Verwaltung

Stefanie Latscha

Telefon (0 91 31) 86 27 24

stefanie.latscha@stadt.erlangen.de

Literatur

Lesekreise

■ 23W301001

Ingrid von Engelhardt

Schriftstellerinnen schreiben über Frauen

Wir lesen Erzählungen und Romane von sehr unterschiedlichen Autorinnen: von ganz jungen und zeitgenössischen ebenso wie von älteren oder auch "klassischen" Schriftstellerinnen. Die gelesenen Texte werden intensiv diskutiert. Hintergrundinformationen zu Leben und Werk der Autorinnen ergänzen das Textgespräch und geben weitere Leseanregungen. Gelesen werden u.a. Texte von folgenden Autorinnen: Emily Dickinson, Jane Gardam, Alice Munro.

Termine: 25. Oktober, 8. November, 6. Dezember, 17./24. Januar 2024

Mittwoch, 18.00–19.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 25. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 36,70 €

■ 23W301002

Ingrid von Engelhardt

Schriftstellerinnen schreiben über Frauen

Wir lesen Erzählungen und Romane von sehr unterschiedlichen Autorinnen: von ganz jungen und zeitgenössischen ebenso wie von älteren oder auch "klassischen" Schriftstellerinnen. Die gelesenen Texte werden intensiv diskutiert. Hintergrundinformationen zu Leben und Werk der Autorinnen ergänzen das Textgespräch und geben weitere Leseanregungen. Gelesen werden u.a. Texte von folgenden Autorinnen: Emily Dickinson, Jane Gardam, Alice Munro.

Termine: 25. Oktober, 8. November, 6. Dezember, 17./24. Januar 2024

Mittwoch, 20.00–21.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 25. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 36,70 €

■ 23W301003

Dr. Ahmed Arfaoui

Die zeitgenössische arabische Literatur ist vielfältig!

Die zeitgenössische arabische Literatur präsentiert sich bunt und vielfältig. Dr. Ahmed Arfaoui bietet eine Annäherung an. Bei diesem Termin geht es um folgendes Werk, das, wenn möglich, zuvor gelesen sein sollte:

"Erste arabische Lesestücke", übersetzt, zusammengestellt und kommentiert von Claudia Ott, Salim Alafenisch und Antje Lenora

Donnerstag, 22. Februar 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,– €

Schreibwerkstätten

■ 23W301004

Ingrid von Engelhardt

Schreibwerkstatt: Memoiren

Sie haben Erinnerungen und Erfahrungen, die Sie gern aufschreiben würden – sei es für sich selbst, sei es für andere. Aber wie anstellen? Hier bekommen Sie vielfältige Anstöße zum autobiographischen Schreiben nach ausgesuchten Themen sowie handwerkliche Tipps zum lebendigen und anschaulichen Erzählen. Das gemeinsame Besprechen der Texte hilft Ihnen, den eigenen Stil zu verbessern.

Termine: 16., 30. November 2023, 11. Januar, 1. Februar 2024

Donnerstag, 15.00–17.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 16. November 2023

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Nachmittage, 53,– €



■ 23W301005

Ingrid von Engelhardt

Autobiographische Schreibwerkstatt: "Stoff für Geschichten hätte ich genug ..."

Das eigene Leben bietet nicht nur für professionelle Schriftsteller*innen, sondern auch für schreibende Laien einen schier unerschöpflichen Schatz an Stoffen und Impulsen zum Schreiben von Geschichten, Szenen oder auch Gedichten. Wie Sie aus Ihren Erinnerungen, Erlebnissen, Beobachtungen und Träumen unterschiedliche literarische Texte formen, wie Schreibhemmungen abgebaut und wie Texte sprachlich verbessert werden können: Das wird an diesem Wochenende schreibend erprobt und diskutiert.

Samstag, 27. Januar 2024

10.00–17.30 Uhr

Sonntag, 28. Januar 2024

10.00–15.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 08

2 Tage, 64,20 €

■ 23W301006

Ingrid von Engelhardt

Schreibwerkstatt: "Lust zu schreiben hätte ich schon ..."

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie haben Lust zu schreiben - Geschichten, Gedichte, Selbsterlebtes - und kommen oft nicht dazu? Sie schreiben schon und wollen Ihre Schreibfähigkeiten weiterentwickeln? Die Schreibwerkstatt gibt Ihnen Impulse und Tipps, wie Sie zum Schreiben kommen, Ihre Kreativität entfalten, unterschiedliche literarische Schreibformen ausprobieren und durch sorgfältige Textbesprechungen Ihren Stil kontinuierlich verbessern können.

Termine: 23. Oktober, 13. November, 4. Dezember,

22. Januar, 5. Februar

Montag, 18.15–20.45 Uhr

Beginn: Montag, 23. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 65,80 €

■ 23W301007

Ingrid von Engelhardt

Wochenend-Schreibwerkstatt: "Lust zu schreiben hätte ich schon ..."

Für Fortgeschrittene

Wer gerne schreibt, aber zu selten Zeit dazu findet, wer sein literarisches Repertoire erweitern oder seinen Stil verbessern will, wird hier Anregungen und neue Ideen bekommen. Verschiedene Möglichkeiten des Schreibens werden vorgestellt, inhaltliche und formale Schreibimpulse in ganz unterschiedliche literarische Texte umgesetzt. Ausführliche Textbesprechungen helfen, den individuellen Stil zu verbessern.

Samstag, 18. November 2023

10.00–17.30 Uhr

Sonntag, 19. November 2023

10.00–15.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

2 Tage, 64,20 €

■ 23W301008

Andreas Dalberg/

wabene

Kreatives Schreiben: Triffst du nur das Zauberwort ... (Workshop)

An diesem Tag gehen wir auf Zeitreise durch die vielfältige Geschichte der Schreibspiele und lassen uns zu biografischen oder auch fiktiven Texten inspirieren. Wir verfassen unter anderem Postkartengeschichten oder Elfchen und haben Spaß mit der "köstlichen Leiche". Mit etwas Glück treffen wir auch das "Zauberwort" der Romantiker, so dass die Welt zu klingen beginnt. Das Schöne: Unsere Texte müssen keine Vorgaben erfüllen, sie dürfen intuitiv entstehen, aus dem Augenblick heraus. Denn an diesem Tag geht es nur um eines: dass wir uns am kreativen Schreiben erfreuen und literarische Geselligkeit pflegen.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für Inklusion

Samstag, 21. Oktober 2023

9.30–15.30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

34,90 €

Lesung

■ 23W301009

Lin Hierse

Wovon wir träumen (Autorinnen-Lesung)

Eine junge Frau steht auf einem Berg in Shaoxing. Sie ist gekommen, um ihre Großmutter zu beerdigen. Die Frage, wo sie selbst hingehört, schiebt sie beiseite. Vielleicht ist sie überall ein bisschen zu Hause oder nirgendwo ganz. Ihre Mutter hat China vor Jahren verlassen, weil sie in Deutschland ein anderes Leben wollte. Die Träume der jungen Frau ähneln denen ihrer Mutter. Und doch träumt sie anders, weil die Orte verschwimmen und sie die Geister der Familie nicht loswird.

Subtil, mutig und mit feinem Gefühl für die Sprache erzählt Lin Hierse in "Wovon wir träumen" von einer Beziehung zwischen Mutter und Tochter und den Fragen nach Identität, Nähe und Abgrenzung. Auf den Spuren der deutsch-chinesischen Geschichte findet sie eine Form, Migration nicht als Trauma zu begreifen, sondern als Traum.

Diese Veranstaltung ist Teil des Rahmenprogramms zur Ausstellung "Im Zeichen des Mondes".

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Donnerstag, 30. November 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

8,– €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache benötigen, geben Sie bitte bis spätestens 15. November Bescheid.

Lesung in wabene

■ 23W301010

Stefanie Miller/
wabene/

Barbara Kloiber

Fünf-Minuten-Poesie (moderierte Lesung mit Gesang)

Lassen Sie andere an dem von Ihnen verfassten Kurztexthaben. Bitte mailen Sie Ihren Text bis spätestens bis 24. November 2023 an:

wabene@wabe-erlangen.de

Stefanie Miller beteiligt sich an der Auswahl und wird den Abend auf amüsante Weise moderieren.

Musikalische Rahmung: Barbara Kloiber mit den vhs Gruppen "Singen mit Genuss" und "Singen International"

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für Inklusion

Freitag, 1. Dezember 2023

18.30–20.30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei



Lin Hierse

Wovon wir träumen (Autorinnenlesung)

Donnerstag, 30. November 2023,
19.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal



Foto: Amelie Kahn-Ackermann

Vorlesen lernen

■ 23W301012

Lea Schmocker

Die Kunst des Vorlesens

Für Weiterlernende und neue Interessierte

In diesem Kurs lernen Sie, kreativer und lebendiger vorzulesen. Wie interpretiere ich einen Text, wie ein Gedicht? Erweitern Sie Ihre eigenen Gestaltungs- und Interpretationsmöglichkeiten. Vor der Textarbeit wird es jeweils ein kleines Körperaufwärmen sowie Sprech- und Stimmbildungsübungen geben. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich gezielt mit ihren Ausdrucksmöglichkeiten durch Stimme, Gestik, Mimik, Blickkontakt und Körperhaltung beschäftigen möchten. Sei es für das private Vorlesen oder für eine öffentliche Lesung vor unbekanntem Publikum. Beispieltex-te sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.

Dienstag, 19.00–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 17. Oktober 2023

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

6 Abende, 73,60 €

Veranstaltungen des Erlanger Rückert-Kreises

In Kooperation mit der Volkshochschule

■ 23W301030

Erlanger Rückert-Kreis/

Hanne Opoku-Pare/

Maria van Eldik

Friedrich Rückerts Freundeskreis

Für Friedrich Rückert und seine Frau Luise war es wichtig, gute Freunde zu haben und mit ihnen in Verbindung zu bleiben. Zum Rückertschen Freundeskreis zählten (neben dem "lieben Freund und Kupferstecher" Carl Barth) Wilhelm Pfaff, Joseph Kopp, Christian Stockmar, Friedrich Spiegel u.v.m. An diesem Abend lesen Mitglieder des Erlanger Rückert-Kreises aus dem Briefwechsel mit Freunden der Familie Rückert und tragen Rückert-Gedichte, z.B. von der Italienreise, vor. Den musikalischen Rahmen bilden Lieder zum Thema Freundschaft. Es singt die Mezzosopranistin Maria van Eldik mit Klavierbegleitung.

Mittwoch, 7. Februar 2024

19.30–21.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt für Mitglieder: 5,- €

Eintritt für Gäste: 8,- €

Eintritt für Ermäßigungsberechtigte: 3,- €

Bezahlung nur an der Abendkasse möglich

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ausstellungen

■ 23W302000

Heike Hahn

Ausstellung "Im Zeichen des Mondes" (Eröffnung)

Das Mondfest ist neben Neujahr das wichtigste Fest des Jahres in China. Der Vollmond symbolisiert die Einheit der Familie, Glück, Wohlstand und Harmonie. Darum findet zum 25-jährigen Jubiläum der Partnerschaft zwischen der Region Nürnberg und der chinesischen Metropole Shenzhen die Ausstellung "Im Zeichen des Mondes" statt.

Seit 1997 gibt es die Regionalpartnerschaft mit Shenzhen. Beteiligt sind die Städte Nürnberg, Fürth, Erlangen und Schwabach sowie die Landkreise Erlangen-Höchstädt, Nürnberger Land, Roth und Fürth. Die Ausstellung betrachtet den Mond im künstlerischen Dialog zwischen Ost und West. Künstler*innen aus der Metropolregion sowie aus Shenzhen zeigen Werke in unterschiedlichen Techniken (Kalligrafie, Fotografie, Zeichnung und Malerei). Zu sehen sind Werke von Barbara Engelhard, Thomas May, Christian Höhn, Bernd Telle, Michael Jordan, Heike Hahn, Meng Yang, Rainer Schenk, Era Tsao, Yanglinmei Tong, Hu Wei Xing, Dong Xiaoming, Fang Xiaolong, Gu Xiuling, Hai Yan, Liu Zhe, Miao Hanwen, Ren Sisi, Song Chengde, Wang Lixing, Yang Xiaoyang, Yan Xiaoping, Yu Peng, Zheng Qiang, Zhou Kai, Sun Chuanbin und Li-Lin Hummitzsch.

Musikalische Rahmung: Mengyu Zhang auf der Guzheng

In Kooperation mit dem Büro für Chancengleichheit und Vielfalt / Internationale Beziehungen.

In Kooperation mit dem Konfuzius-Institut Nürnberg-Erlangen

In Kooperation mit SNPV e.V.

Sonntag, 11.00–13.00 Uhr

Beginn: Sonntag, 24. September 2023

Friedrichstr. 19, Großer Saal

1, Eintritt frei

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache benötigen, geben Sie bitte bis spätestens zwei Wochen vor dem Termin Bescheid.

Eine Anmeldung ist erbeten.

■ 23W302001

Heike Hahn

Ausstellung "Im Zeichen des Mondes" (Besichtigung)

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Besichtigung: 25. September 2023 bis 9. Februar 2024, Montag - Freitag, 10.00 bis 17.00 Uhr, mit Ausnahme von Feiertagen und der Ferien

Ausstellung

zum 25. Jubiläum der Partnerschaft zwischen der Region Nürnberg und Shenzhen

Im Zeichen des Mondes

25. September 2023 bis 9. Februar 2024
vhs Erlangen, Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eröffnung:

Sonntag, 24. September, 11 Uhr

In Kooperation mit dem Büro für Chancengleichheit und Vielfalt / Internationale Beziehungen

In Kooperation mit dem Konfuzius-Institut Nürnberg-Erlangen

In Kooperation mit SNPV e.V. Nürnberg
Nürnberg-Erlangen

Abbildung: Zhou Kai, „Vollmond“,
Tusche und Farbe auf Papier, 2022

■ 23W302002

Heike Hahn

Rundgang durch die Ausstellung "Im Zeichen des Mondes" mit der Kuratorin*Diese Veranstaltung ist Teil des Rahmenprogramms zur Ausstellung "Im Zeichen des Mondes".*

Mittwoch, 27. September 2023

19.00–20.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kunstgeschichte und moderne Kunst

■ 23W302003

Ronald Kiwitz

Die junge Kunstszene in Shenzhen (Vortrag)

In dem Vortrag wird die junge Kunstszene Shenzhens vorgestellt, die in den letzten Jahren rasant mit der Stadt gewachsen ist. Galerien und Kunstmuseen von enormen Ausmaß entstanden, was mit einem stetig wachsenden Bedarf an Künstler*innen aus dem In- und Ausland einhergeht. Einzelne Institutionen und deren Ausstellungskonzepte werden vorgestellt. Die unmittelbare Nähe zur Metropole Hongkong und Guangzhou stellt eine besondere Situation dar und soll mit dem Publikum diskutiert werden.

*Diese Veranstaltung ist Teil des Rahmenprogramms zur Ausstellung "Im Zeichen des Mondes".**In Kooperation mit dem Konfuzius-Institut Nürnberg-Erlangen*

Mittwoch, 15. November 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Kunstmuseum Erlangen**

Loewenichsches Palais, Nürnberger Str. 9
 91052 Erlangen
www.kunstmuseumerlangen.de

AUSSTELLUNGSVORSCHAU

10.9. – 22.10.2023

Raum für Fotografie

Junge Künstler*innen der Metropolregion

12.11. – 10.12.2023

Herbstsalon

Jahresausstellung des Kunstvereins Erlangen e.V.

21.1. – 25.2.2024

Ulla Schoedel

Retrospektive



■ 23W302004

Dr. Annette Scherer

Ab in die Ferne! Künstlerreisen in den Süden (Vorträge)

Reisen bildet. Die innovativsten Künstler*innen folgten dieser Weisheit. Albrecht Dürer, die Deutsch-Römer wie Angelika Kaufmann, Philipp Hackert und Anselm Feuerbach zogen ins "Land, wo die Zitronen blühen". In Rom bildeten sich die Barockmaler El Greco und Diego Velazquez weiter. Ab dem 19. Jahrhundert entdeckten die Künstler Nordafrika, den Orient und Übersee für sich. Eugène Delacroix, Dominique Ingres, Claude Monet und Auguste Renoir reisten nach Algier. Paul Klee und August Macke zog es nach Tunis. Max Pechstein malte in der Südsee. Bruno Taut und Le Corbusier studierten die Gebäude in Konstantinopel. Vincent van Gogh verließ den Norden für das Licht der Provence. Sehen und hören Sie die vielfältigen Beweggründe für legendäre Künstlerreisen

Donnerstag, 10.15–11.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10 Vormittage, 60,– €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W302005

Dr. Annette Scherer

Frida Kahlo und Malerinnen des Surrealismus in Mexiko (Vortrag)

Keine andere Malerin hat ihre Schicksalsschläge und die damit einhergehenden körperlichen Leiden und mentalen Qualen in so plakativer Bildsprache verarbeitet wie Frida Kahlo. In ihren 55 Selbstbildnissen dokumentiert sie zudem die Hingabe an den viel älteren, erfolgreichen Wandmaler Diego Rivera. Wenig geläufig sind uns dagegen die Namen und Werke der mit dem Paar befreundeten Surrealistinnen Leonora Carrington, Alice Rahon und Remedios Varo. Alle drei hatten Mexiko zu Ihrer Wahlheimat gemacht. Entdecken Sie bei diesem Vortrag neue Künstlerinnen für sich.

Freitag, 13. Oktober 2023

19.30–21.00 Uhr

Gemeindezentrum St. Xystus, Kolpingweg 16, 91056

Erlangen, Pfarrsaal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W302006

Dr. Jamile do Carmo-Staniek

Lygia Pape und Lygia Clark – Künstlerinnen aus Brasilien (Vortrag)

Lygia Pape und Lygia Clark waren nicht nur international anerkannte Künstlerinnen, sondern auch Pionierinnen der Konkreten Kunst bzw. der Geometrischen Abstraktion in Brasilien. Sie gelten als Hauptvertreterinnen des "Neoconcretismo". Der vielseitigen Künstlerin und Professorin für Bildende Kunst Lygia Pape hat die Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen 2022 eine große Retrospektive gewidmet. Lygia Clark ist für ihre interaktiven, partizipativ und dialogisch angelegten Arbeiten bekannt. Ihr wird die Neue Nationalgalerie Berlin im Frühjahr/Sommer 2025 eine große Ausstellung widmen. Erfahren Sie mehr über die vielseitigen Werke wie z.B. Gemälde, bewegliche Skulpturen und Installationen und darüber, wie Kunst einen lebendigen Dialog anstoßen kann!

Mittwoch, 29. November 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W302011

Dr. Teresa Bischoff

Frauen vor oder auf der Leinwand (Vortrag)

Anders als die Künstlerin, muss die Frau auf der anderen Seite der Leinwand nicht erst gesucht werden. Von der mutigen Judith bis hin zur königlichen Mätresse, von der tugendhaften Maria bis zur schönen Venus, von der verführten Danaë bis zur geliebten Bathseba; als Bildmotiv war die Frau zu jeder Zeit und in allen Epochen präsent. Im Mittelalter und der frühen Neuzeit vornehmlich im sakralen Kontext als Gottesmutter oder Heilige dargestellt, verschafft die Renaissance der Frau neue Formen der Bildwürdigkeit. Mythologische Gestalten und vornehme Adelige halten Einzug in die Malerei. Ob der Blick der Künstlerin auf ihre Geschlechtsgenossinnen ein anderer ist als der ihrer männlichen Kollegen, kann ab dem 16. Jahrhundert untersucht werden, als sich vermehrt auch Malerinnen dem Sujet widmeten.

Montag, 23. Oktober 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W302015

Christian Jörg Zink

Venezianische Malerei. Meisterwerke von Bellini über Giorgione und Tizian bis zu Tintoretto (Seminar)

Die Brüder Bellini und Vittore Carpaccio revolutionierten mit realistischen Darstellungen und umfangreichen Hintergrundlandschaften die Malerei der Lagenstadt. Tizian und Giorgione perfektionierten Landschaftsmalerei und Porträtkunst, während der Autodidakt Jacopo Tintoretto auf großformatigen Leinwänden religiöse Themen in drastischem Hell-Dunkel inszenierte. Neben den Kunstwerken werden auch Kultur und Gesellschaft Venedigs beleuchtet.

Freitag, 10.15–11.45 Uhr

Beginn: Freitag, 17. November 2023

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

5 Vormittage, 30.– €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W302016

Christian Jörg Zink

Die Kaiserdome von Speyer, Mainz und Worms (Vortrag)

Herausragende Zeugnisse hochmittelalterlicher Baukunst sind die doppelchörigen Bischofskirchen von Speyer, Mainz und Worms mit ihren monumentalen Gewölben und mächtigen Türmen. Sie gelten als Inbegriff der Romanik in Deutschland und zeugen von der politischen wie wirtschaftlichen Bedeutung des Oberrheins im Mittelalter. Neben der Baugeschichte werden auch die architektonischen Parallelen der drei Bauten aufgezeigt.

Dienstag, 9. Januar 2024

18.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W302017

Christian Jörg Zink

Die gotischen Kathedralen von Chartres, Reims und Amiens (Vortrag)

Mit der Kathedrale von Chartres wurde der Prototypus des hochgotischen Kirchenraumes geschaffen. Faszinierend sind die Portalskulpturen und der umfangreiche Zyklus prächtiger Buntglasfenster. In der Kathedrale von Reims, der Krönungskirche der französischen Könige, kamen erstmals Maßwerfenster zum Einsatz und das Höhenstreben wurde enorm gesteigert. Davon zeugt auch der grandiose Bau in Amiens. Neben den Bauwerken beleuchtet der Vortrag auch Funktion und Aufbau der Bauhütte.

Dienstag, 6. Februar 2024

18.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 23W302023

Katja Boampong-Brummer

Kunst mit KBB: Künstlerselbstporträts vom 14. Jahrhundert bis heute (Vorträge)

Das Autoporträt taucht gleichzeitig mit den ersten nachantiken Bildnissen auf, Peter Parler setzt in Prag eine Entwicklung in Gang. Es folgen von Bildhauern Selbstdarstellungen als Diener ihres Werkes (z.B. Veit Stoß). Mit Dürer oder Raffael setzt sich der Künstler ostentativ in Szene. Es werden sodann "gemalte Tagebücher" gestaltet (Rembrandt) mit kritischem Blick auf das Ich, grandiose Vergewisserungen der eigenen Person und ihrer Stellung in der Gesellschaft als Mensch und Künstler (Rubens, Van Dyck u.a.). Mit optischen Raffinessen und Augenzwinkern bereichern Maler des 17. und 18. Jahrhunderts das Sujet. Zerrissenheit, Genialität, Zweifel, der Künstler als Beobachter und Prophet. Themen wie diese durchziehen das Werk von Van Gogh, Lovis Corinth, Max Beckmann und vielen anderen.

Montag, 6. November 2023

19.00–20.30 Uhr

Montag, 20. November 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

2 Abende, 12,– €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W302024

Katja Boampong-Brummer

Kunst mit KBB: Künstlerinnen über die Jahrhunderte bis 1850 (Vorträge)

Kennen Sie Sofonisba Anguissola, Lavinia Fontana, Judith Leyster, Artemisia Gentileschi, Maria van Oosterwijk, Raquel Ruysch, S.M. Merian, Dorothea Therbusch, Rosalba Carriera, Angelika Kauffmann, Marie-Denise Villers, Adélaïde Labille-Guiard, Marie Gabrielle Capet, Elisabeth Vigée-Lebrun?

Der zu betrachtende Zeitraum ist lang bemessen und endet im 19. Jahrhundert. Ab dann sind Werke und Biografien etlicher Malerinnen hinreichend bekannt. Wir wollen Frauen herausstreichen, die in ihrer Zeit anerkannt und erfolgreich waren, heute aber oft in der öffentlichen Wahrnehmung hintenanstehen. Wir beginnen im 16. Jahrhundert. Im folgenden Barock häufen sich die Namen und finden einen Höhepunkt gegen 1800. Sogar mit einer Bildhauerin (La Roldana) ist aufzuwarten. Die Aufzählung zu Beginn verrät, dass reichlich Geschichte und Geschichten für zwei Termine vorhanden sind.

Montag, 15. Januar 2024

19.00–20.30 Uhr

Montag, 22. Januar 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

2 Abende, 12,– €

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Besser hören!

Die vhs Erlangen bietet für Hörgeräteträger*innen eine induktive Höranlage im Großen Saal und auf Anfrage eine mobile Hörunterstützung im Historischen Saal, im vhs club INTERNATIONAL, in der Aula, in den Kursräumen der Friedrichstraße 17 und 19 oder bei unseren Stadtspaziergängen.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

Tel.: (0 91 31) 86 27 44 (Mo-Do), E-Mail: dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Theater

■ 23W303001

Linda Best/
Udo Eidinger/
Veronika Firmenich

Kulissengeflüster (Kat. I)

In diesem Kurs sehen Sie drei Inszenierungen am Theater Erlangen und erhalten durch die Vor- und Nachbereitung Einblicke in die konzeptionellen Hintergründe.

Dreimal Theater, dreimal beste Unterhaltung: Von Komödie über Singspiel bis Gegenwartsstück bietet das Theater Erlangen im aktuellen Semester drei Inszenierungen aus dem laufenden Spielplan zum Schauen und Diskutieren an. Erfahren Sie aus erster Hand, welche Fragen Regieteam und Dramaturgie bei der Probenarbeit bewegt haben, wie es zum jeweiligen Kostüm- und Bühnenbild kam und wie das Schauspielensemble sich den unterschiedlichen Rollen genähert hat.

Kennen Sie den Europakanal? Na klar! Aber haben Sie schon mal darüber nachgedacht, dass der Europakanal die Nordsee mit dem Schwarzen Meer und Erlangen mit der Ukraine verbindet? Die Stückentwicklung "Kanal / канал" sucht als poetisch-dokumentarischer Theaterabend nach Verbindungen und Sichtweisen auf den Angriffskrieg in der Ukraine und seine Auswirkungen auch auf unser Leben (Regie: Anastasija Bräuniger und Linus Lutz).

In Martin Heckmanns' "Etwas Besseres als den Tod finden wir überall" werden Grimms Stadtmusikanten mit endzeitlichem Galgenhumor radikal neu erzählt. Katja Ott inszeniert das wahrhaft todesmutige Singspiel mit sechs Schauspieler*innen, unterstützt von drei Live-Musikern.

Mit Anton Tschechows "Die Möwe" kommt ein echter Theaterklassiker auf die Bühne des Markgrafen-theaters. Liebe, Verlust und die großen Fragen eines Künstlerlebens werden in der Inszenierung von Katja Ott zusammen mit dem gesamten Schauspielensemble des Theater Erlangen erzählt.

Leitung: Linda Best, Udo Eidinger, Veronika Firmenich; Dramaturgie des Theater Erlangen.

Workshop: Mo., 16. Oktober 23, 19.30 bis 21.00 Uhr, "Kanal / канал" - Vorstellungstermine: 20. oder 21. Oktober 23, jeweils 20.00 Uhr, Theater in der Garage
Workshop: Mo., 4. Dezember 23, 19.30 bis 21.00 Uhr, "Etwas Besseres als den Tod finden wir überall" -

Vorstellungstermine: 10. Dezember 23, 18.00 Uhr oder 11. Dezember 23, 19.30 Uhr, Markgrafen-theater
Workshop: Mo., 22. Januar 23, 19.30 bis 21.00 Uhr, "Die Möwe" - Vorstellungstermine: 25.01.24 oder 26.01.24, jeweils 19.30 Uhr, Markgrafen-theater

Montag, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 16. Oktober 2023

Markgrafen-theater, Foyercafé

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 72,- €

Die vhs Erlangen bietet für Hörgeräteträger*innen auf Anfrage eine mobile Hörunterstützung für die Workshops im Foyercafé an.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de (vhs)

■ 23W303002

Linda Best/
Udo Eidinger/
Veronika Firmenich

Kulissengeflüster (Kat. III)

Auf vielfachen Wunsch bieten wir das Kulissengeflüster auch mit Karten in der 3. Kategorie an.

Inhalte siehe Veranstalt.-Nr. 23W303001

Workshop: Mo., 16. Oktober 23, 19.30 bis 21.00 Uhr, "Kanal / канал" - Vorstellungstermine: 20. Oktober 23 oder 21. Oktober 23, jeweils 20.00 Uhr, Theater in der Garage

Workshop: Mo., 4. Dezember 23, 19.30 bis 21.00 Uhr, "Etwas Besseres als den Tod finden wir überall" - Vorstellungstermine: 10. Dezember 23, 18.00 Uhr oder 11. Dezember 23, 19.30 Uhr, Markgrafen-theater
Workshop: Mo., 22. Januar 23, 19.30 bis 21.00 Uhr, "Die Möwe" - Vorstellungstermine: 25.01.24 oder 26.01.24, jeweils 19.30 Uhr, Markgrafen-theater

Montag, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 16. Oktober 2023

Markgrafen-theater, Foyercafé

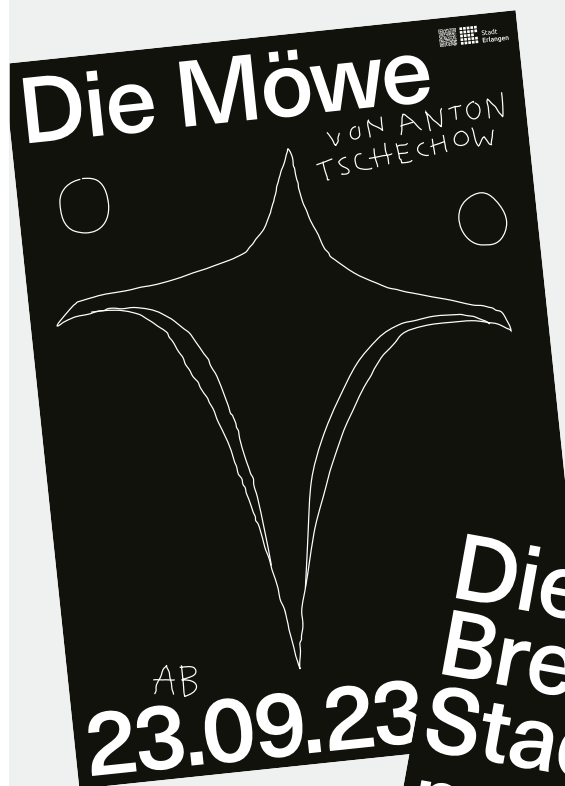
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 52,50 €

Die vhs Erlangen bietet für Hörgeräteträger*innen auf Anfrage eine mobile Hörunterstützung für die Workshops im Foyercafé an.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de (vhs)



Karten und Infos
zu unseren
nächsten Premieren
unter www.theater-erlangen.de

App Erwecken Sie
unsere Plakatmotive
zum Leben: Die
Theater-Erlangen-
App ist kostenlos
in allen App-Stores
erhältlich

Alle Vorstellungen
für junges Publikum
und Familien finden
Sie immer aktuell
unter www.theater-erlangen.de.



Kultur

das|theater|erlangen

■ **23W303011**

Stefanie Miller

Theaterwerkstatt: Ab in den Süden

"Eine Reise in den Süden ist für andre schick und fein ..." heißt es in einem alten Schlager. In Zeiten von Klimakrise und Inflation jedoch wird Reisen mehr und mehr zum Luxus. Doch es geht auch anders: In der Theaterwerkstatt besteigen Sie kein Flugzeug, sondern spielen sich einfach in andere Länder und trainieren zudem in szenischen Improvisationen Ihre Kreativität und Spontanität. Theaterpädagogin Stefanie Miller nimmt Sie mit auf die Reise, zeigt Ihnen wie viel Spaß Improtheater macht und was von Ihren neuen Erfahrungen Sie auch im Alltag anwenden können. Am Ende der lustigen Theaterfahrt ist Urlaubsstimmung garantiert. Am letzten Kurstermin, 29. Januar 2024, findet eine Aufführung für Familie und Freund*innen statt.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für Inklusion

Montag, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal
15 Abende, 127,50 €■ **23W303016**

Lea Schmocker

Theaterspiel für Spätzünder und Dauerbrenner

Für spielfreudige Menschen ab 50 Jahren

Es geht nicht um falsch oder richtig, gut oder schlecht, sondern um das spielerische Ausprobieren und Erweitern unserer eigenen, auch theatralen Möglichkeiten im Zusammenspiel mit den anderen Teilnehmer*innen. Ein kleines körperliches Aufwärmen mit Sprech- und Stimmübungen steht immer am Anfang, und dann kommen wir mit ganz unterschiedli-

chen Übungen und szenischen Improvisationen heiter und frei ins Spiel. Wir feiern das halbvolle Glas. Es besteht die Möglichkeit einer Abschlussdarbietung vor Publikum. Der Kurs ist für Neuzugänge offen.

Bitte mitbringen: Neugier, bequeme Kleidung und rutschfeste, leichte Schuhe.

Mittwoch, 15.00–17.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Nachmittage, 100,– €

■ **23W303017**

Elke Wollmann

Präsenz stärken durch Körper und Stimme

Die Stimme und der Körper sind das "Handwerkzeug" der Schauspielerinnen Elke Wollmann. In ihrer 40-jährigen Bühnenerfahrung hat sie nicht nur viele Rollen gespielt, sondern durch ihre Arbeit mit dem Körper und der Stimme auch ihr eigenes Wohlbefinden gesteigert. In diesem Workshop profitieren Sie von diesen Erfahrungen und lernen konkrete Stimm-, Atem- und Körperübungen kennen, die sowohl Ihre Selbstwahrnehmung als auch Ihre Ausstrahlung positiv beeinflussen können - auch dank Ihrer eigenen Vorstellungskraft. Fühlen und erleben Sie sich in diesem Kurs im Hier und Jetzt und stärken Sie so Ihre Präsenz!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Hallenschuhe

Samstag, 9. Dezember 2023

10.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

38,– €



Hinweis zu den Kursräumen:

Bitte berücksichtigen Sie, dass bei fast allen Unterrichtsräumen der Theaterkurse nur sehr eingeschränkte Umkleidemöglichkeiten vorhanden sind.
Am besten kommen Sie bereits in Ihrer Sportkleidung.

Musik und Gesang

Stimmbildung für Chorsänger*innen

In Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung in der Stadt Erlangen

■ 23W304001

Julia Tiedje

Stimmbildung: Kurs am Mittwoch

Für Anfänger*innen

Dieser Kurs wendet sich an stimmfreudige Chorsänger*innen, die lernen wollen, besser mit ihrer Stimme umzugehen. Mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Lockerung und Atmung wollen wir unserer Stimme Kraft und Ausdruck verleihen. Mit den neu erworbenen Erfahrungen werden wir verschiedene Lieder und Arien interpretieren.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich bei Kath. Erwachsenenbildung Erlangen, Vordere Sterngasse 1, 90402 Nürnberg, E-Mail: info@keb-erlangen.de, Tel.: (09 11) 20 81 11. Bitte überweisen Sie gleichzeitig mit der Anmeldung die Kursgebühr auf das Konto der Kath. Erwachsenenbildung: Liga Bank Nürnberg, IBAN: DE97 7509 0300 0005 1317 15, BIC: GENODEF1M05. Kursgebühr: 195,- € Kursort: Kath. Gemeindezentrum Hl. Kreuz, Konferenzzimmer I (1. Stock), Langfeldstr. 36, 91058 Erlangen-Bruck

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15 Abende

Begrenzte Teilnehmer*innenzahl.

■ 23W304002

Alexander Ezhelev

Stimmbildung: Kurs am Donnerstag

Für Fortgeschrittene und Anfänger*innen mit Sing-Erfahrung

Dieser Kurs wendet sich an stimmfreudige Chorsänger*innen, die lernen wollen, besser mit ihrer Stimme umzugehen. Mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Lockerung und Atmung wollen wir unserer Stimme Kraft und Ausdruck verleihen. Mit den neu erworbenen Erfahrungen werden wir verschiedene Lieder und Arien interpretieren.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich bei Kath.

Erwachsenenbildung Erlangen, Vordere Sterngasse 1, 90402 Nürnberg, E-Mail: info@keb-erlangen.de, Tel.: (09 11) 20 81 11. Bitte überweisen Sie gleichzeitig mit der Anmeldung die Kursgebühr auf das Konto der Kath. Erwachsenenbildung: Liga Bank Nürnberg, IBAN: DE97 7509 0300 0005 1317 15, BIC: GENODEF1M05. Kursgebühr: 156,- €

Mittwoch, 17.00–18.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Gemeinschaftshaus Herz Jesu, Kath. Kirchenplatz 8
12 Abende

Begrenzte Teilnehmer*innenzahl.

Singen

■ 23W304005

Barbara Kloiber

Singen mit Genuss

Spannend und besänftigend, kraftvoll und federleicht, erdverbunden und beflügelnd. All das kann Gesang sein. Der Kurs steht allen offen, die gerne singen möchten, einfach, weil es Spaß macht. Die musikalische Reise führt in verschiedene Teile der Welt, um den Klang unterschiedlicher Kulturen zu erleben und mit anderen in wohlthuende Mehrstimmigkeit einzutauchen. Chorerfahrungen oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Montag, 19.00–20.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

wabene, Henkestr. 53, Saal

16 Abende, 38,- €

Keine Ermäßigung möglich.



Gitarre

■ 23W304204

David Motsonashvili

Gitarre spielen lernen mit Liedbegleitung

Für Anfänger*innen

Einstieg in das Gitarrenspiel: Lernen Sie auf eine unkomplizierte Art und Weise die ersten Griffe auf der Gitarre und tauchen Sie ein in die Welt der Liedbegleitung. Mit nur wenigen Griffen werden Sie in der Lage sein, unzählige Songs zu spielen und sich selbst oder andere beim Singen zu begleiten. In entspannter Atmosphäre werden die ersten Griffe erlernt und verschiedene Spieltechniken der rechten Hand eingeübt. Somit wird es nicht nur möglich, viele verschiedene Lieder zu begleiten, sondern auch viel Abwechslung in Ihren Begleitstil zu bringen. Auf Wunsch der Gruppe kann das Wissen um Akkorde und Liedharmonik natürlich gerne vertieft werden.

Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabe e.V. im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Freitag, 17.45–19.45 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

wabene, Henkestr. 53, G1-2

5 Abende, 61,40 €

■ 23W304206

David Motsonashvili

Gitarre spielen lernen mit Liedbegleitung

Für Fortgeschrittene

Sie haben bereits einige Griffe gelernt und können auf einfache Art und Weise Lieder begleiten und möchten nun Ihre Fähigkeiten und Ihr Wissen erweitern? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! Sie tauchen ein in die Welt der Song-Begleitung und lernen verschiedene Techniken der Schlag- und Zupfbegleitung und auch Kombinationen dieser beiden Techniken kennen. Sie lernen viele verschiedene Stilistiken kennen, damit Sie jeden Song stilgerecht in seinem Genre und je nach seiner rhythmischen Beschaffenheit begleiten können. Auch das theoretische Grundwissen kann auf eine praxisbezogene Art und Weise beleuchtet werden. Wenn Sie viele Fragen haben und Lust, Ihr Gitarrenspiel zu verbessern - dann sind Sie willkommen!

Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Freitag, 17.45–19.45 Uhr

Beginn: Freitag, 17. November 2023

wabene, Henkestr. 53, G1-2

5 Abende, 61,40 €

Volkshochschule
Erlangen

www.vhs-erlangen.de

Kursleitungen gesucht!

Werden Sie Teil der vhs Familie!

Die Volkshochschule Erlangen ist stolz auf ein qualifiziertes und dynamisches Team, bestehend aus motivierten und engagierten Kursleitungen. Wenn Sie Lust haben, die vhs Landschaft mitzugestalten, bewerben Sie sich als Kursleitung!

Nähere Informationen zum Bewerbungsprozess finden Sie auf unserer Website.

Ukulele

■ 23W304207

Christian Prauschke-Koch

Ukulele-Workshop – für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Englisch.

Eine Teilnahme für Schüler*innen (ab 15 Jahren) ist möglich.

In diesem Kurs musizieren wir gemeinsam und spielen Klassiker und aktuellere Stücke mit einfachen Akkorden. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten der Begleitung (Zupfmuster, Schlagmuster) kennen und erste "Solo-Techniken".

Die Akkorde C Am F G Dm Em E7 sollten schon bekannt sein.

Bitte mitbringen: Eigene Ukulele. Bei Fragen zur Anschaffung kann Ihnen der Kursleiter gerne Auskunft geben: info@frisbijones.de

Samstag, 13. Januar 2024

10.00–13.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

30,30 €

Mundharmonika

■ 23W304215

Didi Neumann

Mundharmonika – Folk- & Countryharp 1

Der ideale Einstieg für Anfänger*innen

Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In diesem Kurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger*innen vermittelt.

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, in spielbarer Qualität (Preisklasse ab € 30).

Im Kurs können Harps ab € 34,- erworben werden.

Samstag, 28. Oktober 2023

10.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

42,- €





**Musik macht Freude,
gibt Erfolgserlebnisse,
ermöglicht Gemeinschaft.**

Die Sing- und Musikschule bietet optimale Voraussetzungen, dass dem auch so ist!

- 🎵 Qualifizierte Lehrkräfte
- 🎵 Kostengünstiges Angebot an fast allen Grundschulen
- 🎵 Vielfältige Ensembles und Orchester
- 🎵 Begabtenförderung
- 🎵 Mitwirkung bei zahlreichen Veranstaltungen



Friedrichstr. 35, 91054 Erlangen
09131-862857
E-Mail: musikschule@stadt.erlangen.de
www.musikschule-erlangen.de

Theorie und Geschichte der Musik

■ 23W304400

Nadja Bennewitz M.A.

Venezia ist eine Frau! Musik und Malerei in der Lagunenstadt (Vortrag)

"Eine Musik, die in der Welt nicht ihresgleichen hat: Von den größten italienischen Meistern komponierte Motetten einzig von jungen Mädchen aufgeführt. Ich kann mir nichts Bewegenderes vorstellen", so schwärmte Jean-Jacques Rousseau über die Musik in den venezianischen Konservatorien und in seiner Begeisterung war er keineswegs allein. Was waren das für fortschrittliche "Verwahrungsanstalten", diese "Konservatorien", in denen - ausschließlich! - Mädchen eine exzellente musikalische Ausbildung erhielten? Etwa zeitgleich traten Frauen auch auf die male- rische Bühne. So machte die Porträtistin Rosalba Carriera tatsächlich Karriere: In ihrem kleinen Palazzo am Canal Grande gab sich die adlige Kundschaft die Klinke in die Hand, während ihre Kollegin Giulia Lama mit ihren großformatigen, barocken Altargemälden schon auf weniger Gegenliebe von Seiten der männli- chen Konkurrenz stieß. Nichtsdestotrotz sind auch ih- re Werke in den Kirchen Venedigs zu bewundern.

Donnerstag, 1. Februar 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W304401

Jürgen Salzmann

Hector Berlioz: Harold en Italie, Symphonie mit Solo-Bratsche (op. 16) (Vortrag)

Der französische Komponist Hector Berlioz (1803-1869) hielt sich in 1830/1 für eine Studienrei- se in Rom auf. Seine Erfahrungen bei der Wanderung durch die Abruzzen verband er mit Lord Byrons romantischem Versepos "Childe Harold's Pilgrimage" zu der Symphonie "Harold en Italie" (op. 16). Berlioz, ein früher Vertreter der Programmmusik, beeinflusste spätere Komponisten wie Franz Liszt, Richard Wagner und Richard Strauss. Im "Harold" kommen eine Solo- Bratsche, ein (später im Jazz verwendetes) Kornett sowie ein historisches Blechblasinstrument (eine Ophikleide) zum Einsatz. Jeder der vier Sätze der Symphonie gibt ein persönliches Erlebnis wieder. Diesen Erlebnissen werden wir nachspüren und die musikalische Struktur entschlüsseln.

Mittwoch, 8. November 2023

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W304403

Hartmut Heisig M.A.

Christoph Willibald Gluck: Vom Försterhaus in die Wiener Hofburg (Vortrag)

Christoph Willibald Gluck steht oft im Schatten seiner Zeitgenossen Mozart und Haydn, ist aber eine der ganz bedeutenden Gestalten der Musikgeschichte des 18. Jahrhunderts. Er war ein Weltbürger. Geboren in Berching in der Oberpfalz, erhielt er seine musikali- sche Bildung in Böhmen, Deutschland, England und Italien, seine größten Erfolge feierte er in Österreich und Frankreich. Er beschränkt in der Oper neue Wege und gab dieser Kunstgattung in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts neue Impulse. In Glucks Lebenszeit fallen viele bedeutende Ereignisse: die Grundstein- legung der Dresdener Frauenkirche, der Heißluftballon der Brüder Montgolfier oder auch Goethes Werther. Mit zahlreichen Tonbeispielen.

Mittwoch, 13. Dezember 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Kulturgeschichte

■ 23W310001

Susanne Grethlein

Rauhnächte – Geschichte und Volksmund (Online-Vortrag)

Die "Rauhnächte" oder auch die zwölf Tage zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag am 6. Januar gelten von alters her als heilige Zeit, in der möglichst nicht gearbeitet, sondern gefeiert und Rück- und Vor-schau gehalten werden soll. Wir beleuchten die Geschichte der Rauhnächte, die Bedeutung der einzelnen Tage und die dazugehörigen keltischen und germanischen Bräuche.

Dienstag, 28. November 2023

18.00–19.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung bis zum 27. November ist erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig einen Online-Link zum Vortrag. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

■ 23W310002

Werner Gerstmeier

Reise nach Nordafrika mit Guy de Maupassant (Vortrag)

Guy de Maupassant (1850-1893) ist durch seinen Roman "Bel Ami" berühmt geworden. Zwischen 1881 und 1887 bereiste er Nordafrika. Er verließ Paris, weil ihn der Eiffelturm zu sehr ärgerte. Reisen waren für

Guy de Maupassant ein Tor, durch das man die bekannte Wirklichkeit verlässt, um eine unerforschte Wirklichkeit, die einem Traum gleicht, kennenzulernen. Eine Route führte der italienischen Küste entlang, über Sizilien bis in den Norden Tunesiens. Seine Beschreibungen sind brillant, einfühlsam und kenntnisreich.

Montag, 13. November 2023

15.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W310003

Werner Gerstmeier

Peloponnes – von Mykene bis zur Mani (Vortrag)

Die Peloponnes, die Insel des Pelops, hat die Form eines Platanenblatts. Im Vortrag "besichtigen" wir die archäologischen Stätten Korinth, Mykene, Epidauros und Olympia. Ein Ausflug führt zu dem geheimnisvollen "Mittelfinger" der Halbinsel: die Mani mit ihren zahlreichen byzantinischen Kirchen.

Montag, 11. Dezember 2023

15.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Besser hören!

Die vhs Erlangen bietet für Höreräteträger*innen eine induktive Höranlage im Großen Saal und auf Anfrage eine mobile Hörunterstützung im Historischen Saal, im vhs club INTERNATIONAL, in der Aula, in den Kursräumen der Friedrichstraße 17 und 19 oder bei unseren Stadtspaziergängen.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

Tel.: (0 91 31) 86 27 44 (Mo-Do), E-Mail: dunja.schneider@stadt.erlangen.de

■ 23W310004

Werner Gerstmeier

Mit Goethe und Seume nach Italien (Vortrag)

Goethe reiste 1786/1788 bis nach Sizilien und betrachtete dies als einen Neuanfang. Johann Gottfried Seume erfüllte sich 1802 einen Traum und spazierte einfach nach Syrakus. Wir folgen der Route dieser Reisen, welche die beiden Dichter sehr unterschiedlich beschrieben und empfunden haben. Am Ende des Vortrags wird ein kurzes Resümee gezogen.

Montag, 22. Januar 2024

15.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Tagesfahrten

■ 23W310006

Joachim Reinwald

Das Altmühltal von Treuchtlingen bis Greding (Tagesfahrt)

Bei unserer Fahrt in das Altmühltal erleben Sie die Geschichte der letzten Jahrtausende: Das römische Erbe bei Eichstätt, den vor 1000 Jahren gebauten Kanal, den Karlsgraben "Fossa Carolina" in Treuchtlingen, das Mittelalter und die beginnende Neuzeit in Solnhofen und in Eichstätt sowie Kirchen in Pappenheim und Greding.

Veranstalter: Schielein-Reisen

Abfahrt: 8.00 Uhr in Erlangen (Busbahnhof Innenstadt)

Rückkehr voraussichtlich gegen 19.00 Uhr in Erlangen.

In Kooperation mit der vhs Fürth

Samstag, 14. Oktober 2023

8.00–19.00 Uhr

Abfahrt Parkplatz Innenstadt, Busbahnhof

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

33,- €

Zzgl. Eintritte ca. 5,- € (vor Ort zu zahlen). Joachim

Reinwald steht für weitere Informationen unter

Tel.: (01 51) 54 08 85 50 zur Verfügung. Die Tages-

fahrt kann max. 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn

storniert werden. Es gelten die AGB der vhs Fürth.

■ 23W310007

Joachim Reinwald

Neuburg/Donau und Donauwörth (Tagesfahrt)

Die Neuburger Herzöge waren begeisterte Kunstsammler. Sie lebten ihre Leidenschaft intensiv aus. Diese "Sammelleidenschaft" können wir bei unserer Fahrt nach Neuburg/Donau erleben. In der Hofkirche befand sich ein Hochaltarbild von Peter Paul Rubens, das heute in der Alten Pinakothek in München aufbewahrt wird sowie Nebenaltarbilder des Barockmalers. Die Schlosskapelle gilt als ältester protestantischer Kirchenbau Deutschlands. Bei einem Stadtspaziergang durch Donauwörth sehen Sie Fuggerhäuser und die Kloster- und Wallfahrtskirche Heilig Kreuz. Zum Abschluss besuchen wir das Käthe-Kruse-Puppen-Museum.

Veranstalter: Schielein-Reisen

Abfahrt: 8.00 Uhr in Erlangen (Busbahnhof Innenstadt)

Rückkehr voraussichtlich gegen 19.00 Uhr in Erlangen.

In Kooperation mit der vhs Fürth

Samstag, 28. Oktober 2023

8.00–19.00 Uhr

Abfahrt Parkplatz Innenstadt, Busbahnhof

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

33,50 €

Zzgl. Eintritte ca. 12,- € (vor Ort zu zahlen). Joachim

Reinwald steht für weitere Informationen unter

Tel.: (01 51) 54 08 85 50 zur Verfügung. Die Tages-

fahrt kann max. 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn

storniert werden. Es gelten die AGB der vhs Fürth.

Plastisches Gestalten

■ 23W330002

Wolfram von Bieren

Figürliche und freie Plastik in Ton

Bildnerisches Arbeiten in Ton hat einen besonderen, ursprünglichen Reiz: Das plastische Material führt Sie in die Welt der Formen. Ob Sie beim Gestalten Formen frei nach der Natur abbilden, oder diese "spielen" lassen, liegt bei Ihnen. Dabei bietet der keramische Ton viele Möglichkeiten, den eigenen Ausdruck zu finden. Sie arbeiten vorwiegend mit einem Modell. Akt- und Porträtmodelle bringen Vorstellung und Inspiration für Ihre plastische Arbeit. Im Kursentgelt ist eine Brennkostenpauschale enthalten, die nicht ermäßigt werden kann. Es werden nur Teile gebrannt, die im Kurs gefertigt wurden. Anfallende Modellkosten (55,- € pro Abend anteilig) und Materialkosten (6,- €/kg schrühgebrannter Ton) werden verrechnet und sind beim Kursleiter zu entrichten.

Donnerstag, 19.00–21.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. Oktober 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

12 Abende, 149,70 €

Keramisches Gestalten

In den vhs-Keramik-Kursen werden in entspannter Atmosphäre verschiedene Aufbau- und Dekorations-techniken gelehrt. Sie werden von langjährig erfahrenen Kursleiterinnen bei ihren Projekten (auch Arbeiten mit großem Format sind möglich) mit Rat und Tat, vielfältigen Tipps und Informationen unterstützt. Außerdem steht eine große Auswahl an keramischen Hilfsmitteln, Werkzeugen, Engoben und Glasuren zur Verfügung.

■ 23W331001

Carolin Gugel

Aufbaukeramik

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Kurs befasst sich mit verschiedenen Aufbau-, Modellier- und Dekorationstechniken (auch Duncan-Engoben). Sie können dabei nach Vorlagen oder eigenen Ideen arbeiten. An der Drehscheibe bereits erfahrene Teilnehmer*innen können diese selbstverständlich eigenständig benutzen. Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (13,- €

pro Stange Ton / Verbrauch 1 bis 3 Stangen pro Kurs). Die Glasurkosten werden am ersten Kurstag eingesammelt. Im Kursentgelt ist eine Brennkostenpauschale enthalten, die nicht ermäßigt werden kann. Es werden nur Teile gebrannt, die im Kurs gefertigt wurden.

Bitte mitbringen: Lineal, altes Geschirrtuch, kleines Messer, Plastikfolien bzw. große Plastiktüten

Mittwoch, 9.30–12.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

10 Vormittage, 161,70 €

■ 23W331003

Carolin Gugel

Aufbaukeramik am Samstag

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

An vier Samstagen wollen wir in entspannter Atmosphäre das Material Ton ausprobieren. Fortgeschrittene können Arbeiten nach eigenen Vorstellungen oder nach Vorlagen verwirklichen. Der letzte Termin wird für das Glasieren verwendet. Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (13,- € pro Stange Ton / Verbrauch 1 bis 3 Stangen pro Kurs). Die Glasurkosten werden am ersten Kurstag eingesammelt, im Kursentgelt ist eine Brennkostenpauschale enthalten, die nicht ermäßigt werden kann. Es werden nur Teile gebrannt, die im Kurs gefertigt wurden.

Bitte mitbringen: Lineal, altes Geschirrtuch, kleines Messer, Plastikfolien bzw. große Plastiktüten

Samstag, 13. Januar 2024

10.00–14.00 Uhr

Samstag, 20. Januar 2024

10.00–14.00 Uhr

Samstag, 27. Januar 2024

10.00–14.00 Uhr

Samstag, 3. Februar 2024

10.00–14.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

4 Vormittage, 114,30 €



■ 23W331004

Yanira Maria Franke-Bautista

Experimentelle Aufbaukeramik

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.

Schmücken Sie Ihr Umfeld mit Ihren Ideen. Die Arbeit mit Ton ist wie eine Magie der Natur, die nur durch das Formen mit unseren Händen gestaltet wird. Wer je mit Ton gearbeitet hat, weiß, dass es die beste Therapie für die Seele sein kann. Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (12,- € pro Stange Ton / Verbrauch 1 bis 3 Stangen). Die Glasurkosten werden am ersten Kurstag eingesammelt, im Kursentgelt ist eine Brennkostenpauschale enthalten, die nicht ermäßigt werden kann. Es werden nur Teile gebrannt, die im Kurs gefertigt wurden.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, altes Geschirrtuch oder Stoffreste, große Plastiktüten und Schwamm.

Dienstag, 9.00–11.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

11 Vormittage, 177,80 €

Offene inklusive Töpferwerkstatt

■ 23W331101

Yanira Maria Franke-Bautista

Offene inklusive vhs-Töpferwerkstatt

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.

Wenn Sie bereits Kenntnisse im Gestalten mit Ton haben, können Sie in dieser offenen Werkstatt nach Lust und Laune frei mit Ton arbeiten, gestalten, Ihre Objekte verzieren und glasieren und das Drehen an der Töpferscheibe üben. Sie werden dabei von einer erfahrenen Werkstattleiterin unterstützt. Entsprechendes Werkzeug ist vorhanden. Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (4,50 €/kg Ton). Die Glasurkosten werden am ersten Kurstag eingesammelt, im Kursentgelt ist eine Pauschale für das Brennen bereits enthalten, die nicht ermäßigt werden kann. Es werden nur Teile gebrannt, die im Kurs gefertigt wurden.

Bitte mitbringen: geeignete Arbeitskleidung

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Mittwoch, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt


15 Abende, 105,- €


Keine Ermäßigung möglich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de.

vhs
Volkshochschule
Erlangen

 www.facebook.com/vhs.Erlangen

 www.instagram.com/vhserlangen

Malen, Zeichnen, Grafik, Druck

■ 23W332002

Marit Budschigk

Aktzeichnen

Neben der genauen Wiedergabe der menschlichen Proportionen sind unsere Themen: Bewegung und Bewegungsabläufe, Erfassen des Wesens/des Wesentlichen, Wiedergeben von Eindrücken, Schnellskizzen, Experimentieren mit verschiedenen Materialien und Mischtechniken. Dieser Kurs ist zur Mappenvorbereitung der Kunststudiengänge geeignet.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, (z.B. 4B, 6B), Kreiden, Buntstifte nach Belieben. Zeichenpapier DIN A3

Montag, 17.45–19.45 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 181,40 €

■ 23W332003

Marit Budschigk

Lust auf Figur! Zeichnung – Farbe – Techniken

Für Anfänger*innen

Dieser Kurs bietet einen leichten Einstieg in das Thema menschliche Figur. Grundproportionen werden erklärt und geübt. Es gibt Ausflüge z.B. zum Porträt, zu Händen, Füßen, zur Modezeichnung, zu spezifischen Bewegungen (z.B. Tanz oder Sport). Dazu kommt ein bunter Mix aus verschiedensten Zeichentechniken bis hin zur farbigen Darstellung. Sie werden skizzieren, aber auch Details genau betrachten. Es gibt Raum für Experimente und Ideen! Jeder Abend wird unter einem bestimmten Thema stehen. Einzige Voraussetzung ist die Lust am Zeichnen und Malen. Arbeitsmaterial wird am ersten Abend besprochen. Dieser Kurs ist zur Mappenvorbereitung der Kunststudiengänge geeignet sowie zur Vorbereitung auf das Thema Aktzeichnen.

Montag, 20.00–22.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

11 Abende, 115,90 €

■ 23W332004

Marit Budschigk

Zeichnen für Anfänger*innen

Sie beginnen mit dem Erfassen sehr einfacher Objekte, sehen Größe, Form und Proportionen ganz alltäglicher Dinge, entdecken Licht und Schatten und üben intensiv Möglichkeiten der körperlichen Darstellung: Strichführung und Schraffur. Sie werden ermutigt, durch das Arbeiten mit Bleistift, Kohle, Kreide, Buntstift oder auch Aquarell das jeweilige Material zu entdecken. Sie zeichnen sehr detailliert, versuchen aber auch das schnelle Erfassen. Gern zeichnen Sie auch in der Natur. Der Kurs bietet viele praktische und theoretische Grundlagen und gibt Anregungen, wenn Sie sich weiter mit Zeichnen oder Malen beschäftigen möchten. Weiterlerner*innen sind willkommen.

Bitte mitbringen: Weiche Bleistifte, Zeichenpapier DIN A3

Mittwoch, 17.30–19.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Werkstätten-trakt, Raum 029

12 Abende, 88,20 €

■ 23W332005

Marit Budschigk

Kompaktkurs: Porträtzeichnen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich mit Grundlagen des Themas beschäftigt haben und die über zeichnerische Grundkenntnisse verfügen. Der Einsatz verschiedener Zeichenmaterialien wird geübt, z.B. Kohle, Kreide oder Aquarell, ganz individuell nach Lust und Laune. Themen wie Komposition, Raum oder Hintergrund werden behandelt. Die Betrachtung und Analyse von Werken ausgewählter Künstler*innen können neue Richtungen weisen. Dieser Kurs ist eine wesentliche Ergänzung zur Mappenvorbereitung der Kunststudiengänge.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier DIN A3, Zeichenmaterial nach Belieben

Montag, 17.45–19.45 Uhr

Beginn: Montag, 8. Januar 2024

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 70,20 €



■ **23W332006**

Marit Budschigk

Kompaktkurs: Porträtzeichnen für Anfänger*innen

Sie lernen genaues Hinsehen und trainieren das Erfassen der Besonderheiten im Gesicht unseres Modells. In jedem Abend steht ein besonderes Element des Gesichts im Vordergrund. Theoretische Grundlagen werden vermittelt und es gibt Raum für die entsprechenden Übungen zur Darstellung. Unser Ziel ist die wirklichkeitsnahe Zeichnung eines Porträts unseres Modells. Dabei setzen wir gerne verschiedene Zeichenmaterialien ein. Dieser Kurs ist zur Mappenvorbereitung der Kunststudiengänge geeignet.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier DIN A3, Zeichenkohle, Kreide, weiche Bleistifte

Montag, 20.00–22.00 Uhr

Beginn: Montag, 8. Januar 2024

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 70,20 €

■ **23W332007**

Marit Budschigk

Selbstporträt – Selbstsicht (Workshop)

Wir sehen uns Selbstporträts von Künstler*innen verschiedener Epochen an. Nach flüchtigen, spontanen Skizzen und dem Beobachten und detaillierten Ausarbeiten begeben wir uns auf den Weg zur individuellen Sicht auf uns selbst.

Dabei arbeiten wir reflexiv gemeinsam, nutzen den Raum für Austausch und intensive Wahrnehmung. So lassen wir unser Selbstporträt Schritt für Schritt entstehen. Technik und Material wählt jeder individuell.

Bitte mitbringen: Spiegel, Zeichenmaterial, Papier und Farben nach Belieben.

Samstag, 3. Februar 2024

10.00–18.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

49,50 €

■ **23W332008**

Robert Baloiu

Ohne Mappe geht es nicht (Intensivkurs am Wochenende)

Dieser Kurs ist zur Mappenvorbereitung an Fach- und Hochschulen geeignet.

Eine gelungene Mappe ist die Eintrittskarte für Studiengänge in den Bereichen Design und Kunst. In diesem Intensivkurs werden Konzepte für die Mappe erstellt (Aufbau, Zusammenstellung, Gestaltung), außerdem üben Sie hier für die Aufnahmeprüfung. Zeichnen, Typografie und Storyboard bilden die Schwerpunkte. Sie erhalten darüber hinaus Informationen zu Studienbewerbung und -ablauf. Anschauungsmaterial (z.B. zugelassene Mappen) wird auch da sein.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A4 oder A3 (ab 170 g), Bleistifte HB, B-4B, Farbstifte, Fineliner, Spitzer, Radiergummi und Lineal

Samstag, 14. Oktober 2023

10.30–16.30 Uhr

Sonntag, 15. Oktober 2023

10.30–16.30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 52,70 €

■ **23W332009**

Robert Baloiu

Zeichnen leicht gemacht!

Für Anfänger*innen

In diesem Kurs erlernen Sie auf spielerische Weise Grundlagen des Zeichnens: Proportion, Räumlichkeit, Stofflichkeit, Umgang mit Linie, Punkt und Fläche, Tonwerten und Schraffuren. Daneben probieren Sie verschiedene Zeichenmaterialien aus. Talent spielt dabei keine große Rolle, Hauptsache, Sie haben Spaß am Zeichnen!

Bitte mitbringen: Bleistifte (B-4B), Zeichenblock DIN A4 oder A3, Radiergummi und Spitzer

Samstag, 21. Oktober 2023

10.30–16.30 Uhr

Sonntag, 22. Oktober 2023

10.30–16.30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 52,70 €



■ **23W332011**

Robert Baloiu

Zeichnen mit Feder und Tusche - Kreative Möglichkeiten der Federzeichnung

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Anhand verschiedener Techniken lernen Sie Schrift für Schritt die kreativen Möglichkeiten der Federzeichnung kennen. Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Federarten (ausgenommen Kalligraphie-Feder). Wir widmen uns der Schraffur, Punkten, Licht und Schatten und besonderen Effekten. Material (Papier, Federn, Federhalter, Tusche) im Wert von 8,- € kann beim Kursleiter erworben werden.

Bitte mitbringen: Zeichenmappe DIN A3 und Zeichenunterlage aus Karton.

Samstag, 9. Dezember 2023

10.30–16.30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
35,30 €

■ **23W332012**

Khaled Abdo

Porträts zeichnen und Farbe mischen

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Arabisch.

Wir lernen in diesem Workshop gemeinsam, wie man ein Porträt mit einfachen Linien zeichnet. Dann gehen wir zur Farbe über und lernen die Technik des Farbmischens und des Verschmelzens zwischen Hintergrund und Figur.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch, Bleistifte nach Belieben, Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Palette zum Farbmischen, Wasserbecher, Tuch (zum Pinselsäubern) und ein Foto der Person, die Sie porträtieren wollen.

Samstag, 10. Februar 2024

10.00–17.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
42,40 €

■ **23W332015**

Klemens Wuttke

Freude am Zeichnen und Malen

Für Einsteiger*innen und Geübte

Dieser Kurs vermittelt die vielfältigen Möglichkeiten von Aquarell- und Acryltechniken, auf Wunsch auch Grundlagen des Zeichnens. Inspiration bringen Vorbilder aus der Bildenden Kunst, (eigene) Abbildungen oder abstrakte Themen, Landschaften, Porträts oder Stilleben. Beim Malen werden Sie durch die gemeinsame Bildbesprechung und persönliche Betreuung unterstützt.

Bitte mitbringen: vorhandene Malausrüstung (Acryl oder Aquarell), Malblock oder Maltafeln 30x40 cm, Tischschutzfolie, Bleistift

Montag, 19.00–21.15 Uhr

Beginn: Montag, 16. Oktober 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Werkstätten-trakt, Raum 029

5 Abende, 69,- €

■ **23W332017**

Klemens Wuttke

Phänomen Acrylmalen

Für Einsteiger*innen und Geübte

Die Acryltechnik begeistert viele Maler*innen mit ihrer großen Vielfalt an technischen Möglichkeiten. Sie erarbeiten die Grundlagen wie z.B. Hell-, Dunkel-, Lasur-, Nasstechnik und erforschen dann die Themen Stilleben, Porträt und Abstraktion (aus der Farbe heraus), Bildaufbau und Komposition. Wichtig sind dabei Experimentierlust und gemeinsame Bildbesprechungen. Als Basis ist der Kurs "Freude am Zeichnen und Malen" empfehlenswert.

Bitte mitbringen: vorhandene Farben, Malblock DIN A3, Leinwand, Pinsel, Tischschutzfolie

Montag, 19.00–21.15 Uhr

Beginn: Montag, 8. Januar 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Werkstätten-trakt, Raum 029

5 Abende, 69,- €



■ 23W332018

Klemens Wuttke

Die Farbe Blau in der Malerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Tageskurs Blau soll Sie für die verschiedenen Blautöne und deren Anwendung in der Malerei theoretisch und praktisch sensibilisieren. Wir klären auch folgende Fragen praktisch: Welches Blau ist die Königin? Welche Maler*innen malten am liebsten mit Blau? Lassen Sie sich von Künstler*innen inspirieren.

Bitte mitbringen: Malblock DIN A3, Zeichenblock DIN A4, mögliche Malmotive wie z.B. Porträt, Landschaft oder Stillleben, Ihre bevorzugten Farben und alle verfügbaren Blautöne, Pinsel, Wassergefäß, Lappen.

Samstag, 24. Februar 2024

10.00–17.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,80 €

■ 23W332020

Natalia Englert

Blumenstillleben: Pfingstrosen malen

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch, Ukrainisch und Russisch.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Eines der beliebtesten Motive von Künstler*innen verschiedener Epochen ist die Pfingstrose.

Die perfekte Schönheit der Natur sieht man im Licht- und Schattenspiel der Blütenblätter. Lernen Sie im Workshop die Geheimnisse der alten Meister kennen.

Bitte mitbringen: Leinwand 40x50cm, Öl- und/oder Acrylfarbe nach Wahl, Pinsel (Synthetik oder Natur), Palette, Ölfarbe (Becher). Leinöl als Ersatz für Verdünnung ist vorhanden.

Samstag, 28. Oktober 2023

10.00–16.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,40 €

■ 23W332021

Maria Gigova-Wasserfaller

Menschen zeichnen mit einfachen Mitteln (Online-Kurs)

In Zeiten von Hochtechnologie und Digitalisierung nehmen wir die Darstellung des Menschen in den Fokus. Beim Analysieren, Zeichnen und Skizzieren einzelner Körperregionen können wir die Unersetzbarkeit und Einzigartigkeit des Menschen wahrnehmen.

Bitte bereithalten: Papier oder Pappkarton DIN A3, Bleistift, Kohle, Kreide, Farbstifte, Radiergummi.

Dienstag, 10. Oktober 2023

18.00–19.30 Uhr

Dienstag, 17. Oktober 2023

18.00–19.30 Uhr

Dienstag, 24. Oktober 2023

18.00–19.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

3 Abende, 44,80 €

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit Laptop oder PC teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

■ 23W332104

Claudia Eck

Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Blumen, Menschen, Landschaften und abstrakte Formen sind Ihre Motive. Durch das Naturstudium aber auch den experimentellen Umgang mit der Farbe erlernen Sie Technik sowie Komposition und entwickeln Ihre persönliche Sichtweise und Ihre Ausdrucksmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material wie Farben, Papier und Pinsel. Weiterer Materialbedarf wird am ersten Kursabend besprochen.

Dienstag, 9.00–11.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 119,– €



■ 23W332105

Claudia Eck

Aquarellmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Blumen, Menschen, Landschaften und abstrakte Formen sind Ihre Motive. Durch das Naturstudium aber auch den experimentellen Umgang mit der Farbe erlernen Sie Technik sowie Komposition und entwickeln Ihre persönliche Sichtweise und Ausdrucksmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material wie Farben, Papier und Pinsel. Weiterer Materialbedarf wird am ersten Kursabend besprochen.

Dienstag, 17.35–19.35 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 104,10 €

■ 23W332106

Claudia Eck

Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Blumen, Menschen, Landschaften und abstrakte Formen sind Ihre Motive. Durch das Naturstudium aber auch den experimentellen Umgang mit der Farbe erlernen Sie Technik sowie Komposition und entwickeln Ihre persönliche Sichtweise und Ausdrucksmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material wie Farben, Papier und Pinsel. Weiterer Materialbedarf wird am ersten Kursabend besprochen.

Dienstag, 19.50–21.50 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 104,10 €

■ 23W332107

Claudia Eck

Aquarellmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Blumen, Menschen, Landschaften und abstrakte Formen sind Ihre Motive. Durch das Naturstudium aber auch den experimentellen Umgang mit der Farbe erlernen Sie Technik sowie Komposition und entwickeln

Ihre persönliche Sichtweise und Ihre Ausdrucksmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material wie Farben, Papier und Pinsel. Weiterer Materialbedarf wird am ersten Kursabend besprochen.

Donnerstag, 18.00–20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 119,– €

■ 23W332108

Ute Wältring

Der Reiz der Serie – Malerei und Mischtechniken im kleinen Format

Sie haben Lust, kleine Bildserien zu erstellen, ein Thema oder Motiv auf mehreren Bildträgern zu variieren und aneinander zu reihen? Der Reiz der Serie liegt auf der Hand: Das Prinzip erlaubt Ihnen, sich einem Thema auf vielfältige Weise zu nähern und mit unterschiedlichen Kompositionen, Form- und Farbwelten, Positiv-Negativ-Darstellungen und vielem mehr zu experimentieren. Sie arbeiten an mehreren kleinen Formaten nacheinander oder zugleich. Sie malen, übermalen, zeichnen, collagieren, kratzen, rakeln (wie z.B. Gerhard Richter) sowohl gegenständlich als auch abstrakt - erlaubt ist, was gefällt und Spaß macht! Durch spielerische Gestaltungsimpulse finden Sie den Weg ins serielle Arbeiten. Eigene Themen und Motive können eingebracht werden.

Bitte mitbringen: Leinwände, Papiere oder Malpappen im kleinen Format (DIN A5 bis DIN A3), Acryl- und/oder Aquarellfarben, Kreiden, Bunt- und Bleistifte, Pinsel verschiedener Breite, Skizzenpapier, Tesakrepp

Mittwoch, 17.15–19.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. Oktober 2023

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 105,30 €

■ 23W332109

Ute Wältring

Workshop: Größer malen in Acryl!

Wagen Sie sich ein Wochenende lang auf ein größeres Format und geben Sie Ihrer Freude an der Malerei im wahrsten Sinne des Wortes mehr Raum! Sie arbeiten entweder an einem eigenen mitgebrachten Thema oder Motiv. Sie besprechen Möglichkeiten der maleri-

schen Herangehensweise und Umsetzung mit der Kursleiterin. Oder Sie orientieren sich an bereitgestellten Fotos zum Thema Wasser, Fluss und Meer. Spielerische Aufwärmübungen und Anregungen zu bildnerischen Mitteln wie Komposition, Farb- und Formgestaltung erleichtern in jedem Fall den Weg ins Bild.

Bitte mitbringen: Leinwände oder Malpappen, Papiere ab DIN A 2 und größer, Acrylfarben, Pinsel verschiedener Größe und breite Pinsel, Bleistifte, Kohle, Tesakrepp, bei Bedarf Kreiden, Tuschen

Samstag, 18. November 2023

10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 19. November 2023

10.00–17.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 73,60 €

■ 23W332110

Ute Wältring

Traum-malerisch / Traum-wandelnd

Nachträume, Zukunftsträume, Tagträume - in diesem Kurs malen Sie Ihre Träume, Ihre inneren Welten. Angelehnt an Konzepte des "Intuitiven Malens" geht es hier weniger um Regeln, Fertigkeiten und Perfektion als darum, intuitiv inneren Bildern und Eingebungen malend Gestalt zu geben, sie einem Garten gleich wachsen zu lassen, Bildspuren und dem eigenen Selbstausdruck zu folgen, sich selbst zu überraschen. Kleine Fantasiereisen, Imaginationen, spielerische Gestaltungsimpulse dienen als Einstieg, Zugang zum Reichtum der inneren Bilder zu finden.

Nicht Ergebnisorientierung, sondern die Freude am Tun steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Papiere, Leinwände, Acryl- und/oder Aquarellfarben, Pinsel, Tesakrepp

Mittwoch, 18.00–20.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10. Januar 2024

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 76,60 €

■ 23W332111

Ute Wältring

Wagemutig in Acryl!

In diesem Kurs erschließen Sie sich intuitiv und wagemutig auf selbstgewähltem Format gegenständliche, figurative als auch abstrakte Themen der Malerei. Neugier, Experimentierfreude sowie Vertrauen in den künstlerischen Prozess sind dabei unschätzbare Begleiter. Sie experimentieren und lassen sich vom Prozess überraschen, setzen sich aber auch mit bildnerischen Mitteln wie Bildaufbau, Komposition, Farb- und Formwelten auseinander. Spielerische Gestaltungsimpulse erleichtern den Weg ins Bild. Eigene Themen und Motive können eingebracht werden, zu dem ist ein gemeinsamer Ausstellungsbesuch geplant.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwände, Malpappen, Papier, Pinsel, Bleistifte, Tesakrepp

Mittwoch, 19.45–22.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. Oktober 2023

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 118,50 €

■ 23W332116

Li-Lin Hummitzsch

Japanische Aquarellmalerei

Der Zauber dieser Maltechnik liegt darin, dass Sie mit einfachen Strichen die Objekte so naturalistisch malen, wie sie Ihrem Auge erscheinen. Durch die Einfachheit, Abstraktion und das Weglassen überflüssiger Einzelheiten gelingt die Verbindung mit dem inneren Wesen der Natur.

Bitte mitbringen: chinesisch-japanischen Malpinsel, chinesisch-japanisches Malpapier, Tusche, Aquarellfarbe, Malgefäße, Teller und Tuch, eine Teetasse. Material im Wert von ca. 4,- bis 25,- € kann auch bei der Kursleiterin bestellt werden. Bei Bedarf daran bitte bis spätestens drei Tage vor Kursbeginn unter Tel.: (01 63) 1 82 08 68 (Kursleiterin) Bescheid geben.

Samstag, 7. Oktober 2023

9.30–16.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,40 €

Druck

■ 23W332118

Martina Dorsch

Einfach drucken: Safttütendruck und Monotypie

Lernen Sie die Freude am Drucken kennen! Wir starten unsere Druckwerkstatt mit der einfachen Hochdrucktechnik des Safttütendrucks. Mit Hilfe von beschichteten Safttüten können wir eine einfache Druckvorlage erzeugen. Dazu übertragen wir mitgebrachte Zeichnungen bzw. Motive auf unsere "Druckplatte".

Durch die Vervielfältigung in unterschiedlichen Farbtönen bekommt diese simple Drucktechnik ihren ganz besonderen Charme. Als Abschluss unseres Kurses lernen sie noch eine Variante der Monotypie kennen.

Bitte mitbringen: eigene Zeichnungen oder Motive in DIN A 5, Mappe für den Transport der fertigen Drucke.

Eine Kooperation zwischen der vhs Erlangen und dem ZAM - Zentrum für Austausch und Machen

Samstag, 13. Januar 2024

10.00–13.00 Uhr

ZAM, Workshopbereich Haus Süd, Hauptstr. 65-67, 91054 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,40 €

■ 23W332119

Marisa (Maria Isabel) Leininger

Cyanotypie (Blaudruck)

Die Technik der Cyanotypie steht im Mittelpunkt dieses Workshops. Zunächst bereiten wir das Papier und die lichtempfindliche Flüssigkeit vor und erfahren, wie die Flüssigkeit aufgetragen und das Papier belichtet wird. Wir lernen kreative Möglichkeiten kennen, wirkungsvolle Blaudrucke herzustellen. Materialien sind vorhanden. Kosten von € 12,- werden bei der Kursleiterin entrichtet.

Bitte mitbringen: Wenn Sie einen Blaudruck von einem eigenen Bild machen wollen, benötigen Sie eine Negativ-Version (umwandeln in Gimp oder Photoshop) auf Klarsichtfolie (kann z.B. im Copyshop ausgedruckt werden).

Eine Kooperation zwischen der vhs Erlangen und dem ZAM - Zentrum für Austausch und Machen

Samstag, 14. Oktober 2023

10.00–17.00 Uhr

ZAM, Workshopbereich Haus Süd, Hauptstr. 65-67, 91054 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,80 €



gefördert durch



ZAM
ZENTRUM FÜR AUSTAUSSCH UND MACHEN

Komm ins Machen
Komm ins ZAM

ZAM – Zentrum für Austausch und Machen, Hauptstraße 65-67

Kalligraphie und Handlettering

■ 23W332201

Marit Budschigk

Kalligraphie – Schriftkunst

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

"Handgeschrieben? Ganz ohne Computer? Kann man das lernen?" Klar. Mit viel Zeit, Geduld und Liebe zur Sache. Sie entdecken die Schönheit alter und neuer kalligrafischer Schriften: Unzialis, Humanistische Kursive, gebrochene Schriften und Englische Schreibschrift (Anglaise). Sie üben und gestalten die Formen der Buchstaben. Textgestaltung, Layout und Schmuckbuchstaben sind weitere Themen. Selber schreiben macht Spaß!

Bitte mitbringen: kariertes Papier DIN A4 und Bleistift. Weitere Materialien werden am ersten Kursabend besprochen.

Mittwoch, 19.30–21.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Werkstätten-trakt, Raum 029

12 Abende, 100,80 €

■ 23W332202

Marit Budschigk

Kalligraphie für Weihnachten

Weihnachten naht. Es ist die Zeit für Karten, Weihnachtsschmuck und Geschenkverpackungen. Ausgehend von einer Idee finden wir mit den Möglichkeiten der Gestaltung vielseitig ansprechende Lösungen, bekannt oder ungewohnt, traditionell oder experimentell. Bei der Realisierung setzen wir verschiedene Schriften ein, mischen nach Lust und Laune und setzen gern Farbe ein. Die kalligrafische Gestaltung kennt kaum Grenzen. Schenken Sie Freude mit Ihren selbsthergestellten, schönen Dingen. Individuelles und Einzigartiges hat immer einen höheren Wert.

Bitte mitbringen: verschiedene, auch farbige Papiere, z.B. Tonpapier und Tonkarton, Breitfedern, Spitzfedern, Federhalter, verschiedenfarbige Tinte/Tusche.

Samstag, 25. November 2023

10.00–17.30 Uhr

Sonntag, 26. November 2023

10.00–17.30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 86,– €

■ 23W332203

Heike Hahn

Kalligraphie: Chinesische Tierkreiszeichen (Workshop)

Für Teilnehmer*innen ab 15 Jahren

In diesem Workshop lernen wir anhand einer Geschichte zunächst die zwölf chinesischen Tierkreiszeichen kennen und finden heraus, in welchem Sie geboren sind. Unter fachkundiger Anleitung setzen Sie dann Ihr Tierkreiszeichen - wie zum Beispiel Tiger, Drache, Hund, Hase oder ... - kalligrafisch in chinesische Schriftzeichen um. Wer mag kann sein Tierkreiszeichen danach auch noch plastisch gestalten.

Diese Veranstaltung ist Teil des Rahmenprogramms der Ausstellung "Im Zeichen des Mondes".

Dienstag, 6. Februar 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

18,80 €

■ 23W332205

Li-Lin Hummitzsch

Chinesische Kalligraphie und Tuschmalerei

Chinesische Kalligraphie ist eine bestimmte Kunst der Schrift in China und Asien. Sie lernen jeden Strich durch Übung auswendig und bauen damit die Schrift in harmonisierter Vollkommenheit auf. Wie bei der chinesischen Tuschmalerei gelangen Sie durch die Handbewegung zur Perfektion des Schreibens. So kommen Sie als Üben*er über Anstrengung und Bemühung zur Gelassenheit des Denkens auf den Weg der Entspannung des Ganzen - physisch und seelisch. Verschiedene Maltechniken werden vorgestellt und anschließend von Ihnen umgesetzt.

Bitte mitbringen: chinesisch-japanischen Malpinsel, chinesisch-japanisches Malpapier, Tusche, Aquarellfarbe, Malgefäße, Teller und Tuch, eine Teetasse. Material im Wert von ca. 4,- bis 25,- € kann bei der Kursleiterin bestellt werden. Bitte bis spätestens drei Tage vor Kursbeginn unter Tel.: (01 63) 1 82 08 68 (Kursleiterin Li-Lin Hummitzsch) Bescheid geben.

Diese Veranstaltung ist Teil des Rahmenprogramms der Ausstellung "Im Zeichen des Mondes".

Samstag, 11. November 2023

9.30–16.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,40 €

Online-Kurse Handlettering

■ 23W332304

Daniela Wettlaufer

Bullet Journal – das individuelle Buch für jeden Tag (Online-Kurs)

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ein Bullet Journal ist das individuelle Buch für jeden Tag: ideal für Planungen, Checklisten, Termine, Notizen, Ideensammlungen, Skizzen und Erinnerungen. In diesem Kurs beginnen wir gemeinsam unser Bullet Journal und packen all das mit hinein, was uns wichtig ist. So können Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren. Das "BuJo" ist eine ideale Kombination von Planer, Tagebuch und Kalender. Das Design bestimmen Sie! Jedes Bullet Journal, das so entsteht, wird genauso einzigartig sein wie der/die Besitzer*in.

Bitte bereit halten: DIN A5 Buch, Stifte, die vorhanden sind, ein Blatt kariertes Papier

Donnerstag, 11. Januar 2024

19.00–21.30 Uhr

Donnerstag, 18. Januar 2024

19.00–21.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

2 Abende, 25,60 €

Eine Anmeldung bis zum 4. Januar ist erforderlich.

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit Laptop oder PC teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

■ 23W332305

Daniela Wettlaufer

Handlettering für Weihnachtsgeschenke (Online-Kurs)

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Handgeschriebene Grüße zu Weihnachten sind etwas Besonderes! In diesem Kurs lernen Sie spezielle Schriftarten und winterliche Designideen kennen. Wir bringen Wörter in die richtige Form, jeder auf seine Art: geschwungen und ausladend oder eckig und klar. Gemeinsam erstellen wir erste Karten und gestalten so ganz persönliche und individuelle Geschenkanhänger, Einladungen, Weihnachtsbriefe oder Tischkarten. Dank einfacher Hilfsmittel und ein paar Tricks kann jede/r mitmachen. Das macht doppelt Spaß: beim Schreiben und beim Verschenken!

Bitte bereithalten: Entsprechendes Material und Stifte, die vorhanden ist. Es empfiehlt sich stärkeres Papier 160 oder 200 g/qm.

Dienstag, 5. Dezember 2023

19.00–21.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

13,– €

Eine Anmeldung bis zum 28. November ist erforderlich. Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit Laptop oder PC teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.



Theorie und Geschichte der Fotografie

■ 23W333000

Dr. Chiara Seidl

Identität und Inszenierung in der Fotografie von Cindy Sherman (Online-Vortrag)

Die amerikanische Künstlerin Cindy Sherman (geb. 1954) ist eine der eindrucksvollsten zeitgenössischen Fotografinnen. Ihre Werke befinden sich in den größten und wichtigsten Sammlungen der Welt, wie beispielsweise dem Museum of Modern Art, New York. In ihren konzeptuell angelegten Arbeiten beschäftigt sie sich vor allem mit Fragen der Identität und deren Konstruktion. Für ihre Selbstinszenierungen nutzt sie Schminke, Kostüme, Perücken und einer besondere fotografische Perspektive. Im Vortrag werden Leben und Werk Shermans vorgestellt.

Dienstag, 28. November 2023

19.00–20.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung bis zum 27. November ist erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig einen Online-Link zum Vortrag. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

ZAM
ZENTRUM FÜR AUSTAUSCH UND MACHEN

Komm ins Machen
Komm ins ZAM

ZAM – Zentrum für Austausch und Machen, Hauptstraße 65-67

gefördert durch



Stadt
Erlangen

Textiles Gestalten

■ 23W334004

Katharina Weismantel

Kreatives Nähen: Schritt für Schritt

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Schritt für Schritt nähen Sie Ihr neues, individuelles Lieblingsteil. Dabei erlernen Sie, je nach Modell, verschiedene Grundfertigkeiten des Schneiderns, wie z.B. Zuschneiden, Abnäher, Reißverschluss, Knopfloch usw. sowie den entsprechenden Umgang mit der Nähmaschine als auch das Lesen von Schnittanleitungen, um sie auf Anhieb richtig zu verstehen.

Bitte mitbringen: Stoff, Nähgarn, Schnitt, Schnittpapier, Schere, Stecknadeln, Maßband und Kreide.

Dienstag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 110,40 €

■ 23W334005

Katharina Weismantel

Kreatives Nähen: Schritt für Schritt

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Schritt für Schritt nähen Sie Ihr neues, individuelles Lieblingsteil. Dabei erlernen Sie, je nach Modell, verschiedene Grundfertigkeiten des Schneiderns, wie z.B. Zuschneiden, Abnäher, Reißverschluss, Knopfloch usw. sowie den entsprechenden Umgang mit der Nähmaschine als auch das Lesen von Schnittanleitungen, um sie auf Anhieb richtig zu verstehen.

Bitte mitbringen: Stoff, Nähgarn, Schnitt, Schnittpapier, Schere, Stecknadeln, Maßband und Kreide.

Dienstag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 28. November 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

7 Abende, 128,80 €

■ 23W334008

Beate Petri

Herbstferien-Nähkurs

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
ab 15 Jahren

Sie lernen die Grundkenntnisse des Nähens von Bekleidung: Modellwahl, Maßnehmen, Schnitterstellung mit evtl. Änderungen (ohne Heftfaden), materialoptimalen Zuschnitt mit nähvorbereitenden Tricks aus der industriellen Textilherstellung.

Bitte mitbringen: gewaschenen Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Stoffschere, Fadenschere, Schnittpapier oder -folie, Bleistift oder Foliestift und nach gewünschtem Modell, Bügelvlies, Knöpfe, Reißverschluss etc.

Montag, 10.00–13.00 Uhr

Beginn: Montag, 30. Oktober 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Vormittage, 73,60 €

■ 23W334009

Beate Petri

Nähkurs

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie lernen die Grundkenntnisse des Nähens von Bekleidung: Modellwahl, Maßnehmen, Schnitterstellung mit evtl. Änderungen (ohne Heftfaden), materialoptimalen Zuschnitt mit nähvorbereitenden Tricks aus der industriellen Textilherstellung.

Bitte mitbringen: gewaschenen Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Stoffschere, Fadenschere, Schnittpapier oder -folie, Bleistift oder Foliestift und nach gewünschtem Modell, Bügelvlies, Knöpfe, Reißverschluss etc.

Freitag, 10.00–13.00 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 79,– €

■ 23W334010

Beate Petri

Nähkurs

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie lernen die Grundkenntnisse des Nähens von Bekleidung: Modellwahl, Maßnehmen, Schnitterstellung mit evtl. Änderungen (ohne Heftfaden), materialopti-



malen Zuschnitt mit nähvorbereitenden Tricks aus der industriellen Textilherstellung.

Bitte mitbringen: gewaschenen Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Stoffschere, Fadenschere, Schnittpapier oder -folie, Bleistift oder Folienstift und nach gewünschtem Modell, Bügelvlies, Knöpfe, Reißverschluss etc.

Freitag, 10.00–13.00 Uhr

Beginn: Freitag, 17. November 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 79,– €

■ 23W334011

Beate Petri

Nähkurs

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie lernen die Grundkenntnisse des Nähens von Bekleidung: Modellwahl, Maßnehmen, Schnitterstellung mit evtl. Änderungen (ohne Heftfaden), materialoptimalen Zuschnitt mit nähvorbereitenden Tricks aus der industriellen Textilherstellung.

Bitte mitbringen: gewaschenen Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Stoffschere, Fadenschere, Schnittpapier oder -folie, Bleistift oder Folienstift und nach gewünschtem Modell, Bügelvlies, Knöpfe, Reißverschluss etc.

Freitag, 10.00–13.00 Uhr

Beginn: Freitag, 12. Januar 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 79,– €

■ 23W334012

Beate Petri

Winterferien-Nähkurs

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
ab 15 Jahren

Sie lernen die Grundkenntnisse des Nähens von Bekleidung: Modellwahl, Maßnehmen, Schnitterstellung mit evtl. Änderungen (ohne Heftfaden), materialoptimalen Zuschnitt mit nähvorbereitenden Tricks aus der industriellen Textilherstellung.

Bitte mitbringen: gewaschenen Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Stoffschere, Fadenschere, Schnittpapier oder -folie, Bleistift oder Folienstift und nach gewünschtem Modell, Bügelvlies, Knöpfe, Reißverschluss etc.

Montag, 10.00–13.00 Uhr

Beginn: Montag, 12. Februar 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Vormittage, 73,60 €

■ 23W334017

Gabriele Schneider

Nähzeit

Sie haben bereits Näherfahrung, haben vielleicht schon mit einem Nähprojekt begonnen, bei dem Sie nicht so recht weiterkommen? Oder es besteht eine ausgereifte Idee, Sie wissen aber nicht, wie Sie am besten anfangen? Dann sind Sie bei "Nähzeit" genau richtig! Hier geht es einen Tag lang nicht um ein fest vorgeschriebenes Thema, sondern um Ihr eigenes Konzept, bei dem Sie individuell beraten und professionell unterstützt werden.

Bitte mitbringen: Alles, was Sie für Ihr Nähvorhaben benötigen: Nähutensilien, Stoff, Schnittmuster etc. Auf

WIR UMGARNEN SIE!

Neue Nähkurse. An Ihrer vhs Erlangen

Anfrage bringt die Kursleiterin benötigte und ggf. noch fehlende Materialien mit. Kontakt: g.schneider@kb-ks.de. Anfallende Materialkosten werden von der Kursleiterin vor Ort abgerechnet.

Samstag, 11. November 2023

10.00–15.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

28,– €

■ 23W334018

Gabriele Schneider

Nähen für den Alltag

Nähanfänger*innen mit geringen Kenntnissen sind genauso willkommen wie bereits Geübte! Ein Kurs für alle, die Freude am Nähen haben! Erfahren Sie Wissenswertes über Stoffe, deren Verarbeitung und Werkzeuge in der Schneiderei. Zudem werden nützliche Tipps und Tricks übers Maßnehmen und die Anpassung von Schnittmustern vermittelt. Egal, ob Sie ein neues Kleidungsstück anfertigen oder Lieblingsteile reparieren wollen - alles ist erlaubt. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Nähzeug (Stecknadeln, Nähadeln, Scheren, Kreide, Lineal, etc.), Schnittpapier, Schreibzeug. Auf Anfrage bringt die Kursleiterin passende Materialien mit. Kontakt: g.schneider@kb-ks.de. Anfallende Materialkosten werden von der Kursleiterin vor Ort abgerechnet.

Montag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 16. Oktober 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 150,– €

■ 23W334019

Gabriele Schneider

Nähzeit

Sie haben bereits Näherfahrung, haben vielleicht schon mit einem Nähprojekt begonnen, bei dem Sie nicht so recht weiterkommen? Oder es besteht eine ausgereifte Idee, Sie wissen aber nicht, wie Sie am besten anfangen? Dann sind Sie bei "Nähzeit" genau richtig! Hier geht es einen Tag lang nicht um ein fest vorgeschriebenes Thema, sondern um Ihr eigenes Konzept, bei dem Sie individuell beraten und professionell unterstützt werden.

Bitte mitbringen: Alles, was Sie für Ihr Nähvorhaben benötigen: Nähutensilien, Stoff, Schnittmuster etc. Auf Anfrage bringt die Kursleiterin benötigte und ggf. noch fehlende Materialien mit. Kontakt: g.schneider@kb-ks.de. Anfallende Materialkosten werden von der Kursleiterin vor Ort abgerechnet.

Samstag, 20. Januar 2024

10.00–15.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

28,– €

■ 23W334020

Gabriele Schneider

Nähzeit

Sie haben bereits Näherfahrung, haben vielleicht schon mit einem Nähprojekt begonnen, bei dem Sie nicht so recht weiterkommen? Oder es besteht eine ausgereifte Idee, Sie wissen aber nicht, wie Sie am besten anfangen? Dann sind Sie bei "Nähzeit" genau richtig! Hier geht es einen Tag lang nicht um ein fest vorgeschriebenes Thema, sondern um Ihr eigenes Konzept, bei dem Sie individuell beraten und professionell unterstützt werden.

Bitte mitbringen: Alles, was Sie für Ihr Nähvorhaben benötigen: Nähutensilien, Stoff, Schnittmuster etc. Auf Anfrage bringt die Kursleiterin benötigte und ggf. noch fehlende Materialien mit. Kontakt: g.schneider@kb-ks.de. Anfallende Materialkosten werden von der Kursleiterin vor Ort abgerechnet.

Samstag, 3. Februar 2024

10.00–15.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

28,– €



Patchwork

■ 23W334034

Sabine Aly

Textiles Blattwerk (Patchwork)

Farn- und Ginkgoblätter, Nadel- und Laubblätter, Blumen, Efeu u.v.m. regen unsere Fantasie an und die verschiedenen Blätterformen inspirieren uns zu neuen textilen Kunstwerken. Durch den Einsatz moderner Techniken bzw. Hilfsmittel wie z.B. wasserlösliche Vliese, Tyvek, Lutradur, Paintsticks, Lötkolben oder Heißluftfön erweitern wir unsere Möglichkeiten einer textilen Bildgestaltung. Wir nutzen freie textile Arbeitstechniken wie Maschinenstickerei, freies Quilten, Verschnitt-Techniken, Transfermethoden und Applikationsformen.

Eine Materialliste wird vor Kursbeginn an die Teilnehmer*innen versendet.

Donnerstag, 5. Oktober 2023

9.00–12.00 Uhr

Donnerstag, 12. Oktober 2023

9.00–12.00 Uhr

Donnerstag, 19. Oktober 2023

9.00–12.00 Uhr

Donnerstag, 26. Oktober 2023

9.00–12.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Vormittage, 84,80 €

■ 23W334035

Sabine Aly

Nähen ohne Stoff – mit Kork, SnapPap und Filz (Patchwork)

Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.

Wir setzen kleinere und größere Nähprojekte aus vielseitigen und einmal etwas anderen Materialien wie Kork, SnapPap (Waschpapier) und Filz um.

Eine Materialliste wird vor Kursbeginn an die Teilnehmer*innen versendet.

Freitag, 13. Oktober 2023

17.30–21.30 Uhr

Samstag, 14. Oktober 2023

9.00–17.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 77,70 €

■ 23W334036

Sabine Aly

Impressionismus im Quilt – Konfettitechnik

Aus unzähligen Stoffschnipseln und Nähten lassen wir wunderschöne Naturszenen und Baumlandschaften entstehen. Die Konfetti-Technik ermöglicht es, die Farben und das Licht aus der Natur in Textilkunst zu übersetzen. In diesem Kurs wollen wir das freie Quilten einsetzen, weshalb Grundkenntnisse dieser Technik von Vorteil wären.

Eine Materialliste wird vor Kursbeginn an die Teilnehmer*innen versendet.

Freitag, 26. Januar 2024

17.30–21.30 Uhr

Samstag, 27. Januar 2024

9.00–17.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 77,70 €



Stricken

■ 23W334046

Astrid Dietz

Stricken

Für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Auch ohne Strickenkenntnisse sind Sie in diesem Kurs richtig. Stricken bringt, egal ob hier vor Ort oder im Urlaub, Spaß und Entspannung und ist zudem nachhaltig. Sie (oder auch Beschenkte) werden viele Jahre Freude an Ihrem Einzelstück haben. Sie erlernen die Grundzüge des Strickens: vom Maschenanschlag bis zur Fertigstellung Ihres Strickstücks. Fortgeschrittenen bietet der Kurs ein Forum zum Austausch bzw. Unterstützung bei Fragen zu Schnitt, Muster oder Änderung schon bestehender Strickstücke.

Bitte mitbringen: helle einfarbige Wolle, dazu passende Stricknadeln (Stärke 4-5); ein derzeit in Arbeit befindliches Strickstück (Fortgeschrittene)

Donnerstag, 17.00–19.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. November 2023

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

6 Abende, 63,20 €

Häkeln

■ 23W334047

Anna Sabina Scarcella Pepe

Weihnachtsgeschenke häkeln im Boho-Style (Online-Kurs)

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Italienisch.

Gestalten Sie originelle Weihnachtsgeschenke für Familie und Freund*innen einfach selbst! In diesem Kurs lernen Sie, wie man aus einem Marmeladen- oder Gürkenglas ein hübsches Windlicht umhäkelt, kleine Geschenkanhänger oder einen Wandbehang gestaltet. Zu Beginn werden die wichtigsten Häkelmaschen genau geklärt. Sie lernen zudem, wie ein Häkelnschema gelesen und anschließend umgesetzt wird. Diese DIY-Projekte im Makramee- und Boho-Style verschönern jedes Zuhause. Sie erhalten zu jedem Projekt eine ausführliche und vereinfachte Häkelanleitung (7,- € für alle Anleitungen)

Bitte bereithalten: Häkelgarn, z.B. Schachenmayr Catania in Creme, Caramel, Honig und Apfel, Häkelnadel Nr. 3, Nähnadel für Wolle, Schere

Freitag, 15.00–18.00 Uhr

Beginn: Freitag, 8. Dezember 2023

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

2 Nachmittage, 46,- €

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Ange meldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit Laptop oder PC teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrophon und Webcam.



vhs

Volkshochschule
Erlangen

Ermäßigungen

Die Volkshochschule Erlangen gewährt Ermäßigungen von **20%, 50% und 75%** für zahlreiche Personengruppen. Nicht ermäßigbar sind Studienreisen, Exkursionen, Materialkosten, Auslagen und Kurse, die als „nicht ermäßigbar“ im Programmheft gekennzeichnet sind.

Einzelheiten finden Sie unter:

www.vhs-erlangen.de/service/ermaessigungen.html



Gestalten mit Papier

■ 23W335004

Hilal Kabak

Die Marmorierkunst Ebru

Lernen Sie die traditionelle türkische Marmorierkunst Ebru, die Poesie der Wolken im Wasser, kennen. Ihren Ursprung hat diese Kunst in Asien, wo diese hauptsächlich genutzt wurde, um Bücher zu verzieren. Ebru galt als eine der prägenden Künste im goldenen Zeitalter des osmanischen Reichs und ist über tausend Jahre alt. Der Begriff stammt aus dem Persischen und bedeutet "Himmelsfarbe/Wolken". Wie Wolken tanzen die Farben, die auf die Wasseroberfläche getropft und vorsichtig gemischt und gezogen werden. Die auf der Wasseroberfläche entstandenen Motive werden im Anschluss mit einem Papier vorsichtig aufgesaugt: Es entsteht ein Unikat! Im Workshop lernen Sie die meditative Wirkung dieser Kunst kennen und können Ihren Gefühlen freien (und farbigen) Lauf lassen.

Samstag, 2. März 2024

10.00–16.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,– €



Do It Yourself und Holzbearbeitung

■ 23W337001

Lisa Vandea

Kleine Schreinerwerkstatt

Aus einheimischem Massivholz wird mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge ein zusammenklappbares Tischchen (29 x 27 cm, Höhe 38 cm) hergestellt. Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse im Umgang mit Stichsäge, Bohrmaschine und Akkuschrauber. Sie erlernen typische Arbeitsgänge, wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben, fachgerechtes Schleifen und erhalten Tipps zur Oberflächenbehandlung. Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt, es sind keine Grundkenntnisse notwendig! Sie lernen alle Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Werkstück fertig montiert mit nach Hause. Ideal auch als Geschenk für einen besonderen Menschen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Arbeitskleidung. Für anfallende Materialkosten sind 29,- € bei der Kursleiterin zu entrichten.

Samstag, 25. November 2023

10.00–17.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt
78,- €

■ 23W337002

Lisa Vandea

Kleine Schreinerwerkstatt

Kurstext siehe Veranstalt.-Nr. 23W337001

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Arbeitskleidung. Für anfallende Materialkosten sind 29,- € bei der Kursleiterin zu entrichten.

Sonntag, 26. November 2023

10.00–17.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt
78,- €

■ 23W337004

Lisa Vandea

Selbstgemacht, Geld gespart – Reparaturen im Haushalt leicht gemacht

Sie erwerben alle notwendigen Kenntnisse, um die häufigsten Reparaturen zu Hause selbst erledigen zu können: tropfender Wasserhahn, verstopfter Siphon, undichte Fenster oder Türen, nicht exakt schließende Türen, Lampen aufhängen und anschließen, Kratzer in Möbeln oder am Auto beseitigen oder Silikonfugen erneuern. Alles wird ausführlich und leicht verständlich erklärt, und Sie lernen, die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben. Alle Reparaturen können unter Anleitung im Kurs ausprobiert werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Arbeitskleidung. Für anfallende Materialkosten sind 10,- € bei der Kursleiterin zu entrichten.

Freitag, 24. November 2023

15.00–21.30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt
76,- €

■ 23W337006

Diana Härpfer

Naturkosmetik selbst herstellen

Mit natürlichen Zutaten werden Kosmetikartikel selbst hergestellt. Die Produkte sind fern jeder industriellen Chemie, frei von umweltschädigenden Partikeln (Mikroplastik) und tierversuchsfrei. Sie basieren auf nachwachsenden Rohstoffen und sind pflegend ohne zu reizen. Hergestellt werden diesmal Pflegeprodukte für das Gesicht: Reinigungsmilch, Gesichtswasser, Gesichtspeeling, Gesichtsscreme ... Basisprodukte zur Herstellung können im Kurs um ca. 12 € gekauft werden, ebenso Döschen und Flaschen.

Bitte mitbringen: saubere Fläschchen und Gläschen.

Samstag, 27. Januar 2024

9.30–13.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
16,- €



■ 23W337007

Agathe Buchfelder/
wabene

Wolle spinnen – altes Handwerk neu entdecken (Spinnrad und Handspindeln)

Heute können Sie das Spinnen und Zwirnen von Wolle am Spinnrad und an der Handspindel erlernen. Sie erfahren einiges über Wolle, Schafe, Wollverarbeitung, verschiedene Wollarten und die alte Tradition der Spinnstuben. Dieser Kurs ist auch für Wiederholer*innen geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Wollvlies kann bei der Kursleiterin erworben werden. Spinnräder und Handspindeln stehen zur Verfügung. Bitte mitbringen: eigene Handspindel, falls vorhanden

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Samstag, 20. Januar 2024
10.00–18.00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2
43,- €

■ 23W337008

Frauke Meckel/
wabene

Makramee-Fotowand

Einen Makramee-Wandbehang haben Sie bestimmt schon einmal gesehen. Aber kennen Sie auch eine Makramee-Fotowand? Das ist eine ausgefallene und tolle Möglichkeit, einen Raum zu verschönern und gleichzeitig Fotos und Postkarten aufzubewahren und angemessen zu präsentieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Materialkosten in Höhe von 4,- € werden vor Ort eingesammelt.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Donnerstag, 12. Oktober 2023
16.00–17.30 Uhr
Donnerstag, 19. Oktober 2023
16.00–17.30 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2
2 Nachmittage, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W337009

Frauke Meckel/
wabene

Mosaik-Bilderrahmen

Geben Sie Lieblingsfotos und schönen Erinnerungen in einem Holz-Bilderrahmen ein neues Zuhause, den Sie ganz nach Ihren Vorstellungen mit Mosaiksteinen dekorieren können. Gemeinsam mit anderen gestalten Sie in geselliger, ruhiger Atmosphäre Ihr ganz eigenes Unikat. Materialkosten in Höhe von 4,- € werden vor Ort eingesammelt.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Donnerstag, 1. Februar 2024
16.00–17.30 Uhr
Donnerstag, 8. Februar 2024
16.00–17.30 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2
2 Nachmittage, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.





Seifen

■ 23W337020

Susanne Heumann

Dunkle Naturseife Waldmorgen mit ätherischen Ölen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht. Anschließend werden Sie unter Anleitung nach dem sog. Kaltrührverfahren diese besonders milde Naturseife aus Kokos, Oliven-, Distel-Öl und Bienenwachs herstellen. Besondere Zutat ist eine Mischung 100% naturreiner ätherischer Öle. Die Seife duftet nach klarer Luft im Wald an einem Wintermorgen. Durch die gewählte Unterlaugung trocknet die Haut auch nach vielen Anwendungen nicht aus und wird sanft gepflegt. Sie ist für alle Hauttypen geeignet, vegan, palmölfrei. Selbstgemachte Naturseifen leisten einen wertvollen Beitrag zur Müllvermeidung. Bienenwachs kann auf Wunsch durch eine vegane Alternative ersetzt werden.

Im Kurs werden ca. 12 Stück Seife hergestellt. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese dann zur Verwendung bereit. Sie erhalten schriftliche Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: Schutzbrille falls vorhanden, Block- oder Einzelformen für insgesamt ca. 1,1 Liter (bitte aus Silikon oder Plastik), leere Eis- oder Margarinedosen, Korb oder Karton für den Transport der Seife nach Hause. Materialkosten in der Höhe von 30,- € werden von der Kursleitung eingesammelt.

Samstag, 21. Oktober 2023

9.00–13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

30,- €

■ 23W337021

Susanne Heumann

Weihnachts-Naturseife mit winterlichen Düften, Farben, Zutaten

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie wollten schon immer wissen, wie handgesiedete Naturseife hergestellt wird? Dann sind Sie hier genau richtig! Dieser Workshop vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse der Seifenherstellung mit dem traditionellen Kaltrührverfahren aus pflanzlichen Ölen. Zuerst werden die Seifenzutaten vorgestellt: pflanzliche Öle,

destilliertes Wasser, Farbstoffe, Peelingzusätze, ätherische Öle oder andere Duftstoffe, Natronlauge. Dazu gibt es Tipps und Tricks für die eigene Naturseifenherstellung. Anschließend setzen wir die Theorie in die Praxis um und Sie siedeln unter Anleitung Ihre eigene Naturseife. Für alle Hauttypen geeignet, vegan und palmölfrei. Am Ende des Workshops nehmen Sie 10 bis 12 Stücke ihrer persönlichen Kreation mit nach Hause. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen entfaltet diese ihren angenehmen Duft und schäumende Kraft und ist zur Verwendung bereit. Sie erhalten schriftliche Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, Silikonformen für die Seife (am besten 2 für je 1 Liter Inhalt) oder diverse leere Eis- oder Margarinedosen mit Deckel. Korb und altes Handtuch für den Transport der Seife nach Hause. Materialkosten von 30,- € werden von der Kursleitung eingesammelt.

Samstag, 21. Oktober 2023

13.30–17.30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

30,- €

Schafkopf

■ 23W339003

Dittmar Adelhard

Schafkopf – Grundlagenkurs

Das "Karteln" ist eine Wissenschaft für sich, macht aber großen Spaß, wenn Sie erst einmal die Grundregeln verstanden haben. Sie lernen spielerisch und zunächst mit offenen Karten diese Regeln, gemeinsam üben Sie einfache Grundzüge und Spiele. Dabei werden aus dem Wirtshaus bekannte Sprüche wie auch Merkgeregeln vermittelt und Sie lernen, wie ein "Rufspiel" funktioniert, wie wichtig das richtige Zählen der Punkte ist und wann man ein "Solo" besser lassen sollte. Sie werden danach viel Spaß an dem Spiel haben und mitspielen können! Der Dozent kartelt selbst leidenschaftlich gerne und vermittelt das Spiel systematisch in kleiner Runde. Dabei kommen Humor, Spaß und fränkische Gemütlichkeit nicht zu kurz. Die Teilnehmer*innen erhalten eine "Bedienungsanleitung", die künftig hilft, mitzureden und natürlich mitzuspielen.

Montag, 25. September 2023

18.30–21.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,– €

■ 23W339005

Dittmar Adelhard

Schafkopf – Aufbaukurs

Sie möchten nach dem Anfänger*innenkurs Ihr Können vertiefen, neue Taktiken erlernen und Sonderspiele ausprobieren? Oder Sie kennen die Grundregeln und möchten Ihr Wissen auffrischen? Dann sind Sie hier richtig! Sie erfahren bzw. "erspielen" sich weitere Besonderheiten und Taktiken des Schafkopfspiels. Sie lernen speziellere Regeln, wie z.B. "Davonlaufen" oder Merksätze wie "mit am Unter gehst net unter". Und Sie werden die "no risk no fun"-Variante probieren, die einen besonders hohen Spaßfaktor bei Erfolg beinhaltet. Vertiefen Sie Ihre Kartelkenntnisse und überraschen andere mit klugen Spielen und frechen Sprüchen. Eventuell ergeben sich auch nette, gesellige Kartelrunden.

Montag, 20. November 2023

18.30–21.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,– €

■ 23W339007

Dittmar Adelhard

Schafkopf – Expert*innenkurs

Für Fortgeschrittene

Sie spielen schon etwas länger Schafkopf und möchten Ihr Können weiter ausbauen, mathematische Ansätze und Merktechniken kennenlernen? Dann sind Sie hier richtig! Denn Schafkopf ist kein Glückspiel. Mit etwas Mathematik und der richtigen Strategie kann man auch "unmögliche" Spiele gewinnen. Sie wiederholen gemeinsam Besonderheiten und Taktiken des Schafkopfspiels, analysieren die Karten anhand mathematischer Ansätze und versuchen, diese in Ihr Spiel zu integrieren. Außerdem üben Sie verschiedene Merktechniken, welche Karte wann wer gespielt hat.

Montag, 4. Dezember 2023

18.30–21.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,– €

■ 23W339008

Dittmar Adelhard

Schafkopf – gemeinsam Karteln mit Tipps und Tricks

Dieser neue Kurs richtet sich an alle, die bereits Schafkopf spielen und denen nur noch "der letzte Schliff" fehlt. Wir analysieren gemeinsam Spielzüge und üben das "Kartenlesen". Der Dozent vermittelt persönliche Tipps und Tricks aus dem psychologischen sowie dem mathematischen Bereich, denn das Kartenmerken ist nicht unbedingt der Schlüssel zum Erfolg. Und natürlich geht es auch darum, andere nette Spieler*innen kennenzulernen.

Montag, 11. Dezember 2023

18.30–21.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,– €

Beruf



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

Beruf & Computer



Beratung

Sie wissen nicht, welchen Kurs Sie besuchen sollen?

Sie möchten mehr Details wissen? Lassen Sie sich telefonisch beraten oder vereinbaren Sie einen Gesprächstermin.

vhs – ein verlässlicher Weiterbildungspartner

Berufstätige müssen sich heute immer wieder neu an veränderte Anforderungen der Arbeitswelt anpassen, um ihre Arbeitsmarktfähigkeit zu erhalten und zu verbessern.

Bei diesem Prozess unterstützt Sie die vhs Erlangen:

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Potenzial entwickeln und stellen Ihnen dafür vielseitige Lernmöglichkeiten zur Verfügung. Unser Angebot richtet sich konsequent nach den Bildungsbedürfnissen aus der Berufspraxis und der Wirtschaft.

vhs – breite Kundschaft, breites Angebot

Akademiker*innen, Handwerker*innen und kaufmännische Angestellte, Selbstständige und Wiedereinsteiger*innen, Führungskräfte und Mitarbeitende, Beschäftigte und Arbeitssuchende lernen bei uns nebeneinander und miteinander. In unseren Kursen, Lehrgängen und Werkstätten können Sie (fast) alle Kompetenzen erwerben, die Sie brauchen, um Ihren Berufsalltag erfolgreich zu meistern.

vhs – Weiterbildung für alle

Weiterbildung liegt im Interesse des Wirtschaftsstandortes und muss darum allen zugänglich sein – unabhängig vom finanziellen oder vom sozialen Status. Denn nur so kann es gelingen, möglichst alle Schichten für das berufliche Weiterlernen zu motivieren.

Christine Flemming

Telefon (0 91 31) 86 27 83

christine.flemming@stadt.erlangen.de

Zuständig in der Verwaltung

Peggy Helbig

Telefon (0 91 31) 86 26 69

peggy.helbig@stadt.erlangen.de



Xpert Business – Die Kaufmännische Weiterbildung

Online-Kurse mit Lernnetz

Alle 13 Module der Xpert-Business-Palette können Sie als Online-Kurse besuchen – mit Durchführungsgarantie.

Die vhs Erlangen ist Xpert Business Prüfungszentrum. Sie können deshalb auch die Xpert-Business-Prüfungen, außer den DATEV-Prüfungen, bei uns ablegen.



Präsenzkurs Finanzbuchführung

Das Einstiegsmodul Finanzbuchführung 1 bieten wir nach wie vor auch als Präsenzkurs an, damit Sie ganz klassisch einsteigen können.

Computer-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Windows 10 I MS Office

Wir unterrichten mit den Microsoft-Versionen Windows 10 und Office 2021. Sie finden dazu ein reiches Angebot für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Programmieren lernen

Lernen Sie die Grundlagen der Excel-Programmierung oder erweitern Sie Ihre Kenntnisse. Interessieren Sie sich für eine der beliebtesten Programmiersprachen? Python ist auf vielen verschiedenen Betriebssystemen verfügbar – erlernen Sie die Grundlagen oder bauen Sie in einem Aufbaukurs darauf auf.

Fotografie und Desktop-Publishing

Bildbearbeitung, Grafik und Layout mit Adobe, Affinity und Open-Source

Digitale Fotografie, Grafik und Layout sind Schwerpunkte der vhs Erlangen.

Dazu setzen wir Adobe Creative Suite 5.5 und Affinity Photo bzw. Affinity Publisher – eine neue, kostengünstige, aber sehr professionelle Software, ein. Außerdem können Sie Open-Source-Programme wie Gimp, Blender oder Inkscape lernen.

Kurszeiten

Damit Sie sich zeitlich flexibel weiterbilden können, bieten wir Computer-Kurse am Vormittag, Nachmittag, Abend, am Wochenende und online an. Alle Computer-Kurse in Präsenz finden zentral in der Volkshochschule, Friedrichstraße 17, statt. Die vhs hat vier Computer-Räume – drei mit PCs und einen mit iMacs von Apple. Oft werden Schulungsunterlagen für 16 bis 20 € angeboten.

Teilnahmebescheinigungen

In vielen Kursen erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.



Grundbildung - Digitale Teilhabe

Alle EDV-Kurse an der vhs finden in Kleingruppen von 5 bis 8 Teilnehmer*innen statt. Das verspricht unseren Teilnehmenden eine umfassende und individuelle Betreuung durch die vhs-Kursleitung.

Erste Schritte am Computer

■ 23W401032

Daniele Küper-Staniewski

Erste Schritte am Computer und im Internet

Möchten Sie in angenehmer und stressfreier Atmosphäre, Schritt für Schritt und in aller Ruhe die faszinierenden Möglichkeiten des Computers entdecken? Sie haben noch wenig oder gar nicht mit dem Computer gearbeitet und möchten sich systematisch, strukturiert und leicht verständlich die Grundlage für einen sicheren Umgang mit dem Computer und dem Internet schaffen? Dann sind Sie hier genau richtig! Lernen Sie, wie ein Computer funktioniert, wie Sie das Betriebssystem Windows 10 und die Anwendungsprogramme bedienen und Dateien verwalten. Im Internet finden Sie rund um die Uhr Informationen. Lernen Sie, das Internet zu nutzen und E-Mails zu verschicken. Gerne können Sie an Ihrem eigenen Laptop arbeiten. Übrigens: Wenn Sie sich für diesen Kurs mindestens 14 Tage vor Kursbeginn anmelden, erhalten Sie einen USB-Stick als Geschenk.

Voraussetzung für diesen Kurs: nur Neugier

Tipp: Vielleicht besuchen Sie parallel den Kurs "10-Finger-System in 4 Wochen"? Dann tun Sie sich viel leichter mit der Tastatur.

Dienstag, 9.00–12.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01
10 Vormittage, 190,– €

■ 23W401035

Daniele Küper-Staniewski

Zweite Schritte am Computer und im Internet

Die ersten Schritte am Computer liegen hinter Ihnen. Jetzt wollen Sie sicher werden. In diesem Kurs werden Sie Ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen.

Schwerpunkte: Internet und E-Mail, Umgang mit Bildern, kreative Nutzung der Textverarbeitung Word oder Ihre eigene. Es gilt vor allem: üben, üben, üben! Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop verwenden.

Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

Dienstag, 9.00–12.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 9. Januar 2024
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01
7 Vormittage, 140,– €

■ 23W401038

Daniele Küper-Staniewski

Dritte Schritte am Computer - Schwerpunkt Windows Explorer/Word

Sie haben den Kurs erste oder zweite Schritte am Computer und im Internet (oder beide) absolviert und möchten sich in Word besser auskennen. In diesem Kurs lernen Sie: Zeichen- und Absatzformatierungen, Seitenlayout gestalten, Bilder und Formen einfügen, Tabellen erstellen, Tabulatoren erstellen und

vhs Volkshochschule
Erlangen

Daniele Küper-Staniewski | 23W401032
**Erste Schritte am Computer
und im Internet (Kurs)**
Ab Dienstag, 10. Oktober 2023



Foto: © istockphoto.com

anwenden, Dokumentvorlagen benutzen, Seriendruck.
Sie können gerne Ihren eigenen Laptop verwenden.

Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

Donnerstag, 9.00–12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

5 Vormittage, 100,– €

Tastschreiben

■ 23W401045

Daniele Küper-Staniewski

10-Finger-System in 4 Wochen

Lernen Sie auf unterhaltsame Weise in nur 4 mal 120 Minuten das Tastschreiben mit 10 Fingern blind zu beherrschen. Durch das Üben mit einer Trainingssoftware können Sie das erlernte 10-Finger-System dauerhaft verankern und die Schreibgeschwindigkeit steigern.

Bitte mitbringen: Buntstifte in blau, gelb, grün und rot

Mittwoch, 18.00–20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 29. November 2023

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

4 Abende, 73,30 €

Inkl. Skript und Trainingssoftware für Windows-Rechner

Souveräner Umgang mit Handy, Tablet und Co.

In den Smartphone-Grundkursen haben Sie die Möglichkeit, Grundlagenkenntnisse an drei Vormittagen zu erwerben. Darauf aufbauend können Sie Ihre Fähigkeiten im Kurs für Fortgeschrittene erweitern. Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie selbstverständlich gleich daran teilnehmen.

■ 23W401610

Bastian Bürger

Smartphone Grundkurs (Android)

Sie besitzen ein Smartphone mit Android und möchten mehr über die vielfältigen Möglichkeiten erfahren? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die nötigen Grundlagen, um das Gerät sicher zu beherrschen.
Kursinhalte: Einstellungen, Installation von Apps, telefonieren, Nachrichtenversand, Internetzugang, Vorstellung nützlicher Programme aus dem Google Play Store.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes Smartphone sowie Ihre Googlemail/Gmail E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort

Montag, 10.00–13.00 Uhr

Beginn: Montag, 6. November 2023

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

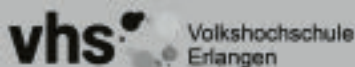
3 Vormittage, 63,– €

■ 23W401611

Bastian Bürger

Smartphone Grundkurs (Android)

Kurstext siehe Veranstalt.-Nr. 23W401610



Bastian Bürger

23W401610 | 23W401611

Smartphone Grundkurs mit Android

Ab Montag, 6. November | 4. Dezember 2023



Foto: © pixabay.com

Montag, 10.00–13.00 Uhr
 Beginn: Montag, 4. Dezember 2023
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 3 Vormittage, 63,– €

■ **23W401614**
 Bastian Bürger
Smartphone für Fortgeschrittene (Android)

Entdecken Sie die grenzenlosen Möglichkeiten Ihres Android Smartphones und tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der fortgeschrittenen Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie, das volle Potenzial Ihres Gerätes auszuschöpfen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über grundlegende Smartphone-Kenntnisse verfügen und nun bereit sind, ihre Fähigkeiten auf die nächste Stufe zu bringen.
 Kursinhalte: Besser surfen ohne Werbung und Tracker, Datensicherung, Kostenfallen vermeiden, Vorstellung nützlicher Apps, Tipps und Tricks und weiteres nach Absprache.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes Smartphone sowie Ihre Googlemail/Gmail E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort

Samstag, 10.00–13.00 Uhr
 Beginn: Samstag, 2. Dezember 2023
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 3 Vormittage, 63,– €

■ **23W401615**
 Bastian Bürger
Apple MacBook - Grundkurs für Ein- und Umsteiger*innen

In diesem Kurs lernen Sie Ihr MacBook systematisch kennen. Neben der grundlegenden Bedienung erfahren Sie alles wichtige, um das Betriebssystem MacOS sicher und effizient zu beherrschen. Tipps und Tricks aus der Praxis runden den Kurs ab.
 Inhalte: Benutzeroberfläche, Tastatur und Shortcuts, Dateiverwaltung mit dem Finder, sinnvolle Systemeinstellungen, Datensicherung mit der Time Machine, Vorstellung nützlicher Apps, Tipps und Tricks
 Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit.

Samstag, 10.00–13.00 Uhr
 Beginn: Samstag, 27. Januar 2024
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 3 Vormittage, 63,– €



Mit dem ErlangenPass erhalten Personen, die in Erlangen wohnhaft sind und Sozialleistungen erhalten, viele Vergünstigungen, z. B. bei kulturellen und sportlichen Angeboten, bei Apotheken und im Einzelhandel. Auch Busfahrkarten sind um 50% reduziert.

Alle Angebote finden Sie in der Broschüre „Gut beraten – günstig leben“.

Infos unter **www.erlangenpass.de**
 oder unter (09131) 86 19 39



Soziale Medien

■ 23W440130

Martina Dorsch

Einstieg in Instagram (Workshop)

In diesem kompakten Workshop lernen Sie die ersten Schritte und Grundlagen für Ihren Instagram Account. Inhalte: Beiträge und Storys posten, Hashtags verwenden, Profileinstellungen und Sicherheit, Musik und Links einfügen, Tipps und Tricks zum Reposting.

Voraussetzung: Medienaffinität und Lust am Ausprobieren

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone

*Eine Kooperation zwischen der vhs Erlangen und dem
ZAM - Zentrum für Austausch und Machen*

Samstag, 11. November 2023

10.00–13.00 Uhr

ZAM, Hauptstr. 65-67, 91054 Erlangen

21,– €



Komm ins Machen
Komm ins ZAM

ZAM – Zentrum für Austausch und Machen, Hauptstraße 65-67

gefördert durch



Stadt
Erlangen



MS Office-Programme

MS Office mit seinen Anwendungen ist nahezu Standard in der Arbeitswelt, aber auch im privaten Bereich geworden. Kenntnisse von MS Office gehören heute zum digitalen Handwerkszeug.

Office: Word - Textverarbeitung

Digitale Texte effizient erstellen und bearbeiten

■ 23W401104

Daniele Küper-Staniewski

Word - Grundlagen

Sie lernen die Möglichkeiten der Textverarbeitungen mit Word kennen. Mit diesen Grundkenntnissen sind Sie in der Lage, Dokumente zu erstellen und zu gestalten. Inhalte: Texterstellung, speichern, kopieren und ausschneiden, drucken, formatieren von Texten, Tabulatoren, Bilder einfügen, Seitenlayout und Rechtschreibprüfung.

Sie dürfen gerne an Ihrem Laptop arbeiten.

Bitte mitbringen: einen USB-Stick für die Übungen

Voraussetzung: 1. Schritte am PC oder ähnliches Wissen

Dienstag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

5 Abende, 105,– €

■ 23W401106

Daniele Küper-Staniewski

Die Serienbrieffunktion in Word (Online-Kurs)

Zur Erstellung eines Serienbriefes sind mehrere Schritte notwendig. Eine Datenquelle wird als Tabelle mit Word oder Excel erstellt. Der Serienbrief mit den Seriendruckfeldern wird verfasst. Der fertige Serienbrief kann nun gespeichert oder gedruckt werden. Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse

Donnerstag, 9. November 2023

18.00–21.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

27,– €

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Angeordneten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Headset und Webcam.

■ 23W401108

Daniele Küper-Staniewski

Kopf- und Fußzeilen in Word (Online-Kurs)

Kopf und Fußzeilen eignen sich für alle Word-Dokumente. Sie werden besonders dann verwendet, wenn das Dokument viele Seiten hat.

Kopf und Fußzeilen befinden sich am Seitenanfang beziehungsweise am Seitenende. Sie können Informationen zum Autor, zum Inhalt des Dokumentes, den Dokumentnamen oder -speicherort, die Seitennummerierung oder das Änderungsdatum enthalten.



Microsoft Office

Word, Excel, Power Point – kompakt Grund- und Aufbau-seminare am Wochenende

MS Office ist immer noch das Herzstück der Bürosoftware in den meisten Firmen.



Foto: © iStock.com

Inhalte:

einheitliche Kopf- und Fußzeilen, unterschiedliche Kopf- und Fußzeilen für die erste Seite oder für ungerade/gerade Seiten. Inhalte der Kopf- bzw. Fußzeilen sind Texte, eine Seitennummerierung oder beides sowie Bilder, Datum und Dokumentnamen.

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse

Donnerstag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 16. November 2023

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

2 Abende, 54,– €

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Headset und Webcam.

Office: Powerpoint - Präsentation

Digitale Präsentationsfolien erstellen

■ 23W401301

Daniele Küper-Staniewski

PowerPoint - Grundlagen

Mit PowerPoint erstellen Sie eindrucksvolle Präsentationen, die Ihre Vorträge wirkungsvoll unterstützen oder selbstablaufende Bildschirmshows z.B. für einen Messestand. In diesem Kurs lernen Sie Bildschirmpräsentationen und Handouts zu erstellen. Dabei spielt die Gestaltung von Texten, Tabellen und Diagrammen eine wichtige Rolle. Bilder oder selbst erstellte Grafikobjekte visualisieren Ihre Inhalte. Sie gestalten Ihre Präsentation mittels vorgegebener Foliendesigns und bringen Bewegung auf den Bildschirm, indem Sie Ihre Folienelemente animieren.

Sie dürfen gerne an Ihrem Laptop arbeiten.

Voraussetzung: EDV-Grundlagen

Mittwoch, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 17. Januar 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

5 Abende, 105,– €

Office: Outlook - Kommunikation

E-Mails, Kalender und Kontakte verwalten

■ 23W401408

Daniele Küper-Staniewski

Outlook-Grundlagen

E-Mails schreiben, Termine organisieren, Aufgaben planen und Kontakte verwalten - das alles kann Outlook. Lernen Sie in diesem Grundlagenkurs, wie das funktioniert und wie Sie Outlook Ihren Bedürfnissen optimal anpassen können.

Inhalt: E-Mails erstellen, speichern und versenden, persönliche Adressbücher und Kalender erstellen und bearbeiten, Aufgaben verwalten, Oberfläche anpassen
Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

Donnerstag, 9.00–12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 18. Januar 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

4 Vormittage, 84,– €

■ 23W401409

Gerhard Högner

Fit in Outlook - kurz und kompakt

Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit E-Mails. Lernen Sie jetzt Outlook kennen, das Programm, das in den meisten Firmen für den E-Mail-Verkehr, die Adress- und Terminverwaltung eingesetzt wird.

Inhalte: mailen, Adressverwaltung, Kalender verwalten, Abläufe mit dem Regelasistenten automatisieren, Anpassung von Ansichten, sichern der E-Mails.

Donnerstag, 12. Oktober 2023

18.00–21.00 Uhr

Donnerstag, 19. Oktober 2023

18.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

2 Abende, 42,– €

Office: Excel - Tabellenkalkulation

Mit Formeln und Funktionen rechnen und kalkulieren

■ 23W401411

Daniele Küper-Staniewski

Excel - Grundlagen am Wochenende

Nach diesem Kurs sind Sie in Excel fit für den Büroalltag. Sie lernen den sinnvollen Aufbau von Tabellen und lassen mit einfachen Formeln Berechnungen durchführen. Sie können relative und absolute Bezüge



unterscheiden und einfache Funktionen (Summe, Minimum, Maximum) einsetzen. Ihre Tabellen werten Sie grafisch als Diagramme aus und drucken ansprechend Unterlagen. Für den Kurs können Sie gerne Ihren eigenen Laptop verwenden.

Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

Samstag, 14. Oktober 2023

9.00–15.30 Uhr

Sonntag, 15. Oktober 2023

9.00–15.30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

2 Tage, 84,– €

■ 23W401413

Jürgen Albrecht

Excel - Grundlagen

Kurstext siehe Verant.-Nr. 23W401411

Montag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 2. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 105,– €

■ 23W401418

Daniele Küper-Staniewski

Excel - Grundlagen

Kurstext siehe Verant.-Nr. 23W401411

Donnerstag, 9.00–12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 16. November 2023

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

5 Vormittage, 105,– €

■ 23W401420

Gerhard Högner

Excel - Grundlagen

Kurstext siehe Verant.-Nr. 23W401411

Mittwoch, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10. Januar 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

5 Abende, 105,– €

Excel für Fortgeschrittene

■ 23W401426

Daniele Küper-Staniewski

Excel - Fortgeschrittene Anwendungen

kompakt am Wochenende

Sie haben bereits in Excel gearbeitet und möchten jetzt tiefer einsteigen.

Inhalte: Verschachtelte Funktionen, Namen in Formeln, SVERWEIS und WENN-Funktion, bedingte Formatierung, Schutz von Feldern, Arbeitsblättern und Mappen sowie das Erstellen einer Pivot-Tabelle. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop verwenden.

Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

Samstag, 25. November 2023

9.00–15.30 Uhr

Sonntag, 26. November 2023

9.00–15.30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 84,– €

vhs

Volkshochschule
Erlangen

Ermäßigungen

Die Volkshochschule Erlangen gewährt Ermäßigungen von **20%, 50% und 75%** für zahlreiche Personengruppen. Nicht ermäßigbar sind Studienreisen, Exkursionen, Materialkosten, Auslagen und Kurse, die als „nicht ermäßigbar“ im Programmheft gekennzeichnet sind.

Einzelheiten finden Sie unter:

www.vhs-erlangen.de/service/ermaessigungen.html

■ **23W401428**
Jürgen Albrecht
Excel - Aufbau

Sie haben mit Excel bereits gearbeitet und möchten jetzt tiefer einsteigen.
Inhalte: Namen in Formeln, SVERWEIS und WENN-Funktion, verschachtelte Funktionen, benutzerdefinierter Formate, Zellbezüge auf andere Tabellenblätter oder Arbeitsmappen, Schutz von Feldern, Arbeitsblättern und Mappen.

Montag, 18.00–21.00 Uhr
Beginn: Montag, 8. Januar 2024
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
3 Abende, 63,– €

■ **23W401430**
Christine Beer
Excel - Aufbau

Kurstext siehe Verant.-Nr. 23W401428

Montag, 9.00–12.00 Uhr
Beginn: Montag, 15. Januar 2024
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
3 Vormittage, 63,– €

Excel - Spezialkurse

■ **23W401432**
Gerhard Högner
Excel - Datenanalyse mit Pivot & Co.

Lernen Sie, umfangreiches Zahlen- und Datenmaterial leicht aufzubereiten, zu analysieren und übersichtlich darzustellen. Excel bietet dafür elegante und zeitsparende Lösungen. Mit Hilfe von Pivot-Tabellen können Sie große Datenmengen sehr elegant auf eine überschaubare Größe reduzieren und sehr komfortabel Auswertungen durchführen. Die Daten der Tabelle können verschieden dargestellt und ausgewertet werden, ohne die Ausgangsdaten oder die Tabelle zu verändern.

Donnerstag, 18.00–21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 9. November 2023
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
3 Abende, 72,– €

■ **23W401433**
Gerhard Högner
Excel - in Projekten einsetzen

Excel ist ein beliebtes Programm für den Einsatz im Projektmanagement. Wer es hat, kann zumindest im Ansatz damit arbeiten. Es ist also keine Spezialsoftware erforderlich. Mit Excel können Sie die Daten leicht importieren und analysieren. Excel bietet tolle Präsentationstools. Die Zahlen sollen ja auch attraktiv dargestellt werden, ob als Tabelle oder Diagramm. In Excel können Sie Formulare und Checklisten übersichtlich und funktionell erstellen. Lernen Sie die passenden Excel-Werkzeuge für Ihr Projekt kennen.

Donnerstag, 18.00–21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 30. November 2023
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
3 Abende, 72,– €

■ **23W401435**
Gerhard Högner
Excel VBA-Programmierung - Grundkurs

Lernen Sie die Excel-Programmierung. Schritt für Schritt passen Sie Makros an und programmieren eigene Anwendungen, die Ihre tägliche Arbeit vereinfachen bzw. automatisieren. Sie führen Makros zeilenweise aus, testen und bearbeiten diese, entwickeln eigene Abläufe und nutzen Excel-Objekte.

Inhalte: Aufzeichnen mit dem Makrorekorder, anpassen von Makros, arbeiten mit Variablen und Konstanten, erstellen von Dialogen, Schleifen und Entscheidungen, Zugriff auf Zellen und Tabellenblätter, Fehlerbehandlung und Testmöglichkeiten, erstellen eigener Anwendungen.

Voraussetzungen: gute Excel-Kenntnisse

Montag, 18.00–21.00 Uhr
Beginn: Montag, 8. Januar 2024
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
5 Abende, 120,– €

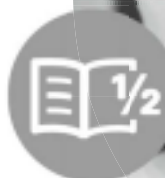




Besser lesen und schreiben

Sie haben Probleme beim Lesen und Schreiben?

**Dann melden Sie
sich bei uns.**



**Allgemeine Beratung
und Information**

Sabine Roth
vhs Erlangen
Fachbereich Grundbildung
Tel: (09131) 861960
E-Mail: sabine.roth@stadt.erlangen.de

**Unterricht
in kleinen
Gruppen**

Foto: © iStockphoto.com



Office: Access - Datenbank

Datenbanken erstellen und verwalten

■ 23W401450

Gerhard Högner

Access - Grundlagen

Mit Hilfe von Access verwalten Sie größere Datenmengen wie Lieferanten- und Kundenadressen oder Artikel. Sie können Auswertungen vornehmen, Ausdrucke erstellen und anwenderfreundliche Bildschirmmasken gestalten. Privat oder beruflich - ein interessantes Programm. Sie lernen mit Access Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines typischen Datenbanksystems kennen und sind in der Lage, einfache Anwendungen selbst zu entwickeln. Sie erstellen und bearbeiten Tabellen, können Abfragen definieren und Daten aus Tabellen filtern. Mit Hilfe der Assistenten werden Formulare und Berichte erstellt und ausgedruckt.

Montag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 6. November 2023

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

6 Abende, 126,– €

Office: OneNote - Notizbuch

Im digitalen Notizbuch umfangreiche Informationen und Unterlagen verwalten

■ 23W401461

Gerhard Högner

OneNote - das geniale

Notizenverwaltungsprogramm

Notizen zentral erstellen und strukturieren, Bilder einfügen, Webinformationen sammeln, Austausch von Informationen - OneNote bietet tolle Möglichkeiten! Verwalten Sie Ihre Notizen mit OneNote und nutzen Sie Ihre Informationen auf unterschiedlichen Geräten, wie z.B. Ihrem Computer, Tablet oder Smartphone oder arbeiten Sie mit anderen Kolleg*innen zusammen.

Lernen Sie praxisorientiert Einsatzmöglichkeiten für Ihren Büroalltag kennen.

Donnerstag, 26. Oktober 2023

18.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

21,– €

■ 23W401462

Gerhard Högner

OneNote - das geniale

Notizenverwaltungsprogramm

Kurstext siehe Veransth.-Nr. 23W401461

Donnerstag, 1. Februar 2024

18.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

21,– €



Die Dozent*innen der Fotokurse

Gabriella Héjja, gebürtige Ungarin, leitet die Erlanger „Galerie Treppenhaus“. Sie stellt ihre Fotografien im In- und Ausland aus. 2008 wurde sie in die Deutsche Gesellschaft für Photographie (DGPh) berufen. Seit 2011 ist sie als Dozentin für Fotografie an der Volkshochschule Erlangen tätig.
www.galerie-treppenhaus.de
www.gabriellahejja.de



Gabriella Héjja

Diana Zeiler hat eine Ausbildung als Porträtfotografin. Ihr Schwerpunkt ist inszenierte Porträtfotografie. Als Filmemacherin hat sie 2013 den geförderten Schwarz-Weiß-Kurzfilm „Pinggi hat Beine bekommen“ mit Laiendarsteller/innen in Erlangen gedreht.



Diana Zeiler

Rainer Krugmann ist sowohl Fotograf/Fotolaborant als auch Mediengestalter für Digital- und Printmedien. Seit 2003 hat er eine eigene Werbeagentur in Erlangen. In der Erwachsenenbildung ist er bereits seit 2004 tätig. Seine Teilnehmer*innen profitieren sehr von seinem umfangreichen Wissen und seinen Tipps und Tricks aus der Praxis. Er deckt nicht nur die Adobe-Palette ab, sondern auch Open-Source Software wie z.B. Gimp und Webseitenerstellung.
www.krugmann-werbeagentur.de



Rainer Krugmann

Lisa Haselbek studierte an der Akademie für bildende Künste in Nürnberg, war Meisterschülerin bei Prof. G. K. Pfahler und absolvierte eine Weiterbildung zum Master Multimedia-Didaktik an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Sie unterrichtet als Dozentin in der Erwachsenenbildung Fotografie, Grafik und Layout. Sie ist freischaffende Künstlerin und fotografiert freiberuflich Auftragsarbeiten.



Lisa Haselbek

www.vhs-erlangen.de

Fotografie, Bildbearbeitung, Grafik, Layout

Digitale Fotografie

Fototechnik verstehen und anwenden,
Motive erkennen und Bilder perfekt gestalten

■ 23W401501

Rainer Krugmann

Digital fotografieren lernen

Sie fotografieren bereits digital, möchten aber mehr aus Ihren Bildern machen? Was verbirgt sich hinter Auflösung, Dateiformat, Weißabgleich, Belichtungsmessart, Blende- und Verschlusszeit?

In diesem Kurs lernen Sie die Technik Ihrer Kamera näher kennen und die verschiedenen Möglichkeiten in der Praxis zu nutzen. Durch eine durchdachte Bildgestaltung machen Sie aus gewöhnlichen Motiven außergewöhnliche Fotos. Eine kleine Einführung in die digitale Bildbearbeitung, in der Sie erfahren, wie Sie Bilder digital später optimieren können, rundet das Thema ab. Der Schwerpunkt liegt aber auf der Fotografie.

Bitte mitbringen: Ihre Digitalkamera (Typ ist egal)

Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. Dezember 2023

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

3 Nachmittage, 72,– €

■ 23W401506

Gabriella Héjja

Digitale Spiegelreflexfotografie für Einsteiger*innen - Kompaktkurs

Sie haben eine digitale Spiegelreflexkamera und möchten wissen, welche technischen und gestalterischen Möglichkeiten Ihre Kamera eigentlich bietet? Nach einer theoretischen Einführung in die digitale Spiegelreflexfotografie geht es an die Praxis. Die neu erworbenen Kenntnisse setzen Sie gleich in die Praxis um! Zu den Themen Portrait-, Architektur-, Blumen- und Tabletop-Fotografie finden vier Exkursionen statt. Die Ergebnisse der Exkursionen werden gemeinsam besprochen.

Samstag, 21. Oktober 2023, 10.00-17.00 Uhr

Treffpunkt: Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen (Einführung in die technischen Grundlagen, Übungen, Bildgestaltung, Exkursionen)

Sonntag, 22. Oktober 2023, 10.00-12.00 Uhr
Treffpunkt: Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen (Exkursion)

Sonntag, 22. Oktober 2023, 12.30-15.30 Uhr
Treffpunkt: vhs, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01 (Besprechung/Bildbearbeitung)

Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera

Samstag, 10.00–17.00 Uhr

Beginn: Samstag, 21. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

2 Tage, 96,– €

■ 23W401507

Gabriella Héjja

Digitale Spiegelreflexfotografie für Einsteiger*innen - Kompaktkurs

Kurstext siehe Veransth.-Nr. 23W401506

Samstag, 27. Januar 2024, 10.00-17.00 Uhr

Treffpunkt: Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen (Einführung in die technischen Grundlagen, Übungen, Bildgestaltung, Exkursionen)

Sonntag, 28. Januar 2024, 10.00-12.00 Uhr

Treffpunkt: Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen (Exkursion)

Sonntag, 28. 2024, 12.30-15.30 Uhr

Treffpunkt: vhs, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04 (Besprechung/Bildbearbeitung)

Samstag, 10.00–17.00 Uhr

Beginn: Samstag, 27. Januar 2024

Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91

2 Tage, 96,– €



■ **23W401520**

Diana Zeiler

Fotoworkshop: Porträts fotografieren

Porträts zu fotografieren, die natürlich und professionell wirken, ist Ziel dieses Workshops.

Lernen Sie, wie sich Perspektive, Lichtsituation und Kameratechnik auf das Ergebnis auswirken und auf welche Details besonders zu achten ist. Sie fotografieren sich gegenseitig, damit Sie auch ein Gefühl für die Situation des "Models" bekommen.

Bitte mitbringen: Kamera, mit der Sie sich auskennen (Typ ist egal) inkl. Zubehör, eigene Bilder und ein Kartenlesegerät

Samstag, 30. September 2023

10.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

42,– €

■ **23W401521**

Diana Zeiler

Fotoworkshop: Porträts fotografieren

Porträts zu fotografieren, die natürlich und professionell wirken, ist Ziel dieses Workshops.

Lernen Sie, wie sich Perspektive, Lichtsituation und Kameratechnik auf das Ergebnis auswirken und auf welche Details besonders zu achten ist. Sie fotografieren sich gegenseitig, damit Sie auch ein Gefühl für die Situation des "Models" bekommen.

Bitte mitbringen: Kamera, mit der Sie sich auskennen (Typ ist egal) inkl. Zubehör, eigene Bilder und ein Kartenlesegerät

Samstag, 20. Januar 2024

10.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

42,– €

■ **23W401523**

Rainer Krugmann

Fotoworkshop: Digitale Schwarz-Weiß-Fotografie

In einer Welt der "bunten Bilder" hat die Schwarz-Weiß-Fotografie mit ihrer Fähigkeit zur minimalistischen Motivabstraktion und zur künstlerischen Intensivierung einer Bildaussage für viele Fotograf*innen ihren besonderen Reiz. Aber welche Motive eignen sich und was ist zu beachten? Gute Schwarz-Weiß-Fotos zu erstellen ist gar nicht so schwer, wenn Sie

die Hintergründe kennen und ein paar Tipps beherzigen.

Lernen Sie in praktischen Übungen, mit Ihrer Kamera bereits bei der Aufnahme wichtige Akzente zu setzen. Die eigentliche Umsetzung in Schwarz-Weiß erfolgt anschließend am PC. Warum Sie das nicht Ihrer Kamera überlassen sollten, erfahren Sie im Kurs. Es wird mit Adobe Photoshop und/oder Gimp geübt.

Bitte mitbringen: Ihre Digitalkamera (Typ ist egal) und Zubehör

Samstag, 16. Dezember 2023

9.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

48,– €

■ **23W401525**

Diana Zeiler

Fotografischer Blick

Gemeinsam werden wir den fotografischen Blick erarbeiten. In dieser Fotoexkursion üben wir an großen Motiven wie z.B. Architektur oder Menschen.

Dabei spielen Perspektive, Formate, Position des Motivs, Schärfe und Unschärfe eine Rolle. Um ausdrucksvolle Bilder zu erlangen, ist auch das Arrangement wichtig.

Bitte mitbringen: Kamera, mit der Sie sich auskennen (Typ ist egal) inkl. Zubehör, eigene Bilder und ein Kartenlesegerät

Samstag, 18. November 2023

10.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

48,– €

■ **23W401526**

Diana Zeiler

Fotografischer Blick

Kurstext siehe Veranst.-Nr. 23W401525

Samstag, 27. Januar 2024

10.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

48,– €

■ 23W401527

Lisa Haselbek

Fotoworkshop: Architekturfotografie

Um interessante Bilder von Gebäuden zu machen, benötigen Sie nicht nur eine entsprechende Ausrüstung, sondern auch das Wissen über Grundregeln.

Ob Außen- oder Innenaufnahmen - Sie erfahren u.a. mehr über den optimalen Standpunkt, die Vermeidung stützender Linien, die Möglichkeiten der HDR-Fotografie. Themen unserer praktischen Übungen sind Aufnahmen von Innenräumen und künstlerische Architekturfotografie. Anschließend beschäftigen wir uns mit den Möglichkeiten der Nachbearbeitung am Computer.

Bitte mitbringen: Kamera, Stativ und evtl. Übertragungskabel

Samstag, 21. Oktober 2023

9.30–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

48,— €

■ 23W401528

Lisa Haselbek

Fotoworkshop: Experimentelle Fotografie

Fotografie bietet neben der naturgetreuen Abbildung unserer Umwelt tolle kreative Gestaltungs- und Verfremdungsmöglichkeiten. Entdecken Sie das Potential experimenteller Fotografie: abstrakte Fotografien, Lochkamerafotos, malen mit Licht, Langzeit- und Mehrfachbelichtung, selbstgefertigter Bokehfilter. So entstehen ausdrucksstarke Fotos mit einer ganz besonderen Stimmung. Auch für Ihre Weihnachtspost entstehen originelle Motive.

Bitte mitbringen: Kamera und Übertragungskabel, falls vorhanden Gehäusedeckel (nicht Objektivdeckel) und Objektiv mit Festbrennweite

Sonntag, 3. Dezember 2023

9.30–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

48,— €

■ 23W401529

Gabriella Héjja

Fotowerkstatt für Fortgeschrittene

Die Fotowerkstatt findet einmal im Monat statt.

Der Abend dient dem Austausch mit Gleichgesinnten. Hierbei wird über Fotografie geplaudert, diskutiert, erzählt und Neues ausprobiert. Geplant sind Multimedia-Schauen, und außerdem kann jeder die Gelegenheit nutzen, um interessante Projekte im Rahmen kurzer Vorträge zu präsentieren.

Dieser Kurs kann bei Bedarf auch online auf vhs.cloud stattfinden.

Donnerstag, 12. Oktober 2023

18.00–19.30 Uhr

Donnerstag, 9. November 2023

18.00–19.30 Uhr

Donnerstag, 14. Dezember 2023

18.00–19.30 Uhr

Donnerstag, 18. Januar 2024

18.00–19.30 Uhr

Donnerstag, 22. Februar 2024

18.00–19.30 Uhr

Galerie Treppenhause, Henkestr. 91

5 Abende, 47,50 €



A collage of four images: a dragon's head, a person in a plaid shirt, a mountain landscape, and a hand holding a notepad and a smartphone. The notepad and phone both display the word 'wild' in a cursive font.

Adobe® Creative Cloud®

Jetzt zum **SONDERPREIS**
für vhs-Kursteilnehmer! *



MAKE IT. CREATIVE CLOUD.

Ps Lr Ai Id Dw Mu Pr Ae + mehr

Informieren Sie sich über Adobe-Kurse an unserer VHS.
Kursteilnehmer erhalten beim Kauf von Creative Cloud bis
zu **67 % * Bildungsrabatt**. Weitere Informationen zum
Bezug von Adobe Creative Cloud:

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

* Preisersparnis in Relation zum UVP des Herstellers (ohne Vorlage einer gültigen Kursteilnahmescheinigung). Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand Juli 2017.

Hinweis:

Mit einer Teilnahmebescheinigung aus dem Programmbereich Beruf, die nicht älter als 6 Monate ist, können Sie diesen supergünstigen Bildungsrabatt nutzen.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei den angegebenen Preisen um Jahresgebühren handelt.





Bildbearbeitung

■ 23W401531

Rainer Krugmann

Affinity Photo - Bildbearbeitung Grundlagen

Sie fotografieren bereits digital und möchten wissen, wie Sie Ihre Fotos oder gescannten Bilder und Grafiken nach eigenen Wünschen verändern und optimieren können. Affinity Photo ist ein preisgünstiges Programm zur professionellen Bildbearbeitung.

Sie lernen, Ausschnitte zu erstellen, Farb- und Belichtungskorrekturen vorzunehmen und Schönheitsfehler zu retuschieren. Affinity Photo bietet darüber hinaus vielfältige Möglichkeiten, Fotos künstlerisch zu verfremden oder aus verschiedenen Bildern etwas ganz Neues zu gestalten. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Inhalte: Grundlagen zu Farblehre, Bildbearbeitung und Dateiformaten, Verwendung der Werkzeuge, Auswahl- und Maskierungstechniken, Einsatz von Ebenen, Textfunktion, Bildoptimierung, Grundlagen der Bildmontage und -retusche

Mittwoch, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

4 Abende, 96,– €

■ 23W401533

Rainer Krugmann

Affinity Photo - RAW-Entwicklung

Das Fotografieren macht Spaß, aber Sie würden gerne Ihre Bilder selbst entwickeln?

Nein, nicht analog sondern digital entwickeln! Sie fotografieren also in RAW und entwickeln die Bilder digital mit Affinity Photo. Legen Sie Weißabgleich, Belichtung, Schatten oder Lichter, u.v.m. nach dem Fotografieren fest.

Lernen Sie die Grundlagen der Bildentwicklung und Bildbearbeitung und holen Sie die bestmögliche Qualität aus Ihrem Bild heraus.

Montag, 8. Januar 2024

18.00–21.00 Uhr

Montag, 15. Januar 2024

18.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

2 Abende, 52,– €

■ 23W401535

Rainer Krugmann

Gimp - Bildbearbeitung Grundlagen

Sie möchten Ihre Bilder auf dem Computer bearbeiten, aber erst mal kein Geld für ein Programm ausgeben? Gimp ist ein kostenloses Programm, mit dem Sie aber Ihre Bilder professionell bearbeiten können. Lernen Sie, wie Sie Ihre Bilder korrigieren (z.B. Tonwert, Sättigung), retuschieren, Texte einfügen, Ausschnitte wählen und sogar Bildmontagen erstellen können. Mit Hilfe der Ebenen- und Maskentechnik gelingt das recht einfach.

Übrigens: Gimp gibt es auch für den Mac und sogar als portable Version für den USB-Stick! So haben Sie Ihr Bildbearbeitungsprogramm immer dabei.

Mittwoch, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 25. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

5 Abende, 120,– €

■ 23W401536

Rainer Krugmann

Adobe Photoshop - Bildbearbeitung Grundlagen - Kompaktkurs

Sie fotografieren bereits digital und möchten wissen, wie Sie Ihre Fotos oder gescannten Bilder und Grafiken nach eigenen Wünschen verändern und optimieren können. Mit Hilfe von Photoshop lernen Sie, Ausschnitte zu erstellen, Farb- und Belichtungskorrekturen vorzunehmen und Schönheitsfehler zu retuschieren. Photoshop bietet darüber hinaus vielfältige Möglichkeiten, Fotos künstlerisch zu verfremden oder aus verschiedenen Bildern etwas ganz Neues (Collagen, Plakate, Grußkarten) zu gestalten. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Inhalte: Grundlagen zu Farblehre, Bildbearbeitung und Dateiformaten, Verwendung der Werkzeuge, Auswahl- und Maskierungstechniken, Einsatz von Ebenen, Textfunktion, Bildoptimierung, Grundlagen der Bildmontage und -retusche.

Donnerstag, 12. Oktober 2023

9.00–16.00 Uhr

Donnerstag, 19. Oktober 2023

9.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

2 Tage, 104,– €

■ **23W401537**

Rainer Krugmann

**Adobe Photoshop - Bildbearbeitung
Aufbaukurs - Kompaktkurs**

Steigen Sie tiefer in die Bildbearbeitung ein und lernen Sie, die Möglichkeiten von Adobe Photoshop auszureizen.

Schwerpunkte: Vertiefung der Ebenentechnik, Ebenenmasken, Einstellungsebenen und Schnittmasken. Freistellungs- und Freistellungs-Techniken, Einsatz von Filtern, Nachschärfen von Bildern, Arbeiten mit Kanälen, Freistellen über Pfade, Einsatz von Verläufen und Füllflächen, umfangreiches Hintergrundwissen

Voraussetzung: Kenntnisse wie "Adobe Photoshop Bildbearbeitung Grundlagen"

Donnerstag, 18. Januar 2024

9.00–16.00 Uhr

Freitag, 19. Januar 2024

9.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

2 Tage, 104,– €

Grafik und Layout■ **23W401552**

Rainer Krugmann

**Inkscape - digital zeichnen und konstruieren
lernen**

Mit diesem professionellen Zeichenprogramm für Windows und Mac können Sie z.B. Logos, Banner oder Poster entwerfen.

Inkscape bietet zahlreiche Werkzeuge und verschiedene Formen, Pfade, Texte, Markierungen, Klone und Transparenzeffekte. Außerdem unterstützt das Gratis-Tool auch Ebenen, komplexe Pfadoperationen, Bitmaptracing, pfadgebundene Texte und objektumfließenden Text. Es ist ideal, Vorlagen für Lasercutter oder Schneidplotter im FabLab zu erstellen.

Das Programm ist zum SVG-Format kompatibel, kann aber auch EPS-, Postscript-, JPG-, PNG-, BMP- oder TIFF-Bilder importieren und nach PNG oder anderen vektorbasierten Formaten exportieren.

Montag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 20. November 2023

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

4 Abende, 96,– €

■ **23W401553**

Rainer Krugmann

Adobe InDesign - Layout - Grundlagen

InDesign ist das führende Layout-Programm zur Erstellung von Broschüren, Zeitungen, Flugblättern und Drucksachen aller Art. In praxisnahen Beispielen lernen Sie das Anlegen neuer Layout-Dokumente, die richtige Integration von Texten, Bildern und Grafiken, den Umgang mit Musterseiten, Textfluss, Absatz- und Objektformaten sowie Farbfeldern. Das Kennenlernen intelligenter InDesign-Funktionen und der Export von druckfähigen PDF-Dateien für die Druckerei runden den Kurs ab.

Donnerstag, 5. Oktober 2023

9.00–16.00 Uhr

Freitag, 6. Oktober 2023

9.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

2 Tage, 96,– €

■ **23W401554**

Rainer Krugmann

Adobe InDesign - Layout - Aufbaukurs

Sie arbeiten bereits mit InDesign und möchten mehr über die Optimierung des Workflows, das Farbmanagement und die Ausgabe von Dokumenten wissen?

Schwerpunkte: Beschneidungspfade, Alphakanäle, Tabellenfunktion, Formate, Automatische Inhaltsverzeichnis-Erstellung, Arbeiten mit Sonderfarben, Druckfarbenmanager, Buchfunktion, Cross-Media-Publishing: Datenzusammenführung, Hyperlinks und Schaltflächen, PDF-Export aus InDesign, Preflight, Verpacken, Ausgabe und Druck.

Donnerstag, 11. Januar 2024

9.00–16.00 Uhr

Freitag, 12. Januar 2024

9.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 96,– €

■ 23W401557

Rainer Krugmann

Adobe Illustrator: Grafik - Grundlagen - Kompaktkurs

Mit dem Grafikprogramm Illustrator von Adobe erstellen Sie faszinierende Logos, Grafiken und Charts in scharfer Vektorqualität oder komplette Seiten für Printmedien.

Schwerpunkte: Anlegen von Dokumenten, grundlegende Bedienung und Werkzeuge, Objekte und Texte erstellen und bearbeiten, Spezialeffekte, Import von Texten und Bildern, Tipps und Tricks aus der Praxis.

Donnerstag, 16. November 2023

9.00–16.00 Uhr

Freitag, 17. November 2023

9.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 104,- €

3D mit Blender und SketchUp

■ 23W401575

Gottfried Hofmann

Blender: 3D-Bilder und Animationen für Einsteiger*innen - Kompaktkurs

Mit Blender können Sie fotorealistische 3D-Szenen erzeugen, aber auch Animationen im Pixar-Stil, Visual Effects (VFX) wie in Hollywood, Motion Graphics wie in der Werbung, Inhalte für Computerspiele oder Objekte für den 3D-Druck. Die Einsatzgebiete von Blender finden sich im Bereich Visualisierung, Marketing, Videoproduktion, Game Design, Medizin, bildende Künste und vielem mehr. Zusammengehalten wird dieser große Funktionsumfang von einem ergonomischen

Interface, das Sie in diesem Kurs im Detail kennenlernen.

In der Auseinandersetzung mit Konstruktions- und Modellertechniken sowie Materialisierung und Beleuchtung entsteht ein Verständnis der Konzepte von Raum und Körper, Szene und Präsentation. Eine Einführung in den Bereich Animation rundet den Kurs ab. Sie arbeiten durchgehend an praxisnahen Beispielen. Zwischen den beiden Kurswochenenden wird eine Hausaufgabe gestellt, die auf freiwilliger Basis bearbeitet werden kann.

Samstag, 13. Januar 2024

9.00–16.30 Uhr

Sonntag, 14. Januar 2024

9.00–16.30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 96,- €

■ 23W401580

Bernd Probst

SketchUp-Kurs mit Twinmotion

Unsere Welt ist dreidimensional. Warum wollen Sie bei Planung und Konstruktion darauf verzichten?

Lassen Sie Ihre Kreativität Gestalt annehmen mit dem kostenlosen 3D-Programm SketchUp. Entwerfen Sie Ihr Traumhaus und gestalten die Inneneinrichtung und den Garten fotorealistisch mit Twinmotion! Ob Möbel, Produktdesign oder Architektur: Wir zeigen Ihnen mit dem leicht zu bedienenden SketchUp die 3D-Modellierung mit Zugriff auf die größte 3D-Datenbank. Für den Privatgebrauch sind diese Programme kostenfrei! Zwischen den beiden Kurswochenenden wird eine Hausaufgabe gestellt, die auf freiwilliger Basis bearbeitet werden kann.

vhs Volkshochschule
Erlangen

Gottfried Hofmann | 23W401575
3D-Bilder und Animationen mit Blender
für Einsteiger*innen (Kompaktkurs)
Samstag / Sonntag 13./14. Januar 2024



Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01
20./21. und 27./28. Oktober 2023
jeweils 18.00 – 21.00 Uhr
4 Abende, 96,– €

Webdesign und Webentwicklung

■ 23W401850

Rainer Krugmann

Infoabend: Webdesign mit WordPress

Rainer Krugmann stellt Ihnen die Möglichkeiten der Webseitenerstellung und -gestaltung vor. Natürlich können Sie die Grundlagen von HTML und CSS lernen, um Ihre Homepage selber zu erstellen. Aber CMS-Systeme nehmen Ihnen viel Arbeit ab. Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten und Fähigkeiten von WordPress und entscheiden Sie selbst, wie Sie Ihre Webseite ins Netz bringen wollen.

Montag, 25. September 2023
18.00–19.00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01
Eintritt frei

■ 23W401852

Rainer Krugmann

WordPress: Webseiten effektiv erstellen

WordPress ist ein weit verbreitetes, frei verfügbares Content-Management-System (CMS) zur Erstellung und Verwaltung von Blogs und Webseiten. Mit WordPress können Sie auf Ihrem Server bei einem Provider Ihre eigene Webseite entwickeln und administrieren. WordPress bietet fertige Themes und vielfältige Plug-Ins, die für nahezu jedes Styling- und Technik-Problem bereits Lösungen vorhalten.

Das Redaktionssystem ermöglicht es, Inhalte ohne Programmierkenntnisse zu pflegen. Die Inhalte werden über einen Editor verändert, ähnlich wie in einem Textverarbeitungsprogramm.

Schwerpunkte: Download der WordPress-Software und Installation bei einem Provider, Frontend und Backend, Themes aussuchen und installieren, Konfiguration, Strukturierung und Einfügen von Content, Bilder für das Web bearbeiten, hochladen und einbinden.

Sie arbeiten online auf einem Übungsaccount.

Montag, 18.00–21.00 Uhr
Beginn: Montag, 2. Oktober 2023
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01
6 Abende, 144,– €



Volkshochschule
Erlangen



www.vhs-erlangen.de

Kursleitungen gesucht! Werden Sie Teil der vhs Familie!

Die Volkshochschule Erlangen ist stolz auf ein qualifiziertes und dynamisches Team, bestehend aus motivierten und engagierten Kursleitungen. Wenn Sie Lust haben, die vhs Landschaft mitzugestalten, bewerben Sie sich als Kursleitung! Nähere Informationen zum Bewerbungsprozess finden Sie auf unserer Website.

■ 23W401854

Bernd Derra

WordPress: Webseiten und Blogs Einführung (Online-Kurs)

Anhand eines Übungs-Internetauftritts lernen Sie die grundlegenden Schritte zur Anmeldung, Einrichtung und Nutzung von WordPress.

Schwerpunkte: Auswahl und Nutzung von Designvorlagen, Strukturierung mit Seiten, Beiträgen, Kategorien und Medien, Beiträge und Seiten erfassen, editieren und veröffentlichen, Menüs anpassen, Widgets verwenden, Plugins auswählen und installieren.

Techniktest: Montag, 15. Januar 2023, 18.00 Uhr

Dienstag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 16. Januar 2024

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

4 Abende, 108,– €

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Anmeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Headset und Webcam.

Programmierung

Linux - das kostenlose Open Source-Betriebssystem

■ 23W401910

Branislav Zeljak

Für Linux Neulinge: Linux verstehen und anwenden

Für Anfänger*innen

In diesem Kurs lernen Sie, wie man Linux installiert, konfiguriert und verwaltet, sowohl über die grafische Benutzeroberfläche als auch mit der Kommandozeile.

Inhalt: Einführung in Linux und seine Anwendungsmöglichkeiten, Installation und Konfiguration von Ubuntu LTS, Systemadministration über die grafische Benutzeroberfläche oder die Kommandozeile, Grundlagen des Linux-Dateisystems und des Rechtekonzeptes, Softwareinstallation und Deinstallation, Anzeigen und Verstehen von Systemdateien, Tipps und Tricks

Voraussetzung: gute EDV-Kenntnisse

Samstag, 7. Oktober 2023

10.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

48,– €



HighTech fängt im Kopf an

Wir suchen
Ingenieure/Techniker (m/w/d)
Automatisierungstechnik
www.heitec.de/karriere

HEITEC
engineering solutions

■ 23W401911

Branislav Zeljak

Linux Neulinge: Linux verstehen und anwenden (Anfänger*innen)

Kurstext siehe Verantst.-Nr. 23W401910

Samstag, 2. Dezember 2023

10.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

48,– €

■ 23W401915

Branislav Zeljak

Linux - Administration

Wenn Sie bereits erste Schritte mit Linux unternommen haben und tiefer in das Thema einsteigen möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Wir werden uns intensiv mit der Kommandozeile auseinandersetzen und den Ubuntu Server LTS verwenden. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Paketmanagement, der Unterschied zwischen deb-Paketen und Snap, Festplattenverwaltung (RAID, LVM), SystemD, das Absichern des Systems mit einer Firewall und die Auswertung von Logdateien.

Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse. Eine Teilnahme am Kurs Linux Einführung wäre von Vorteil. Sie sollten in der Lage sein, Linux auf der Kommandozeile zu verwenden. Auch grundlegende Kenntnisse im Bereich Netzwerk sind von Vorteil.

Donnerstag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 120,– €

■ 23W401916

Branislav Zeljak

Linux - Nextcloud für zu Hause

Die Möglichkeiten, eigene Daten bei Cloud-Anbietern wie Google Drive, Microsoft OneDrive oder Amazon Web Services (AWS) zu speichern, sind vielfältig. Dies erfordert Vertrauen in den Anbieter und ist mit monatlichen Kosten verbunden. Eine Alternative, um Daten sicher und bequem zu Hause auf dem eigenen Server zu speichern und mit der Familie zu teilen, bietet die Nextcloud.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie die Nextcloud auf einem Ubuntu Linux einrichten und mit

zusätzlichen Apps ausstatten können ebenso wie Tipps und Tricks, die Nextcloud an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

Voraussetzungen: erweiterte Linux- und EDV Kenntnisse und Umgang mit der Kommandozeile sind von Vorteil

Freitag, 17. November 2023

18.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,– €

Programmiersprache Python

Effizient und leicht zu erlernen und gut geeignet für Anfänger*innen.

■ 23W401927

Martin Haseneyer

Jetzt lerne ich Programmieren mit Python Grundlagen (Online-Kurs)

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

Montag, 20.30–21.30 Uhr

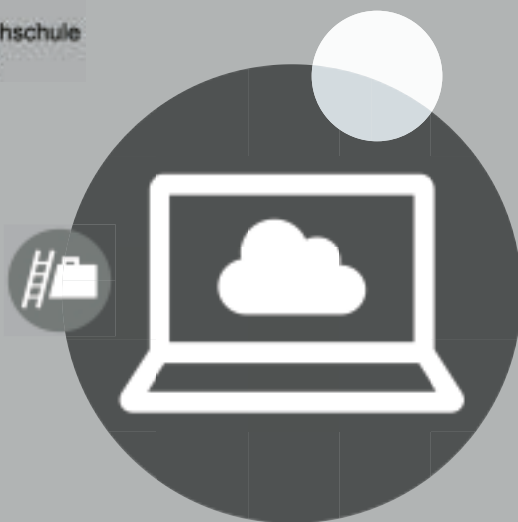
Beginn: Montag, 9. Oktober 2023

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

8 Abende, 159,90 €

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Headset und Webcam.

Herbst/
Winter
2023/2024



Online-Kurse Beruf & Computer

Daniele Küper-Staniewski | 23W40106

Die Serienbrieffunktion in Word

7. November 2023

Daniele Küper-Staniewski | 23W401108

Kopf- und Fußzeilen in Word

14. November 2023

Bernd Derra | 23W401854

WordPress: Webseiten und Blogs Einführung

16. bis 19. Januar 2024

Martin Haseneyer | 23W401927

Jetzt lerne ich Programmieren mit Python Grundlagen

Ab 9. Oktober 2023 (8 Termine)

Martin Haseneyer | 23W401928

Programmieren mit Python: Aufbaukurs „Datenanalyse mit „pandas“

Ab 15. Januar 2024 (4 Termine)

Technische Voraussetzungen

Unsere Online-Kurse finden auf der vhs.cloud statt. Sie können mit Laptop oder PC teilnehmen. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, Headset und einen kompatiblen Browser (Microsoft Edge oder Google Chrome).

www.vhs-erlangen.de/programm/beruf.html



■ 23W401928

Martin Haseneyer

Programmieren mit Python: Aufbaukurs Datenanalyse mit pandas (Online-Kurs)

Bereiten Sie Daten effektiv mit Python und der pandas-Bibliothek auf. Pandas ist die Nummer-eins-Bibliothek, mit der Sie Daten importieren, bereinigen, umformen und auswerten können. Erweitern Sie Ihre Python-Fähigkeiten und starten durch mit Datenanalyse und -visualisierung. Mit den Projekten aus diesem Kurs durchlaufen Sie Planung und Umsetzung einer Analyse und umschiffen die wichtigsten Stolperfallen. Dieser Kurs besteht aus: einer wöchentlichen Video-Konferenz, Lernmodulen zur freien Zeiteinteilung und Austausch per Mail und im Forum zwischen den Konferenzen.

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

Montag, 20.30–21.30 Uhr

Beginn: Montag, 15. Januar 2024

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

4 Abende, 80,10 €

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Ange-

meldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Headset und Webcam.

Join our Team!

www.invent-uv.de



invent[®]
umwelt und verfahrenstechnik

Wir suchen

(m/w/d)

**Ingenieure
Projektmanager
Einkäufer
Buchhalter
Fertigungsmitarbeiter
Auszubildende**

Xpert Business Online- und Präsenzkurse

Xpert Business - Online-Kurse

Die Volkshochschule Erlangen bietet Xpert-Business-Kurse auch als Online-Kurse an. Xpert Business ist eine eingetragene Marke der Volkshochschule.

Sie sind über das Internet mit einem virtuellen Klassenraum verbunden und nehmen am Unterricht von Fachdozent*innen teil. Sie können jederzeit Fragen stellen. Der Kursabend wird aufgezeichnet, so dass Sie sich das entsprechende Video hinterher nochmals anschauen können.

Mit Übungen und Praxisaufgaben aus den Kursmaterialien können Sie zwischen den Kursabenden das Erlernte anwenden und festigen. Die Kursmaterialien sind bereits im Preis enthalten.

Laden Sie sich die ausführliche "Lernnetz-Anleitung-Teilnahme" herunter.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Der Unterricht findet 2x pro Woche, Dienstag und Donnerstag, 18.00-20.30 Uhr statt

Ausführliche Beschreibungen und genaue Termine finden Sie auf www.vhs-erlangen.de

■ 23W403101

Fachdozent*in von EduMedia

Finanzbuchführung 1 - Xpert Business (Online-Kurs)

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie

können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Dienstag, 18.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. November 2023

Virtuelles Klassenzimmer

20 Abende, 328,- €

Keine Ermäßigung möglich

■ 23W403102

Fachdozent*in von EduMedia

Finanzbuchführung 2 - Xpert Business (Online-Kurs)

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

Dienstag, 18.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. November 2023

Virtuelles Klassenzimmer

20 Abende, 328,- €

Keine Ermäßigung möglich



Xpert Business

Das Kurs- und Zertifikatssystem zur beruflichen Qualifizierung an Ihrer Volkshochschule Erlangen

www.xpert-business.eu



■ 23W403103

Fachdozent*in von EduMedia

Finanzbuchführung mit DATEV - Xpert Business (Online-Kurs)

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

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt.

Prüfung: Wenn Sie die Prüfung Finanzbuchführung mit DATEV - Xpert Business ablegen möchten, wenden Sie sich bitte an die Volkshochschule Fürth.

Dienstag, 18.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 21. November 2023

Virtuelles Klassenzimmer

16 Abende, 298,– €

Keine Ermäßigung möglich

■ 23W403104

Fachdozent*in von EduMedia

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

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

Dienstag, 18.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. November 2023

Virtuelles Klassenzimmer

20 Abende, 328,– €

Keine Ermäßigung möglich

■ 23W403105

Fachdozent*in von EduMedia

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

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

Dienstag, 18.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. November 2023

Virtuelles Klassenzimmer

20 Abende, 328,– €

Keine Ermäßigung möglich

■ 23W403106

Fachdozent*in von EduMedia

Lohn und Gehalt mit DATEV - Xpert Business (Online-Kurs)

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

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt.

Prüfung: Wenn Sie die Prüfung Lohn und Gehalt mit DATEV - Xpert Business ablegen möchten, wenden Sie sich bitte an die Volkshochschule Fürth.

Dienstag, 18.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 21. November 2023

Virtuelles Klassenzimmer

16 Abende, 298,– €

Keine Ermäßigung möglich



Xpert ist eine eingetragene Marke der deutschen Volkshochschulen



vhs  Qualifizierung für
Fach- und Führungskräfte

Xpert Business Onlinekurse bieten an der Volkshochschule Erlangen vielfältige Möglichkeiten für alle, die praxisnahe kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen Schritt für Schritt erwerben wollen.



■ **23W403107**

Fachdozent*in von EduMedia

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

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

Dienstag, 18.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. November 2023

Virtuelles Klassenzimmer

20 Abende, 328,– €

Keine Ermäßigung möglich

■ **23W403108**

Fachdozent*in von EduMedia

Finanzwirtschaft - Xpert Business (Online-Kurs)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs sowie der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Dienstag, 18.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. November 2023

Virtuelles Klassenzimmer

20 Abende, 328,– €

Keine Ermäßigung möglich

■ **23W403109**

Fachdozent*in von EduMedia

Bilanzierung - Xpert Business (Online-Kurs)

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

Dienstag, 18.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. November 2023

Virtuelles Klassenzimmer

20 Abende, 328,– €

Keine Ermäßigung möglich

■ **23W403110**

Fachdozent*in von EduMedia

Controlling - Xpert Business (Online-Kurs)

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

Zertifikate

An der Volkshochschule Erlangen können Sie Xpert-Business-Prüfungen ablegen.



Dienstag, 18.30–20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 7. November 2023
Virtuelles Klassenzimmer
20, 328,– €
Keine Ermäßigung möglich

■ **23W403111**
Fachdozent*in von EduMedia
Betriebliche Steuerpraxis - Xpert Business
(Online-Kurs)

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

Dienstag, 18.30–20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 7. November 2023
Virtuelles Klassenzimmer
20 Abende, 298,– €
Keine Ermäßigung möglich

■ **23W403112**
Fachdozent*in von EduMedia
Personalwirtschaft - Xpert Business
(Online-Kurs)

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

Dienstag, 18.30–20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 7. November 2023
Virtuelles Klassenzimmer
20 Abende, 328,– €
Keine Ermäßigung möglich

■ **23W403113**
Fachdozent*in von EduMedia
Einnahmen-Überschussrechnung - Xpert Business (Online-Kurs)

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

Dienstag, 18.30–20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 7. November 2023
Virtuelles Klassenzimmer
11 Abende, 189,– €
Keine Ermäßigung möglich

■ **23W403115**
Gerd Hutzler
Xpert Business - Prüfung
alle Theorie-Module

Die Prüfungen finden am Samstag, 10. Februar 2024 statt. Die einzelnen Prüfungen finden Sie auf unserer Internetseite. Melden Sie sich bitte direkt dort an.
Anmeldeschluss: Mittwoch, 10. Januar 2024

Samstag, 10. Februar 2024
9.00–12.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
85,– €





Tablet- und Smartphone-Sprechstunde

Haben Sie Fragen zu Ihrem Tablet oder Smartphone?
Sie wollen Züge buchen, virtuelle Vorträge hören oder Emails mit einem Anhang versenden?
Sie möchten online mit Ihren Bekannten sprechen und sie dabei anschauen?
Sie haben Lust, gemeinsam im Internet Scrabble oder Rommé zu spielen?
Oder Sie haben einfach das Bedürfnis, Ihre Geräte besser kennenzulernen und neue Apps zu entdecken?

Die vhs bietet in mehreren Erlanger Stadtteilen individuelle Tablet- und Smartphone-Sprechstunden für Seniorinnen und Senioren an. Rufen Sie uns an, um zu erfahren, wo Sie in Ihrer Nähe beraten werden! Telefon (09131) 86-26 68.

Oder kommen Sie ins vhs-Service-Büro in der Friedrichstraße 19.

www.vhs-erlangen.de

Existenzgründung / Unternehmensführung

■ 23W403135

Robert Bauer

Nebenberuflich selbstständig

Sie möchten neben Ihrem hauptberuflichen Arbeits- oder Angestelltenverhältnis, neben Studium oder Haushalt einer selbstständigen Tätigkeit nachgehen? Was ist bei einem bestehenden Arbeitsverhältnis zu beachten? Sind Beiträge an die Krankenkasse oder die Rentenversicherung zu zahlen? Welche Behörden sind zu informieren? In welcher Rechtsform gründe ich? Müssen Sie mit Ihrem Privatvermögen haften? Dieses Seminar bietet Antworten und klärt über die Besonderheiten dieser Form der Selbstständigkeit auf.

Samstag, 25. November 2023

10.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52,50 €



Das Lesecafé

in der Altstadtmarktpassage

**Veranstaltungen
für Ökologie und
Nachhaltigkeit**

**Klima-
freundlich
essen**



Lesecafé

Mittwoch bis Samstag
12.00 – 21.30 Uhr

Lesecafé Anständig essen

Hauptstraße 55 (Altstadtmarktpassage)
91054 Erlangen | Tel 091 31 400 04 56
info@lesecafe-anstaendig-essen.de
www.lesecafe-anstaendig-essen.de
(mit Veranstaltungshinweisen)

Café, Treffpunkt und Ort für nachhaltige Bildung.
Das Lesecafé bietet klimafreundliches bio-fair-veganes
Essen und Trinken aus vorwiegend regionalen und
saisonalen Zutaten und Veranstaltungen rund ums
Thema Nachhaltigkeit.



Beruf & Computer

Soziale Kompetenz

Führungskräfte

■ 23W420136

Wilhelm Lang

Leichter Führen

Mit natürlicher Autorität führen - mit tragfähigen Entscheidungen motivieren - mit entwaffnender Offenheit kommunizieren. Sie übernehmen eine Führungsaufgabe und sitzen damit von einem Tag auf den anderen auf der anderen Seite des Tisches. Ihr Bemühen, von Anfang an alles richtig zu machen, ist natürlich groß und Sie zerbrechen sich den Kopf über Themen wie Autorität, Beteiligung der Mitarbeiter*innen, Fairness, Durchsetzungsvermögen und nicht zuletzt Sachlichkeit versus Emotionalität. In diesem Kompaktseminar wird thematisiert, was gute Führung wirklich ausmacht, wie man zu tragfähigen Entscheidungen kommt und welche Bedeutung dabei der professionellen Kommunikation mit Mitarbeiter*innen zukommen. Im Seminar lernen Sie praxistaugliche Methoden kennen und können diese im Alltag individuell anwenden.

Samstag, 11. November 2023

10.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

88,– €

(Selbst)Management und Coaching

■ 23W420138

Bettina Essaka

Mit Resilienzkompetenz erfolgreich im Beruf

Resilienz bedeutet psychische Widerstandskraft. Sie ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen und sie darüber hinaus als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Resilienz ist eine wichtige Kompetenz für den Beruf. Sie stärkt uns, trotz Stress und hohen Anforderungen den Berufsalltag erfolgreich zu bewältigen. Sie lernen die wichtigsten Resilienzfaktoren kennen und erarbeiten individuelle Resilienzstrategien. Durch zahlreiche Übungen in entspannter Atmosphäre erweitern Sie Ihre Resilienzkompetenz enorm.

Samstag, 3. Februar 2024

10.00–15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47,– €

■ 23W420140

Katharina Kern

Coaching Power

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Sie sind erfolgreich, Stress gewohnt und sehr leistungsfähig? Im Moment merken Sie aber, dass Ihre Kraft nicht mehr reicht. Sie haben Angst, in einen Burn-out zu schlittern? Im Coaching wollen wir herausfinden, wo Sie Kraft schöpfen können. Wir finden gemeinsam Ihre Werte und Überzeugungen. Wir schauen, was Sie motiviert und begeistert. Wir identifizieren Ihre Saboteure und inneren Hindernisse. Wir stellen uns dem, was Ihnen im Weg steht, um Ihre

Workshop „Leichter Führen“

Mit Führungserfahrung als Offizier der Bundeswehr, in der Industrie, in einem bayerischen Ministerium und als Geschäftsführer eines Landesverbandes bietet **Wilhelm Lang** den Teilnehmer*innen des Seminars „Leichter Führen“ einen großen Querschnitt an Arbeitsfeldern und Führungserfahrung. Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage, Ihre Führungsqualitäten zu erkennen und zu verfestigen.



Ziele zu erreichen. Wir arbeiten kreativ und in Bewegung. Mit Unterstützung der Kursleiterin stoppen Sie Ihr Gedankenkarussell und kommen ins Handeln. Sie verlassen das Coaching mit einer neuen Perspektive, frischen Ideen und mit Elan.

Freitag, 24. November 2023

18.00–21.00 Uhr

Samstag, 25. November 2023

10.00–16.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 09

90,– €

■ 23W420320

Christine Kiunke

Semesterkurs: Selbstmanagement und Kommunikation

Kleingruppe für max. 8 Personen

Es sind folgende Themenblöcke vorgesehen: Ziele formulieren und erreichen, selbstbewusst auftreten, schwierige Gespräche führen, Grenzen setzen und souverän mit Konflikten umgehen. Es wird eine abwechslungsreiche Mischung aus vielen praxistauglichen Tipps und Übungen, Hintergrundwissen, Einzel- und Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch und "Hausaufgaben" geben. Neben dem klaren, roten Faden gibt es ausreichend Raum für die Anliegen und Fragen der Kursteilnehmenden. Erweitern und trainieren Sie Ihre Kompetenzen im Umgang mit sich selbst und anderen - für mehr Klarheit, Erfolg und Lebensfreude. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei Fragen zum Kursinhalt schreiben Sie bitte eine E-Mail an: christine@kiunke-coaching.de

Freitag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Freitag, 13. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 07

10 Tage, 300,– €

Kommunikation

■ 23W420321

Christine Kiunke

Small Talk - leicht und locker

Verabschieden Sie sich von peinlichem Schweigen und langen Grübeleien, worüber man reden könnte. Sie lernen, wie Sie in ein Gespräch einsteigen, es geschickt am Laufen halten und elegant und wertschätzend beenden. Zu den kurzen, theoretischen Inputs und vielen praktischen Tipps nutzen wir den geschützten Rahmen und probieren Situationen konkret aus. Danach werden Sie locker, entspannt und mit Freude in den nächsten Small Talk gehen.

Samstag, 21. Oktober 2023

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30,– €

■ 23W420322

Christine Kiunke

Kommunikation für leise Frauen

Sind Sie es leid, sich in Ihrer Art „falsch“ zu fühlen, unterschätzt oder überhört zu werden? Gemeinsam erarbeiten wir, wie Sie ein Gespräch vorbereiten, klar kommunizieren, Körpersprache nutzen und souverän mit Stolpersteinen umgehen. Zudem erfahren Sie, welche besonderen Vorteile eine leise, ruhige Art im beruflichen Umfeld hat und wie Sie sie am

Wären Sie im Beruf gern klarer, überzeugender und selbstbewusster? Wollen Sie souveräner mit sich und anderen umgehen? Möchten Sie etwas ändern, wissen aber nicht, wie?

Dann ist der **Semesterkurs Selbstmanagement und Kommunikation** genau richtig für Sie. Nutzen Sie die fünf Module und erweitern Sie Ihre Kompetenzen mit Leichtigkeit und Freude.

Bei Fragen schreiben Sie bitte eine E-Mail an die Kursleiterin: christine@kiunke-coaching.de



Christine Kiunke

besten einsetzen. Die drei Kursteile bauen aufeinander auf. Sie bekommen eine abwechslungsreiche Mischung aus Hintergrundwissen, hilfreichen Tipps und vielen praktischen Übungen. Einem roten Faden folgend geht es verstärkt um die Erfahrungen und Fragen der Teilnehmerinnen. Die Kursleiterin achtet besonders auf einen wertschätzenden Umgang.

Samstag, 10.00–14.00 Uhr
Beginn: Samstag, 20. Januar 2024
Friedrichstr. 17, Raum 07
3 Tage, 120,– €

■ 23W420323

Bettina Essaka

Rhetorik und Persönlichkeit - wirkungsvoll vortragen und überzeugen

Bauen Sie Ihre individuellen rhetorischen Fähigkeiten aus, damit Sie sie für Redeanlässe aller Art besser nutzen und durch Ihre Persönlichkeit überzeugen können. Durch praxisorientierte Übungen in entspannter Atmosphäre lernen Sie, bildhaft und anschaulich zu sprechen und mit Hilfe verschiedener Methoden Ihren Vortrag sicher zu präsentieren. Dabei lernen Sie auch, Ihre Redeangst und Lampenfieber zu überwinden, damit Sie in Vorträgen, bei Besprechungen und anderen sprachintensiven Anlässen wirkungsvoll auftreten und Ihr Publikum begeistern.

Freitag, 17. November 2023
18.00–21.00 Uhr
Samstag, 18. November 2023
10.00–15.00 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
2 Tage, 82,– €

Kreativstrategien

■ 23W420412

Silvia Bohrisch

Sketchnoting: Denken mit dem Stift - Grundkurs

Sie möchten Unübersichtliches auf den Punkt bringen, komplexe Sachverhalte visualisieren, oder Langweiliges abwechslungsreich gestalten? Sketchnoting bringt Pep und Struktur in Ihre Besprechungsnotizen, Flipcharts, Präsentationen, Aufzeichnungen, in Tagebücher, Einladungen und vieles mehr. Sketchnoting oder Visualisierung ist keine Kunst sondern ein Handwerk, das jede*r erlernen kann.

Grundformen: Schrift - Textcontainer - Piktogramme - Figuren - Farbkonzepte - Themen (Plakatvorlagen), Sketchnoting eignet sich besonders für Lehrer*innen, Trainer*innen, Coaches, Moderator*innen, Facilitator*innen, Berater*innen, Führungskräfte, Projektmanager*innen und für alle, die gerne kreativ visualisieren möchten.

Samstag, 18. November 2023
10.00–17.00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
70,– €
inkl. Materialkosten

■ 23W420418

Silvia Bohrisch

Sketchnoting: Aufbaukurs

Sie haben sich mit den Sketchnoting Grundformen, Schriften, Figuren und Farbkonzepten vertraut gemacht und visualisieren bereits im privaten oder beruflichen Umfeld. Sie skizzieren Einkaufszettel, Kochrezepte, Tagebücher oder den Entwurf für einen Vortrag.



Sie arbeiten mit Notizzetteln, Sketchpapier oder am Flipchart.

Nun möchten Sie sich weitere Inspiration holen, in der Gruppe Ideen austauschen, komplexe Sachverhalte in die Bildsprache übersetzen und Ihr Bildvokabular erweitern. Kurselemente: Bildvokabular erweitern, komplexe Sachverhalte übersetzen, Plakatvorlagen erstellen, Gruppencoaching, üben, üben, üben ...

Voraussetzung: Sketchnoting - Grundkurs

Eine Materialliste finden Sie bei diesem Kurs auf unserer Website zum Download. Außerdem ein Thema, das Sie in der Gruppe gerne analysieren und visualisieren möchten. Bitte mitbringen: Ihre Stifte.

Samstag, 9. Dezember 2023

10.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

60,– €

■ 23W420420

Daniela Wettlaufer

Mein Vision Board - Ein Blick auf die Zukunft

Wie schaffe ich es, meine Ziele besser zu erreichen, sie nicht aus den Augen zu verlieren? Ganz einfach! Ich schaue sie mir am besten täglich an: auf einem Vision Board! Mit Schere und Papier gebastelt oder online designt, lenkt es mich auf das Wichtige. Im Kurs lernen wir die Grundprinzipien und Techniken kennen. Aus unterschiedlichen Materialien suchen wir uns passende Inspirationen für unsere Ziele!

Bitte mitbringen: als Grundlage eine feste Pappe, eine Leinwand oder einen Bilderrahmen zum Aufhängen sowie Fotos, Schriftzüge, Notizen, Zeitungen oder Zeitschriften, die Sie ansprechen und schon zu Ihren Zielen passen könnten, Schere und Kleber

Für digitale Vision Boards: ein Tablet mit einer Gestaltungssoftware oder Powerpoint und digitale Materialien wie Fotos, Wörter etc.

Samstag, 20. Januar 2024

10.00–14.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,10 €



Style und Styling

■ 23W420621

Elfi Jung

Blitz-Make-up (Workshop)

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer*innen

Ziel des Workshops ist ein natürliches, strahlendes und gesundes Aussehen mit Hilfe von wenig Make-up. Sie lernen, wie Sie mit möglichst geringem Aufwand schnell den größten Effekt beim Schminken für sich erreichen und Ihr Aussehen auf natürliche Weise unterstreichen. Grundlagen des Schminkens werden hierbei vermittelt. Wir arbeiten mit natürlichen Produkten, die für jedes Hautbild geeignet sind. Bitte ungeschminkt, aber gepflegt erscheinen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband

Freitag, 1. Dezember 2023

14.00–16.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

30,– €

inkl. Materialkosten

■ 23W420622

Elfi Jung

Blitz-Make-up (Workshop)

Kurstext siehe Verant.-Nr. 23W420621

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband

Samstag, 2. März 2024

10.00–12.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

30,– €

inkl. Materialkosten

■ 23W420635

Elfi Jung

Typgerechtes Tages-Make-up

Die unterschiedlichen Proportionen eines Gesichts werden optisch durch Schminken ausgeglichen und in Harmonie gebracht. Ihre individuellen Eigenheiten werden berücksichtigt. Ihre Persönlichkeit bleibt im Vordergrund. Das Tages-Make-up wird so dezent angelegt, damit Sie nicht geschminkt, sondern immer frisch und gepflegt erscheinen. Dieses Make-up ist auf Ihren Typ abgestimmt und für jeden Anlass geeignet, ob für Beruf oder Alltag. Wir arbeiten mit natürlichen Produkten, die für jedes Hautbild geeignet sind. Bitte ungeschminkt, aber gepflegt erscheinen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband

Samstag, 28. Oktober 2023

10.00–13.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,– €

inkl. Materialkosten

■ 23W420636

Elfi Jung

Typgerechtes Tages-Make-up

Kurstext siehe Verant.-Nr. 23W420635

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband.

Freitag, 10. November 2023

14.00–17.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

40,– €

inkl. Materialkosten



vhs

Volkshochschule
Erlangen

Ermäßigungen

Die Volkshochschule Erlangen gewährt Ermäßigungen von **20%, 50% und 75%** für zahlreiche Personengruppen. Nicht ermäßigbar sind Studienreisen, Exkursionen, Materialkosten, Auslagen und Kurse, die als „nicht ermäßigbar“ im Programmheft gekennzeichnet sind.

Einzelheiten finden Sie unter:

www.vhs-erlangen.de/service/ermaessigungen.html



■ 23W420638

Elfi Jung

Typgerechtes Tages-Make-up

Kurstext siehe Veranst.-Nr. 23W420635

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband.

Samstag, 24. Februar 2024

10.00–13.30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,– €

inkl. Materialkosten

Schule, Studium, Beruf

■ 23W440115

Florian Endres/

Nico Wittrock

Erfolgreich durchs Mathematik-Abitur für Schüler*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle Schüler*innen, die 2024 das allgemeine Abitur schreiben.

Du steckst mitten in der Vorbereitung auf das Mathe-Abi oder hast vielleicht auch noch gar nicht damit begonnen? Du hast Fragen zu einzelnen Themengebieten oder möchtest dir einfach mehr Sicherheit beim Lösen von typischen Aufgabenstellungen im Mathe-Abi aneignen? Dann bist du hier genau richtig. Gemeinsam wollen wir eine Herangehensweise erarbeiten, mit der du erfolgreich durchs Mathe-Abi kommst. Die Schwerpunkte orientieren sich ganz an deinen Wünschen. Also bring alle Themen/Aufgaben mit, die dir Schwierigkeiten bereiten und zu denen du Fragen hast.

Gegen Vorlage des Schülerscheines wird eine Ermäßigung von 20% gewährt. Bitte im Servicebüro vorlegen oder gescannt mailen an

vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de

Freitag, 15.00–16.30 Uhr

Beginn: Freitag, 12. Januar 2024

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

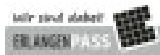
10 Nachmittage, 95,– €



Mit dem ErlangenPass erhalten Personen, die in Erlangen wohnhaft sind und Sozialleistungen erhalten, viele Vergünstigungen, z. B. bei kulturellen und sportlichen Angeboten, bei Apotheken und im Einzelhandel. Auch Busfahrkarten sind um 50% reduziert.

Alle Angebote finden Sie in der Broschüre „Gut beraten – günstig leben“.

Infos unter **www.erlangenpass.de**
oder unter (09131) 86 19 39



■ 23W440116

Florian Endres/

Nico Wittrock

Erfolgreich durchs Mathematik-Abitur für Schüler*innen

Fit werden in den Osterferien

Dieser Osterferien-Kompaktkurs richtet sich an alle Schüler*innen, die 2024 das allgemeine Abitur schreiben.

Kurstext siehe Veransth.-Nr. 23W440115

Montag, 15.00–16.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. März 2024

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

8 Nachmittage, 76,— €

Schule – Studium – Beruf

Allgemeine Schul- und Bildungsberatung

Oberstudienrat Karsten Beck

Beratungslehrer der staatlichen Berufsschule

Drausnickstr. 1 d, 91054 Erlangen, Zi. K 010

Tel. (0 91 31) 53 38 48-270

karsten.beck@bs-erlangen.de

Qualifizierter beruflicher Bildungsabschluss (Quabi)

Dieser Abschluss wird als Mittlerer Schulabschluss

anerkannt und dem Realschulabschluss gleichgestellt.

Voraussetzungen: Qualifizierender Hauptschulabschluss,

Abschluss der Berufsausbildung mindestens mit der

Durchschnittsnote 2,5 und befriedigende Kenntnisse

in Englisch. Das Zeugnis erteilt die zuletzt besuchte

Hauptschule.

Abendrealschule der Stadt Nürnberg

Merseburger Str. 4, 90491 Nürnberg

Tel. (09 11) 231 39 56 oder 231 39 60

Staatliche Fachoberschule und Berufsoberschule

Drausnickstrasse 1c, 91052 Erlangen

Tel: (0 91 31) 97 00 30 Fax.: (0 91 31) 50 67 08 29

sekretariat@fosbos-erlangen.de

www.fosbos-erlangen.de

Das Private Abendgymnasium Nürnberg

Montag bis Freitag, 17.45 – 21.00 Uhr

Unterricht: Bertolt-Brecht-Gesamtschule

Nürnberg-Langwasser

Tel. (09 11) 8 14 70 80

www.abendgymnasien.de

FernUniversität in Hagen

Campus Nürnberg

Pirckheimerstr. 68, 90408 Nürnberg

Tel. (09 11) 51 41 15

www.fernuni-hagen.de/stz/nuernberg

Berufsinformationszentrum (BiZ) der Agentur für Arbeit Nürnberg

Angebote für Jugendliche und Erwachsene, die sich über ihre berufliche Weiterentwicklung oder Neuorientierung umfassend informieren möchten.

Montag bis Freitag 8.00 – 12.00 Uhr

Richard-Wagner-Platz 5, 90443 Nürnberg

Tel. (09 11) 5 29 28 05





Unsere Präventionskurse

Sigrid Krause | 23W506001

Hatha Yoga

Ab Dienstag, 26. September 2023

Jutta Grote | 23W506030/31/32/33

Hatha Yoga

Ab Mittwoch, 25. Oktober 2023

Marion Ruppaner | 23W504803

Qi Gong – Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele

Ab Dienstag, 24. Oktober 2023

Dr. Erwin Wendler | 23W504306

Autogenes Training – Grundstufe

Ab Mittwoch, 12. Oktober 2023

Dr. Erwin Wendler | 23W504206

Stressbewältigung mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR)

Ab Donnerstag, 4. Oktober 2023

Weitere Kurse finden Sie auf www.vhs-erlangen.de

Gesundheit



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

Gesundheit & Ernährung



Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Arthur Schopenhauer

Der Programmbereich Gesundheit der vhs Erlangen bietet ein breites Angebot für alle, auch für diejenigen, die schon immer etwas für sich tun wollten, aber noch nicht den richtigen Weg oder die Zeit gefunden haben. Lassen Sie sich von den vielfältigen Entspannungs-, Bewegungs- und Kochangeboten inspirieren. Probieren Sie sich aus und finden Sie das, was Ihnen Spaß macht.

Erleben Sie Gesundheit an der vhs Erlangen.

Aktives Mitmachen in Vorträgen, Workshops und Kursen steht im Vordergrund. Erfahren Sie, wie Sie mehr Gesundheit in Ihren Alltag bringen.

Krankenkassenförderung nach §20 SGB V:

Achten Sie im Programm auf den Hinweis „Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert“. Wenn Sie regelmäßig am Kurs teilgenommen haben (mindestens 80 Prozent) besteht die Möglichkeit, dass Sie einen Zuschuss Ihrer Krankenkasse erhalten. Hierfür stellen wir Ihnen nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung aus.

Anja Keyser

Programmbereichsleitung
Gesundheit & Ernährung
Telefon (0 91 31) 86 27 71
anja.keyser@stadt.erlangen.de

Zuständig in der Verwaltung

Tanja Kuhlmann

Telefon (0 91 31) 86 15 95
tanja.kuhlmann@stadt.erlangen.de



Gesundheitswissen

Bei einigen der folgenden vorgestellten Methoden handelt es sich um Verfahren der Komplementärmedizin, die wissenschaftlich zum Teil noch nicht anerkannt oder umstritten sind. Sie sind nicht als Ersatz für eine ärztliche Therapie gedacht, sondern nur zur Unterstützung des Heilungsprozesses oder der Gesundheitsvorsorge. Wenden Sie sich bei gesundheitlichen Fragen immer auch an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

■ 23W500002

Marisa (Maria Isabel) Leininger

Alltagshelfer: Achtsamkeit, Atem, Yoga (Vortrag)

Was ist Achtsamkeit? Wie schaffen wir mehr Körperbewusstsein? Wie können wir unbewusste Muster im Denken und Verhalten aufspüren und neue, gesündere Verhaltensweisen in unseren Alltag integrieren? Warum ist Yoga so bekannt geworden, und wie kann ich selbst davon profitieren?

In diesem Vortrag erklärt Marisa Leininger den Zusammenhang zwischen Körper, Atem und Geist und wie wir bewusst entspannen können.

Sie bekommen neue Impulse, um selbst durch einfache Übungen die eigene Lebensqualität zu erhöhen.

Montag, 25. September 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W500004

Petra Haferkamp

Einfach.Selbst.Leben.

Nachhaltig entspannen (Vortrag)

Wie entspanne ich, als säße ich im Süden in der (Urlaubs-)Sonne, während ich hier im Norden an der zugigen Bushaltestelle stehe?

Mit ein bisschen Übung können Sie sich überall entspannen, sogar dann, wenn einfach nichts gelingen will. Denn Entspannung ist unabhängig von den äußeren Umständen, sie hängt vielmehr mit der eigenen Einstellung zusammen. Die individuelle Bewertung der Situation entscheidet über Spannung oder eben Entspannung.

Der Vortrag bietet zahlreiche Denkanstöße über die eigene Sichtweise und zeigt die Verbindung zum Körper auf. Denn dieser zeigt Spannungszustände deutlich und er bietet die Möglichkeit, uns selbst zu helfen.

Donnerstag, 28. September 2023

18.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Marisa Leininger | 23W502010

Menopause – Zeit zum Loslassen und sich (wieder) finden (Vortrag)

Montag, 13. November 2023



■ **23W501010**

Verein Dreycedern

**Diagnose Demenz - Was verändert sich?
Wie geht es weiter? (Vortrag)**

Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten zum Krankheitsbild Demenz

Ein Vortrag des Vereins Dreycedern e.V.: Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz & Beratungsstelle DiA - Depression im Alter

Referentin: Claudia Lottes

Eine Demenzerkrankung verändert das Leben des Menschen mit Demenz selbst sowie das Leben aller Familienmitglieder. Welche Veränderungen und Herausforderungen auf die Familien zukommen können, aber auch welche Unterstützungsmöglichkeiten es für die Menschen mit Demenz und ihre Familien gibt, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Zudem erklären wir Ihnen, was genau eine Demenzerkrankung eigentlich ist, informieren Sie über Diagnostik - und Behandlungsmöglichkeiten sowie über Formen der Alltagsbewältigung.

Dienstag, 24. Oktober 2023

16.00–17.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich

■ **23W501020**

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

**Die Kraft der Sprache entdecken und
achtsam nutzen (Vortrag)**

Wer häufig sagt "Das geht mir auf den Geist!" oder "ich kann es nicht mehr hören", schadet sich damit auf die Dauer. Jedes Wort hat eine Wirkung. Es gibt zahlreiche belastende Redewendungen, die den Körper betreffen. Eine solche Ausdrucksweise belastet die Gesundheit. Daneben gibt es eine Sprache, die gut tut und nährt. Mit ihr können wir uns selbst und auch anderen etwas Gutes tun. In der Sprache liegt eine gesundheitsförderliche Kraft. Bereits kleine Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine sofort spürbare positive Wirkung. Sie erhalten konkrete sprachliche Anregungen für Ihren beruflichen und privaten Alltag, die Freude machen. Die Grundlage dieses Vortrags ist das LINGVA ETERNA Sprach- und Kommunikationstraining. Lassen Sie sich überraschen.

Mittwoch, 10. Januar 2024

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **23W501022**

Health For Future Erlangen

**Warum brauchen wir Klimaschutz
für unsere Gesundheit? (Vortrag)**

Klimawandel bedeutet für viele nur größere Hitze und steigende Meeresspiegel. Aber wie wirkt sich der Klimawandel eigentlich auf unsere Gesundheit aus? Steigende Temperaturen, Luftverschmutzung und Umweltzerstörung gehören zu den drängendsten medizinischen Problemen unserer Zeit - auch in Deutschland. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die gesundheitlichen Folgen des Klimawandels und was wir gemeinschaftlich dagegen tun können. Denn Gesundheit braucht Klimaschutz!

Mittwoch, 24. Januar 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **23W501024**

Antje Bartens

**Mediterraner Lebensstil – Warum Olivenöl
und Siesta so gesund sind (Vortrag)**

Eine antientzündliche Lebensweise schützt das Herz und senkt die Blutfettwerte - der mediterrane Lebensstil wird von vielen Seiten empfohlen. Eine kürzlich veröffentlichte Studie zeigt, dass Senior*innen bei einer mediterranen Lebensweise seltener und weniger gravierende Schmerzen haben.

Aber was ist wirklich dran an diesen Aussagen? Was können wir von den Südländer*innen für unsere eigene Gesundheit lernen?

In diesem Vortrag der Ernährungsberaterin Antje Bartens erfahren Sie, welche Wirkungen des Lebensstils am Mittelmeer wissenschaftlich nachgewiesen sind. Und wie Sie diese mit Leichtigkeit und Genuss in Ihren Alltag einbauen können.

Donnerstag, 22. Februar 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 23W501026

Simone Balatinac

Schmerz verstehen – ein Ansatz zur Selbsthilfe (Vortrag)

Sie leiden unter Schmerzen oder möchten wissen, was dahinter steckt? An diesem Abend lernen Sie die Facetten des Schmerzes kennen. Zu Beginn erklärt Simone Balatinac – Fachärztin, Schmerztherapeutin, Coach und Anästhesistin – wie Schmerz entsteht. Sie erfahren spannende Hintergründe über die Schmerzleitung, die Schmerzmatrix und blicken hinter das Biopsychosoziale-Modell. Im zweiten Teil des Vortrags geht die multimodale Schmerztherapeutin auf Therapiemaßnahmen ein und stellt Selbsthilfeübungen vor.

Donnerstag, 29. Februar 2024

18.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Frauengesundheit

■ 23W502002

Annika Rosenberger

Zykluswissen und Grundlagen der Methode sensiplan® (Workshop)

Das Zyklusgeschehen begleitet menstruierende Menschen fast 40 Jahre ihres Lebens. Doch viele wissen nur sehr ungenau über die tatsächlichen Vorgänge in ihrem Körper Bescheid. Über das Wissen um die genaueren Abläufe innerhalb des Zyklus lassen sich fruchtbare und unfruchtbare Zeiten erkennen. Die Methode sensiplan® (symtothermale Methode) ermöglicht dies noch genauer.

Sie lernen in diesem Workshop neben dem natürlichen Zyklusgeschehen auch Anatomie und Biologie des weiblichen und männlichen Körpers kennen – wichtige Grundlagen zum Erkennen der gemeinsamen Fruchtbarkeit.

Die Methode sensiplan® wird in Grundzügen vorgestellt. Zum Anwenden wird eine individuelle Lernphase empfohlen.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Donnerstag, 12. Oktober 2023

18.00–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,30 €

■ 23W502004

Katrin Huber

Das PCO-Syndrom überwinden

Circa 10% der Frauen im gebärfähigen Alter sind von der Hormonstörung des polyzystischen Ovarialsyndroms (kurz: PCOS) betroffen. Dieses kann sich durch ein Ausbleiben der Periode oder sehr lange Zyklen, Gewichtszunahme (und erschwertes Abnehmen), vermehrten Haarwuchs oder unreine Haut bemerkbar machen. Oft gehen mit den Symptomen psychische Belastungen einher. Doch es kann einen Ausweg aus dieser Spirale geben.

In diesem Workshop gehen Sie den Ursachen des PCO Syndroms auf den Grund. Sie erfahren was man auch ohne eine Hormonbehandlung tun kann, um auf natürliche Weise das PCO Syndrom zu regulieren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Donnerstag, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 18. Januar 2024

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 46,– €

■ 23W502010

Marisa (Maria Isabel) Leininger

Menopause – Zeit zum Loslassen und sich (wieder) finden (Vortrag)

Veränderung, Akzeptanz oder Loslassen: In der Zeit der Wechseljahre bewegt sich im Körper einer Frau sehr viel, das kann unbemerkt geschehen oder auch eine große Herausforderung sein.

Die Referentin erläutert körperliche und psychologische Aspekte dieser herausfordernden Zeit und bietet Möglichkeiten an, gelassener zu werden. Sie möchte dazu beitragen, dass Frauen mit einer positiven Haltung diesen neuen Abschnitt des Lebens beginnen.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Montag, 13. November 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich





■ 23W502014

Annika Rosenberger

Wechseljahre: Ein Workshop für Frauen

Nach einem Konzept von A. Schmitt und S. Lahusen

In den Wechseljahren durchlaufen Frauen einen natürlichen Prozess des Wandels. Diese Zeit birgt die Chance einer Neuorientierung.

In diesem Workshop können Sie ungeahnte Kräfte und Potenziale entdecken, die Ihnen einen positiven und wertschätzenden Umgang mit sich selbst ermöglichen. Musik, Texte und Bilder bringen Ihnen die körperlichen und seelischen Veränderungen auf kreativem Weg näher. Mit diesem Wissen eröffnen sich so neue Möglichkeiten, Ihr Gleichgewicht in dieser Lebensphase zu finden und zu bewahren.

Samstag, 27. Januar 2024

9.30–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

57,50 €

Gesundheitsprävention für die Stimme

■ 23W502050

Laura Grampp

Stimmtraining

Unsere Stimme ist einer der wichtigsten Alltagsbegleiter. Daher ist es gerade für Menschen mit Berufen, in denen sie viel und laut sprechen (z.B. Lehrende oder Erziehende) besonders wichtig, die eigene Stimme zu trainieren, zu pflegen und gesund einzusetzen.

Aber was kann ich tun, um meine Stimme zu pflegen?

Wie verwende ich meine Stimme richtig, sodass sie gesund bleibt? Was gehört alles zur Stimme dazu, wie kann ich sie unterstützen? All das erarbeiten Sie theoretisch und praktisch in diesem Kurs.

Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie die Stimme schonen, trainieren und pflegen können sowie Informationen darüber, was Sie beim Stimmgebrauch eher vermeiden sollten. Zudem werden aus allen Bereichen, die zur Stimmfunktion gehören, Übungen gemeinsam erarbeitet, die Sie dann in Ihrem (beruflichen) Alltag anwenden können. So bleibt Ihre Stimme langfristig tragfähig, wohlklingend und gesund!

Dienstag, 19.00–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. Januar 2024

wabene, Henkestr. 53, G1-2

5 Abende, 57,50 €

■ 23W502052

Elke Rosenzweig

Ausdruckskraft für die Stimme I (Online-Workshop)

Sie lernen, den ganzen Körper als Resonanzraum für die Stimme zu nutzen und erfahren, wie Sie Ihr Stimmpotenzial ausschöpfen können. Mit wirksamen Stimm-, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen gelangen Sie in einen ausgewogenen Muskeltonus. Besondere Lockerungsübungen für Hals- und Nackenmuskulatur schaffen mehr Freiraum für den Kehlkopf und die Stimme. Kreative Ausdrucksübungen aktivieren die Atmung und Sie erleben, wie die Stimme klangvoll und authentisch wirkt. Die erlernten praktischen Übungen können Sie gut für Ihren Beruf und Alltag nutzen.

Weitere Seminarinhalte: Übungen zur Stimmentlastung und Stimmkräftigung, Artikulationsübungen, Vokal- und Konsonantenatmung, Zusammenhänge von Atmung, Haltung, Tonus und Stimme.

Bitte bereitlegen: Decke, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien, einen Weinkorken

Freitag, 13. Oktober 2023

17.30–20.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

23,– €

■ 23W502054

Elke Rosenzweig

Ausdruckskraft für die Stimme II (Online-Workshop: Livestream)

Vertiefung der Inhalte des Kurses 23W502052

Bitte bereitlegen: Matte, Decke, Hocker/Stuhl, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Freitag, 10. November 2023

17.30–20.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

20,– €



Unsere neuen Gesundheitskursleiter*innen

Iryna Khlieb

ist Kundalini Yogalehrerin.

Sie vermittelt eine alte Yoga Tradition, um Stress zu bewältigen und Vitalität zu steigern.



Alexandra Peh

ist Yogalehrerin und hat eine Ausbildung in Thai Yoga Massage.

Sie stellt die Bedürfnisse ihrer Zielgruppen in den Fokus.



Annika Rosenberger

ist Expertin für Zykluswissen – angefangen von der ersten Menstruation bis zur Menopause.



Eva Barril Roig

ist Ernährungsexpertin und Feldenkrais®-Dozentin. Sie gibt ihren Teilnehmer*innen Werkzeuge an die Hand, um gesund durchs Leben zu gehen.



Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen bezieht die Stärkung psychischer Gesundheit mit ein. Psychohygiene im Alltag, Konfliktfähigkeit, Einfühlungsvermögen, Orientierung in Sinnkrisen, emotionale Intelligenz und soziale Kompetenz sowie die bewusste Wahrnehmung von Stresssignalen und deren Bewältigung sind Inhalte eines vielseitigen und differenzierten, präventiven Angebots für Ihre psychische Gesundheit.

Falls Sie derzeit eine Psychotherapie durchführen, sprechen Sie sich bitte vor der Anmeldung zu einem der angebotenen Seminare mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten ab, denn Sie sollten psychisch normal belastbar sein.

■ 23W503001

Helmut Weinig

Innerlich entspannter durch das Leben gehen - wie geht das? (Vortrag)

Innerer Druck und Anspannung sind vielen Menschen bekannt und äußere Lebensumstände können diese besonders hervorbringen.

Die Sehnsucht nach innerer Harmonie und Entspannung ist groß. Vielleicht empfinden Sie Entspannung auch als Zufriedenheit oder Glück.

Bei diesem Vortrag gehen Sie der Frage nach, was den Zustand von innerer Harmonie wirklich raubt und was es braucht, innerlich entspannter und zufriedener durchs Leben zu gehen.

Donnerstag, 5. Oktober 2023

19.00–21.15 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W503002

Wolfgang Winkel

Von Familiengeheimnissen und ihren Auswirkungen (Vortrag)

Ob Kuckucksinder, NS-Vergangenheit, psychische Krankheiten - es gibt in fast allen Familien wohl gehütete Geheimnisse. Die Last und Lust der Vergangenheit beeinflusst die Familiengeschichte und das nicht selten über Generationen hinweg. Warum ist das so? Sie werden in diesem Vortrag den Gesetzmäßigkeiten und der Dynamik verborgener Erinnerungen mit ihren

Schätzen auf dem Dachboden und Leichen im Keller nachspüren.

Montag, 9. Oktober 2023

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W503004

Wolfgang Winkel

Selbstoptimierung zwischen Glücksverheißung und Pathologie (Vortrag)

Glücklich sein um jeden Preis - immer besser, immer schneller, noch mehr aus sich herausholen. Ob im Berufsleben, bei der Freizeitgestaltung, der Kindererziehung oder der Krankheitsbewältigung - überall herrscht der Geist der Selbstoptimierung. Staaten messen das Glück ihrer Bürger*innen wie das BIP. Was als Freiheit und Verheißung daherkommt, entpuppt sich als Zumutung, denn die Optimierung kennt kein Halten, keine natürliche Grenze und keine Pause. Doch wer oder was setzt uns unter diesen Optimierungsdruck? Dieser Frage gehen Sie mit Wolfgang Winkel auf den Grund.

Montag, 16. Oktober 2023

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W503006

Wolfgang Winkel

Die Welt der Archetypen (Vortrag)

Ein Vortrag von der Verzauberung zur Entdeckung unserer Bedürfnisse. Als im Jahre 2022 Königin Elisabeth II. verstarb, stand die Welt einen Moment lang still. Um zu verstehen, warum das so ist, tauchen Sie in die Welt der Archetypen ein und lassen sich von ihnen verzaubern. Sie unternehmen in diesem Vortrag einen Streifzug von den Märgen über die Königshäuser bis zum Dschungelcamp. Ein Abend über Wege und Umwege bei der Entdeckung eigener Bedürfnisse.

Montag, 23. Oktober 2023

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 23W503008

Laura Pfeifer-Merg

Depression - mehr als nur Traurigkeit (Vortrag)

Fast jede*r fünfte Deutsche erkrankt im Laufe ihres/seines Lebens an einer Depression und jährlich sterben mehr Menschen durch Suizid als zusammengekommen im Verkehr, durch Drogen und durch AIDS - es ist Zeit, offen darüber zu reden und mit bestehenden Vorurteilen aufzuräumen. Depression hat viele Gesichter, kann jeden treffen UND ist behandelbar. Wie zeigt sich eine Depression? Nimmt die Zahl der Erkrankten zu? Haben alle durch Suizid gestorbenen Menschen an Depression gelitten? Was kann ich tun, um mir selbst/einer anderen Person zu helfen? Neben Antworten auf diese Fragen, sollen Ursachen, Symptome der Depression und deren Behandlung den Mittelpunkt dieses Vortrags bilden und ausreichend Zeit zur Verfügung stehen, um Ihre Fragen und Anregungen zu diskutieren. Für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Mittwoch, 25. Oktober 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W503010

Helmut Weinig

Mehr Selbstliebe - der Schlüssel für ein erfüllteres Leben (Vortrag)

Die Liebe zu uns ist die Basis für ein erfüllteres Lebensgefühl. Dieses Gefühl hat nichts mit Status und Ansehen zu tun, sondern ist völlig unabhängig davon. Wie bedingungslos lieben wir uns und andere?

Welche Programme und Konditionierungen hindern uns? Wie kann ich wieder mehr Liebe in mein Leben bringen? Wer sich für diese Fragestellungen und Antworten interessiert, ist bei diesem Vortrag richtig.

Donnerstag, 26. Oktober 2023

19.00–21.15 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W503012

Helmut Weinig

Beziehungskonflikte als Wachstumschance (Vortrag)

Beziehungskonflikte können den Inneren Frieden rauben und unliebsamen Gefühlen wie Wut, Hilflosigkeit oder Angst wecken. Auch wenn die Beziehungspartner*innen wechseln, wiederholen sich möglicherweise diese Dynamiken. Beziehungskonflikte sind immer ein Hinweis darauf, dass in uns etwas gesehen und bearbeitet werden möchte. Die Beziehung zu sich selbst steht dabei im Vordergrund. Der Vortrag will aufzeigen, warum diese Konflikte so erlebt werden und wie nachhaltige Lösungen aussehen können. Die Thematik umfasst alle Arten von Beziehungen (zu sich selbst, Familie, Partner*innen, Freund*innen, Berufsleben etc.).

Mittwoch, 15. November 2023

18.30–20.45 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Health For Future Erlangen | 23W501022

**Warum brauchen wir Klimaschutz
für unsere Gesundheit? (Vortrag)**

Mittwoch, 24. Januar 2024





■ 23W503014

Helmut Weinig

Gesundheit ganzheitlich verbessern - wie geht das?(Vortrag)

Wenn wir von Gesundheit sprechen, denken wir meist an körperliche Gesundheit. Bei diesem Vortrag erweitern Sie mit dem Coach Helmut Weinig den Blick auf Gesundheit. Dabei betrachten Sie das Zusammenspiel von emotionaler, mentaler und seelischer mit der physischen Gesundheit. Der Dozent stellt dar, dass ganzheitliche Gesundheit das gesamte "Mensch-Sein" umfasst und nicht nur Fragmente davon. Dieser Vortrag will aus einer ganzheitlich systemischen Perspektive die Zusammenhänge erklären und mögliche Wege zu einer verbesserten Lebensqualität aufzeigen.

Donnerstag, 23. November 2023

19.00–21.15 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W503018

Laura Pfeifer-Merg

Innerer Frieden (Vortrag)

Was ist innerer Frieden aus einer psychologischen Perspektive? Und welche psychologischen Strategien können hilfreich sein, den eigenen inneren Frieden zu finden?

Der Begriff innerer Frieden klingt zunächst spirituell oder religiös. Vielleicht denken Sie an Erleuchtung oder es kommt Ihnen ein Bild von meditierenden Mönchen in den Sinn. Doch egal, ob wir uns als spirituell bezeichnen oder nicht: Innerer Frieden ist etwas, was sich viele Menschen wünschen. Gerade in Zeiten, in denen die äußere Welt sehr turbulent oder sogar bedrohlich scheint.

Der Vortrag soll ein Versuch sein, sich dem Thema von einer psychologischen, vielleicht sogar wissenschaftlichen Seite zu nähern.

Mittwoch, 21. Februar 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W503100

Andreas Dalberg

Existenzielles Schreiben (Workshop)

Beim Existenziellen Schreiben besinnen Sie sich auf die wesentlichen Lebensthemen und gehen der spannenden Frage nach dem Selbstsein beziehungsweise Selbstwerden nach. Indem Sie über das schreiben, was Sie im Innersten angeht, werden Sie im Text sichtbar, kommen sich selbst auf die Spur - und können umso leichter dem kierkegaardschen Motto folgen: Wähle Dich selbst!

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Samstag, 13. Januar 2024

9.30–15.30 Uhr

Sonntag, 14. Januar 2024

9.30–15.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 77,- €

■ 23W503110

Dr. Jan Buckow-Segain

Anleitung zum Glücklichein (Workshop)

Sie wünschen sich mehr Glück in Ihrem Leben? Doch was ist Glück überhaupt und wie kann man es steigern?

In diesem Workshop wird anhand eines Modells der Psyche erklärt, wie die Entstehung von Gefühlen funktioniert und wie wir unser Gefühlsleben beeinflussen können. Dass das wirklich funktioniert, können die Teilnehmer*innen in Übungen selbst erleben und dadurch ihre Selbstwirksamkeit erfahren. Sie erarbeiten individuelle Pläne, wie sie ihr Glücksniveau nachhaltig steigern können. Sie sollten den Willen mitbringen, sich mit ihrer Persönlichkeit auseinanderzusetzen. Der Austausch mit anderen Seminarteilnehmer*innen ist wesentlicher Bestandteil des Workshops.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Samstag, 20. Januar 2024

9.30–17.00 Uhr

Sonntag, 21. Januar 2024

9.30–15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 91,- €

We Are Family: Depression in der Familie



*Aktionstag
des Erlanger
Bündnis
gegen
Depression*



Am Samstag, 11. November 2023, findet von 9.00–16.00 Uhr der Aktionstag gegen Depression in der vhs Erlangen, Friedrichstraße 19, Großer Saal und Historischer Saal statt.

Das Programm aus Vorträgen, Workshops und Informationsständen informiert, enttabuisiert und räumt mit Vorurteilen auf.

Alle weiteren Information sowie das Programm finden Sie unter www.dreycedern.de



Foto: © Pexels.com



Entspannung und Stressbewältigung

Verschiedene Techniken der Entspannung, Achtsamkeit und Resilienz

■ 23W504002

Marisa (Maria Isabel) Leininger

Loslassen - Entspannung für Körper und Geist

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Lernen Sie in diesem Kurs zu entspannen und ganz bewusst von Ihrem Alltag loszulassen. Die Stunde beginnt mit einer kurzen Einführung, danach bereiten Sie Ihren Körper durch einfache Bewegungen und Atemübungen auf eine sehr lange Entspannung vor. Es werden verschiedene Techniken geübt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Montag, 12.00–13.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

10 Mittag, 115,– €

■ 23W504004

Petra Vetter

Mittagspause - Zeit zum Auftanken (Online-Kurs)

Die kleine Auszeit in der Mitte des Tages!

Wie entspannt es sich gut und wo kommt neue Motivation her? Oft sind es schon kleine Übungen, die nach einem stressigen Vormittag Entspannung fördern.

Den Vormittag abschütteln, den Körper wieder wahrnehmen, sich wieder mit sich verbinden, damit die zweite Tageshälfte gelassen begonnen werden kann. Die Übungen werden so angeleitet, dass Sie nicht in den Bildschirm schauen müssen. Ein ungestörter Ort reicht. Bitte sorgen Sie für einen Ort, an dem Sie ungestört sind.

Mittwoch, 13.00–13.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

7 Mittag, 49,– €

■ 23W504006

Antje Terfloth

Achtsamkeit: Freude, Ausgeglichenheit und Erfolg (Online-Kurs)

Achtsamkeit ist im Kern ein mentaler Zustand, der durch Meditation geübt bzw. etabliert wird. Wissenschaftliche Befunde belegen zahlreiche positive Effekte auf unseren Körper, Geist, psychische Gesundheit und emotionales Wohlbefinden. Zusätzlich gewinnen Sie Fähigkeiten, um in unserer zunehmend digitalen Lebens- und Arbeitswelt ausgeglichen und erfolgreich zu sein.

In diesem Kurs lernen Sie das Achtsamkeitskonzept kennen, bauen sich schrittweise eine eigene alltags-taugliche Meditationspraxis auf und lernen im Austausch mit den anderen Kursteilnehmenden, achtsamkeitsbasierte Strategien für Ihr berufliches und persönliches Leben anzuwenden. Auch wenn Sie bereits erste Vorerfahrungen besitzen, sind Sie herzlich willkommen.

Hinweis: Am Dienstag, 7.11.2023 entfällt der Unterricht

Bitte bereitlegen: Decke, kleines Kissen

Laura Pfeifer-Merg | 23W503008

Depression – mehr als nur Traurigkeit (Vortrag)

Mittwoch, 25. Oktober 2023



Dienstag, 20.00–21.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
8 Abende, 102,– €

■ 23W504008

Andreas Dalberg

Stress mit Achtsamkeit bewältigen nach der MBSR-Methode

Stressbewältigung mit Hilfe von Achtsamkeit: In diesem Kurs lernen Sie erprobte Methoden kennen, um mit Stress wirkungsvoll umzugehen. Sie erhalten eine fundierte Einführung in Achtsamkeit sowie Meditation und üben die Stopp-Methode, die Ihnen hilft, in stressigen Situationen einen kühlen Kopf (und ein ruhiges Herz) zu bewahren. Außerdem lernen Sie, Achtsamkeit in Ihren Alltag zu integrieren. Die Folge: Sie können entspannter, gelassener und gesünder leben. Die Übungen basieren auf MBSR, welches für Mindfulness Based Stress Reduction (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) steht und von Professor Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. Decke

Montag, 18.00–21.00 Uhr
Beginn: Montag, 4. Dezember 2023
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
8 Abende, 184,– €

■ 23W504010

Claudia Schlichting

Achtsame Mittagspause

In der Mitte des Tages: Aufatmen und zur Ruhe kommen.

Angeleitet wird eine abwechslungsreiche Mischung aus sanften Übungen in Bewegung und Achtsamkeitsmeditationen, die im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden können. Die Übungen basieren auf dem Kurskonzept MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Sie unterstützen das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Dienstag, 12.30–13.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 9. Januar 2024
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
6 Mittage, 34,50 €

■ 23W504030

Katrin Pierer von Esch

Me Time in der Natur - Entspannung in der Natur (Workshop)

Für alle, die sich Zeit für sich nehmen möchten.

Die Farbe grün wirkt beruhigend. Die Ruhe, die vom Wald ausgeht, spendet Kraft und Energie. Die sogenannten Phytozide beeinflussen sowohl unser Immunsystem als auch unsere Stresshormone positiv. Entspannung und Entspannung erreichen Sie in diesem Workshop mit Bewegungs- und Entspannungsübungen mit allen Sinnen.

Es ist keine besondere körperliche Fitness vorausgesetzt. Wir gehen die Strecke von ca. 1 km in einem langsamen Tempo. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

Treffpunkt: Parkplatz des Trimm-dich-Pfad Erlangen, Spardorferstraße /Lange Zeile, 91054 Erlangen

Samstag, 30. September 2023
10.00–12.00 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
15,30 €

■ 23W504032

Katrin Pierer von Esch

Resilienz- und Gesundheitstraining (Workshop)

Resilienz kann man lernen!

Dieser Workshop ist eine Einführung in das Resilienztraining in der Natur. Für alle, die lernen wollen, ihre Stressbelastung mithilfe der Natur zu reduzieren und ihre physische und psychische Widerstandskraft zu verbessern. Resilienz sensibilisiert uns für einen gelassenen Umgang mit Stress und kann uns gegen kleine und große Krisen wappnen. Im Naturraum arbeiten Sie an verschiedenen Resilienzwurzeln mithilfe der Natur und Naturmaterialien.

Es ist keine besondere körperliche Fitness vorausgesetzt. Wir gehen die Strecke von ca. 1 km in einem langsamen Tempo. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

Treffpunkt: Parkplatz Trimm Dich Pfad, Handtuchweise, Spardorferstraße/Lange Zeile.

Samstag, 14. Oktober 2023
10.00–12.00 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
15,30 €



■ **23W504034**

Petra Haferkamp

Einfach.Selbst.Leben.**Nachhaltig entspannen (Workshop)**

Mit ein bisschen Übung können Sie sich überall entspannen, selbst dann, wenn der Bus mal wieder nicht kommt. Denn Entspannung ist unabhängig von den äußeren Umständen. Diese machen es leichter, aber Sie brauchen kein Raumspray oder eine ganz bestimmte Musik zur Entspannung. Denn Entspannen ist ein interner Prozess.

Das Seminar verknüpft Theorie und Praxis der Psychologie und Sportwissenschaft. Sie haben die Chance, die eigenen Sichtweisen zu hinterfragen und die Verbindung zum Körper zu erleben. Denn dieser zeigt Ihnen genau Ihre Spannungszustände auf. Und er bietet die Möglichkeit, sich selbst zu helfen. Mit Übungen zur Selbstwahrnehmung, Atemtechniken, Bewegungseinheiten und viel guter Laune gewinnen Sie eine neue inspirierende Sicht auf Ihren Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Samstag, 28. Oktober 2023

13.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
30,70 €

■ **23W504040**

Alexandra Laura Marr

Körper, Geist und Seele (Workshop)

In diesem Workshop werden Sie Ihre Muskeln aktivieren und stärken, beweglicher werden, Verspannungen lösen und richtig entspannen.

Kurzum: Sie werden all das tun, was Sie fitter und

freier macht. Leichte Körperübungen ohne Geräte stärken Sie, eine sanfte Meditation und verschiedene Atemübungen runden den Workshop ab.

Sonntag, 26. November 2023

13.30–16.30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
19,– €

Atmung und Entspannung■ **23W504104**

Elke Rosenzweig

Bewusst atmen - Schultern, Nacken und Kiefer lockern (Online-Kurs)

Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig, knirschen mit den Zähnen, halten unbewusst die Luft an oder ziehen die Schultern nach oben. Auf Dauer beeinflusst die Brustatmung die Sauerstoffversorgung des Körpers. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden werden beeinträchtigt. Sie können wieder lernen, Ihre ganze Atemkraft zu nutzen. Im Livestream werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Anspannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, innere Ruhe und Kraft, die Sie mit in den Alltag nehmen können.

Bitte bereitlegen: Decke, Hocker/Stuhl, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

5 Abende, 64,– €

Antje Bartens | 23W501024

**Mediterraner Lebensstil –
Warum Olivenöl und Siesta so gesund
sind (Vortrag)**

Donnerstag, 22. Februar 2024



■ 23W504105

Elke Rosenzweig

Bewusst atmen - Schultern, Nacken und Kiefer lockern (Online-Kurs)

Text siehe Kurs-Nr. 23W504104

Bitte bereitlegen: Decke, Hocker/Stuhl, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 16. November 2023

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

5 Abende, 64,– €

■ 23W504108

Elke Rosenzweig

Atme richtig - Vital durch bewusstes Atmen (Online-Kurs)

In Stresssituationen neigen viele Menschen dazu, die Luft unbewusst anzuhalten oder die Schultern nach oben zu ziehen. Die Brust- oder Hochatmung wirkt sich mit der Zeit ungünstig auf den gesamten Organismus aus und fördert u.a. Verspannungen im Kiefer, in den Schultern, im Nacken oder Bauch-Beckenraum. Sie lernen im Seminar wie "richtiges Atmen" funktioniert und wie Sie mit der Atemkraft die täglichen Herausforderungen besser meistern können. Die Atempädagogik fördert die Fähigkeit zur Wahrnehmung des Körpers und schult die Bewusstheit für den persönlichen Atemrhythmus - weit weg von jeder kurzfristigen Atemtechnik. Bewusstes Atmen ermöglicht Wohlspannung, innere Ruhe und Kraft, die Sie mit in den Alltag nehmen können.

Bitte bereitlegen: Matte, Decke, Hocker/Stuhl, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 28. November 2023

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

4 Abende, 51,– €

■ 23W504110

Elke Rosenzweig

Erholsames Schlafen mit Hilfe der Atemkraft (Online-Kurs)

Dauerhafte Alltagsbelastungen führen oft dazu, dass der Körper im Schlaf die Anspannungen nicht mehr ausgleichen kann. Der unruhige Schlaf bewirkt, dass sich auf körperlicher Ebene bereits am Morgen Müdigkeit und Erschöpfung einstellen. Mit wirksamen Atem- und Bewegungsübungen bauen Sie gezielt Muskelspannungen und vegetative Stresszustände ab. Besondere Rücken- und Liegeübungen in Kombination mit dem eigenen Atemrhythmus lösen sanft Blockaden an der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur, so dass die Tiefenatmung gefördert wird. Bewusstes Atmen und Körperwahrnehmung bringen wieder innere Ruhe. Die daraus gewonnene Wohlspannung (Etonus) ist Voraussetzung für einen regenerierenden und gesunden Schlaf.

Bitte bereitlegen: Decke, kleines Nackenkissen, Socken

Freitag, 24. November 2023

17.30–20.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

20,– €



vhs

Volkshochschule
Erlangen

Ermäßigungen

Die Volkshochschule Erlangen gewährt Ermäßigungen von **20%, 50% und 75%** für zahlreiche Personengruppen. Nicht ermäßigbar sind Studienreisen, Exkursionen, Materialkosten, Auslagen und Kurse, die als „nicht ermäßigbar“ im Programmheft gekennzeichnet sind.

Einzelheiten finden Sie unter:

www.vhs-erlangen.de/service/ermaessigungen.html



Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist einfach, aber wirkungsvoll. Sie wird auch Progressive Muskelrelaxation genannt, kurz PMR. Der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson hat sie in den 1930er Jahren entwickelt.

■ 23W504206

Dr. Erwin Wendler

Stressbewältigung mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR)

Stress ist immer mit einer Anspannung der Muskulatur verbunden. Mit der PMR können Sie die gesamte Muskulatur systematisch entspannen. Hierdurch wird auch Ihre Atmung langsamer und gleichmäßiger, Herzfrequenz und Blutdruck werden gesenkt, die Durchblutung wird gesteigert und ein wohliges Wärmegefühl in Ihrem Körper erzeugt. Stressreaktionen und Gefühle wie Angst können Sie besser steuern und reduzieren. Die PMR wird mit Stressbewältigung in Ihrem Alltag verknüpft, und auch seelische Stressursachen sind Teil der Entspannung. Vielen stressbedingten Krankheiten kann mit PMR vorgebeugt werden. Sie üben im Liegen.

Bitte mitbringen: Decke

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Mittwoch, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 60,– €

■ 23W504208

Dr. Erwin Wendler

Stressbewältigung mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR)

Text siehe Kurs-Nr. 23W504206

Bitte mitbringen: Decke

Samstag, 13. Januar 2024

9.00–16.00 Uhr

Mittwoch, 17. Januar 2024

17.30–19.00 Uhr

Mittwoch, 24. Januar 2024

17.30–19.00 Uhr

Mittwoch, 31. Januar 2024

17.30–19.00 Uhr

Mittwoch, 7. Februar 2024

17.30–19.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Termine, 60,– €

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode der 1930er Jahre, die auf Autosuggestion basiert. Der Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz hat sie aus der Hypnose weiterentwickelt.

■ 23W504300

Evi Lang

Autogenes Training und Mentaltraining

Das Beste aus dem Autogenen Training: Kompakt und leicht anwendbar im Alltag. Auch als Auffrischung geeignet.

Durch Selbstsuggestion erreichen Sie einen Zustand tiefer Entspannung und Ruhe. Über das vegetative Nervensystem ist eine positive Beeinflussung aller Organe möglich. Die Übungen in der Grundstufe sind körperbezogen und bauen durch formelhafte Vorsätze aufeinander auf: Schwere, Wärme, Herz, Atmung, Sonnengeflecht. Sie lernen, besser mit dem täglichen Stress umzugehen und können diese Methode auch bei Schlafstörungen, Unruhe, Depressionen und Müdigkeit anwenden. Sie haben die Möglichkeit, persönliche Ziele zu formulieren und Ihre eigenen Suggestionen zu erarbeiten. Sie üben im Sitzen.

Hinweis: Am Dienstag 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2023 und 09.01.2024 entfällt der Unterricht.

Dienstag, 17.45–18.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 63,30 €



■ 23W504302

Evi Lang

Autogenes Training und Mentaltraining - für Fortgeschrittene

Das Beste aus dem Autogenen Training: Kompakt und leicht anwendbar im Alltag. Auch als Auffrischung geeignet.

Sie erarbeiten und wiederholen die Grundlagen des Autogenen Trainings (siehe 23W504300) und verbinden dies mit dem Mentaltraining. Mit Hilfe der erarbeiteten Techniken lernen Sie, mit der Kraft Ihrer Gedanken, Körper und Seele positiv zu beeinflussen. Sie können Ihre Leistungsfähigkeit steigern und fühlen sich schon nach wenigen Minuten wieder fit und erholt. Sie haben die Möglichkeit, positive Ziele für Ihr Leben zu visualisieren und zu programmieren. Sie üben im Liegen und Sitzen.

Bitte mitbringen: Decke

Hinweis: Am Dienstag 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2023 und 09.01.2024 entfällt der Unterricht.

Dienstag, 19.00–20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 63,30 €

■ 23W504306

Dr. Erwin Wendler

Autogenes Training - Grundstufe

Das Autogene Training führt in einen Zustand der Versenkung und Beruhigung. Ziel ist die Lösung bzw. Minderung von körperlichen und seelischen Spannungen. Sie lernen, durch Selbsthypnose Vorgänge im Körper zu beeinflussen (z.B. Wärme, Herzschlag, Atmung) und in Kontakt mit dem Körper zu kommen. Dies hat auch langfristig positive Folgen für die Gesundheit. In der Gruppe üben wir gemeinsam im Liegen.

Bitte mitbringen: Decke

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12. Oktober 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 60,– €

■ 23W504308

Dr. Erwin Wendler

Autogenes Training

Text siehe Kurs-Nr. 23W504306

Bitte mitbringen: Decke

Samstag, 27. Januar 2024

9.00–16.00 Uhr

Donnerstag, 1. Februar 2024

18.00–19.30 Uhr

Donnerstag, 8. Februar 2024

18.00–19.30 Uhr

Donnerstag, 22. Februar 2024

18.00–19.30 Uhr

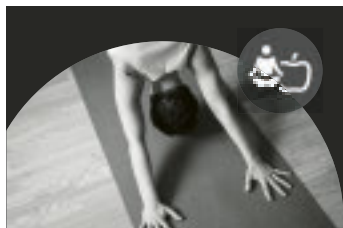
Donnerstag, 29. Februar 2024

18.00–19.30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Termine, 60,– €



Bewegungskurse

Bitte berücksichtigen Sie, dass bei fast allen Unterrichtsräumen der Bewegungs- und Entspannungskurse nur sehr eingeschränkte Umkleemöglichkeiten vorhanden sind.

Am besten kommen Sie bereits in Ihrer Sportkleidung.

Feldenkrais®-Methode

Das enge Zusammenspiel von Körperbewusstheit und geistiger Bewusstheit entdeckte Moshé Feldenkrais (Physiker, Ingenieur und Judoportier) bereits in den 1930er Jahren. Feldenkrais® sensibilisiert und verbessert über kleinste Bewegungen die Bewusstheit.

■ 23W504400

Fridoline Kirchmayr

Die Feldenkrais®-Methode

Mobil bleiben – ein Leben lang – mit der Feldenkrais®-Methode

Dieses pädagogische Verfahren hilft beim Wahrnehmen unserer eingefahrenen und oft schmerzhaft gewordenen Bewegungsmuster. Es bietet Varianten zu diesen an: Das Spielen mit Bewegungen, das an der menschlichen Art, sich organisch zu entwickeln, orientiert ist, bringt erneut Lernprozesse in Gang, die uns befähigen, uns freier und harmonischer zu bewegen.

Lassen Sie sich von ungeahnten Möglichkeiten Ihrer Mobilität faszinieren!

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung, Kissen

Hinweis: Die Praxis befindet sich im Medizinischen Zentrum im Wohnstift Rathsberg.

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Praxis für Physiotherapie Mahir/Volkmar, Rathsberger Str. 63, UG

7 Abende, 66,50 €

■ 23W504402

Julia Eger/

Anette Daurer

Feldenkrais®-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais®-Methode führt über die Wahrnehmung unseres Selbst zur Entfaltung unserer Fähigkeiten und so zu Gesundheit und persönlichem Wachstum. Bei den Bewegungen, die von Menschen jeden Alters ausgeführt werden können, lernen Sie, den Körper in der Bewegung zu spüren. Eingefahrene, gewohnte Bewegungsmuster werden aufgespürt und verändert.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung

Mittwoch, 9.30–10.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 75,– €

■ 23W504404

Eva Barril Roig

Back Pain Relief

with the Feldenkrais® Method

Almost all of us have had back pain at some point in our lives. Sometimes the pain goes away, but sometimes it persists and becomes chronic. The Feldenkrais method can help.

The Feldenkrais Method is a physical work through which one learns through awareness to move more intelligently to avoid friction and injury and to expand flexibility. The movements are very gentle and no prior knowledge or experience is required.

The classes are open to everyone, regardless of age. The method is also a great tool for prevention and stress reduction as well as improving posture, coordination and balance.

Please bring: comfortable clothing, warm and non-slip socks, a blanket

Donnerstag, 11.00–12.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 105,– €

■ 23W504406

Cordula Jakobs

Feldenkrais® - Bewusstheit durch

Bewegung (Online-Kurs: Livestream)

"Ziel der Feldenkrais-Methode ist, sich mit einem Minimum an Anstrengung und einem Maximum an Effizienz zu bewegen, jedoch nicht durch Muskelkraft, sondern durch erhöhte Achtsamkeit darauf, wie die Bewegung funktioniert." (Moshe Feldenkrais)

Mit Bewegungen, die von Menschen jeden Alters ausgeführt werden können, lernen Sie wahrzunehmen, wie Sie sich bewegen, welche Bewegungsgewohnheiten Sie unnötig anstrengen oder einschränken. Sie verfeinern dabei nicht nur Ihr Körper- und Selbstbild, sondern erweitern auch Ihren Spielraum auf allen Ebenen – körperlich, seelisch und geistig.

Ihre Kursleitung empfiehlt Ihnen einen ruhigen Raum, in dem Sie ungestört sind.

Bitte bereitlegen: Matte oder Decke, eventuell eine zweite Decke oder dicke Handtücher als Polster für Kopf und/oder Beine

Freitag, 8.30–9.45 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

15 Vormittage, 117,– €

■ 23W504408

Cordula Jakobs

Die Feldenkrais®-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais®-Methode führt über die Wahrnehmung unseres Selbst zur Entfaltung unserer Fähigkeiten und so zu Gesundheit und persönlichem Wachstum. Bei den Bewegungen, die von Menschen jeden Alters ausgeführt werden können, lernen Sie, den Körper in der Bewegung zu spüren. Eingefahrene, gewohnte Bewegungsmuster werden aufgespürt und verändert.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung

Freitag, 10.30–11.45 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Vormittage, 93,80 €

■ 23W504424

Heike Steinbauer

Entspannung für Kiefer, Nacken und Schultern mit Feldenkrais® (Workshop)

Oft benutzen wir unsere Gelenke isoliert, vor allem bei sitzenden Tätigkeiten oder Schreibtischarbeiten. Die Schultern und der Nacken sind deshalb besonders entspannungsbedürftig. Mit leichten Bewegungen, die die eigene Körperwahrnehmung fördern können, erspüren Sie, wie die einzelnen Gelenke zusammenhängen und lernen, sie zu einer harmonischen Gesamtbewegung zu koordinieren.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken

Samstag, 20. Januar 2024

10.00–13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,– €

■ 23W504426

Heike Steinbauer

Klare Sicht - Sehtraining und Augen-entspannung mit Feldenkrais® (Workshop)

Erhalten Sie sich die Flexibilität Ihrer Augen auch in der zweiten Lebenshälfte. Lernen Sie, überanstrengen, müden Augen vorzubeugen und die Beweglichkeit der Augenmuskulatur zu fördern. Um gesunde Augen zu behalten, müssen diese das ganze Spektrum ihrer Sicht von ganz nah bis weit entfernt nutzen. Mit entsprechenden Lektionen üben Sie, Ihre Augen auf entspannte Weise zu bewegen und die Qualität Ihrer Sicht zu verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken

Samstag, 20. Januar 2024

14.00–17.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,– €

■ 23W504428

Anette Daurer

Ein Sonntag mit der Feldenkrais®-Methode (Workshop)

Mit der Feldenkrais®-Methode erweitern Sie Ihr Bewegungspotenzial ohne stures Üben und Wiederholen. Sie lernen, dass Ihr Brustkorb kein Brust"kasten" und Ihre Wirbelsäule sehr beweglich ist. Sie entdecken, wie leicht sich Ihr Nacken und die Schultern anfühlen können und Ihre Aufrichtung sich verändert, ohne dass Sie sich anstrengen. Probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Decke, bequeme, warme Kleidung, Socken

Sonntag, 21. Januar 2024

10.00–15.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

25,40 €

■ 23W504432

Heike Steinbauer

Ganzheitliche Stimmbildung mit Feldenkrais® (Workshop)

Berufstätige, die viel reden müssen und Hobbysänger lernen, bewusst wahrzunehmen, wie man den Atem besser führt und mehr Resonanz in der Stimme findet. Ohne Anstrengung lauter zu sprechen und Zunge und Kiefer schnell, aber mühelos zu bewegen, sind weitere Ziele.





Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Samstag, 3. Februar 2024

10.00–13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,– €

Franklin®-Methode

Die Franklin®-Methode ist ein Bewegungstraining der besonderen Art: Es wird mit der Kraft der inneren Vorstellung gearbeitet. Mit zahlreichen fantasievollen Übungen gehen Sie auf Entdeckungsreise in den Körper und erreichen mehr Wohlbefinden, Lockerheit und Bewegungsfreude.

■ 23W504500

Rita Schön

Entspannte Schultern - gelöster Nacken (Workshop)

Dieser Kurs ist wie das Einmaleins der Nacken- und Schulterentspannung. Mit der Franklin-Methode® lernen Sie, wie Sie auf vielfältige und kreative Weise den Nacken und die Schultern entspannen können und dabei noch Spaß haben. Auf lebendige Art und Weise wird die Anatomie in Erfahrung gebracht und verhilft zu Einsichten in die Funktion des Schultergürtels, sodass Sie in jeder Situation die richtige Haltung, Kraft und Beweglichkeit zur Verfügung haben. Sie arbeiten mit Bällen, Bildern, Imagination, Alltagsbewegungen und Humor.

Ein Workshop für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke oder Handtuch

Samstag, 14. Oktober 2023

10.00–13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,– €

■ 23W504504

Rita Schön

Kraftvoller Rücken – bewegliche Wirbelsäule mit der Franklin-Methode® (Workshop)

Sie lernen den Aufbau und die gesunde Funktion der Wirbelsäule kennen, welches Training für die Wirbelsäule am sinnvollsten ist, was gesunde Bandscheiben ausmacht und wie man die stützende Wirkung der Wirbelsäulenbänder aufbaut. Durch das Verstehen einfacher anatomischer Abläufe und bewusstes Wahrnehmen werden ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster aufgedeckt und durch neue Muster ersetzt.

Ein Workshop für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke oder Handtuch

Sonntag, 14. Januar 2024

10.00–13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,– €

■ 23W504508

Rita Schön

Bewegliches Becken - Kraft aus der Mitte mit der Franklin-Methode® (Workshop)

Eine lebendige und kraftvolle Körpermitte ist für Ihre Atmung, aufrechte Haltung und Beweglichkeit im ganzen Körper von großer Bedeutung. Spüren Sie in diesem Workshop die Beweglichkeit ihrer Beckengelenke und die Integration der Beckenbodenmuskulatur in vielen Alltagsbewegungen an sich selbst. Die eine oder andere Spannung im unteren Rücken und im Schulterbereich kann sich lösen.

Ein Workshop für alle jeden Alters, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke oder Handtuch

Samstag, 27. Januar 2024

10.00–13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,– €

TRE®

TRE® steht für Tension and Trauma Releasing Exercises. Und ist eine von Dr. David Berzeli entwickelte Abfolge von sieben Körperübungen, die dazu dienen, tief liegende Muskelverspannungen zu lösen, die auf akuten oder chronischen Stress zurückgehen.

■ 23W504600

Petra Vetter

Stress abschütteln - wieder mal ganz natürlich (Workshop)

Sie kennen bereits TRE®, aber sind etwas eingerostet oder möchten Ihre Technik unter kompetenter Anleitung verfeinern? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Finden Sie einen (Wieder-)Einstieg, sich Ihrem Körper zu überlassen und sich selbst zu helfen. Fragen zu den eigenen Übungserfahrungen sind willkommen.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen

Samstag, 18. November 2023

10.00–12.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12,60 €

■ 23W504604

Petra Vetter

Kieferentspannung - ganz natürlich (Workshop)

Gönnen Sie Ihrem Kiefer Entspannung. Vor allem, wenn er nachts durch Zähneknirschen Höchstleistung erbringt. Mit Bewegungen und Berührungen erforschen Sie die Muskulatur und die Bewegungsmöglichkeiten Ihres Gesichts. Der Kiefer als Gegenpol zum Becken schafft es auch, Ihren Körper an das selbstregulierende Zittern zu erinnern. Basierend auf den Entspannungsübungen TRE® ist Ihr Kiefer im Mittelpunkt.

Erfrischend und verjüngend wirkt dieser Workshop, wenn sich die Anspannungen im Gesicht lösen und Sie neue Kraft tanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Korken oder Kaugummi/Waschlappen, Schreibutensilien, Decke

Samstag, 18. November 2023

13.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,– €

■ 23W504608

Petra Vetter

Schulter- und Nackenentspannung - ganz natürlich (Workshop)

Der Alltag bringt häufig Verspannungen im Rücken, Schultergürtel, Nacken oder Kiefer mit sich.

Der Körper verfügt über einen Zugang, sich selbst davon zu entlasten, wenn er Zeit dazu bekommt. Zittern ist ein Selbstregulierungsmechanismus des Körpers, mit dem er sich nach großer Anstrengung oder Stress wieder in ein Gleichgewicht und in Entspannung bringt. Mit den Körperübungen nach TRE® werden Sie den Körper an seine Selbstregulation erinnern. Das Zittern und Vibrieren, das sich zeigt, lernen Sie zu dosieren und auch an verspannte Körperstellen zu lenken. Erfahren Sie, wie Ihr Körper für Sie sorgt.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme weite Kleidung, Schreibutensilien

Samstag, 10. Februar 2024

10.00–12.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12,60 €

■ 23W504612

Petra Vetter

Kieferentspannung - ganz natürlich (Workshop)

Text siehe Kurs-Nr. 23W504604

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Korken oder Kaugummi/Waschlappen, Schreibutensilien, Decke

Samstag, 10. Februar 2024

13.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,– €



Qi Gong

Der Begriff Qi Gong (oder auch Qigong, Chi gong) leitet sich von "Qi" (Chi) für Lebensenergie und von "Gong" (Kung) für Üben ab. Die Übungen sind sozusagen "Energiearbeit".

■ 23W504800

DunjaNanda Vodé-Boesten

Qi Gong für Kopf, Nacken, Schultern

Sie haben Verspannungen im Nacken, den Schultern oder im oberen Rücken? Damit sind Sie nicht alleine, denn wir sitzen viel. Gerade durch die Doppelbelastung von Homeoffice können Schmerzen im Kopf, Nacken oder Rücken zunehmen. Wenn Sie auf der Suche nach Ausgleich sind, dann könnten die Qi Gong-Übungen dieses Kurses genau das Richtige für Sie sein. Sie sind leicht, fließend und entspannend, jede*r kann sie ausführen.

Die Übungen werden abwechselnd im Stehen, im Sitzen oder im Liegen durchgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Montag, 9.30–11.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Vormittage, 142,50 €

■ 23W504803

Marion Ruppaner

Qi Gong – Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele

Die Übungen des 18-fachen T'ai Chi-Qi Gong

Im Kurs werden einfache, fließende Qi Gong-Formen vermittelt, um zu einem besseren Spüren des Körpers zu gelangen, die eigene Haltung zu verbessern und die Atmung zu vertiefen. Die Übungen haben eine umfassende Wirkung, insbesondere z.B. zur Verbesserung der Durchlässigkeit im Rücken- und Schulterbereich, zur Regulierung des Blutdrucks, zum Spannungsabbau und vermitteln den Zugang zur inneren Mitte.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Dienstag, 18.00–19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 24. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 69,90 €

■ 23W504805

Marion Ruppaner

Qi Gong – die acht Brokate

Für Teilnehmer*innen mit Qi Gong-Grundkenntnissen

Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft werden bei den Qi Gong Übungen eingesetzt, um zur Entspannung und innerer Ruhe zu führen. Die 8 Brokate ("wertvoller Seidenstoff") haben lange Tradition. Konzentration und innere Harmonie werden durch die zum Teil kämpferisch wirkenden Formen gefördert.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Dienstag, 19.15–20.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 24. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 69,90 €

■ 23W504806

Bernd Uhlich

Qi Gong für den Rücken

Für Anfänger*innen

Eine gesunde und bewegliche Wirbelsäule, in der das Qi - unsere Lebensenergie - frei fließen kann, ist von zentraler Bedeutung für die Gesundheit und die Lebensqualität. Vermittelt werden einfache, alltagstaugliche, aber höchst wirkungsvolle Qi Gong-Übungen für den Rücken - im Stehen, Sitzen und Liegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. Januar 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 52,50 €





■ 23W504807

DunjaNanda Vodè-Boesten

Beckenboden-Qi Gong und Tao Yin für Frauen und Männer

Mit dieser Qi Gong-Form - auch Hormon-Yoga genannt - können Sie Ihre Lebenskraft (Qi oder Prana) aktivieren, welche am unteren Ende Ihrer Wirbelsäule sitzt. Mit ausgewählten Übungen können Sie über Ihre Drüsen die Hormonproduktion stimulieren.

Dieser Kurs unterstützt Ihren Körper dabei, biegsamer, elastischer und dadurch durchlässiger zu werden. Durch Akupressur an Beinen und Füßen vermeiden Sie Krämpfe während des Übens.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Mittwoch, 9.30–11.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Vormittage, 142,50 €

■ 23W504809

DunjaNanda Vodè-Boesten

Augentraining mit Qi Gong

Tun Sie mit diesem Kurs Ihren Augen etwas Gutes. Augen sind das Fenster der Seele und werden der Leber und Galle zugeordnet. Mit den ausgesuchten Qi Gong-Übungen können Sie mit diesem Kurs Ihre Augen positiv beeinflussen. Zudem können Sie die dazugehörigen Organe des Körpers reinigen und stärken. Die Übungen werden im Stehen und im Sitzen ausgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mittwoch, 11.15–12.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. November 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

6 Mitternachte, 38,- €

■ 23W504810

DunjaNanda Vodè-Boesten

Qi Gong für Kopf, Nacken, Schultern

Sie haben Verspannungen im Nacken, den Schultern oder im oberen Rücken? Damit sind Sie nicht alleine, denn wir sitzen viel. Gerade durch die Doppelbelastung von Homeoffice können Schmerzen im Kopf, Nacken oder Rücken zunehmen. Wenn Sie auf der Suche nach Ausgleich sind, dann könnten die Qi Gong-Übungen dieses Kurses genau das Richtige für Sie sein. Sie sind leicht, fließend und entspannend,

jede*r kann sie ausführen. Die Übungen werden abwechselnd im Stehen, im Sitzen oder im Liegen ausgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Donnerstag, 8.00–9.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 142,50 €

■ 23W504814

DunjaNanda Vodè-Boesten

Beckenboden-Qi Gong und Tao Yin für Frauen und Männer

Mit dieser Qi Gong-Form - auch Hormon-Yoga genannt - können Sie Ihre Lebenskraft (Qi oder Prana) aktivieren, welche am unteren Ende Ihrer Wirbelsäule sitzt. Mit ausgewählten Übungen können Sie über Ihre Drüsen die Hormonproduktion stimulieren.

Dieser Kurs unterstützt Ihren Körper dabei, biegsamer, elastischer und dadurch durchlässiger zu werden. Durch Akupressur an Beinen und Füßen vermeiden Sie Krämpfe während des Übens.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Donnerstag, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 142,50 €

■ 23W504820

Sabine Porst

Qi Gong – die 18 Bewegungen I & II intensiv

In diesem kleinen Intensivkurs werden die 18 Bewegungen geübt, angeschaut und wenn nötig korrigiert. Die 18 Bewegungen verbinden leicht sportliche Übungen aus dem T'ai Chi und dem inneren Training des Qi Gong, der ganzheitlichen Regulation von Körper, Geist und Atmung. Ziel ist, dass Sie für sich zu Hause Weiterüben können, um die entspannende, zentrierte und wohltuende Wirkungen zu spüren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Freitag, 16.00–17.00 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Nachmittage, 50,60 €

■ **23W504830**

Marion Ruppenner

**Spüren, was mir gut tut - mit Qi Gong,
Imagination und Reflexion (Workshop)**

Der Winter ist die Zeit, Kräfte zu bewahren und wieder zu sammeln. Mit bewegten und stillen Qi Gong Übungen erleben Sie, wie auf sanfte Art Ihr Körper aktiviert und gestärkt werden kann. Imaginationsübungen im Liegen oder Sitzen stärken Ihre seelischen Ressourcen. Auch spüren Sie Ihren Wünschen und Herausforderungen im neuen Jahr nach, die Sie für sich gestalten und im anschließenden Gespräch miteinander teilen können.

Samstag, 27. Januar 2024

13.30–17.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

28,– €

■ **23W504832**

Heike Steinbauer

Faszien-Qi Gong (Workshop)

Die Faszien, die den Körper wie ein Netzwerk durchziehen, werden durch gelenkschonende Bewegungen und Dehnübungen von Kopf bis Fuß vitalisiert. Sehnen, Muskeln und Bänder werden gestärkt. Einzelne Akupunkturpunkte werden gezielt stimuliert und somit wird der gesamte Energiefluss in Schwung gebracht und stabilisiert. Zum Faszien-Qi Gong gehört auch die innere Kraft, eine Entspannung des Geistes, die durch Bewusstsein, Achtsamkeit und Vorstellungskraft gefördert wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Samstag, 3. Februar 2024

14.00–17.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,– €

T'ai Chi Chuan

Tai Chi Chuan wird auch als Meditation in Bewegung oder Schattenboxen bezeichnet. Die philosophischen Wurzeln liegen im Taoismus, der Lehre des Tao (Weg), und gehen auf Laotse's Schrift, das Tao Te King, zurück.

■ **23W504850**

Bernd Uhlich

T'ai Chi Chuan - Lange Form des Yang-Stils

Für Fortgeschrittene

T'ai Chi Chuan - auch bekannt unter dem Namen "Schattenboxen" - ist Bewegungsmeditation, sanftes Körpertraining und wirksame Heilgymnastik. Ursprünglich in China entwickelt, ist es ein Bewegungssystem, das heute weltweit von Jung und Alt ausgeübt wird. Es besteht aus einer ununterbrochenen Abfolge weicher, fließender Bewegungen, die langsam und mit großer Achtsamkeit ausgeführt werden. Es verbessert Haltung und Beweglichkeit, vertieft die Atmung und schult den Geist.

Wir setzen die im letzten Semester begonnene Arbeit an dem zweiten Teil der Langen Form fort. Bei entsprechendem Interesse wird der Kurs in den Folge semestern fortgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71 (Ecke Werner-von-Siemens-Str)

15 Abende, 112,50 €

■ **23W504852**

Bernd Uhlich

T'ai Chi Chuan - Lange-Form des Yang-Stils

Für Anfänger*innen

Text siehe Kurs-Nr. 23W504850

Bei entsprechendem Interesse wird der Kurs in den Folgesemestern fortgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Montag, 19.45–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71 (Ecke Werner-von-Siemens-Str)

15 Abende, 93,70 €



Meditation

■ 23W504900

Martina Erdenkäufer

Meditation (Workshop)

Im herausfordernden Alltag stehen die Gedanken fast nie still. Mit Meditation üben Sie, das Denken zur Ruhe zu bringen und das Wahrnehmen der Gegenwart in den Vordergrund zu holen. Dies führt zu tiefer Entspannung und Frieden. Erfahren Sie, wie Meditation Ihr Leben verbessern kann und lernen mithilfe verschiedener Meditationstechniken Wege in die Ruhe kennen.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, Decke, Kissen, Trinken, warme Socken und Offenheit für neue Wege

Donnerstag, 28. September 2023

17.30–20.30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

23,– €

■ 23W504902

Martina Erdenkäufer

Meditation für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit

Meditation heißt, in die eigene Mitte zu kommen und Verbindung mit sich selbst aufzunehmen, in herausfordernden Zeiten immer wieder Ruhe zu finden und somit der Freude mehr Raum zu geben. Indem Sie regelmäßig in der Gruppe meditieren, entscheiden Sie sich, auf verschiedenen Wegen zur ganz persönlichen Entspannung und Ruhe zu kommen. Durch das Üben wird der Fokus bewusst verschoben; vom stressigen Außen ins friedvolle Innere.

Sie werden konzentrierter, wacher und offener für schöne Momente. Setzen Sie einen Ankerpunkt in Ihrem Alltag und erfahren die Kraft des gemeinsamen Meditierens.

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 19. Oktober 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 63,– €

■ 23W504906

Martina Erdenkäufer

Theta Healing® (Workshop)

Unsere Gedanken sind unsere stärkste geistige Kraft. Alles, was wir bewusst oder unbewusst denken und je gedacht haben, macht uns zu dem Menschen, der wir sind. Je älter wir werden, desto mehr entfernen wir uns oft vom Zustand des tiefen Glücks und verlieren, dass wir Schöpfer unserer Realität sind.

Die Theta Healing® Technik ist eine meditative Heilmethode, mit der direkt auf das Unterbewusstsein zugegriffen werden kann. Erfahren Sie, wie es sich anfühlt, Glaubenssätze, Gefühle und Einstellungen bewusst und sanft zu Ihrem besten Wohl zu verändern. Lernen Sie mit der Theta Healing® Technik eine Möglichkeit kennen, Ihrem Leben eine positive neue Richtung zu geben.

Alles, was Sie brauchen, ist ein grundsätzlicher Glaube an die Schöpfungskraft, Offenheit und Bereitschaft, in Meditation zu sein.

Samstag, 28. Oktober 2023

13.00–16.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

23,– €

■ 23W504908

Martina Erdenkäufer

Theta Healing® (Workshop)

Text siehe Kurs-Nr. 23W504906

Samstag, 24. Februar 2024

13.00–16.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

23,– €

■ 23W504912

Irina Föhrenbach

TaKeTiNa - rhythmisch-bewegte Meditation (Workshop)

Rhythmus durchdringt das ganze Leben und ist unsere menschliche Lebensgrundlage. Herzschlag, Atmung, Schlafen und Wachen, Arbeiten und Ruhen, Ankunft und Abschied und vieles mehr. TaKeTiNa geht davon aus, dass Rhythmus in jedem Menschen angelegt ist und entfaltet werden kann.



Im Kreis von Menschen in rhythmischer Bewegung entsteht ein Feld, in dem ein Prozess von "aus dem Rhythmus kommen" und "neu in den Rhythmus fallen" körperlich erlebbar wird. Die persönliche Entwicklung und Entdeckung des eigenen, uns oft verborgenen Potenzials werden angestoßen. Der eigene Körper ist dabei das Instrument. Rhythmisches Sprechen und Singen sowie Schritt- und Klatschbewegungen sind elementarer Bestandteil von TakeTiNa. Alle sind willkommen, keine Vorkenntnisse nötig.

Samstag, 20. Januar 2024

10.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

49,– €

■ 23W504914

Irina Föhrenbach

TakeTiNa – rhythmisch-bewegte Meditation (Workshop)

Text siehe Kurs-Nr. 23W504912

Alle sind willkommen, keine Vorkenntnisse nötig.

Samstag, 21. Oktober 2023

10.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

49,– €

■ 23W504920

Andreas Dalberg

Sitzen in Stille – die Grundpraxis der Meditation (Workshop)

Ob Zen oder Vipassana, ob christliche Kontemplation oder Achtsamkeitsmeditation – alle Meditationsformen haben eine gemeinsame Grundpraxis: das Sitzen in Stille. In diesem Kurs werden Sie in diese Grundpraxis der Meditation eingeführt. Sie tauchen in die Stille ein, lernen den Atemfokus kennen und üben sich darin, ihre Gedanken ziehen zu lassen, um ganz präsent zu sein im Augenblick. Das entschleunigt, schärft den Blick für das Wesentliche und führt zu innerer Ruhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

Samstag, 9.30–15.30 Uhr

Beginn: Samstag, 2. Dezember 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 91,90 €

Waldbaden

■ 23W504950

Barbara Abhau

Shinrin Yoku – die Kraft des Waldes mit allen Sinnen erfahren

Waldbaden dient der Gesundheitsprävention, indem Körper und Psyche gestärkt werden.

Beim Waldbaden tauchen wir mit all unseren Sinnen in die Waldatmosphäre ein und lassen den Wald als Kraftquelle auf uns wirken. Mithilfe einfacher Übungen (Achtsamkeit, Atemübungen, Sinneswahrnehmung, Qi Gong, Meditation) können Sie Stress abbauen und Ihr Immunsystem aktivieren. Durch Schulung der Selbstwahrnehmung lernen Sie auf Ihre Intuition und Alarmsignale des Körpers zu hören und so schneller auf innere sowie äußere Stressoren zu reagieren. Sie stärken so den achtsamen Umgang mit sich selbst. Der Kurs findet bei leichtem Regen, jedoch nicht bei Starkregen/Gewitter statt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Trittsicherheit, nicht barrierefrei

Treffpunkt: Meilwald Erlangen/Spardorf; genauer Treffpunkt wird 1 bis 2 Wochen vorher bekannt gegeben

Donnerstag, 15.00–17.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

4 Abende, 61,30 €

■ 23W504954

Barbara Abhau

Waldbaden – Shinrin Yoku (Workshop)

Waldbaden ist Balsam für die Seele.

Ein Waldbad stärkt unser Immunsystem, lässt uns entspannen und zur Ruhe kommen. Lassen Sie sich darauf ein, den Wald einmal auf eine neue Art kennenzulernen. Mit Hilfe einfacher Übungen zur bewussten Entspannung und achtsamen Wahrnehmung tauchen wir mit allen Sinnen in die Waldatmosphäre ein und lassen den Wald als Kraftquelle auf uns wirken.

Bitte mitbringen: Trittsicherheit, wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe, Sitzkissen, Trinken

Treffpunkt: Meilwald Erlangen/Spardorf; genauer Treffpunkt wird 1 bis 2 Wochen vorher bekannt gegeben



Samstag, 7. Oktober 2023
10.00–12.00 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
15,30 €

■ **23W504956**

Barbara Abhau

Waldbaden - Shinrin Yoku (Workshop)

Text siehe Kurs-Nr. 23W504954

Bitte mitbringen: Trittsicherheit, wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe, Sitzkissen, Trinken

Treffpunkt: Meilwald Erlangen/Spardorf; genauer Treffpunkt wird 1 bis 2 Wochen vorher bekannt gegeben

Samstag, 11. November 2023
10.00–12.00 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
15,30 €

■ **23W504960**

Barbara Abhau

Waldbaden zur Jahreswende (Workshop)

Waldbaden ist Balsam für die Seele. Gemeinsam tauchen wir in die Stille des Waldes ein, die er uns in besonders kraftvoller Weise im Winter zur Verfügung stellt. Diese Stille unterstützt uns ganz natürlich bei unserer inneren Einkehr. Mit Hilfe einfacher Übungen aus der Achtsamkeitspraxis können wir Loslassen und unsere innere Kraft für das kommende Jahr stärken.

Bitte mitbringen: Trittsicherheit, wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen, nicht barrierefrei

Treffpunkt: Meilwald Erlangen/Spardorf; genauer Treffpunkt wird 1 bis 2 Wochen vorher bekannt gegeben

Samstag, 9. Dezember 2023
10.00–12.30 Uhr
Samstag, 13. Januar 2024
10.00–12.30 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
2 Termine, 38,30 €

Massagen

■ **23W505000**

medi train Bewegungstherapie • Physiotherapie

Grundlagen der klassischen Massage (Workshop)

Massagen sollen Verspannungen im Körper lösen und den Stoffwechsel anregen und sie können richtig gut-tun. Lernen Sie Grundkenntnisse und einige Handgriffe der klassischen Massage kennen, die Sie auch zu Hause leicht anwenden können. Sie üben die gelernten Techniken in Partnerarbeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 große Handtücher, Massageöl

*In Kooperation mit medi train
Bewegungstherapie • Physiotherapie*

Samstag, 30. September 2023
10.00–13.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
23,- €
Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.

■ **23W505004**

Anna Velisek, Heilpraktikerin

Rückenmassage nach Rudolf Breuß (Workshop)

Die Rückenmassage nach Rudolf Breuß ist eine feinfühlige, energetische und entschlackende Rückenmassage, welche dabei hilft, die Bandscheiben zu regenerieren und den Energiefluss zu verbessern. Dazu wird Johanniskrautblütenöl auf Olivenölbasis verwendet. In diesem Workshop können Sie diese wohltuende Massageart Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung in Partnerarbeit erlernen.

Materialkosten von 5,- € pro Person sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Decke, zwei Handtücher, bequeme Kleidung, Trinkwasser

Dienstag, 17. Oktober 2023
18.00–21.30 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
28,80 €
Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.



■ 23W505008

medi train Bewegungstherapie • Physiotherapie

Aufbaukurs der klassischen Massage (Workshop)

Massagen dienen der Entspannung und schnelleren Regeneration vom Körper. Dabei wird der Stoffwechsel angeregt, was verschiedene Prozesse im Körper und in der Muskulatur zur Folge hat. In dem Aufbaukurs geht es um die Wiederholung und Festigung gelernter Grundkenntnisse und Techniken sowie um deren Vertiefung und die Übertragbarkeit auf sämtliche Körperregionen (u.a. Gesicht, Bauch und Beine). Sie üben die gelernten Techniken in Partnerarbeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 große Handtücher, Massageöl

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

*In Kooperation mit medi train
Bewegungstherapie • Physiotherapie*

Samstag, 16. Dezember 2023

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

23,– €

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.

■ 23W505012

medi train Bewegungstherapie • Physiotherapie

Grundlagen der klassischen Massage (Workshop)

Massagen sollen Verspannungen im Körper lösen und den Stoffwechsel anregen und sie können richtig guttun. Lernen Sie Grundkenntnisse und einige Handgriffe der klassischen Massage kennen, die Sie auch zu Hause leicht anwenden können. Sie üben die gelernten Techniken in Partnerarbeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 große Handtücher, Massageöl

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

*In Kooperation mit medi train
Bewegungstherapie • Physiotherapie*

Samstag, 13. Januar 2024

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

23,– €

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.

■ 23W505016

Alexandra Peh

Die Kunst der achtsamen Berührung – Thai Yoga Massage (Workshop)

Die Thai Yoga Massage (Nuat Phaen Boran) wurde vom nordindischen Arzt Jivakar Kumar Bhacca entwickelt und beinhaltet Elemente des Yogas.

Sie zeichnet sich weniger durch spezielle Massagegriffe als durch eine Haltung der liebevollen Aufmerksamkeit und Präsenz des Massierenden aus. Achtsam und sanft wird die empfangende Person passiv bewegt und in unterschiedliche Dehn- und Streckpositionen gebracht. Sie erkunden bei diesem Workshop mittels unterschiedlicher Übungen gemeinsam, was die Qualität einer Berührung ausmacht und lernen erste Techniken der Thai Yoga Massage.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Samstag, 10. Februar 2024

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

23,– €

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.

■ 23W505020

Anna Velisek, Heilpraktikerin

Fußreflexmassage (Workshop)

Die Fußreflexmassage ist mehr als nur eine Fußmassage. Sie strebt die Stimulierung ausgewählter Punkte des Meridiansystems und der Organe am Fuß an, die mit anderen Körperbereichen in Verbindung stehen. Die Fußreflexmassage eignet sich auch zur Selbstbehandlung und als ein Teil der Gesundheitsvorsorge.

Materialkosten von 5,– € pro Person sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Trinkwasser

Dienstag, 20. Februar 2024

18.00–21.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26,80 €

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.





Unsere Präventionskurse

Sigrid Krause | 23W506001

Hatha Yoga

Ab Dienstag, 26. September 2023

Jutta Grote | 23W506030/31/32/33

Hatha Yoga

Ab Mittwoch, 25. Oktober 2023

Marion Ruppaner | 23W504803

Qi Gong – Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele

Ab Dienstag, 24. Oktober 2023

Dr. Erwin Wendler | 23W504306

Autogenes Training – Grundstufe

Ab Mittwoch, 12. Oktober 2023

Dr. Erwin Wendler | 23W504206

Stressbewältigung mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR)

Ab Donnerstag, 4. Oktober 2023

Weitere Kurse finden Sie auf www.vhs-erlangen.de

Foto: Pixabay.com



Yoga

Hatha Yoga und Yoga für den Rücken

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

■ 23W506001

Sigrid Krause

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist der körperorientierte Teil des Yogas. Dennoch erlernen Sie neben den Grundstellungen (Asanas) auch Entspannungstechniken (Shavasana), Atemtechniken (Pranayama) und Meditationstechniken. Ihre Muskulatur wird aufgebaut und der ganze Körper gedehnt. Der Kurs endet mit einem Flow, den Sie als Handout mit nach Hause nehmen und daheim selbst üben können.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Dienstag, 9.00–10.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

12 Vormittage, 90,– €

■ 23W506004

Sylvia Sonnefeld

Hatha-Yoga

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Yoga bringt Körper und Geist in Einklang, steigert Gesundheit, Lebensfreude und Wohlbefinden. Durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Meditations- und Entspannungsübungen verbessert sich die körperliche und geistige Flexibilität, Kraft und Konzentration nehmen zu, Sie finden zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yoga-Matte, Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 19.15–20.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 93,80 €

■ 23W506006

Sylvia Sonnefeld

Hatha-Yoga

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 23W506004

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Freitag, 9.30–10.45 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 93,80 €

■ 23W506008

Sylvia Sonnefeld

Hatha-Yoga

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 23W506004

Bitte bringen: rutschfeste Yoga-Matte, bequeme Kleidung

Dienstag, 19.30–20.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71 (Ecke Werner-von-Siemens-Str)

15 Abende, 93,80 €

■ 23W506016

Thomas Maderer

Hatha-Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Durch die intensive Yoga-Körperarbeit kräftigen und dehnen Sie den ganzen Körper. In den Asanas (Körperhaltungen) lösen Sie in Verbindung mit bewusster Atmung Spannungen und erfahren Raum und Freiheit in Körper und Geist. Sie orientieren sich an der präzisen Körperarbeit der Methode von B. K. S. Iyengar mit anatomisch korrekter Ausrichtung in den Haltungen. Mit Atemübungen (Pranayama) und einer geführten Tiefenentspannung lassen Sie am Ende jeder Kursstunde Körper und Geist zur Ruhe kommen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum



Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 112,50 €

■ 23W506017

Thomas Maderer

Hatha-Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 23W506016

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 16.15–17.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 112,50 €

■ 23W506018

Thomas Maderer

Hatha-Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 23W506016

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 112,50 €

■ 23W506022

Annemarie Godt

Hatha-Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Yoga-Praxis beinhaltet auch Rückenerfahrung: Die Wirbelsäule als Mittelachse gibt Ihnen hier eine Orientierung.

Die tieferliegenden Muskelschichten, zuständig für die Aufrechterhaltung und in fast unmerklicher Wechselwirkung und dem Zusammenspiel mit den darüberliegenden Skelettmuskeln, werden Sie in den Asanas kennenlernen und spüren. Sie üben im Atemrhythmus und lösen so Verspannungen, fördern gleichzeitig das Bewusstsein, wie z.B. Muskeldysbalancen oder Gelenkinstabilität entstehen und wie Sie diese ausgleichen können.

Neben Kräftigung und Dehnung der Muskulatur wird auch das Bindegewebe (Faszien) einbezogen, so dass eine geschmeidig-bewegliche und stabile Wirbelsäule

Ihre Ausstrahlung kennzeichnet.

Bestimmte Atemübungen (Pranayama) tragen zur inneren Ruhe und Gelassenheit bei.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 112,50 €

■ 23W506027

Andrea Eichhorn

Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt dieser Stunde ist die Stärkung und Stabilisierung des Haltungsapparates. Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, die Nackenmuskulatur entspannt, Hüft- und Beinmuskulatur gedehnt. Die Übungen werden mit Optionen unterrichtet, um jedem Teilnehmenden die Möglichkeit zu bieten, die für ihn passende Bewegung zu wählen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, wenn vorhanden Gurt und Klotz

Dienstag, 18.00–19.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Dreycedern Gymnastikraum

15 Abende, 93,70 €

■ 23W506028

Andrea Eichhorn

Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 23W506027

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, wenn vorhanden Gurt und Klotz

Dienstag, 19.30–20.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Dreycedern Gymnastikraum

15 Abende, 93,70 €





■ 23W506030

Jutta Grote

Hatha Yoga

Raus aus dem Mittagstief!

Eine ganzheitliche und sanfte Form des Yoga holt Sie mit Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemtechniken) sowie Entspannungsübungen ab, um Sie mit spürbar mehr Vitalität und Wohlbefinden in die zweite Hälfte des Tages starten zu lassen. Regenerieren Sie einseitige Alltagsbelastungen und bauen Sie Beweglichkeit und Muskulatur im eigenen Maß auf.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Mittwoch, 11.15–12.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 25. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Mittage, 75,– €

■ 23W506031

Jutta Grote

Hatha Yoga

Text siehe Kurs-Nr. 23W506030

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Mittwoch, 13.00–14.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 25. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Mittage, 60,– €

■ 23W506032

Jutta Grote

Hatha Yoga

Mit spürbar mehr Energie in den Tag starten.

Mit dynamisch geübten Körperhaltungen (Asanas) im eigenen Atemrhythmus starten Sie erfrischt und ausgeglichen in den Tag. Atemtechniken (Pranayama) und meditative Elemente bringen Energie und Entspannung in Ihren Alltag.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Donnerstag, 10.00–11.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 26. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 75,– €

■ 23W506033

Jutta Grote

Hatha Yoga

Raus aus dem Mittagstief!

Eine ganzheitliche und sanfte Form des Yoga holt Sie mit Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemtechniken) sowie Entspannungsübungen ab, um Sie mit spürbar mehr Vitalität und Wohlbefinden in die zweite Hälfte des Tages starten zu lassen. Regenerieren Sie einseitige Alltagsbelastungen und bauen Sie Beweglichkeit und Muskulatur im eigenen Maß auf.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

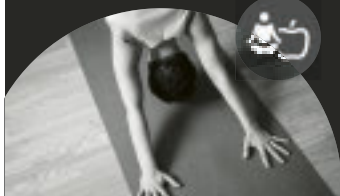
Donnerstag, 12.00–13.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 26. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Mittage, 60,– €



Bewegungskurse

Bitte berücksichtigen Sie, dass bei fast allen Unterrichtsräumen der Bewegungs- und Entspannungskurse nur sehr eingeschränkte Umkleidemöglichkeiten vorhanden sind.

Am besten kommen Sie bereits in Ihrer Sportkleidung.

■ 23W506034

Jutta Grote

Hatha Yoga (Online-Kurs: Livestream)

In diesem Online-Angebot üben Sie Hatha-Yoga: Sie verbinden Asanas (Körperhaltungen) mit dem Atem, üben Prananyama (Atemtechniken) und meditative Elemente - so kann der unruhige Geist ruhiger werden. Es ist ein sanft kräftigendes, individuell abgestimmtes Üben (Varianten). Stabilität und Leichtigkeit können sich so einstellen. T.K.V. Desikachar wurde gefragt: "Wohin komme ich mit Yoga?" und er antwortete: "Du hast dich von dir selbst entfernt - Yoga bringt dich zurück zu dir selbst."

Bitte bereitlegen: Yogamatte, Kissen, Decke

Hinweis: Am Dienstag, 19.12.2023 entfällt der Unterricht.

Dienstag, 17.00–18.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 24. Oktober 2023

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

12 Abende, 93,- €

■ 23W506035

Jutta Grote

Hatha-Yoga (Online-Kurs: Livestream)

Text siehe Kurs-Nr. 23W506034

Bitte bereitlegen: Yogamatte, Kissen, Decke

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Hinweis: Am Dienstag, 19.12.2023 entfällt der Unterricht.

Dienstag, 18.45–20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 24. Oktober 2023

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

12 Abende, 93,- €

■ 23W506037

Marisa (Maria Isabel) Leininger

Hatha-Yoga, Flexibilität und Entspannung für Körper und Geist

Für Menschen, die achtsam üben möchten.

Die meisten Teilnehmer*innen üben Yoga seit einigen Semestern, es können Anfänger*innen dazu kommen.

Sie üben sanfte Yogahaltungen, die den Körper beweglicher und ausgeglichener stimmen. Die Übungen werden im Einklang mit dem Atem durchgeführt. So lösen sich Verspannungen im Körper und der Stress

wird abgebaut. Die Stunde findet in einem großen, hellen Raum statt und endet mit einer geführten Entspannung.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

Montag, 8.30–10.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

10 Vormittage, 75,- €

■ 23W506038

Marisa (Maria Isabel) Leininger

Hatha-Yoga, Flexibilität und Entspannung für Körper und Geist

Für Menschen, die achtsam üben möchten.

Die meisten Teilnehmer*innen üben Yoga seit einigen Semestern, es können Anfänger*innen dazu kommen.

Text siehe Kurs-Nr. 23W506037

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

Donnerstag, 8.30–10.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

10 Vormittage, 75,- €

■ 23W506044

Christiane Schmitz

Einfach und für alle: Hatha Yoga

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Dem Bedürfnis nach innerer Ruhe, Stärke und Gelassenheit, verbunden mit den körperlichen Zielen, mehr Beweglichkeit, Koordination, Muskelaufbau und Entspannungsfähigkeit, wird mit regelmäßigem Yoga-Üben Rechnung getragen. Yoga ist für alle geeignet - egal, wie fit oder wie alt beziehungsweise wie jung Sie sind. In diesem Kurs üben Sie einfache Positionen aus dem klassischen Hatha Yoga, die wir mit fließenden Übergängen (Vinyasas) verbinden. Atemübungen und eine Schlusssentspannung runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke, kleines Handtuch

Montag, 15.00–16.15 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 118,80 €





Yoga-Stile für sanftes, achtsames Üben und besondere Zielgruppen

Yin-Yoga, Vini-Yoga oder Luna-Yoga: Diese Yoga-Stile setzen die individuellen Bedürfnisse in den Fokus und richten ihren Blick verstärkt auf Achtsamkeit.

■ 23W506046

Jutta Bernhardt

Einfach Yoga

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die eher sanft üben wollen und die Entspannung suchen.

Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist. Ist der Geist zur Ruhe gebracht, ruht man in seinem wahren Wesen. Die Werkzeuge, um dieses Ziel zu erreichen, werden uns als Atem-, Entspannungs- und Körperübungen geschenkt. Sie erfahren eine tiefe Ruhe und können inneren Frieden finden. Gleichzeitig wird der Körper gekräftigt und beweglicher. Es entwickelt sich die Fähigkeit, mit Belastungen oder Anforderungen, die zu Stressreaktionen führen, besser umzugehen.

Eine geführte Entspannung mit einer Variante von Yoga Nidra - dem yogischen Schlaf - runden jede Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: Decke, Getränk

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 112,50 €

■ 23W506047

Jutta Bernhardt

Einfach Yoga: Auf dem Weg zur inneren Ruhe

Sie möchten mehr über die Hintergründe der Yoga-Philosophie und zu den Basics erfahren?

Gerade in schwierigen Zeiten und großen Verunsicherungen möchte Yoga Mut machen, Ruhe schenken und inneren Frieden erfahren lassen.

Um dieses Ziel zu erreichen, üben Sie in diesem Kurs bewusst und achtsam vom eigenen Atem geführte Körperübungen. Außerdem setzen Sie sich mit dem Jahrtausende alten vedischen Wissen auseinander, welches in der Vergangenheit unverändert mündlich weitergegeben wurde und beginnen mit der Rezitation von Texten und dem Chanten (Singen) von Mantrén.

Sie benötigen keine Vorerfahrung. Mitbringen sollten

Sie die Offenheit für das Chanten, dem Interesse am yogischen Wissen und dem praktischen Üben.

Bitte mitbringen: Decke, bei Bedarf Getränk

Montag, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 112,50 €

■ 23W506048

Jutta Bernhardt

Einfach Yoga: vom Schreibtisch auf die Matte

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wir sitzen zu viel. Ob am Schreibtisch, im Auto oder vor dem Fernseher. Das kann sich auf Dauer in vielfältiger Weise negativ bemerkbar machen. Unser Körper meldet sich dann evtl. mit Kiefer-, Schulter- oder Nackenverspannungen. Aber auch die Hüftmuskulatur und die Rückenmuskulatur sowie vieles andere leiden darunter. In diesem Kurs lernen Sie mit ruhigen, vom eigenem Atemfluss geleiteten Bewegungen den Ausgleich zu finden. Yoga ist auch das zur Ruhe bringen der Gedanken, sodass sich auch Ihr Geist erholen darf. Wir besprechen in diesem Kurs die Gründe von Verspannungen und finden die Yogaübungen, die Sie dabei unterstützen, diese zu überwinden. Eine geführte Entspannung mit einer Variante von Yoga Nidra - dem yogischen Schlaf - runden jede Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: Decke, Getränk

Donnerstag, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 112,50 €

■ 23W506100

Iris Daschke

Luna-Yoga für Frauen

Für Anfänger*innen und Frauen, die ihre Übungspraxis vertiefen wollen, auch für Schwangere geeignet

Im Luna-Yoga erleben Sie durch sanfte Spürübungen, die ihre Wurzeln in den Asanas des klassischen Yoga haben, Atemübungen und Entspannungsmethoden, die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Luna-Yoga ist ein heilsamer Weg zur weiblichen Mitte und verbessert die Körperwahrnehmung.

Es hilft bei Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden, wirkt unterstützend bei Kinderwunsch und weckt Kreativität und Lebenskraft.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Montag, 20.00–21.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 75,– €

■ 23W506102

Yesim Meutes

Vini-Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Vini-Yoga bezeichnet keine spezielle Yogarichtung.

Vini-Yoga sagt uns vielmehr etwas über den Umgang mit Yoga. Beim Vini-Yoga passen Sie die Yoga-Haltungen (Asanas) Ihren persönlichen Fähigkeiten und Bedürfnissen an. Sie beginnen mit Freude und Elan dort, wo Sie gerade sind, um kraftvoller und beweglicher zu werden – ganz ohne Ehrgeiz.

Die Yoga-Erfahrungen aus dem Kurs können auch in den Alltag eingebracht werden, denn Yoga ist überall möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. Socken, ggf. großes Tuch

Montag, 8.15–9.45 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 112,50 €

■ 23W506103

Alexandra Peh

Yoga für Schwangere

Mit Yoga Achtsamkeit während der Schwangerschaft erleben.

In diesem Kurs werden Sie die Asanas (Yogahaltungen) bewusst und sanft praktizieren. In der Schwangerschaft verändert sich der Körper sehr und Alexandra Peh möchte Sie unterstützen, diese Veränderungen ganz bewusst erleben zu dürfen und achtsam mit sich zu sein. Jede Stunde beginnt in Stille mit einer Atemmeditation und einem Stundenimpuls, die themenspezifisch an diese besondere Zeit im Leben einer Frau anknüpft.

Anschließend üben Sie gemeinsam die Asanapraxis, Schwerpunkte können unter anderem Seitdehnungen, Streckungen oder Vorbeugen sein.

Stundenausklang ist der Savasana; die Schlussentspannung.

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken

Dienstag, 9.00–10.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 105,– €

■ 23W506104

Marion Fritscher

Lachyoga zum Kennenlernen (Workshop)

Für Neugierige und Geübte

Ein entspannender und zugleich erheiternder Workshop mit Übungen für positive Energie und gute Laune. Humorvolle Atem- und Lachübungen können zu einem befreienden Lachen führen. Entspannung und Meditation tragen zu tiefer Ruhe und Gelassenheit bei. Beides wird an diesem Nachmittag verbunden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Dienstag, 26. September 2023

15.15–17.15 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15,30 €

■ 23W506106

Marion Fritscher

Lachyoga und mehr

Finden Sie Ihre Methode, um Ihren Geist auf einfache und machtvoll Weise positiv zu stimmen. Sie werden unterschiedliche Techniken kennenlernen: Atem- und Dehnungsübungen aus dem klassischen Yoga, humorvolle Übungen aus dem Lachyoga, verschiedene Arten der Meditation und ganz viel Entspannung. Sie brauchen keine Vorkenntnisse für den Kurs, sollten aber viel Spaß und Neugierde für den eigenen Körper und den Geist mitbringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke

Hinweis: Am Dienstag, 24.10.2023 entfällt der Unterricht.





Dienstag, 15.45–17.15 Uhr
 Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023
 vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
 12 Nachmittage, 114,– €

■ 23W506108

Paula Andrea Santa Pineda

Integrales Yoga: Plus für die Gesundheit

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.

Integrales Yoga verbindet verschiedene Formen: Hatha-Yoga, therapeutisches Yoga, Yin-Yoga und Entspannung. Sie können in diesem Kurs durch Atemübungen, sanfte Körperübungen und Entspannungstechniken Ihre Gesundheit verbessern, Stress abbauen und sich wohlfühlen. Ein Kurs für alle Menschen, die Wohlbefinden und Harmonie in Körper, Geist und Seele spüren wollen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Dienstag, 20.30–21.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26. September 2023
 Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Abende, 75,– €

■ 23W506110

Iryna Khlieb

Кундаліні йога - Kundalini Yoga

Für Anfänger*innen

Unterrichtssprachen sind Deutsch und Ukrainisch.

Kundalini Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil, der für innere Ruhe und die Befreiung von Stress sorgt. Kundalini Yoga legt einen Fokus auf die Vitalität, Lebensfreude und das Bewusstsein. Es verbindet repetitive Bewegungsabläufe, ruhige Halteübungen und vielseitige Meditationen.

Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch, bequeme Kleidung, Trinken

Mittwoch, 13.00–14.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
 Friedrichstr. 17, Raum 24
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 10 Mitage, 95,– €

■ 23W506112

Yesim Meutes

Mit Yoga innere Ruhe finden

Wer kennt das nicht? Am Abend sind wir zwar müde, können jedoch keine Entspannung finden. Die Yoga und Atemübungen helfen Ihnen, langfristig Ihre innere Mitte zu finden. In diesem Kurs haben Sie außerdem die Möglichkeit, Ihre alten Stress- und Denkmuster anzuschauen und loszulassen. Zudem erlernen Sie verschiedene Techniken, die Sie auch zuhause jederzeit anwenden können.

Dieser Kurs richtet sich besonders an Menschen mit physischer oder psychischer Beeinträchtigung.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, evtl. ein kleines Kissen

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für Inklusion

Mittwoch, 17.30–19.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 11. Oktober 2023
 wabene, Henkestr. 53, G1-2
 8 Abende, 61,30 €

■ 23W506114

Jutta Trommer

Vini-Yoga für Jüngere und Ältere

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Diese Yoga-Art vereint vielerlei Richtungen, in denen Sie präventiv zu Ihrer Gesundheit beitragen. Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit wird mobilisiert und hilft Ihnen, Ihren Alltag leichter bewältigen zu können. Dabei lernen Sie Atemtechniken, die ganzheitlich entspannen. In der weiteren Praxis profitieren Sie im angepassten Übungsablauf von einer besseren Körperhaltung mit einem stärkeren Rücken durch schonenden Muskelaufbau.

Bitte mitbringen: Tuch, bequeme Kleidung, Socken

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behinderten Arbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Hinweis: Am Mittwoch, 25.10 und am 6.12.2023 entfällt der Unterricht.

Mittwoch, 18.15–19.45 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 11. Oktober 2023
 Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 13 Abende, 97,50 €

■ 23W506116

Yesim Meutes

Vini-Yoga für Jüngere und Ältere

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Diese Yoga-Art vereint vielerlei Richtungen, in denen Sie präventiv zu Ihrer Gesundheit beitragen. Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit wird mobilisiert und hilft Ihnen, Ihren Alltag leichter bewältigen zu können. Dabei lernen Sie Atemtechniken, die ganzheitlich entspannen. In der weiteren Praxis profitieren Sie im angepassten Übungsablauf von einer besseren Körperhaltung mit einem stärkeren Rücken durch schonenden Muskelaufbau.

Bitte mitbringen: großes Tuch, bequemer Kleidung, Socken

Mittwoch, 20.15–21.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 70,– €

■ 23W506120

Alexandra Peh

Yoga mit Hilfsmitteln

Mit Yoga den Körper neu entdecken.

Dieser Kurs richtet sich an alle Yoga-Interessierten - unabhängig von der Vorerfahrung.

Beginnen werden Sie jede Stunde in Stille mit einer Atemmeditation und einem Stundenimpuls. Anschließend üben Sie gemeinsam die Asanapraxis, wobei es durchaus kreativ werden kann. Im Kurs kommen unter anderem Hilfsmittel wie Stühle zum Einsatz, um so Yoga für jede und jeden zu ermöglichen und zu unterstützen. Denn Yoga ist für Sie da und nicht Sie für das Yoga. Schwerpunkt des Kurses sind die Kräftigung der Muskulatur, die Lockerung der Gelenke sowie Übungen, die das Gleichgewicht schulen.

Stundenausklang ist der Savasana; die Schlusssentspannung.

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken

Donnerstag, 9.00–10.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 105,– €

■ 23W506130

Pervin Dag-Förster

Entspanntes Yin-Yoga

Diese sanfte, ruhige Stunde ermöglicht Ihnen ein Loslassen auf allen Ebenen. Yin-Yoga ist eine der ruhigsten und entspanntesten Yogaformen der Welt, welche aus passiven Dehnungen des Körpers besteht. Durch die lang gehaltenen Asanas (1-5 Minuten) arbeiten Sie intensiv das Binde-, Faszien- und Bändergewebe. Sie werden dadurch flexibel und stark. Sie mobilisieren die Gelenke, stimulieren und beruhigen das Nervensystem. Somit wirken die Übungen stressreduzierend und regenerierend. Chi-Energie wird während der Übungen gehalten, damit sie in erhöhtem Maße nach der Praxis fließen kann. Nach einer Yoga-Praxis fühlen Sie sich lange entspannt und voller Kraft.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Hinweis: Der Kurs findet statt am: Sonntag, 8.10., 15.10., 22.10., 29.10., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12., 17.12., 14.1., 21.1., 28.1., 4.2. und 11.2.2024

Sonntag, 17.00–18.30 Uhr

Beginn: Sonntag, 8. Oktober 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 112,50 €

■ 23W506132

Pervin Dag-Förster

Entspanntes Yin-Yoga

Text siehe Kurs-Nr. 23W506130

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Hinweis: Der Kurs findet statt am: Sonntag, 8.10., 15.10., 22.10., 29.10., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12., 17.12., 14.1., 21.1., 28.1., 4.2. und 11.2.2024

Sonntag, 18.45–20.15 Uhr

Beginn: Sonntag, 8. Oktober 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 112,50 €



■ 23W506134

Pervin Dag-Förster

Entspannung mit Yin-Yoga (Workshop)

Text siehe Kurs-Nr. 23W506130

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Freitag, 29. September 2023

17.00–20.00 Uhr

Freitag, 27. Oktober 2023

17.00–20.00 Uhr

Freitag, 24. November 2023

17.00–20.00 Uhr

Freitag, 26. Januar 2024

17.00–20.00 Uhr

Freitag, 23. Februar 2024

17.00–20.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

5 Termine, 19,– €

Die Gebühr bezieht sich auf einen Workshop.

Anmeldung für jeden Workshop-Termin einzeln erforderlich.

Bewegung, Körpererfahrung und Fitness**Gymnastik für die Wirbelsäule**

■ 23W507001

Christiane Schmitz

Wirbelsäulengymnastik

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Die Muskeln, Bänder und Sehnen, die der Wirbelsäule ihren nötigen Halt geben, sollen gelockert, gedehnt und gekräftigt sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten und soweit wie möglich verbessert werden. Haltungsfehler und Schwächen sollen angesprochen und durch Haltungsübungen ausgeglichen werden. Sie arbeiten auch mit dem Theraband, dem Schwungstab, Balancepad, PezziBall und integrieren Übungen aus dem Yoga, Pilates und Wirbelsäulen-Qi Gong.

Bitte mitbringen: Decke, großes Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppsocken

Montag, 17.00–18.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 75,– €

■ 23W507005

Doris Lehfeld

Rückenfit - Kraft, Beweglichkeit und Entspannung für die Wirbelsäule

Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch wenn Sie bereits leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Decke, großes Handtuch, bequeme Kleidung

Mittwoch, 9.00–10.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 93,80 €

■ 23W507007

Doris Lehfeld

Rückentraining - abwechslungsreich und funktionell

Die Wirbelsäule in all ihren Funktionen trainieren und erhalten ist Ziel dieses Kurses, denn funktionelles Rückentraining und Rückengymnastik sind viel mehr als nur die Kräftigung der Rückenmuskulatur: Übungen zur Mobilisierung der Gelenke, Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, eine ausgewogene Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht machen die Stunde zu einem ganzheitlichen Training. Mit Hilfe von Kleingeräten wie Bällen, Theraband, Brasils und Flexibar werden die Übungen vielfältig und abwechslungsreich und halten so unser Faszien-System elastisch und gesund. Sie werden beweglicher und gleichzeitig kraftvoll und stabil für den Alltag. Den ruhigen Abschluss bilden Dehn- und Entspannungsübungen. Sie üben ohne Schuhe.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppsocken



Donnerstag, 16.15–17.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 75,– €

■ **23W507008**
Doris Lehfeld
Rückentraining - abwechslungsreich und funktionell

Text siehe Kurs-Nr. 23W507007

Sie üben ohne Schuhe.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppsocken

Donnerstag, 17.30–18.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 75,– €

■ **23W507009**
Sylvia Sonnefeld
Rückenfit

Dieser Kurs beinhaltet ein ausgewogenes Körpertraining, um die Muskulatur zu kräftigen, Dysbalancen auszugleichen, die Beweglichkeit zu erhöhen und Verspannungen zu lösen. Nach einer kurzen Aufwärmphase wechseln sich Kräftigungs-, Koordinations-, Mobilisations- und Dehnungsübungen ab. Während des abwechslungsreichen Stundenprogramms können auch verschiedene Trainingsgeräte zum Einsatz kommen. Das eigene Körperbewusstsein wird geschult und ein rückengerechtes Alltagsverhalten vermittelt. Die Stunden enden mit Dehn- und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Mittwoch, 18.00–19.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 75,– €

Beckenbodentraining

■ **23W507010**
Sylvia Sonnefeld
Beckenbodentraining für eine starke Mitte

Für Frauen jeden Alters

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden stützt die inneren Organe, fördert eine aufrechte Haltung und trägt zu einem gestärkten Körpergefühl bei. Ein gut trainierter Beckenboden bewirkt, dass sich Folgeerscheinungen einer schwachen Muskulatur wie Rückenschmerzen, Organsenkungen oder Inkontinenz verbessern oder gar nicht erst auftreten. Im Mittelpunkt des Kurses steht neben einer fundierten Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens. Gewinnen Sie durch eine gestärkte Muskulatur mehr Lebensqualität, Freude, Zuversicht und Selbstbewusstsein.

Bitte mitbringen: Matte, Socken, bequeme Kleidung

Dienstag, 18.15–19.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71 (Ecke Werner-von-Siemens-Str)
15 Abende, 95,– €

■ **23W507011**
Corinna Mürbeth
Beckenbodentraining

Für Frauen jeden Alters

Ist Ihr Beckenboden genauso fit wie Sie? Wie komme ich zu einem gesunden Beckenboden?

Durch ein regelmäßiges Training der Beckenbodenmuskulatur. In diesem Kurs erlernen Sie, Ihren Beckenboden zu aktivieren und zu stärken. Sie trainieren Ihre gesamte untere Körperpartie und gleichen so Schwächen aus. Damit die drei Hauptfunktionen des Beckenbodens, anspannen, entspannen und reflektorisches Gegenhalten wieder gut gelingen. So erhöhen Sie Ihre Lebensqualität und stärken Ihre Gesundheit.

Eingang nur über die Büchenbacher Anlage.

Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk, in Sportkleidung kommen

Hinweis: Am Donnerstag, 19.10.2023 entfällt der Unterricht



Donnerstag, 17.15–18.15 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
 Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,
 Parkettraum
 8 Abende, 50,60 €

■ 23W507012

Corinna Mürbeth

Beckenbodentraining - Folgekurs

Für Frauen jeden Alters

Im Folgekurs trainieren Sie Ihren Beckenboden weiter. Wie im Anfängerkurs (23W507011) liegt der Schwerpunkt auf Ihrer gesamten unteren Körperpartie, damit Schwächen des Beckenbodens weiter ausgeglichen werden.

Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk und in Sportkleidung kommen

Eingang nur über die Büchenbacher Anlage.

Donnerstag, 17.15–18.15 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024
 Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,
 Parkettraum
 4 Abende, 25,30 €

■ 23W507013

Christine Ulbricht

Der Beckenboden in der Schwangerschaft - eine Meisterleistung (Workshop)

Ihr Beckenboden spielt während der Schwangerschaft und der Geburt eine besonders wichtige Rolle. In der Schwangerschaft stützt Ihr Beckenboden das Gewicht Ihres wachsenden Babys, während der Geburt hat er eine loslassende Funktion und nach der Geburt schützt eine gezielte Rehabilitation vor späteren Schwächen oder Funktionsstörungen.

In diesem Workshop wird Christine Ulbricht auf die Anatomie und die unterschiedlichen Herausforderungen für den Beckenboden rund um die Schwangerschaft eingehen und Ihnen einen Überblick über die Möglichkeiten der konservativen Unterstützung geben.

Bitte mitbringen: 1-2 Kissen, kleines Handtuch

Samstag, 25. November 2023
 9.00–12.00 Uhr
 Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 21,– €

■ 23W507014

Christine Ulbricht

Beckenboden: Funktion, Symptomatik und Therapie (Workshop)

Verstehen - Erleben - Mitnehmen!

Ein Workshop für Frauen und Männer

Ein gesunder Beckenboden ist ein Stück Lebensqualität, denn er ist unser tragendes Fundament. Erst wenn der Beckenboden geschädigt ist und sich Symptome wie Inkontinenz oder Schmerzen zeigen, merkt man, wie wichtig ein gesunder Beckenboden ist. Der Schlüssel dazu liegt in der Wahrnehmung, Kräftigung und Regulation der Muskelaktivität des Beckenbodens und der Rumpfmuskulatur. Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich für den Beckenboden und die Arbeit mit dem eigenen Körper interessieren. Ansatzpunkt ist die Prophylaxe, also bevor Probleme entstehen oder der erste Schritt, um bestehende Symptome zu lindern.

Bitte mitbringen: 1-2 Kissen, kleines Handtuch

Samstag, 20. Januar 2024
 9.00–12.00 Uhr
 Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 21,– €

Knie- und Fußtraining

■ 23W507015

medi train Bewegungstherapie • Physiotherapie
Knietraining

Dozentin: Brigitta Flatau

Für alle, die Kniebeschwerden haben und/oder prophylaktisch etwas tun wollen. Schwerpunkte sind funktionelle Gymnastik mit und ohne Kleingeräte, Muskelaufbautraining, Koordinations- und Gleichgewichtsschulung und Gangschule. Nach Kursende können Sie den Entspannungsbereich (Hydro-Jet-Massage-Liege) nutzen. Die Kosten hierfür sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: großes Handtuch

*In Kooperation mit medi train
 Bewegungstherapie • Physiotherapie*

Montag, 16.30–17.30 Uhr
 Beginn: Montag, 2. Oktober 2023
 Zentrum für Gesundheitssport
 10 Abende, 56,70 €





Pilates

■ 23W507027

Dr. Francesca Pasutto

Ich beweg' mich - Pilates

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge.

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po, Rücken und die Körpermitte. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Handtuch, Thera-Band (mindestens 2 m lang), bequeme Kleidung, Socken

Hinweis: Am Montag, 18.12.2023 entfällt der Unterricht.

Montag, 19.30–20.30 Uhr

Beginn: Montag, 16. Oktober 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

11 Abende, 62,30 €

■ 23W507028

Dr. Francesca Pasutto

Ich beweg' mich - Pilates

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 23W507027

Bitte mitbringen: Handtuch, Thera-Band (mindestens 2 m lang), bequeme Kleidung, Socken

Hinweis: Am Mittwoch, 20.12.2023 entfällt der Unterricht.

Mittwoch, 19.30–20.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11. Oktober 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

11 Abende, 62,30 €

■ 23W507030

Dr. Francesca Pasutto

Pilates-Power

Für geübte Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie entwickeln durch ein effektives und intensives Ganzkörpertraining Kraft und Gleichgewicht zusammen mit Herz-Kreislauf-Fitness. Die Methode basiert auf den Prinzipien von Joseph Pilates und kombiniert Atemtechnik, Koordination, Kraftübungen und Stretching. Sie kräftigen und dehnen Ihre Tiefenmuskulatur insbesondere in der Körpermitte. Dadurch stellen Sie eine neutrale Wirbelsäulenbeugung und das Gleichgewicht der Muskulatur rund um die Gelenke wieder her.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Thera-Band (mindestens 2 m lang), bequeme Kleidung, Socken

Donnerstag, 19.00–20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

11 Abende, 62,30 €

■ 23W507031

Dr. Francesca Pasutto

Pilates-Barré-Conditioning

In diesem Training an der Ballett-Stange vereinen sich Elemente aus Pilates, Tanz, Herz-, Kreislauf- und Krafttraining. Das vorgestellte Programm beinhaltet Übungen im Stehen an der Stange mit und ohne Kleingeräte wie Ball, Theraband und Gewichte. Dieses kurze, aber intensive Programm wird nicht nur Ihre Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und dynamische Stabilität verbessern, sondern auch Ihre Figur. Die Übungen können an Ihr Trainingslevel angepasst werden. Tanzerfahrung ist für das Workout nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Thera-Band (mindestens 2 m lang), bequeme Kleidung

Hinweis: Am Dienstag, 17.12.2023 entfällt der Unterricht.

Dienstag, 19.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 17. Oktober 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

10 Abende, 56,70 €

■ **23W507035**
Radomira Peter
Pilates

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Fit und schön mit Pilates! Pilates ist ein durchdachtes, intelligentes Trainingskonzept für den Körper und den Geist. Es erhöht nicht nur die Körperkraft, -flexibilität und -koordination, sondern baut auch Stress ab, schärft die Konzentrationsfähigkeit, fördert ein verbessertes Wohlbefinden und ist für jede*n geeignet. Pilates ist einzigartig durch Verwendung der Pilates-Prinzipien: Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Atmung, Präzision und Bewegungsfluss. Sie beleben jede Übung und lassen sie zu einem besonderen, individuellen und zielgerichteten Ereignis werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Dienstag, 20.15–21.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 85,– €

■ **23W507050**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po, Rücken und die Körpermitte. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Montag, 9.00–10.00 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 85,– €

■ **23W507052**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 23W507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Montag, 10.05–11.05 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 85,– €

■ **23W507054**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 23W507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 16.30–17.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 85,– €

■ **23W507056**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 23W507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 17.35–18.35 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 85,– €

■ **23W507058**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 23W507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung



Dienstag, 18.40–19.40 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 85,— €

■ **23W507060**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Text siehe Kurs-Nr. 23W507050
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 9.00–10.00 Uhr
Beginn: Freitag, 29. September 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 85,— €

■ **23W507062**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Text siehe Kurs-Nr. 23W507050
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 10.05–11.05 Uhr
Beginn: Freitag, 29. September 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 85,— €

■ **23W507064**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Text siehe Kurs-Nr. 23W507050
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 11.10–12.10 Uhr
Beginn: Freitag, 29. September 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 85,— €

Fitness

■ **23W507100**
Christiane Schmitz
Fitness-Gymnastik

Allgemeine funktionelle Gymnastik mit und ohne Kleingeräte (Theraband, Hanteln, Bälle und Stäbe). Sie kräftigen die Muskulatur, schulen das Gleichgewicht, verbessern die Koordination und die Beweglichkeit und stabilisieren die Wirbelsäule. Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der Körpermitte und des Rückens, der Kräftigung der Bein- und Armmuskulatur sowie der Gleichgewichtsschulung. Als wichtige Ergänzung wird in jeder Stunde ein ganzheitliches Beckenbodentraining eingebaut. Die Kursstunde beginnt mit einem Aufwärmprogramm zur Lockerung und Erwärmung der Muskulatur und endet mit entspannenden Dehnübungen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Stoppersocken oder Barfußschuhe; bitte in Sportkleidung kommen, da kein Umkleideraum vorhanden ist.

Dienstag, 9.00–10.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Bettina-Essaka-Tanzstudio Buckenhof
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 75,— €

■ **23W507101**
Christiane Schmitz
Fitness-Gymnastik für Ältere

Kombiniertes Bewegungsangebot für Kreislauf, Koordination und Beweglichkeit.

Nach einem sanften Warm-up starten Sie zu aktivierender Musik in eine Serie von Cardio-Übungen, die eine tiefere Atmung erfordern. Anschließend trainieren wir die Balance und bauen Übungen für die stabile Körpermitte ein. Im zweiten Teil fließen Elemente aus dem Yoga und dem Natural Movement ein, die Beweglichkeit, Atmung und damit das Körperbewusstsein fördern. Ein ausführliches Dehnen oder eine Kurzentspannung runden die Stunde ab. Sie gehen gelassen und zufrieden aus der Stunde und lernen, bestimmte Techniken in den Alltag zu übertragen und diesen so leichter zu bewältigen.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Bitte mitbringen: Matte



Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
 Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal
 10 Vormittage, 63,20 €

■ **23W507102**
 Christiane Schmitz
Fitness-Gymnastik für Ältere

Text siehe Kurs-Nr. 23W507101
In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck
 Bitte mitbringen: Matte

Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024
 Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal
 7 Vormittage, 44,40 €

■ **23W507103**
 Bettina Lang
Fitnessgymnastik

Die Übungen sprechen alle Muskelgruppen an. Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Pilatesball (wenn möglich). Bitte in Sportkleidung kommen, da kein Umkleideraum vorhanden ist.

Mittwoch, 18.00–19.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
 Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,
 Parkettraum
 12 Abende, 60,– €

■ **23W507104**
 Bettina Lang
Fitnessgymnastik

Nach einer kurzen Aufwärmphase stärken wir die Muskulatur in den Bereichen Bauch, Beine und Po. Dies alles mit guter Laune und zu flotter Musik.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Pilatesball (wenn möglich). Bitte in Sportkleidung kommen, da kein Umkleideraum vorhanden ist.

Mittwoch, 19.05–20.05 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
 Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,
 Parkettraum
 12 Abende, 60,– €

■ **23W507105**
 Daniel Kannegießer
Fit ab 50

Für alle Aktiven und solche, die es werden wollen.

In diesem Kurs stehen Freude an der Bewegung und ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining im Mittelpunkt. Schwerpunkte sind dabei Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewichtsschulung, Beweglichkeitsschulung und Entspannungsübungen.

Nach Kursende können Sie den Entspannungsbereich (Hydro-Jet-Massage-Liege nutzen). Die Kosten hierfür sind beim Kursleiter zu entrichten.

Bitte mitbringen: großes Handtuch

*In Kooperation mit medi train
 Bewegungstherapie • Physiotherapie*

Montag, 18.00–19.00 Uhr
 Beginn: Montag, 25. September 2023
 Zentrum für Gesundheitssport
 15 Abende, 85,– €

■ **23W507106**
 Daniel Kannegießer
Fit ab 50

Für alle Aktiven und solche, die es werden wollen.

Text siehe Kurs-Nr. 23W507105

Bitte mitbringen: großes Handtuch

*In Kooperation mit medi train
 Bewegungstherapie • Physiotherapie*

Mittwoch, 18.00–19.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
 Zentrum für Gesundheitssport
 15 Abende, 85,– €

■ **23W507109**
 Corinna Mürbeth
Gesundheitstraining TigerMoves©

Das Gesundheitstraining TigerMoves© enthält die besten Elemente aus der Schmerz- und Physiotherapie, Faszienforschung und Trainingslehre sowie aus Kung Fu, Yoga, ChiKung, Prana Heilung und Meridian Dehnungen.

Ein Training besteht aus Warm-up mit fließenden Bewegungen, dem Workout mit Kräftigung und Dehnung aller wichtigen Muskel- und Fasziengruppen sowie einem Herz-Kreislauf-Programm. Eine Entspannungssequenz rundet das Training ab.



TigerMoves© ist eine ideale Dosis an wohlthuender Bewegung, Dehnung und Kräftigung, unabhängig vom Alter und Trainingsstand.

Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk, in Sportkleidung kommen

Eingang nur über die Büchenbacher Anlage.

Hinweis: Am Donnerstag, 19.10.2023 entfällt der Unterricht

Donnerstag, 18.30–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,

Parkettraum

14 Abende, 88,60 €

■ 23W507111

Corinna Mürbeth

Fit und aktiv bleiben

Kraft, Ausdauer, Dehnung und Gleichgewicht sind Elemente, die in diesem Kurs trainiert werden. Sie steigern die Stabilität und Beweglichkeit Ihrer Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule. Der Körper wird geschmeidig und Verspannungen können gelöst werden. Abgerundet wird das Training durch eine Entspannungs-Sequenz. Das Ziel ist die Erhaltung, Förderung und Wiederherstellung Ihrer Beweglichkeit für mehr Lebensfreude und Wohlbefinden. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk und in Sportkleidung kommen

Eingang nur über die Büchenbacher Anlage.

Dienstag, 15.00–16.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,

Parkettraum

8 Nachmittage, 50,60 €

■ 23W507120

Alexandra Laura Marr

Total Body Strength

Dieser Kurs ist das Rundum-Paket für Ihren Körper. Egal ob Einsteiger*in oder schon erfahren im Fitness, hier stärken Sie Ihre Muskeln, Ihre Beweglichkeit und vor allem Ihre Körpermitte. Bewährte effektive Übungen verhelfen Ihnen zu mehr Kraft, Ausdauer und einem gesunden, straffen Körper. Leichte Dehnübungen runden jede Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: Matte

Hinweis: Am Donnerstag, 19.10.2023 entfällt der Unterricht.

Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Salsa Tanzstudio Erlangen, Altstadtmarkt-Passage

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 70,– €

■ 23W507122

Alexandra Laura Marr

Mobility und Entspannung

Dieser Kurs richtet sich an alle die beweglicher und flexibler werden möchten und sich so richtig entspannen wollen. Einfache Mobility- und Beweglichkeitsübungen werden mit sanften Dehnungen aller wesentlichen Körperteile gepaart. So lösen Sie Verspannungen und geben Ihrem Körper auf sanfte Art und Weise wieder seine Kraft zurück. Zudem gibt es am Ende eine Entspannungseinheit.

Bitte mitbringen: Matte

Hinweis: Am Donnerstag, 19.10.2023 entfällt der Unterricht.

Donnerstag, 19.15–20.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Salsa Tanzstudio Erlangen, Altstadtmarkt-Passage

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 70,– €

■ 23W507126

Alexandra Laura Marr

Total Body Strength (Workshop)

Dieser Workshop ist das Rundum-Paket für Ihren Körper. Egal ob Einsteiger*in oder schon Fitnesserfahrener, hier stärken Sie Ihre Muskeln, Ihre Beweglichkeit und vor allem Ihre Körpermitte. Bewährte effektive Übungen verhelfen Ihnen zu mehr Kraft, Ausdauer und einem gesunden, straffen Körper. Leichte Dehnübungen und eine kleine Entspannung runden den Workshop ab.

Sonntag, 12. November 2023

13.30–16.30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

21,– €



■ **23W507206**

Gisela Zapf

Nordic Walking im Meilwald

Möchten Sie die Nordic-Walking-Technik richtig lernen und dadurch Ihre Ausdauer und Koordination verbessern? Durch die richtige Technik lösen sich Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Nordic Walking verbessert Fettverbrennung und Stoffwechsel und erhöht die Lebensfreude.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke. Die Stöcke können auch ausgeliehen werden, Gebühr 2,- €.

Treffpunkt: Parkplatz an der Spardorfer Straße/Ecke Lange Zeile (Handtuchwiese)

Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

5 Vormittage, 47,50 €

■ **23W507208**

Christiane Schmitz

Outdoor-Fitness am Dechsendorfer Weiher

Der neue Bewegungsparcour mit vielfältigen Geräten lädt zum Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining ein. Nach einem flotten Walk vom Parkplatz auf der Ostseite (weißer Kiosk) sind Sie schon aufgewärmt, um sich an den Stationen auszutoben. Dieses Zirkeltraining macht echt Spaß und die Sauerstoffdusche ist garantiert! Sie turnen bei fast jedem Wetter, bei Dauerregen wird die Stunde nachgeholt. Geeignet für alle Altersgruppen, da die Übungen dem jeweiligen Fitnesslevel angepasst werden können. Am besten kommen Sie in lockerer, wetterangepasster Sportkleidung. Toiletten stehen an Gerti's Kiosk zur Verfügung - wer möchte, kann sich abschließend dort mit einem Snack oder Getränk belohnen.

Bitte mitbringen: kleines Handtuch

Treffpunkt: Bewegungsparcour, Ufer Dechsendorfer Weiher

Donnerstag, 14.00–15.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10 Nachmittage, 63,30 €

■ **23W507210**

Katharina Kern

Lauftechniktraining (Workshop)

Unterrichtssprachen sind Deutsch und Englisch.

Sie gehen bereits regelmäßig laufen, haben jedoch das Gefühl, dass es noch besser "laufen" könnte. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, Ihren Laufstil zu verbessern bzw. zu profilieren. Sie erhalten Tipps und Tricks sowie eine individuelle Betreuung von einer erfahrenen Triathletin. Das Training findet im Freien (Wald) statt.

Bitte mitbringen: Trinkflasche, gute Laune, Riegel, Obst

Treffpunkt: OBI-Kreisel, Markt Erlangen- Ost, Kurt-Schuhmacher-Straße 14, 91052 Erlangen

Samstag, 21. Oktober 2023

10.00–13.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
23,- €

■ **23W507214**

Katharina Kern

Lauftechniktraining (Workshop)

Unterrichtssprachen sind Deutsch und Englisch.

Text siehe Kurs-Nr. 23W507210

Bitte mitbringen: Trinkflasche, gute Laune, Riegel, Obst

Treffpunkt: OBI-Kreisel, Markt Erlangen- Ost, Kurt-Schuhmacher-Straße 14, 91052 Erlangen

Samstag, 2. März 2024

10.00–13.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
23,- €

Aerobic■ **23W507302**

Radomira Peter

Bodyworkout mit Rückentraining

Für alle, die ihre körperliche Fitness wieder aufbauen wollen. Schwungvolle Funktionsgymnastik zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Dienstag, 17.30–18.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 85,- €





■ 23W507303

Radomira Peter

Body Shape und Fatburner

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nach einem Warm-up, das der Anregung des Herz-Kreislauf-Systems dient, werden Aerobic-Basics und Low-Impact-Dance-Bewegungen in einem 45-minütigen Übungsstil die Kondition aufbauen. Das anschließende Body-Shape beinhaltet gezieltes Bauch-, Bein- und Po-Training. Ein intensiver Stretching-Teil rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Dienstag, 18.45–20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 106,30 €

■ 23W507304

Kristina Aust

Fitness-Workout "Out of the Box"

Willkommen sind Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene. Durch entsprechende Schwierigkeitsstufen haben alle Spaß beim Training.

Das erwartet Sie: Einzigartige Übungen, die Sie noch nie in der Form gesehen haben und die das Training sehr intensiv, aber auch sehr interessant und kurzweilig machen. Sie trainieren ganzheitlich. Kraft und Ausdauer, alle großen Muskelgruppen, aber auch die tiefe Muskulatur, Mobilität, Balance und Koordination werden gestärkt.

Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch, bequeme Kleidung, feste Turnschuhe

Dienstag, 19.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Taekwon-Do Black Belt Center, Konrad-Zuse-Str. 16

15 Abende, 85,– €

■ 23W507306

Radomira Peter

Step-Aerobic plus mit Figur-Workout

Für körperlich fitte Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen

Wer sich gerne zu guter Musik bewegt und so "ganz nebenbei" Figur und Ausdauer verbessern will, ist hier genau richtig! Mit Elementen aus Step und Dance bauen wir in dieser Stunde eine leicht nachvollziehbare, motivierende Choreographie auf - das Motto ist: "Move: Spaß an der Bewegung!" Ein Body-Workout mit kleinen Hanteln oder Brasils (Bauch, Beine, Po sowie Oberkörper) ergänzt die Stunde. Die erste Stunde enthält die Einführung in das Step-Aerobic.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, großes Handtuch

Donnerstag, 19.00–20.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 106,30 €

■ 23W507307

Radomira Peter

Step-Aerobic plus mit Figur-Workout

Für körperlich fitte Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen

Text siehe Kurs-Nr.: 23W507306

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, großes Handtuch

Donnerstag, 20.30–21.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 106,30 €

Aqua-Fitness

■ 23W507416

Christiane Schmitz

Aqua-Fitness für alle

Die aktive Muskularbeit sorgt in Verbindung mit der Wasserzirkulation für stimulierende Reibung auf der Haut. Der hydrostatische Druck auf das Gewebe regt die Durchblutung, den Stoffwechsel sowie den venösen Blutkreislauf an. Aquarobic/Wassergymnastik verbrennt Kalorien, trifft die Haut an Bauch, Beinen und Po besonders effektiv bei Schweregefühl und Schwellungen an den Beinen und schenkt Ihnen ein muskelkaterfreies Gesamtkörpertraining. Jede Stunde beginnt moderat mit Lockerungsübungen und Aufwärmen, es folgen intensivere Herz-Kreislauf-Übungen und Kräfteinheiten besonders für den Oberkörper und klingt mit Stretching und Atemübungen aus. Auch geeignet für Nichtschwimmer.

Bitte mitbringen: bequeme Outfits, einteilige Badean-



züge oder sportliche Zweiteiler auch Radlerhosen passen gut. Ungeeignet sind knappe Bikinis, die durch die Übungen leicht ungewollt verrutschen können. Wenn vorhanden, eigene Poolnudel mitbringen, Leihnudeln können von der vhs gestellt werden.

Hinweis: inkl. Eintritt, keine Ermäßigung möglich, Treffpunkt 12:55 Uhr vor dem Hallenbad, Öffnungszeit 13:00 Uhr

Dienstag, 13.00–14.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023

Westbad, Damaschkestr. 129, 91056 Erlangen

10 Mittage, 80,— €

■ 23W507418

Wasserschule

Aquababy - Aqua-Fitness für Schwangere

Ich bekomme ein Baby!

Aquafitness für Schwangere bietet für Sie und Ihr Ungeborenes ein wunderbares Wassererlebnis mit Entlastungs-, Schweb- und Dehnungsübungen. Die Entspannungsübungen heben Ihr Wohlbefinden. Ein positiver Nebeneffekt ist die Möglichkeit, sich mit anderen werdenden Müttern auszutauschen und dabei wichtige Themen zu besprechen.

Zu Kursbeginn sind 15,- € Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Badeschuhe, Mutterpass, Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt

Mittwoch, 20.00–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 180,— €

■ 23W507419

Wasserschule

Aquababy - Aqua-Fitness für Schwangere

Text siehe Kurs-Nr.: 23W507418

Zu Kursbeginn sind 9,- € Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Badeschuhe, Mutterpass, Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt

Mittwoch, 20.00–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10. Januar 2024

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 90,— €

■ 23W507421

Wasserschule

Aquasana - ein Wassertraining ab 50 plus

Aquasana ist ein abwechslungsreiches, schonendes und effizientes Workout für viele Muskelgruppen. Das Herz-Kreislauf-System sowie die Rumpf- und Gesäßmuskulatur werden gestärkt. Mit guter Musik macht das Training umso mehr Spaß.

Zu Kursbeginn sind 15,- € Gebühr für Geräte- und Materialbenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Bitte mitbringen: Badesachen, evtl. Aquaschuhe (sind auch in der Wasserschule erhältlich)

Freitag, 10.30–11.30 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 160,— €

■ 23W507423

Wasserschule

Aquasana - ein Wassertraining ab 50 plus

Text siehe Kurs-Nr.: 23W507421

Zu Kursbeginn sind 15,- € Gebühr für Geräte- und Materialbenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Bitte mitbringen: Badesachen, evtl. Aquaschuhe (sind auch in der Wasserschule erhältlich)

Freitag, 11.30–12.30 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 160,— €

■ 23W507425

Wasserschule

Aquasana - ein Wassertraining ab 50 plus

Text siehe Kurs-Nr.: 23W507421

Zu Kursbeginn sind 8,- € Gebühr für Geräte- und Materialbenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Bitte mitbringen: Badesachen, evtl. Aquaschuhe (sind auch in der Wasserschule erhältlich)

Freitag, 10.30–11.30 Uhr
Beginn: Freitag, 12. Januar 2024
Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Vormittage, 80,– €

■ **23W507427**
Wasserschule
Aquasana - ein Wassertraining ab 50 plus

Text siehe Kurs-Nr.: 23W507421

Zu Kursbeginn sind 8,- € Gebühr für Geräte- und Materialbenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Bitte mitbringen: Badesachen, evtl. Aquaschuhe (sind auch in der Wasserschule erhältlich)

Freitag, 11.30–12.30 Uhr
Beginn: Freitag, 12. Januar 2024
Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Vormittage, 80,– €

■ **23W507440**
Wasserschule
Aquacycling

Mit dem Fahrrad ins Wasser - das ist Totaleinsatz. Sie treten mit dem ganzen Körper gegen den Wasserwiderstand an. Die Auftriebskraft setzt ungeahnte Kräfte frei. Musik gibt den Takt an und das Tempo beim Treten vor. Das Beste: Sie trainieren Ihre Ausdauer und kräftigen den gesamten Körper.

Zu Kursbeginn sind 20,- € Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Vormittage, 150,– €

■ **23W507442**
Wasserschule
Aquacycling

Text siehe Kurs-Nr.: 23W507440

Zu Kursbeginn sind 10,- € Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024
Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Vormittage, 75,– €

■ **23W507552**
Team Ulli's Schwimmschule
Kraulkurs für Anfänger*innen

Voraussetzung ist sicheres Brustschwimmen.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grobform des Kraulschwimmens. Ein erfahrener Kursleiter bringt Ihnen zunächst die einzelnen Bewegungselemente, den Wechsel-Armzug, den Beinschlag sowie die Atmung bei. Im nächsten Schritt üben Sie die Koordination der einzelnen Bewegungselemente ein.

In der Kursgebühr sind der Badeeintritt und Basismaterial wie Bretter und Nudeln enthalten.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Schwimmbrille, bei langen Haaren: eng anliegende Kunststoff-Bademütze

Hinweis: Einlass ist ab 19:50 Uhr. Die Umkleidezeit beträgt 10 Minuten, die Wasserzeit 45 Minuten.

Donnerstag, 19.50–20.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 5. Oktober 2023
Schulschwimmbad, Spardorf, Steinbruchstr. 8
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
9 Abende, 178,– €

■ **23W507554**
Team Ulli's Schwimmschule
Kraulkurs für Anfänger*innen

Voraussetzung ist sicheres Brustschwimmen.

Text siehe Kurs-Nr. 23W507552

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Schwimmbrille, bei langen Haaren: eng anliegende Kunststoff-Bademütze

Hinweis: Einlass ist ab 19:50 Uhr. Die Umkleidezeit beträgt 10 Minuten, die Wasserzeit 50 Minuten.

Donnerstag, 19.50–20.50 Uhr
Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024
Schulschwimmbad, Spardorf, Steinbruchstr. 8
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
7 Abende, 154,– €



Selbstverteidigung

■ 23W507602

Thorsten Lugert/
wabene/
ZSL e.V.

Selbstverteidigung - auch für Rollifahrer*innen (Workshop)

Sie möchten Grundkenntnisse zur Selbstverteidigung erlernen oder bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen? Dann ist dieser inklusive Workshop für Sie genau richtig! Der Dozent ist selbst Rollstuhlfahrer und hat inzwischen 24 Jahre Erfahrung mit Karate.

Mit Hilfe verschiedener Übungen lernen Sie, welche Grundtechniken in diesen Übungen stecken, wie man sie im Ernstfall verwenden kann und warum das Training auch für die Psyche wichtig ist.

Das Angebot eignet sich für "Fußgänger" genauso wie für Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

Hinweis: Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Haftung ab. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Dienstag, 5. Dezember 2023

18.00–20.00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

12,60 €

■ 23W507604

Jochen Kaiser

Selbstverteidigung mit Gong Fu (Workshop)

Für Einsteiger*innen

Mit diesem Workshop stärken Sie Ihre Selbstsicherheit und Selbstbehauptung. Sie erlernen die Grundtechniken der Selbstverteidigung im Stehen und im Liegen. Diese umfassen Befreiungen und Abwehr gegen Festhalten, Umklammern, Würgen sowie Schwitzkasten. Sie werden sich auch mit den Grundtechniken bei Eskalation mit Schlägen befassen.

Der Workshop endet mit einer kleinen Yogaeinheit, um ganz bei sich anzukommen und das Gelernte zu vertiefen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe

Samstag, 7. Oktober 2023

14.00–17.30 Uhr

Domizilhalle Baiersdorf, Am Sportzentrum 1, 91083 Baiersdorf, Turnhalle

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26,80 €

■ 23W507610

Barbara Kloiber

WenDo - Frauenselbstverteidigung I

WenDo ist für Frauen jeden Alters und unabhängig von Körperstatur oder Sportlichkeit geeignet und einsetzbar. WenDo hilft Ihnen, sich vor Belästigung und anderen Grenzverletzungen zu schützen, gefährliche Angriffe frühzeitig zu erkennen und diese erfolgreich abzuwehren. Hier lernen Sie die Grundlagen einer erfolgreichen Selbstverteidigung und Selbstbehauptung: Übungen für ein selbstbewusstes, klares Auftreten, überzeugende Körpersprache, Spüren und Erleben der eigenen Stärke, wirksamer Einsatz von Stimme und Schreien, erste Körpertechniken zur Selbstverteidigung sowie juristische Informationen. Bitte bequeme Kleidung und Sport- oder Gymnastikschuhe tragen.

vhs gemeinsam mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Erlangen

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene BehindertenArbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Samstag, 25. November 2023

10.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,– €

■ 23W507612

Barbara Kloiber

WenDo - Frauenselbstverteidigung II

Aufbauend auf den Grundlagen aus dem ersten Kurs-tag (23W507610) haben Sie Gelegenheit, Ihr Repertoire an Selbstverteidigungstechniken zu erweitern und zu festigen. Weitere Themen sind der Umgang mit den eigenen Gefühlen im Ernstfall und die Auseinandersetzung mit der Täter- und Opferrolle. In Rollenspielen üben Sie, in grenzverletzenden Situationen klar und selbstbewusst aufzutreten. Voraussetzung ist die Teilnahme am Kurs WenDo - Frauenselbstverteidigung I im selben oder in einem früheren Semester.





Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe

vhs gemeinsam mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Erlangen

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Samstag, 3. Februar 2024

10.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,– €

Zumba®

■ 23W507700

Maria Vogel

Let's Zumba® - Fitness-Workout

Zumba® ist genau das Richtige für alle, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach "wegtanzen" möchten. Zumba® ist spanischer Slang und heißt soviel wie "Bewegung und Spaß haben". Es wurde erfunden vom kolumbianischen Star-choreografen Beto Perez. Zumba®-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba und Axé u.a. mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout, begleitet von explosiver Musik. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen und fördern den Aufbau der Gesäß-, Arm-, Bein- und Bauchmuskeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Montag, 18.45–19.45 Uhr

Beginn: Montag, 2. Oktober 2023

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 85,– €

■ 23W507704

Jaqueline Costa

Let's Zumba® - Fitness-Workout

In diesem Zumba®-Kurs bewegen Sie sich in einer gemeinsamen Choreografie zu lateinamerikanischen

Klängen - so verbrennen Sie mit viel Spaß einiges an Kalorien und steigern zeitgleich noch ihre Koordination und Beweglichkeit. Die getanzten Choreografien orientieren sich an Elementen aus Merengue, Cumbia, HipHop, Cha cha chá, Samba oder Reggaeton. Die Choreografien müssen dabei nicht auswendig gelernt werden, Sie tanzen die Bewegungen einfach nach. So können auch Anfänger*innen problemlos einsteigen.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Dienstag, 18.30–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023

Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal

9 Abende, 63,– €

■ 23W507706

Jaqueline Costa

Let's Zumba® - Fitness-Workout

Text siehe Kurs-Nr. 23W507704

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Dienstag, 18.30–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. Januar 2024

Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal

5 Abende, 35,– €

■ 23W507712

Fiorella Lombardo

Let's Zumba® - Fitness-Workout

Zumba® ist genau das Richtige für alle, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach "wegtanzen" möchten. Zumba® ist spanischer Slang und heißt soviel wie "Bewegung und Spaß haben" und wurde vom kolumbianischen Star-choreografen Beto Perez erfunden. Zumba®-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba und Axé u.a. mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout, begleitet von explosiver Musik. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen und fördern den Aufbau der Gesäß-, Arm-, Bein- und Bauchmuskeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

5 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in

Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Donnerstag, 18.15–19.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12. Oktober 2023

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum
14 Abende, 79,30 €

■ 23W507714

Irene Pais-Brückl

Let's Zumba® - Fitness-Workout

Mit einer detaillierten Erklärung der Choreografien trainieren, tanzen Sie und haben Spaß.

Zumba® ist genau das Richtige für alle, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach "wegtanzen" möchten. Zumba® ist spanischer Slang und heißt soviel wie "Bewegung und Spaß haben" und wurde vom kolumbianischen Starchoreografen Beto Perez erfunden. Zumba®-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba und Axé u.a. mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout, begleitet von explosiver Musik. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen und fördern den Aufbau der Gesäß-, Arm-, Bein- und Bauchmuskeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Donnerstag, 9.00–10.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
15 Vormittage, 85,– €

■ 23W507715

Irene Pais-Brückl

Let's Zumba® - Fitness-Workout

Mit einer detaillierten Erklärung der Choreografien trainieren, tanzen Sie und haben Spaß.

Text siehe Kursnr.: 23W507714

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Freitag, 10.45–12.00 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

Taekwon-Do Black Belt Center, Konrad-Zuse-Str. 16
15 Vormittage, 106,30 €

■ 23W507730

Maria Vogel

Zumba® - für Junggebliebene

Dieser Zumba®-Kurs ist zugeschnitten auf Junggebliebene der älteren Generation, denn die Schritte und Bewegungen sind auf die Altersklasse abgestimmt. Zumba® wirkt sich positiv auf Ihre Kondition, Ihre Muskulatur, Ihre Beweglichkeit und Ihr Herz-Kreislaufsystem aus. Sie finden Spaß daran, sich zu bewegen - in jedem Alter. Zumba® bietet Ihnen ein Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik wie zum Beispiel Salsa, Merengue, Cumbia und Reggae. Geselligkeit, Fitness und Spaß kommen nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden

Montag, 17.30–18.30 Uhr

Beginn: Montag, 2. Oktober 2023

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 85,– €

■ 23W507732

Fiorella Lombardo

Zumba® - für Junggebliebene

Dieser Zumba®-Kurs ist zugeschnitten auf Junggebliebene der älteren Generation, denn die Schritte und Bewegungen sind auf die Altersklasse abgestimmt. Zumba® wirkt sich positiv auf Ihre Kondition, Ihre Muskulatur, Ihre Beweglichkeit und Ihr Herz-Kreislaufsystem aus. Sie finden Spaß daran, sich zu bewegen - in jedem Alter. Zumba® bietet Ihnen ein Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik wie zum Beispiel Salsa, Merengue, Cumbia und Reggae. Geselligkeit, Fitness und Spaß kommen nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden

Donnerstag, 17.00–18.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12. Oktober 2023

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum
14 Abende, 79,30 €





Unsere neuen Gesundheitskursleiter*innen

Irina Föhrenbach

ist Musikerin, Musiktherapeutin und TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin. Sie begleitet ihre Teilnehmer*innen auf ihrer musikalischen und persönlichen Entdeckungsreise.



Laura Grampp

ist Sprachtherapeutin und ausgebildet im Bereich der Gesundheitskommunikation. Sie hält die Stimme von Menschen fit.



Jaqueline Costa

ist Zumba®-Trainerin. Ihre Teilnehmer*innen verbrennen mit viel Spaß Kalorien und steigern zeitgleich Koordination und Beweglichkeit.



Tanz

Orientalische Tänze

■ 23W508001

Stefanie Miller

Orientalischer Bauchtanz - für Anfänger*innen

Ein Workout für Körper und Geist? Ja, mit dem orientalischen Tanz kräftigen Sie nicht nur Beckenboden, Bauch- sowie Rückenmuskulatur und verbessern Ihre Haltung, sondern Sie trainieren ganz nebenbei Ihr Gehirn: Tanzen kann nämlich das Risiko für Alzheimer und andere Demenzerkrankungen reduzieren, wie mehrere Langzeitstudien herausgefunden haben. Jede Stunde beginnt mit einem Warm-up, hierauf erlernen und erweitern Sie Technik und üben eine Choreografie ein. Zum Schluss spüren Sie Ihren Körper bei einem Cool Down. Am besten kommen Sie mit eng anliegender Kleidung, einem Tuch um die Hüften sowie barfuß, mit Socken oder in Schlappchen.

Montag, 17.45–19.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 93,80 €

■ 23W508002

Stefanie Miller

Orientalischer Bauchtanz - für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs baut auf den Anfänger*innenkurs (23W508001) auf, kann aber auch mit anderweitiger Tanzerfahrung besucht werden.

Ein Workout für Körper und Geist? Ja, mit dem orientalischen Tanz kräftigen Sie nicht nur Beckenboden, Bauch- sowie Rückenmuskulatur und verbessern Ihre Haltung, sondern Sie trainieren ganz nebenbei Ihr Gehirn: Tanzen kann nämlich das Risiko für Alzheimer und andere Demenzerkrankungen reduzieren, wie mehrere Langzeitstudien herausgefunden haben. Jede Stunde beginnt mit einem Warm-up, hierauf erlernen und erweitern Sie Technik und üben eine Choreografie ein. Zum Schluss spüren Sie Ihren Körper bei einem Cool Down. Am besten kommen Sie mit eng anliegender Kleidung, einem Tuch um die Hüften sowie barfuß, mit Socken oder in Schlappchen.

Dienstag, 17.45–19.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 127,50 €

■ 23W508003

Stefanie Miller

Orientalischer Bauchtanz - Mittelstufe

Für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die mindestens vier Semester den Anfänger*innen- oder leichte Mittelstufe-Kurs belegt bzw. andere entsprechende Vorkenntnisse haben.

Ein Workout für Körper und Geist? Ja, mit dem orientalischen Tanz kräftigen Sie nicht nur Beckenboden, Bauch- sowie Rückenmuskulatur und verbessern Ihre Haltung, sondern Sie trainieren ganz nebenbei Ihr Gehirn: Tanzen kann nämlich das Risiko für Alzheimer und andere Demenzerkrankungen reduzieren, wie mehrere Langzeitstudien herausgefunden haben. Jede Stunde beginnt mit einem Warm-up, hierauf erlernen und erweitern Sie Technik und üben eine Choreografie ein. Zum Schluss spüren Sie Ihren Körper bei einem Cool Down. Am besten kommen Sie mit eng anliegender Kleidung, einem Tuch um die Hüften sowie barfuß, mit Socken oder in Schlappchen.

Mittwoch, 17.45–19.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 127,50 €

■ 23W508006

Paula Andrea Santa Pineda

Arabischer Tanz (Workshop)

Unterrichtssprachen sind Deutsch und Spanisch.

Für Anfänger*innen

Wollen Sie den weiblichsten aller Tänze lernen? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Sie lernen die Grundbewegungen und Grundschrte des arabischen Tanzes, insbesondere Arm- und Hüftbewegungen. Sie entwickeln Beweglichkeit, eine gute Körperhaltung und haben dabei jede Menge Spaß.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikkleidung oder Leggings mit T-Shirt, Socken oder Schlappchen für die Füße, Getränk, dekoratives Tuch für die Hüfte

Samstag, 24. Februar 2024
9.30–12.00 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
19,20 €

Lateinamerikanische Tänze

■ 23W508101

Stefan Schmitz/
Nancy Morales

Argentinischer Tango: Grundkurs

Für Einsteiger*innen

Der Tango ist die traditionelle Tanzmusik vom Rio de la Plata. Bandoneon und Gitarre erzählen von verllorener Liebe und Traurigkeit, aber auch von Aufbegehren und der Hoffnung auf Glück. Sie erlernen Grundschrirte und einige Figuren dieses sinnlichen Tanzes vor seinem kulturellen Hintergrund.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohlen
Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren Straßenschuhen. Sie können die Schuhe vor Kursbeginn vor dem Unterrichtsraum wechseln.

Freitag, 19.00–21.15 Uhr
Beginn: Freitag, 6. Oktober 2023
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Abende, 57,– €

■ 23W508102

Stefan Schmitz/
Nancy Morales

Argentinischer Tango: Grundkurs

Für Einsteiger*innen

Text siehe Kursnr.: 23W508101

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohlen
Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren Straßenschuhen. Sie können die Schuhe vor Kursbeginn vor dem Unterrichtsraum wechseln.

Freitag, 19.00–21.15 Uhr
Beginn: Freitag, 12. Januar 2024
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
2 Abende, 28,50 €

■ 23W508103

Stefan Schmitz/
Nancy Morales

Argentinischer Tango für Fortgeschrittene

Für Tangotänzer*innen mit Grundkenntnissen - gerne auch Quereinsteiger*innen

Aufbauend auf den Grundschrirten des argentinischen Tangos lernen Sie weitere Figuren und Kombinationen. Ein besonderer Schwerpunkt wird dabei auf die Körperhaltung und Führung gelegt.

Dieser Kurs ist nur paarweise buchbar.

Das Entgelt ist pro Person angegeben.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohlen
Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren Straßenschuhen. Sie können die Schuhe vor Kursbeginn vor dem Unterrichtsraum wechseln.

Freitag, 19.00–21.15 Uhr
Beginn: Freitag, 10. November 2023
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Abende, 57,– €

■ 23W508106

Paula Andrea Santa Pineda

Salsa aus Kolumbien (Workshop)

Unterrichtssprachen sind Deutsch und Spanisch.

In diesem Salsa-Workshop lernen Sie die Grundschrirte und einfache Figuren im kolumbianischen Stil kennen. Sie entwickeln ein Gehör für die Salsa-Musik und lernen so sich im Rhythmus der Musik zu bewegen. Salsa aus Kolumbien sorgt für Positivität und Freude - lassen Sie sich inspirieren.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanzschuhe, Getränke

Freitag, 23. Februar 2024
19.00–21.30 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
19,20 €



Europäische Tänze

■ 23W508110

Alba Denkes

Fusion: Hip Hop - Flamenco

Sie lernen eine sehr schöne und fröhliche Choreographie mit Schritten und Elementen aus dem Hip Hop und Flamenco.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe (keine Flamenco-Kenntnisse erforderlich)

Dienstag, 20.00–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 17. Oktober 2023

Escuela de Flamenco y Danza Española

14 Abende, 88,70 €

■ 23W508124

Yolanda Gomez-Philipps

Spanischer Flamenco: "Sevillanas"

Für Anfänger*innen

Möchten Sie im nächsten Urlaub auch gerne einmal mittanzen? Sevillanas sind ein wunderbarer Einstieg in die Welt des Flamenco - ein Tanz aus Sevilla, der bei keiner Fiesta fehlt und in Diskotheken und auf den Straßen, wie auch Salsa und Tango Argentino, von allen Altersgruppen getanzt wird. Sie erlernen in diesem Kurs eine festgelegte Choreographie, die Sie überall auf der Welt mit jedem Partner*in tanzen können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Flamenco-Schuhe oder Schuhe mit breitem Absatz

Dienstag, 18.00–19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023

Escuela de Flamenco y Danza Española

12 Abende, 76,– €

■ 23W508134

Alba Denkes

Flamenco Fitness

In diesem Kurs kombinieren Sie Fitness-Elementen mit Flamenco-Schritten. Mithilfe von temperamentvoller und rhythmischer Musik verbessern Sie Ihre Haltung, kräftigen Ihre Muskulatur und lernen dabei noch schöne Tanzschritte kennen. Das Ziel: abschalten, bewegen und mit schöner spanischer Musik Spaß haben. Es sind keine Flamenco-Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe

Mittwoch, 19.15–20.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. Oktober 2023

Escuela de Flamenco y Danza Española

10 Abende, 63,30 €

■ 23W508140

Maria de los Angeles Alvarez Rodriguez

Flamenco mit Kastagnetten

Die Kastagnetten sind ein Perkussionsinstrument der spanischen Folklore, die unterschiedlich einsetzbar sind z.B. im Orchester, als Begleitinstrument oder zum Tanzen. In diesem Kurs lernen Sie eine schöne Choreographie mit Kastagnetten als Begleitinstrument.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: langen, weiten Rock, Flamenco-Schuhe oder Schuhe mit breitem Absatz (keine Turnschuhe), Kastagnetten (gibt es auch in der Tanzschule)

Freitag, 19.00–20.00 Uhr

Beginn: Freitag, 13. Oktober 2023

Escuela de Flamenco y Danza Española

12 Abende, 76,– €



Gesundheitskurse

Alle (Online)-Gesundheitskurse finden Sie auch auf unserer Website. Ein Blick lohnt sich, das Angebot wird fortlaufend aktualisiert.

www.vhs-erlangen.de



■ 23W508144

Maria de los Angeles Alvarez Rodriguez

Schnupperwochenende: Spanischer Flamenco (Workshop)

Für Anfänger*innen

Sie lernen in diesem Kurs Grundschnitte des spanischen Flamenco, wie er in Sevilla und ganz Andalusien getanzt wird.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: nur Schuhe mit Ledersohlen (keine schwarzen Gummisohlen)

Bitte den Tanzsaal nicht mit Straßenschuhen betreten. Sie können die Schuhe vor Kursbeginn vor dem Unterrichtsraum wechseln.

Samstag, 7. Oktober 2023

17.00–19.00 Uhr

Sonntag, 8. Oktober 2023

17.00–19.00 Uhr

Escuela de Flamenco y Danza Española

2 Abende, 25,40 €

■ 23W508146

Alba Denkes

Hip Hop-Latino (Workshop)

Sie werden in diesem Workshop eine sehr abwechslungsreiche und temperamentvolle Choreographie mit Elementen aus dem Hip Hop zu einer schönen Musik aus dem Reggaeton lernen.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung

Samstag, 21. Oktober 2023

11.00–13.00 Uhr

Escuela de Flamenco y Danza Española

12,60 €

■ 23W508148

Alba Denkes

Traditioneller Flamenco mit Fächer (Workshop)

Der Flamenco wurde von der Unesco im Jahr 2010 zum Weltkulturerbe erklärt, nicht zuletzt aufgrund seines unendlichen Spektrums an unterschiedlichen Stilrichtungen und Rhythmen (Palos). In diesem Schnupperworkshop lernen Sie eine elegante und temperamentvolle Choreografie mit spanischem Fächer kennen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: langen, weiten Rock, Flamenco-Schuhe oder Schuhe mit breitem Absatz (keine Turnschuhe), Fächer (auch in der Tanzschule erhältlich)

Samstag, 25. November 2023

10.00–13.00 Uhr

Escuela de Flamenco y Danza Española

19,– €

■ 23W508160

Verena Wölfel

Volkstänze aus Griechenland

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Gemeinsam lernen wir traditionelle Volkstänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands kennen. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über die Hintergründe. Das Lerntempo wird der Gruppe angepasst.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohle

Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren Straßenschuhen. Sie können die Schuhe vor Kursbeginn vor dem Unterrichtsraum wechseln.

Mittwoch, 19.20–20.50 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 114,– €



■ **23W508301**

Manfred Kress

Tanzen - mehr als nur ein gemeinsames Hobby

Für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene.

In diesem Kurs lernen Sie beliebte Tänze wie Discofox, Standard-Tänze (z.B. Langsamer- und Wiener Walzer, Tango), Latein-Tänze (z.B. Rumba, Cha-Cha-Cha), sowie Salsa. Der Unterrichtsstil ist locker und es werden Basics wie Tanzschritte, Führung und verschiedene Figuren-Abfolgen vermittelt. Pro Abend werden Sie sich vorwiegend auf zwei Tänze konzentrieren. Zudem werden Sie das Erlernte aus den vorausgegangenen Tänzen dabei nicht aus dem Blick verlieren und immer wieder üben.

Dieser Kurs ist nur paarweise buchbar.
Das Entgelt ist pro Person angegeben.

Bitte mitbringen: saubere Wechselschuhe (bitte keine High-Heels aufgrund des Parkettbodens), Handtuch, Getränk.

Dienstag, 19.00–21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,
Parkettraum
10 Abende, 100,– €

■ **23W508303**

Manfred Kress

Tanzen - mehr als nur ein gemeinsames Hobby

Für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene.

Text siehe Kurs-Nr.: 23W508301

Dieser Kurs ist nur paarweise buchbar.
Das Entgelt ist pro Person angegeben.

Bitte mitbringen: saubere Wechselschuhe (bitte keine High-Heels aufgrund des Parkettbodens), Handtuch, Getränk.

Montag, 19.00–21.00 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
Evang. Gemeindehaus, Kirchenplatz 7,
91083 Baiersdorf, Saal
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Abende, 100,– €

■ **23W508310**

Pinar Cereb-Roth

Flamenco - Rumba (Workshop)

In diesem Workshop lernen Sie eine kleine Choreografie für die Flamenco-Rumba, die ein sehr rhythmischer Tanz ist und bei nahezu jeder Veranstaltung in Spanien getanzt wird.
Sie werden typische und traditionelle Schritte kennenlernen, welche Sie auf jedes andere Rumba-Lied übertragen können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: falls vorhanden langer, weiten Rock, Flamenco-Schuhe oder Schuhe mit breitem Absatz

Samstag, 10. Februar 2024
14.00–16.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15,30 €



Wir sind ausgezeichnet!

Die Volkshochschule Erlangen wurde im Oktober 2021 nach den Standards der „European Foundation for Quality Management“ (EFQM) zertifiziert und ausgezeichnet.



www.vhs-erlangen.de

Tanzimprovisation

■ 23W508324

Alfrun Asseng

Tanz, Theater und Bewegung

Wir erforschen unseren Körper als Instrument und den Raum als Bühne, benutzen Tanz als Sprache ohne Worte und suchen die Grenzen von Bewegung.

Wir erweitern unsere Wahrnehmung, schärfen unser Bewusstsein, begegnen uns mit Achtsamkeit, spielen wie Kinder und entdecken tanzend die Welt.

Mit Elementen aus Tanzimprovisation, Theaterimprovisation und Meditation.

Alle Körper mit und ohne Einschränkungen sind willkommen.

5 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene BehindertenArbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Mittwoch, 18.20–19.50 Uhr

Beginn: Mittwoch, 18. Oktober 2023

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum
6 Abende, 69,– €

■ 23W508326

Alfrun Asseng

Tanz, Theater und Bewegung

Text siehe Kursnr.: 23W508324

Alle Körper mit und ohne Einschränkungen sind willkommen.

5 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Mittwoch, 18.20–19.50 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10. Januar 2024

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum
6 Abende, 69,– €

Ballett

■ 23W508400

Muriel Völkel

Ballett

Für Anfänger*innen jeder Altersstufe – denn für Ballett ist es nie zu spät.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Techniken des klassischen Balletts kennen und erarbeiten mit viel Freude und Spaß kleinere Schrittfolgen, Kombinationen und Choreografien. Durch die harmonischen Bewegungen und das Erlernen der Techniken sowie das genaue Auseinandersetzen mit dem eigenen Körper wird die Körperhaltung verbessert, Muskeln aufgebaut, die Koordination und Feinmotorik verbessert. Mit der Bewegung zu klassischer Musik können Sie zudem entspannen und ganz bei sich ankommen.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden Ballettschläppchen, Strumpfhose, Ballettanzug oder Hotpants, ansonsten Leggings, Socken, T-Shirt

Donnerstag, 16.30–17.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
15 Abende, 95,– €

■ 23W508402

Muriel Völkel

Ballett mit Vorkenntnissen

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen bis Mittelstufe jeder Altersstufe

In diesem Kurs bauen Sie auf den Grundlagen und Techniken des klassischen Balletts auf und erarbeiten mit viel Freude und Spaß Schrittfolgen, Kombinationen und Choreografien. Durch die harmonischen Bewegungen und das Erlernen der Techniken sowie das genaue Auseinandersetzen mit dem eigenen Körper werden die Körperhaltung unterstützt, Muskeln aufgebaut, die Koordination und Feinmotorik verbessert. Mit der Bewegung zu klassischer Musik können Sie zudem entspannen und ganz bei sich ankommen.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden Ballettschläppchen, Strumpfhose, Ballettanzug oder Hotpants, ansonsten Leggings, Socken, T-Shirt

Donnerstag, 17.40–18.40 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
15 Abende, 95,– €



Ernährungswissen

■ 23W510000

Dagmar Kraus

Gesunde Ernährung nach TCM (Vortrag)

Allergien? Verdauungsbeschwerden? Schwaches Immunsystem? Die TCM, die Traditionelle Chinesische Medizin, betrachtet jeden Menschen ganz individuell. Eine ganzheitliche Ernährung nach den fünf Elementen kann unterstützen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Während des kurzweiligen Vortrages erhalten Sie wertvolle Informationen und leckere Rezepte, auch aus dem Bereich der LowCarb-Ernährung - natürlich mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln.

Montag, 9. Oktober 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 23W510002

Regina Balda

Fasten - Warum weniger manchmal mehr ist (Online-Vortrag)

Kennen Sie das Problem auch? Hier ein Gläschen Wein, da mal wieder auf die Schnelle ein Fertigprodukt gegessen, statt frisch zu kochen. Mit dem Stresslevel im Beruf steigt bei Ihnen die Lust auf Süßes und Sie greifen ungeniert zu Schokoriegeln? Trotz vermeintlich gesunder Ernährung fühlen Sie sich in manchen Momenten unausgeglichen und nicht mehr wohl in Ihrer Haut? In diesem Vortrag stellt Regina Balda verschiedene Fastenarten vor und erklärt den Unterschied zu Diäten. Wie Sie mit Fasten zu Ihrem Wohlfühlgewicht finden können, wird ebenso beleuchtet wie die Rolle der veganen Ernährung.

Dienstag, 9. Januar 2024

18.00–20.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Unsere neuen Ernährungskursleiter*innen

Dagmar Kraus

ist Expertin im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie vermittelt die Fünf-Elemente-Küche sowie eine gesunde LowCarb-Ernährung.



Eva Barril Roig

ist Ernährungsexpertin und Feldenkrais®-Dozentin. Sie gibt ihren Teilnehmer*innen Werkzeuge an die Hand, um gesund durchs Leben zu gehen.





Kochen und Genießen

Erfahren Sie mit unseren Dozent*innen, wie eine gesundheitsförderliche und klimabewusste Ernährung aussehen kann. Entdecken Sie neue Geschmacksrichtungen und die Vielfalt der internationalen Küchen. Werden Sie so Teil der Erlanger Esskultur. Für alle Ernährungskurse ist eine Anmeldung erforderlich und bitte beachten Sie, dass ein Rücktritt 7 Tagen vor dem Kursbeginn nicht mehr möglich ist.

Nachhaltige, klimafreundliche und vegane Ernährung

■ 23W510032

Sophia Marte

Veganer Grillabend im Spätsommer (Koch-Workshop)

Grillen in seiner üblichen Form gehört sicher zu den "Klimakillern" unter den kulinarischen Freuden. Aber es geht auch anders. Mit etwas Fantasie und kreativen Würzideen ist es ganz einfach, einen etwas anderen Grillabend zu gestalten, der uns und dem Klima guttut. Wir bereiten miteinander verschiedenes Grillgut zu, das ganz ohne tierische Zutaten auskommt, und natürlich fehlen auch Salate und Dips als Begleitung nicht. Beim gemeinsamen Zubereiten und Essen gibt es reichlich Gelegenheit, auch etwas allgemeines Wissen für eine klimafreundliche Ernährung mitzunehmen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 9,- € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 25. September 2023

18.00–21.00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

25,40 €

■ 23W510034

Sophia Marte

Rest(e)los glücklich: Workshop gegen Lebensmittelverschwendung

Obst, Gemüse, Brot - im Durchschnitt wirft jede Person in Deutschland pro Jahr rund 75 kg Lebensmittel weg. Mit jedem Lebensmittel landen allerdings auch wertvolle Ressourcen, wie z.B. das zum Wachstum von Pflanzen benötigte Wasser, auf dem Müll. Zum Glück geht es auch anders! Wir beginnen den Abend mit einem Besuch in der Teilerei und erfahren vor Ort,

wie Lebensmittelrettung funktioniert. Anschließend setzen wir einige alltagstaugliche Beispiele um, wie Kochen ganz ohne Reste gelingt.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 7,- € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 23. Oktober 2023

18.00–21.00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

23,40 €

■ 23W510036

Sabine Wank

Fermentation: Kimchi, Sauerkraut & Co (Koch-Workshop)

Wir fermentieren gemeinsam Gemüse, Kraut, Rüben und Obst.

Fermentation ist eine alte, einfache Art, Gemüse und Obst haltbar zu machen. Bei uns in Franken ist Sauerkraut sicher das bekannteste Beispiel dafür. Aber auch in Asien ist das Fermentieren sehr beliebt. Ein würziges Kimchi gehört in Korea zu fast jedem Gericht. Wie Fermentieren funktioniert und welche gesundheitlichen Vorteile Fermente haben, erfahren Sie im Kurs. Natürlich gibt es am Abend auch Kostproben schon fermentierter Zubereitungen.

Bitte mitbringen: 2-3 Gläser

Materialkosten von 4,- € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 6. November 2023

17.30–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

20,40 €

■ 23W510037

Sophia Marte

Ernährung nach dem Speiseplan der Zukunft (Koch-Workshop)

Um alle Menschen dieses Planeten bis zum Jahr 2050 nachhaltig und gesund zu ernähren, wird auch die Veränderung unserer Ernährungsweise immer wichtiger. Forscher*innen aus der ganzen Welt haben sich mit diesem Problem auseinandergesetzt und als Lösung die sogenannte "Planetary Health Diet" entwickelt. Was bei diesem "Speiseplan der Zukunft" auf den Teller kommt und wie klimafreundlich er ist, damit setzen wir uns an diesem Abend auseinander. Beim gemeinsamen Kochen wird das Konzept gleich in die Praxis umgesetzt.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 7,- € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 27. November 2023
18.00–21.00 Uhr
Lese café, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
23,40 €

■ **23W510038**
Sabine Wank
**Rein pflanzlich: Käse,
Creme fraiche & Co. (Koch-Workshop)**

Wir werden in diesem Workshop veganen Käse, Frischkäse, Mozzarella und Crème fraîche auf Cashewbasis herstellen. Hier verwenden wir unterschiedliche Zutaten und Herstellungsmethoden. Wir erfahren etwas über die unterschiedlichen Käse-Kulturen und Bakterien, die wir zur Herstellung benötigen und werden am Ende bereits fertige Käsesorten verkosten.

Bitte mitbringen: Behälter, da einige der Köstlichkeiten noch ruhen müssen

Materialkosten von 8,- € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 4. Dezember 2023
17.30–20.30 Uhr
Lese café, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
24,40 €

■ **23W510040**
Sophia Marte
**Klimafreundliche Plätzchenbäckerei zum
Advent (Back-Workshop)**

Kann man jetzt nicht mal mehr Plätzchen backen, ohne sich ums Klima zu sorgen? Doch, an diesem Nachmittag schon! Und die Rezepte für klimafreundliche Plätzchen sind inklusive. Denn tatsächlich braucht es nur ein paar einfache Grundregeln, um Plätzchen herzustellen, die man in Sachen "Klima" guten Gewissens vernaschen und verschenken kann. Sie werden kurz vorgestellt und dann gemeinsam gebacken.

Bitte mitbringen: Behälter für Plätzchen

Materialkosten von 9,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 10. Dezember 2023
15.00–18.00 Uhr
Lese café, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
25,40 €

■ **23W510044**
Sophia Marte
Einfach pflanzlich Essen (Koch-Workshop)

Was steckt hinter einer veganen Ernährung? Was bedeutet die Umstellung konkret für meinen Alltag? Was kann ich dann überhaupt noch kochen? Solche Fragen und die Antworten darauf stehen im Zentrum des Workshops. Beim gemeinsamen Kochen üben wir praktisch den leichten Einstieg in die vegane Lebensweise und probieren, wie die vegane Küche schmeckt.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 7,- € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 22. Januar 2024
18.00–21.00 Uhr
Lese café, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
23,40 €

Foodsharing

■ **23W510050**
Foodsharing Erlangen
Foodsharing-Dinner

Unsere Ernährung ist ein wichtiger Faktor beim Klimawandel. Dennoch landen viele Lebensmittel direkt aus den Verkaufsregalen im Müll. Foodsharing ist eine Antwort darauf: Ware, die nicht mehr verkauft werden soll, wird von Foodsharern abgeholt und über die Fair-Teiler in der Stadt verschenkt. Einmal im Monat kochen wir mit solchen geretteten Lebensmitteln und essen dann gemeinsam. So tun wir etwas gegen Lebensmittelverschwendung und haben gleichzeitig einen netten Abend miteinander.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidbrettchen, Behälter für Reste

In Kooperation mit foodsharing Erlangen

Dienstag, 7. November 2023
17.30–20.30 Uhr
Dienstag, 5. Dezember 2023
17.30–20.30 Uhr
Dienstag, 6. Februar 2024
17.30–20.30 Uhr
Dienstag, 5. März 2024
17.30–20.30 Uhr
Lese café, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
4 Abende, Eintritt frei



Kochen für die Gesundheit

■ 23W510100

Dagmar Kraus

Einfache Gerichte nach TCM und LowCarb

Sie haben Freude am Kochen und ernähren sich gerne gesund? Dann sind Sie bei diesem Kochkurs nach der Traditionellen Chinesischen Medizin genau richtig. Wir kochen und genießen gemeinsam einfache Gerichte mit saisonalen und regionalen Zutaten. Dazu bekommen Sie viele Informationen zur Fünf-Elemente-Küche und zu einer gesunden Ernährung mit wenig Kohlenhydraten. Freuen Sie sich auf einen genussreichen Abend.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 8,- € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 27. November 2023

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,40 €

■ 23W510102

Eva Barril Roig

Power-Frühstück

Sie Essen gerne Süßes zum Frühstück? Doch wie können wir unser Frühstück nahrhaft versüßen? Das Frühstück ist eine der wichtigsten Mahlzeiten des Tages für uns und unsere Kinder. In diesem Kurs lernen Sie, wie man alternative Süßungsmittel in sehr gesunden und auch köstlichen Rezepten verwenden kann.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 28. Januar 2024

11.00–15.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,90 €

■ 23W510104

Katrin Huber

Kochen nach dem Zyklus

Je nach Zyklusphase hat der weibliche Körper unterschiedliche individuelle Ansprüche und Bedürfnisse. Dies gilt auch für die Ernährung. Doch wie kann man das Essen auf dem Teller nach dem eigenen Zyklus am besten ausrichten, um Heißhunger vorzubeugen, Menstruationsbeschwerden zu lindern und mehr Energie im Alltag zu haben?

Nach etwas Ernährungswissen in der Theorie soll natürlich auch die Praxis nicht zu kurz kommen. Ganz anwendungsfreundlich ist jede Teilnehmerin dazu eingeladen, nach ihrem eigenen Zyklus zu kochen und ihrem Körper etwas Gutes zu tun.

Zu den Kostproben, die auch mit nach Hause genommen werden können, erhält jede Teilnehmerin ein Begleitbuch zur Übersicht für die Ernährung in den jeweiligen Zyklusphasen. Für Veganerinnen geeignet.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 25,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 4. Februar 2024

10.00–15.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52,30 €



Trends und Basics

■ 23W510150

Bernd Dornbusch

Alpenküche

Die Alpen erstrecken sich über sieben Länder in Europa. Ob Bauernbraten mit Rind oder Tiroler Bauernbraten mit Lamm, Älplermagronen, Kartoffel-Friggelen oder Paunzen, Polentaschnitten mit Zwetschgenröster oder Schlosserbraten mit Orangen: Wir unternehmen eine kleine kulinarische Rundreise durch die Küche der Alpenländer und lernen landestypische Zutaten und ungewöhnliche Zubereitungen kennen.

Bitte mitbringen: Behälter für kleine Kostproben
Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 28. September 2023

17.30–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,60 €

■ 23W510156

Bernd Dornbusch

Weihnachtsmenü im Handumdrehen

Schnell und fein soll das Weihnachtsmenü in diesem Jahr sein: kleine Käse mit grüner Soße, Porreecremesuppe mit Bacon und Datteln, Zanderfilet auf Kürbispüree mit Salbeibutter, Entenbrust mit Feigen auf Waldpilzrisotto und Portweinzwetschgen mit Marzipansoße. Alles in drei Stunden zubereitet. Lassen Sie sich von den leckeren Rezepten überraschen!

Bitte mitbringen: Behälter für kleine Kostproben
Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 23. November 2023

17.30–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,60 €

■ 23W510160

Bernd Dornbusch

Senf & Co - kleine kulinarische Geschenke

Seien es selbst gebackene Kekse oder selbstgekochte Marmeladen: Als Weihnachtsgeschenke kommen kleine kulinarische Geschenke vom Herzen und erwärmen die Seele. Wir backen Kuchen im Glas, Cantuccini, Pinienkernhörnchen und Reisküchlein. Zudem stellen wir raffinierte Senfsorten, Aprikosensalsa, Erdbeerschutney und Minze-Limettenpesto selbst her.

Bitte mitbringen: Gläser, Verpackungsmaterial

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 10. Dezember 2023

14.00–18.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,90 €

vhs

Volkshochschule
Erlangen



www.facebook.com/vhs.Erlangen



www.instagram.com/vhserlangen



Vegetarische Küche

■ 23W510200

Monika Kapoor-Paul M.A.

Vegetarisch-kulinarische Reise durch Indien

Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen vegetarischen Gerichten. Duftende Gewürze und wunderbare Aromen - das sind die wichtigsten Elemente indischer Küche. Peppen Sie Ihren Speiseplan auf und genießen Sie in netter Runde Ihre selbstgekochten Gerichte.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 29. September 2023

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,60 €

■ 23W510204

Rohine Schneider

Indiens vegetarische Küche

Namaste

Die vegetarische indische Küche bietet unzählige Möglichkeiten, unkompliziert und mit wenig Aufwand ein Menü zuzubereiten. Gemüse und Hülsenfrüchte sind das Hauptthema des Abends. Natürlich werden wir auch unsere Sinne mit den traditionellen indischen Gewürzen verführen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Schürze, Geschirrtuch

Materialkosten von 21,- € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 13. November 2023

17.30–21.15 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,50 €

■ 23W510205

Aniela Kaletta

Vegetarische Genuss-Gerichte aus alten, fast vergessenen Gemüsesorten

Seien es Weiß-, Spitz-, Grün-, Rosen- oder Chinakohl - alle diese Kohlsorten sind wichtige Säulen einer gesunden Ernährung und lassen sich auf eine wunderbar leichte Weise zubereiten. Auch die vitaminreichen Knollen und Wurzeln wie die gelbfleischige Steckrübe, herzhafte Rote Bete, süßliche Pastinake oder der scharfe Kren stehen in der leichten Genussküche hoch im Kurs. Man sollte auch Kürbis oder Lauch - Herbst-Klassiker jeder Küche - nicht vergessen. Sie werden aus den vielen regionalen, winterlichen Gemüsesorten schmackhafte vegetarische Gerichte zubereiten. Mit frischen Kräutern und selbst gemachter Gemüsepaste verfeinert, werden diese Speisen ein echter Genuss für den Gaumen sein. Ein leckerer Nachtisch wird natürlich nicht fehlen. Überzeugen Sie sich selbst!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für kleine Kostproben.

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 25. November 2023

9.30–14.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,60 €

■ 23W510206

Luigi Orrù

Vegetarische Mittelmeerküche

Wir werden uns den aromatischen Gemüsen und Kräutern des Mittelmeerraumes widmen und ein schmackhaftes Menü mit vielen verschiedenen Gängen kochen. Wie immer bei Luigi gibt es mehrere leckere Antipasti, danach Nudeln sowie einen Hauptgang. Abgerundet wird das Ganze mit einem leckeren Dolce und wer möchte, bekommt noch einen Espresso oder Digestivo hinterher. Die Gerichte sind bewusst einfach gehalten und deshalb unkompliziert zu Hause nachzukochen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 24,- € sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso).



Samstag, 9. Dezember 2023

10.00–15.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2, 91083 Baiersdorf, Schulküche

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

51,30 €

■ 23W510208

Luigi Orrú

Vegetarische Mittelmeerküche

Wir werden uns den aromatischen Gemüsen und Kräutern des Mittelmeerraumes widmen und ein schmackhaftes Menü mit vielen verschiedenen Gängen kochen. Wie immer bei Luigi gibt es mehrere leckere Antipasti, danach Nudeln sowie einen Hauptgang. Abgerundet wird das Ganze mit einem leckeren Dolce und wer möchte, bekommt noch einen Espresso oder Digestivo hinterher. Die Gerichte sind bewusst einfach gehalten und deshalb unkompliziert zu Hause nachzukochen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 24,- € sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso).

Samstag, 16. Dezember 2023

10.00–15.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

51,30 €

■ 23W510212

Monika Kapoor-Paul M.A.

Vegetarisch-kulinarische Reise durch Süd-Indien

Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Süd-Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen vegetarischen Gerichten. Duftende Gewürze und wunderbare Aromen - das sind die wichtigsten Elemente indischer Küche. Peppen Sie Ihren Speiseplan auf und genießen Sie in netter Runde Ihre selbstgekochten Gerichte.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 12. Januar 2024

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,60 €

■ 23W510214

Martina Owolaju

Levante-Küche – Taste the world

Als Levante-Küche bezeichnet man die traditionelle Küche der Region der östlichen Mittelmeerküste, zu der Syrien, der Libanon, Jordanien, Israel und Palästina gehören. Die aromatische leichte Küche vereint und variiert die kulinarische Vielfalt der arabischen und israelischen Einflüsse. Bei den meisten Levante-Gerichten stehen frisches Gemüse und Hülsenfrüchte im Vordergrund, deshalb kommen besonders Vegetarier und Veganer auf ihre Kosten. Schakschuka, Muttabal und Baba Ghanoush, Gerichte, die klingen wie aus 1001 Nacht! Wir begeben uns auf eine kulinarische Reise ins Morgenland.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 19. Januar 2024

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30,40 €

■ 23W510216

Monika Kapoor-Paul M.A.

Vegetarisch-kulinarische Reise durch Indien

Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen vegetarischen Gerichten. Duftende Gewürze und wunderbare Aromen - das sind die wichtigsten Elemente indischer Küche. Peppen Sie Ihren Speiseplan auf und genießen Sie in netter Runde Ihre selbstgekochten Gerichte.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 26. Januar 2024

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.OG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,60 €

■ 23W510218

M.A. Diem Tu Dang

Vegetarische Küche Vietnams

Die vegetarische vietnamesische Küche ist vielseitiger und sicherlich anders als Sie glauben. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 24. Februar 2024

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

39,60 €

Vegane Küche

■ 23W510234

Regina Balda

Vegan to go - Mittagessen im Büro

Was esse ich nur in der Mittagspause? Wenig Zeit, schnell etwas essen, viel Geld für ungesunde Fertiggerichte. Kennen Sie das auch? In der heutigen Berufswelt wird das Mittagessen leider oft vernachlässigt oder ganz ausgelassen. Mit Regina Balda setzen Sie zukünftig in Ihrer Mittagspause auf Qualität und gesunde Lebensmittel. Ein gesundes, frisches Mittagessen fördert die Konzentration und verhindert lästige Heißhungerattacken. Sie lernen, warme und kalte Gerichte aus dem Glas oder der Brotzeitbox zuzubereiten.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 20. November 2023

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32,- €

■ 23W510236

Monika Kapoor-Paul M.A.

Vegane indische Küche

Gesunde indische Vegan-Kost können Sie einfach und schnell zubereiten. Aus herzhaftem Gemüse der Saison, Linsen und anderen milchfreien Produkten sowie indischen Gewürzen zaubern Sie viele vegane Gerichte. Die frischen, vollwertigen Zutaten garantieren ein völlig neues Geschmackserlebnis.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 24. November 2023

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.OG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,60 €

■ 23W510238

Michelle Steinbrecher

Veganer Winterbrunch

Saisonal und lecker - das geht auch im Winter! Ein Brunch-Bufferet eignet sich hervorragend, um eine Vielfalt an warmen und kalten, herzhaften wie auch süßen Köstlichkeiten auszuprobieren. Sie backen gemeinsam herzhaft gefüllte Pasteten, Dinkel-Vollkornbrötchen und dreierlei süße Versuchungen, verwandeln Gemüse in warme und kalte Gaumenfreuden und zaubern eine Macadamia-Schokocreme, die trübes Winterwetter vergessen lässt.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 18,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 14. Januar 2024

10.00–14.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

39,90 €



■ 23W510242

Regina Balda

Vegan im Winter - Kochen nach dem Saisonkalender

Auch im Winter haben noch einige Gemüsesorten Saison. Anhand des Saisonkalenders erfahren Sie, welche Sorten jeden Monat frisch vom Feld oder aus der Lagerung erhältlich sind. Gekocht wird anschließend nur mit Gemüse und Obst, das aktuell in der Region auf dem Bauernmarkt verfügbar ist und aus Freilandanbau stammt. So schmeckt der Winter!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten

Dienstag, 16. Januar 2024

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31,40 €

■ 23W510250

Michelle Steinbrecher

Veganes 5-Gänge-Menü für Feinschmecker

Dieser Kurs lädt zum Genießen ein. Sie bereiten ein raffiniertes winterliches Menü zu, das Sie zu Rotwein, Weißwein oder alkoholfreier Alternative genießen. Den Anfang macht eine Rote-Beete-Suppe mit selbst gemachtem Laugenkonfekt, bevor Sie als Zwischengang Ofenkürbis mit Sesamsoße und gerösteten Pinienkernen auf Feldsalat genießen. Die Stars der Hauptspeise sind Pasta und Pilze sowie Linsenbällchen mit geschnittenem Fenchel an Orangen-Kokossoße. Den süßen Abschluss bildet eine Tonkabohnencreme mit Frucht und frittierter Teighaube.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 20,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 18. Januar 2024

18.00–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,90 €

Internationale Küche

■ 23W510300

Susana Rubio

Spanische Tapas

Tapas - das sind Gerichte aus der mediterranen Küche Spaniens, serviert in kleinen Portionen. Sie lernen, aus einfachen Lebensmitteln leckere Köstlichkeiten zu zaubern. Erleben Sie die Stimmung der spanischen "Bares" (das sind Bars und Kneipen).

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 30. September 2023

10.00–14.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

38,90 €

■ 23W510302

Monika Kapoor-Paul M.A.

Essen wie ein Maharadscha vom Tadsch Mahal

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

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 18,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 6. Oktober 2023

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,60 €

■ 23W510304

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland

In diesem Kurs geht es um wechselnde, traditionelle Gerichte aus allen Gegenden Griechenlands: vom Nordwesten bis Peloponnes im Süden, von den Inseln der Ägäis bis zu den Inseln des Ionischen Meeres. Sie haben die Gelegenheit, die Vielfalt und die zahlreichen Schätze der griechischen Koch- und Backkunst zu entdecken. Es werden immer sowohl Vorspeisen wie



Saganaki, Gigantes und Tirosalata als auch Hauptspeisen wie Moussaka, Pastizio, Stifado, Gemista im Menü vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 7. Oktober 2023

14.00–18.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

34,90 €

■ 23W510308

Martina Owolaju

Die südafrikanische Küche - Geschmacksvielfalt pur

In der traditionellen Kap-Küche treffen indische und malaiische Einflüsse auf afrikanische, englische und bürische Gerichte. Ob Bredie, Bobotie oder Chicken Masala - typische Gewürze wie Chili, Ingwer, Kardamom, Koriander und Zimt versprechen einen unvergleichlichen Geschmack.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 13. Oktober 2023

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30,40 €

■ 23W510312

Bernd Dornbusch

Französische Herbst- und Winterküche

Nicht wegzudenken aus der französischen Herbst- und Winterküche sind Cassoulet und Wachteln mit Trauben. Cassoulet, ist ein reichhaltiger Eintopf mit weißen Bohnen, Bratwurst, Lammshulter, Schweinebauch und Entenkeulen. Vorweg gibt es ein feines Senfsüppchen, zum Cassoulet und den Wachteln würzigen Blattsalat "Mesclun" und als Dessert Tarte Tatin und/oder Preiselbeer Eclairs. Sie lernen allerlei landestypische Rezepte und ihre Zubereitung kennen. Um den Abend abzurunden, gibt es natürlich auch für jede*n ein Gläschen Wein.

Bitte mitbringen: Behälter für kleine Kostproben

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 19. Oktober 2023

17.30–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.OG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,60 €

■ 23W510314

M.A. Diem Tu Dang

Kulinarische Reise durch Vietnam

Unsere Reise beginnt im Norden. Aus der Hauptstadt kommt die berühmte Pho Ha-Noi, eine Reisnudelsuppe, die als Hauptspeise genossen wird. Von der einstmaligen Kaiserstadt Hue im Zentrum von Vietnam stammt eine Köstlichkeit, die bei keinem Festmahl fehlen darf: Cha Gio, auch Frühlingsrolle genannt. Weiter im Süden liegt Saigon (heute: Ho-Chi-Minh-Stadt), die Perle Südost-Asiens. Hier findet man den besten gebratenen Reis - Com Chien. Salat und Nachspeise dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 21. Oktober 2023

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,60 €

■ 23W510316

Aniela Kaletta

Piroggen: Ein Symbol für Vielfalt und Frieden auf der Welt

Piroggen sind gefüllte Teigtaschen und ein Klassiker aus der osteuropäischen Küche. Geschmacks- und Formenvielfalt, ungewöhnliche Kombinationen und überraschende Geschmackserlebnisse der östlichen und orientalischen Küche sind ein echtes kulinarisches Erlebnis. Gefüllt mit Obst, Gemüse, Fleisch, Käse oder Kartoffeln, süß oder scharf gewürzt, gekocht, gebraten oder gebacken - die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Gerade wegen der unterschiedlichen Rezepte sind Piroggen ein Symbol für Vielfalt und Frieden. Wir werden traditionelle, festliche, polnische Piroggen mit Kraut und Pilzen, würzige ukrainische Wareniki mit Kartoffel-Quark-Füllung und asiatische Teigtaschen mit saftiger vegetarischer Füllung zubereiten.





Am Ende werden wir die Piroggen bei einem aromatischen Chai-Gewürztee genießen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für kleine Kostproben.

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 22. Oktober 2023

9.30–14.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,60 €

■ 23W510317

Akiko Nojiri

Japanische Nudeln - selbst gemacht

In diesem Kurs stellen Sie selbst Udon oder Kishimen aus Weizenmehl mit der italienischen Pasta-Maschine her und bereiten einige leckere Gerichte mit Fisch- und Algenbrühe, Fleisch, Eiern sowie Gemüse zu.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, falls vorhanden Pasta-Maschine, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 22. Oktober 2023

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.OG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,90 €

■ 23W510318

Yujung Chang

Koreanische Küche: Gebratenes Huhn mit Gemüse

Jede koreanische Mahlzeit besteht aus verschiedenen Zutaten wie Fleisch, Meeresfrüchten und Gemüse. Sie bietet eine ausgewogene Auswahl an Zutaten. An diesem Abend genießen Sie das traditionelle, scharfe Huhn mit saisonalen Gemüsen und gebratenen Mandu (Teigtaschen). Aus Rettich-Würfeln wird eine Art des Kimchi zubereitet. Kimchi ist das Herz und die Seele der koreanischen Küche.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 26. Oktober 2023

18.00–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,90 €

■ 23W510320

Akiko Nojiri

Chinesische Küche aus Japan

Sie kochen in diesem Kurs chinesische Gerichte, die viele Deutsche im japanischen Restaurant gerne bestellen. Hierzu gehören zum Beispiel Gyoza, Harumaki (Frühlingsrollen), Karaage (frittiertes Hähnchen mit einer Marinade aus Sojasoße und Ingwer) oder Daikon-Mochi (Mochi aus Klebereismehl und Rettich). Beim Kosten werden eine bekannte Nachspeise und chinesischer Tee angeboten.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher und Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 28. Oktober 2023

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,90 €

■ 23W510322

Rohine Schneider

Kulinarische Reise durch Indien

Namaste

Begeben Sie sich an diesem Abend auf eine kulinarische Reise, ganz ohne eine weite Anreise. Sie werden gemeinsam verschiedene Familienrezepte kochen. Fisch, Fleisch und vegetarische, traditionelle Gerichte werden Sie dabei zubereiten. Das Riechen, Sehen und Schmecken der vielen Gewürze werden Ihre Sinne beflügeln.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Materialkosten von 24,- € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 6. November 2023

17.30–21.15 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

44,50 €

■ 23W510324

Monika Kapoor-Paul M.A.

Indian Curries & more

Sie möchten lernen, wie man zuhause indisches Essen zubereitet? Und Sie wissen bereits, dass Curry nicht nur der Name für köstliche Gewürzmischungen, sondern auch für leckere Gerichte ist? Dann kochen Sie mit uns die besten indischen Curry-Rezepte mit Fisch und Meeresfrüchten, Paneer (indischem Frischkäse), Linsen und Gemüse. Lernen Sie die authentische Art der Zubereitung aus Nord- und Süd-Indien kennen unter Verwendung von Gemüse und frischen Kräutern je nach Jahreszeit und probieren Sie aus, mit welchen Gewürzen Sie Ihre Kreation abrunden können.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 18,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 10. November 2023

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,60 €

■ 23W510326

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland

In diesem Kurs geht es um wechselnde, traditionelle Gerichte aus allen Gegenden Griechenlands: vom Nordwesten bis Peloponnes im Süden, von den Inseln der Ägäis bis zu den Inseln des Ionischen Meeres. Sie haben die Gelegenheit, die Vielfalt und die zahlreichen Schätze der griechischen Koch- und Backkunst zu entdecken. Es werden immer sowohl Vorspeisen wie Saganaki, Gigantes und Tirosalata als auch Hauptspeisen wie Moussaka, Pastizio, Stifado, Gemista im Menü vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 12. November 2023

14.00–18.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

34,90 €

■ 23W510328

María José Rodríguez Mampaso/

Maria Loreta Christelsohn

Spanisch kochen: la Paella

Die Paella ist ein leckeres und einfaches spanisches Gericht, das in ganz Spanien am Wochenende mit der Familien gekocht wird. Haben auch Sie Lust auf Paella, würden diese gerne selbst herstellen, wissen aber nicht wie?

An diesem Abend kochen Sie gemeinsam eine Paella mit Reis, Gemüse und Hähnchen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 17. November 2023

17.30–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,90 €

■ 23W510332

M.A. Diem Tu Dang

Vietnamesische Küche

Die vietnamesische Küche gehört zu den vielseitigsten Küchen der Welt und den besten Küchen Asiens. In ihr zeigt sich das Zusammenspiel fremder Kultureinflüsse (China, Frankreich, Indien und südostasiatische Nachbarn). Gewürze und Kräuter wie Limettenblätter, Koriander, Minze und Basilikum verleihen den Speisen einen unverwechselbaren Geschmack und ihr typisches Aroma. Zusammen kochen und genießen Sie eine Auswahl von Suppen, Reisgerichten und Beilagen.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 25. November 2023

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,60 €

■ 23W510338

Martina Owolaju

Südseeküche: Eine kulinarische Verführung

Die Gerichte der Südsee-Inseln sind vielfältig und bunt. Zu den wichtigsten Zutaten gehören Fisch und Meeresfrüchte, Brotfrucht, Taro, sowie Kochbananen





und natürlich Kokosnuss in vielen Variationen. Zum Zwischendurch-Knabbern werden u.a. frittierte Yams-Scheiben als Chips mit Dips und Saucen gereicht. Wir gehen auf eine kulinarische Reise nach Tahiti, Samoa und Fidschi.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 1. Dezember 2023

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31,40 €

■ 23W510342

Luigi Orrú

Mediterranes Fischmenü

An diesem Tag kochen Sie zusammen ein mediterranes Fischmenü, das Sie an die Küsten des Mittelmeers versetzt. Es gibt eine kleine Auswahl an Antipasti di pesce e frutti di mare, ein schmackhaftes Risotto mit Meeresfrüchten und als Hauptgang einen Fisch oder einen gefüllten Kalmar aus dem Backofen mit frischem Gemüse. Ein leichtes, fruchtiges Dessert rundet das Menü ab.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 31,- € sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso).

Samstag, 2. Dezember 2023

10.00–15.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2, 91083

Baiersdorf, Schulküche

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

58,30 €

■ 23W510344

Akiko Nojiri

Ökonomiyaki - pikante Pfannkuchen aus Japan

Dieser nahrhafte Pfannkuchen mit Schweinefleisch, Ei und Gemüse ist in Japan sehr beliebt, auch bei den ausländischen Tourist*innen. Er wird oft mit der Familie oder Freunden gemeinsam auf dem Tisch frisch zubereitet und das macht viel Spaß. Sie lernen in diesem Kurs die zwei bekannten Zubereitungsarten aus Hiroshima und Osaka kennen.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 2. Dezember 2023

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,90 €

■ 23W510346

Yujung Chang

Festlich koreanisches Menü: Hohe Rippe Schmoren

Die koreanische Küche gehört zu einer der gesündesten Küchen weltweit. Sie lernen an diesem Abend das Festmenü Tteogalbi und Buchimgae zuzubereiten, das Gästen an festlichen Tagen angeboten wird.

Das Buchimgae ist ein koreanischer Gemüsepfannkuchen, der aus verschiedenen Gemüsen und Mehlteig zubereitet wird. Einfach, aber lecker.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Reste

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 7. Dezember 2023

18.00–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,90 €

■ 23W510348

Akiko Nojiri

Ramen-Nudeln: selbst herstellen

In diesem Kurs stellen Sie selbst Ramen-Nudeln aus Hartweizenmehl mit der italienischen Pasta-Maschine ohne Konservierungsstoffe her. Mit den Nudeln bereiten Sie einige köstliche Gerichte mit Fisch- und Fleischbrühe, Miso, Schweinefleisch und viel Gemüse zu.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, falls vorhanden Pasta-Maschine, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 9. Dezember 2023

13.00–17.00 Uhr; 37,90 €

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

■ 23W510350

Monika Kapoor-Paul M.A.

Küche der Metropol-Region Delhi

Reisen Sie mit uns in die Metropol-Region Delhi, in den Mittelpunkt indischer Kochkunst. Dort können Sie die typischen Gerichte aus allen Landesteilen Indiens in ihrer geschmacklichen Vielfalt genießen. In diesem Kurs lernen Sie die neue Art indischer Rezepte kennen, wie sie zu Hause in den nationalen Küchen zubereitet, gewürzt und serviert werden. Vergessen Sie die deutsch-indische Küche und freuen Sie sich auf exotische Geschmackserlebnisse der indischen Kochkunst im Original!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 15. Dezember 2023

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,60 €

■ 23W510352

Yujung Chang

Koreanische Küche: Dak-galbi und Gimhap

Sie lernen in diesem Kochkurs Dak-galbi und Gimhap zuzubereiten. Das beliebte Dak-galbi besteht aus den Hauptzutaten Hühnerbrust und Gemüse und wird mit Chillipaste und Sojasoße mariniert. Das Gimhap wird mit Reis und beliebiger Füllung in getrocknetem, geröstetem Seetang zusammengerollt.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 11. Januar 2024

18.00–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,90 €

■ 23W510353

Akiko Nojiri

Onigiri - Japanische Reisbällchen

Onigiri sind ursprünglich Reisbällchen für unterwegs aus Japan. Sie sind aber nicht nur für die Mittagspause in der Arbeit oder bei einem Ausflug, sondern auch bei einer Party praktisch und lecker.

Sie kochen in diesem Kurs passenden Reis auf japanische Art und formen Bällchen mit verschiedenen Zutaten, wie Fleisch, Fisch, Eier, Nori, und Gemüse. Beim Kosten wird guter japanischer Tee angeboten.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 14. Januar 2024

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.OG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,90 €

■ 23W510354

Aniela Kaletta

Piroggen: Ein Symbol für Vielfalt und Frieden auf der Welt

Piroggen sind gefüllte Teigtaschen und ein Klassiker aus der osteuropäischen Küche.

Geschmacks- und Formenvielfalt, ungewöhnliche Kombinationen und überraschende Geschmackserlebnisse der östlichen und orientalischen Küche sind ein echtes kulinarisches Erlebnis. Gefüllt mit Obst, Gemüse, Fleisch, Käse oder Kartoffeln, süß oder scharf gewürzt, gekocht, gebraten oder gebacken – die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Gerade wegen der unterschiedlichen Rezepte sind Piroggen ein Symbol für Vielfalt und Frieden.

Wir werden traditionelle festliche polnische Piroggen mit Kraut und Pilzen, würzige ukrainische Wareniki mit Kartoffel-Quark-Füllung und asiatische Teigtaschen mit saftiger vegetarischer Füllung zubereiten.

Am Ende werden wir die Piroggen bei einem aromatischen Chai-Gewürztee genießen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für kleine Kostproben.

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 20. Januar 2024

9.30–14.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,60 €





■ 23W510356

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland

In diesem Kurs geht es um wechselnde, traditionelle Gerichte aus allen Gegenden Griechenlands: vom Nordwesten bis Peloponnes im Süden, von den Inseln der Ägäis bis zu den Inseln des Ionischen Meeres. Sie haben die Gelegenheit, die Vielfalt und die zahlreichen Schätze der griechischen Koch- und Backkunst zu entdecken. Es werden immer sowohl Vorspeisen wie Saganaki, Gigantes und Tirosalata als auch Hauptspeisen wie Moussaka, Pastizio, Stifado, Gemista im Menü vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 21. Januar 2024

14.00–18.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

34,90 €

■ 23W510358

Ebrahim Mirbagheri

Persisch kochen

Sie lernen die Genüsse des Orients kennen. Gemeinsam kochen Sie ein persisches Festessen mit Lammfleisch und Reis mit safrangelber Kruste. Das Menü runden Sie mit einer Vorspeise, einem typischen Salat sowie einem Dessert ab.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 26. Januar 2024

18.00–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,90 €

■ 23W510360

Susana Rubio

Spanische Tapas

Tapas - das sind Gerichte aus der mediterranen Küche Spaniens, serviert in kleinen Portionen. Sie lernen, aus einfachen Lebensmitteln leckere Köstlichkeiten zu zaubern. Erleben Sie die Stimmung der spanischen "Bares" (das sind Bars und Kneipen).

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 27. Januar 2024

10.00–14.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

38,90 €

■ 23W510368

Akiko Nojiri

Temarizushi - Sushi in Bällchen-Form

"Temari" bedeutet "klassischer, japanischer Handball". Das hübsche, niedliche Temarizushi beeindruckt durch sein Äußeres bereits vor dem Kosten und wird Ihre Gäste zum Staunen bringen. Die Zubereitungsarbeit mit viel Fingerspitzengefühl schenkt Ihnen außerdem Ruhe und kreative Anregungen.

Sie kochen in diesem Kurs passenden Reis auf japanische Art und bereiten bunte Varianten mit den auf dem deutschen Markt erhältlichen Zutaten zu. Beim Kosten wird Ihnen guter japanischer Tee angeboten.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 25. Februar 2024

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,90 €

■ 23W510370

Monika Kapoor-Paul M.A.

Essen wie ein Maharadscha vom Tadsch Mahal

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

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 18,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 1. März 2024

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,60 €

■ 23W510372

Akiko Nojiri

Chirashizushi – traditionelles nicht geformtes Sushi

Chirashizushi ist eine traditionelle Zubereitungsart von Sushi in Japan, das weder gerollt noch geformt wird. Bunte Zutaten wie Fisch, Garnele, Gemüse, Omelette, Shiitake u.a. werden auf den Sushi-Reis gelegt oder untergemischt. Das ist die perfekte Zubereitungsart für Feiern oder zum Wochenende mit der Familie oder Freunden. Denn es ist leichter zuzubereiten und zu variieren als andere Sushi-Zubereitungen und sein farbenreiches Aussehen bereitet eine fröhliche Stimmung.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 2. März 2024

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,90 €

Backen und Desserts

■ 23W510400

Karin Depner

Brotback-Workshop

Aus frischgemahlenem Dinkel und Roggen wird ein saftig-leckeres Sauerteig-Vollkornbrot zubereitet. Sie kneten Ihren eigenen Brotteig mit entsprechenden Wunschzutaten wie Gewürzen und/oder Ölsaaten und backen diesen am nächsten Morgen zu Hause, am Besten in einer Kastenform. Da es im Gemeinschaftsgarten des Kulturpunkt Bruck einen Brotbackofen gibt, können sich Interessierte bei der Dozentin aber auch gleich für einen zusätzlichen Brotbacktermin zu einem späteren Zeitpunkt anmelden. Mindestens einmal monatlich soll der Holzofen angeschürt werden.

Im Workshop erhalten Sie einen Sauerteigansatz, so dass Sie jederzeit weiterbacken können.

Bitte mitbringen: Teigschüssel, Schraubglas (für 3 Esslöffel Sauerteig), Küchenschürze, Geschirrtuch

Materialkosten von 10,- € sind im Entgelt enthalten.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Freitag, 6. Oktober 2023

18.00–21.00 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal

26,40 €

■ 23W510402

Irmengard Hornschild-Haushofer

Herbst – Brötchen

In diesem Backkurs lernen Sie verschiedenen Mehlsorten kennen. Sie wiegen, kneten, formen und füllen die Brötchen zu leckerem Kleingebäck. Sie bereiten einen Brötchenkranz aus einem fluffigen weichen Hefeteig, Bubble-Bread ein knusprig-würziges Hefebrot mit Sollbruchstelle und herzhaftes Hefeschnecken, gefüllt mit Ihren Lieblingszutaten zu.

Gutes Hefegebäck braucht Zeit. Deshalb gibt es einen Teig vom Vortag zur Verarbeitung. Der vorbereitete Teig wird detailliert besprochen, sodass es keine Hindernisse fürs Nachbacken zu Hause gibt.

Eine Rezeptmappe und Ihr Gebackenes dürfen Sie natürlich mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Mixer, Kneteschüssel mit Deckel

Materialkosten von 10,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 15. Oktober 2023

10.00–13.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,40 €

■ 23W510404

Karin Depner

Brotback-Workshop

Aus frischgemahlenem Dinkel und Roggen wird ein saftig-leckeres Sauerteig-Vollkornbrot zubereitet. Sie kneten Ihren eigenen Brotteig mit entsprechenden Wunschzutaten wie Gewürzen und/oder Ölsaaten und backen diesen am nächsten Morgen zu Hause, am Besten in einer Kastenform. Da es im Gemeinschaftsgarten des Kulturpunkt Bruck einen Brotbackofen gibt, können sich Interessierte bei der Dozentin aber auch gleich für einen zusätzlichen Brotbacktermin zu einem



späteren Zeitpunkt anmelden. Mindestens einmal monatlich soll der Holzofen angeschürt werden.

Im Workshop erhalten Sie einen Sauerteigansatz, so dass Sie jederzeit weiterbacken können.

Bitte mitbringen: Teigschüssel, Schraubglas (für 3 Esslöffel Sauerteig), Küchenschürze, Geschirrtuch

Materialkosten von 10,- € sind im Entgelt enthalten.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Freitag, 20. Oktober 2023

18.00–21.00 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal

26,40 €

■ 23W510406

Eva Barril Roig

Glutenfrei backen

Ein Kurs über glutenfreien Teig und glutenfreies Brot, damit Sie die Freude am Brotessen zurückgewinnen können. Denn sich glutenfrei zu ernähren, sollte keine Anstrengung sein. In diesem Backkurs erhalten Sie das Handwerkszeug, um eigene glutenfreie und zugleich leckere Teige und Brote herzustellen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 21. Oktober 2023

10.00–14.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,90 €

■ 23W510410

Akiko Nojiri

Melon-Pan: Süßes japanisches Brötchen

Das Melon-Pan mit Gittermustern wird aus einer Kombination aus Hefeteig und Mürbeteig hergestellt. Es ist nicht nur bei den Japaner*innen, sondern auch bei den Ausländern*innen in Japan sehr beliebt. Es schmeckt fein süß und sieht süß aus. Sie backen in diesem Kurs fünf Varianten mit Vanille, Kakao, Schoko-Flocken, Fruchtpulver und Matcha. Es wird auch als Geschenk jeden Japan-Fan erfreuen.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 11. November 2023

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,90 €

■ 23W510412

Akiko Nojiri

Matcha & Hojicha: Sweets mit japanischen Tees

Matcha ist ein extrem fein gemahlener Grüntee, der für seine besonderen Eigenschaften - klare grüne Farbe, gehaltvoller Geschmack mit leisen, bitteren Noten und sehr gesunder Nährwert - weltweit beliebt ist. Hojicha ist ein gerösteter, dunkelbrauner Grüntee, der ein besonderes angenehmes Aroma hat. Süßigkeiten mit diesem Tee sind seit Jahren ein neuer Trend in Japan. In diesem Kurs bereiten Sie aus beiden Tees feine Desserts und Kuchen zu.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 18. November 2023

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,90 €

■ 23W510416

Akiko Nojiri

Wagashi - Japanische Süßigkeiten mit An

Sie kochen An (süße Bohnenpaste) mit roten oder weißen Bohnen und kombinieren dazu passenden Teig aus Reis, Klebereismehl oder Weizenmehl. Daifuku-Mochi mit und ohne Erdbeeren, Dorayaki und Ohagi - diese beliebten traditionellen Süßigkeiten aus Japan können Sie mit einer Küchenmaschine noch leichter zubereiten. Wer gerne mit Fingerspitzengefühl arbeiten will, ist herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 26. November 2023

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,90 €



■ 23W510420

Irmengard Hornschild-Haushofer

Weihnachtliche Brotspezialitäten

Es müssen nicht immer Plätzchen sein: Handbrot gehört zu den absoluten Favoriten bei einem Weihnachtsmarktbesuch. Klassisch gefüllt mit Speck und Käse und dazu noch einen Klecks Schmand. Sie stellen für das selbst gemachte Handbrot einen herzhaften Hefeteig her, den Sie nach der Teigruhe füllen und backen. Zudem backen Sie Sternbrot - dieses außergewöhnliche Brot ist ein ganz besonderer Blickfang. Aus Weizen- und Roggenmehl, Sauerteig, Hefe, Salz und Olivenöl kneten Sie einen glatten, feinen Teig. Natürlich gibst die Rezepte dazu und Sie nehmen Ihr herrliches Backwerk mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Mixer, Knetschüssel mit Deckel

Materialkosten von 10,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 3. Dezember 2023

10.00–13.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

29,10 €

■ 23W510421

Kalliopi Tzikouli

Griechische Weihnachtsbäckerei

In Griechenland duftet es während der Adventszeit nach Zimt, Nelke, Honig, Orange und Vanille! Passend zur Weihnachtszeit backen Sie in diesem Kurs leckere Melomakarona. Das sind weiche Küchlein mit reichlich Gewürzen und Honigsirup. Auch Kourabiedes, "dicke" Plätzchen mit groben Mandeln und Butter, dürfen nicht fehlen. Vasilopita ist der griechische Neujahrskuchen und eine langjährige Tradition mit unzähligen schmackhaften Variationen! In der Vasilopita wird eine Münze versteckt und mitgegeben. Der oder die Finder*in der Münze hat das ganze Jahr über Glück! Tauchen Sie in die griechische Backkunst und Kultur ein.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 30. November 2023

17.30–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

34,90 €

■ 23W510422

Irmengard Hornschild-Haushofer

Brotstangen-Variationen

In diesem Workshop backen Sie fluffige Salzstangen, Kornspitz und deftige Speckstangerl. Sie erfahren, worauf es bei der Teigherstellung ankommt und üben jeden Schritt der Zubereitung über das Formen bis hin zum Backen. Gutes Hefegebäck braucht Zeit. Deshalb gibt es auch einen Teig vom Vortag zur Verarbeitung. Der vorbereitete Teig wird detailliert besprochen, sodass es keine Hindernisse für das Nachbacken zu Hause gibt.

Eine Rezeptmappe und ihre frisch gebackenen Stangen dürfen Sie natürlich mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Mixer, Knetschüssel mit Deckel

Materialkosten von 10,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 13. Januar 2024

10.00–13.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

29,10 €

■ 23W510424

Irmengard Hornschild-Haushofer

Baguette und Fladenbrot

Es gibt nichts Leckeres als ein frisch gebackenes Baguette oder Fladenbrot. In diesem Workshop lernen Sie, wie gutes Baguette zu Hause gelingt (verschiedene Varianten), von der Herstellung des Teiges bis zum Backen. Während der Teig ruht, kneten wir unser Fladenbrot. Gutes Hefegebäck braucht Zeit. Deshalb gibt es einen Teig vom Vortag zur Verarbeitung. Der vorbereitete Teig wird detailliert besprochen, sodass es keine Hindernisse für das Nachbacken zuhause gibt. Eine Rezeptmappe und Ihre frisch gebackenen Gebäcke dürfen Sie natürlich mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Mixer, Knetschüssel mit Deckel, falls vorhanden: Baguetteblech

Materialkosten von 10,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 10. Februar 2024

10.00–13.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

29,10 €



Gourmet-Küche

■ 23W510500

Anja Barocha

Feinschmecker Kochkurs mit Rehrücken und Weinbegleitung

Das herbstliche Feinschmeckermenü besteht aus vier Gängen: herbstlicher Salat, Suppe, Rehrücken und einer Überraschung zum Dessert. Im Fokus steht der Rehrücken und wie Sie den Klassiker köstlich zart bekommen. Dazu bereiten wir auch die passende Sauce - eine echte Rehjus.

Zu Beginn des Kochkurses besprechen Sie mit einem Aperitif das Menü und die Vorgehensweise. Dann geht es ab an den Herd! Gemeinsam bereiten Sie alles so weit vor, dass jeder einzelne Gang des Herbstmenüs in Ruhe gemeinsam genossen werden kann. Für ultimative Geschmackserlebnisse wird jeder Gang mit einem passenden Wein begleitet.

Sie bekommen jede Menge Profi-Tipps und kreative Rezepte mit.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, gute Laune und Lust am gemeinsamen Kochen und Genießen.

Materialkosten von 45,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 19. November 2023

10.30–15.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

69,60 €

■ 23W510504

Anja Barocha

Feinschmecker Kochkurs - veganes Menü mit alkoholfreier Getränkebegleitung

Bei diesem Feinschmecker Kochkurs erwartet Sie ein feines veganes Menü mit vier Gängen. Im Mittelpunkt steht ein klassisches Menü, das komplett vegan ist und keine Wünsche offenlässt. Dazu bereiten wir auch einen wunderbaren Braten zur Hauptspeise mit einer richtig guten Sauce zu. Für ultimative Geschmackserlebnisse wird jeder Gang mit einem passenden alkoholfreien Getränk begleitet.

Zu Beginn des Kochkurses besprechen Sie bei einem alkoholfreien Aperitif das Menü und die Vorgehensweise. Dann geht es ab an den Herd, um im Anschluss jeden einzelnen Gang mit Getränkebegleitung gemeinsam zu genießen.

Sie bekommen jede Menge Profi-Tipps und kreative Rezepte mit.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, gute Laune und Lust am gemeinsamen Kochen und Genießen

Materialkosten von 45,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 3. Februar 2024

10.30–15.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

69,60 €

Martina Owolaju | 23W510338

Südseeküche: eine kulinarische Verführung

Freitag, 1. Dezember 2023



Getränke

Weine

■ 23W510560

Anja Barocha

Eine Weinreise nach Spanien

Begeben Sie sich auf eine Weinreise nach Spanien. Es geht um weltberühmte Rotweine, beachtenswerte Weißweine sowie aufstrebende Regionen und neue Stile. Sie lernen die Klassiker Spaniens (noch besser) kennen, was sie so einzigartig macht und warum man sie probiert haben sollte. Ergänzend dazu befassen Sie sich mit den Leitreben Spaniens sowie den unterschiedlichen Qualitätsstufen. Sie werden auch viel Spannendes entdecken und Neues erleben. Dazu verkosten Sie gemeinsam sechs exemplarische Weine. Insidertipps und persönliche Erfahrungen von der Dozentin runden das Weinseminar ab.

Alle Leistungen sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 29. September 2023

18.30–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

39,30 €

■ 23W510562

Anja Barocha

Eine Weinreise nach Frankreich

Begeben Sie sich mit diesem Seminar auf eine Weinreise nach Frankreich. Wenn man sich mit Wein intensiver beschäftigen möchte, dann kommt man an Frankreich nicht vorbei. Es ist das Land, das Weinstile maßgeblich international geprägt hat wie kein anderes. Bei diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Rebsorten Frankreichs kennen und werden in Zukunft auch Etiketten besser interpretieren können. Bei der gemeinsamen Verkostung von sechs exemplarischen Weinen erleben Sie, was einen Bordeaux so besonders macht, warum aus dem Burgund die teuersten Weine der Welt kommen, was die Weine von der Rhône so besonders macht und vieles mehr. Alle Leistungen sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 20. Oktober 2023

18.30–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,80 €

■ 23W510566

Anja Barocha

Eine Weinreise nach Italien

Sie lieben Italien und seine Lebens- und Genusskunst? Dann ist dieses Weinseminar die richtige Wahl für Sie. Unsere Weinreise führt uns quer durch Italien, von Südtirol über Piemont und Toskana bis nach Sizilien. Sie lernen die Klassiker Italiens (noch besser) kennen, was sie so einzigartig macht und warum man sie probiert haben sollte. Sie werden auch viel Spannendes entdecken wie die wunderbaren Weißweine aus dem Piemont und vom Etna. Bei der gemeinsamen Verkostung von sechs exemplarischen Weinen erleben Sie die beeindruckende Weinvielfalt Italiens. Empfehlung zum Foodpairing runden das Ganze ab.

Alle Leistungen sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 17. November 2023

18.30–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

39,80 €

■ 23W510568

Anja Barocha

Schaumweine - alles über Champagner, Crémant, Spumante, Cava und Sekt

Sie lieben Perlen im Wein? Dann sind Sie hier goldrichtig. Erleben Sie Schaumweine aus Frankreich, Italien, Spanien und Deutschland. Champagner ist weltweit ein Sinnbild für ein positives Lebensgefühl und pure Lebensfreude, aber es gibt auch überzeugende Alternativen aus anderen Regionen mit einem guten Preis-Genuss-Verhältnis.

Sie verkosten gemeinsam die wichtigsten Schaumweine von Champagner und Crémant über Spumante und Cava bis zum Winzersekt. Dabei erleben Sie die geschmacklichen Unterschiede und erhalten interessante Informationen zur Herstellung, Stilen und Qualitätsmerkmalen. Ergänzend dazu bekommen Sie praktische Tipps zum Umgang mit Schaumwein wie Glaswahl und Serviertemperatur sowie zum Foodpairing.

Alle Leistungen sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 30. November 2023

18.30–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,30 €



Spirituosen

■ 23W510570

Wolfgang Merkel

Gin-Basics

Gin hat in den vergangenen Jahren einen regelrechten Hype erfahren und der wachsende Gin-Markt weist auf eine unverändert hohe Popularität des Gins. Wollen sie mit Insiderwissen dabei sein?

Dieses Gin-Seminar bietet Ihnen einen Einstieg in die Welt des Gins. Folgende Themen werden dabei behandelt: Historie des Gins, gesetzliche Richtlinien, Zutaten der Gin-Herstellung, Grundlegendes zum Brennprozess, Herstellungsmöglichkeiten, die klassischen Gin-Stile und ein paar Gin-Porträts bekannter Gin-Marken. Sie setzen sich mit der Sensorik für Gin und der sachlichen Bewertung auseinander. Das erworbene Wissen reflektieren Sie gemeinsam. Eine Verkostung mit Bewertung von zwei ausgewählten Gins runden den Abend ab.

Alle Leistungen (inkl. Handbuch) sind im Entgelt enthalten.

Montag, 5. Februar 2024

18.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

50,30 €

Tee

■ 23W510580

Anja Barocha

Teeseminar - Tee aus der Teepflanze

Wussten Sie, dass alle "klassischen" Teesorten, also zum Beispiel Schwarzer Tee, Grüner Tee oder Weißer Tee von den Blättern ein und derselben Pflanze stammen? Doch wie entstehen aus der Camellia sinensis diese verschiedenen Sorten?

In diesem Seminar widmen Sie sich zuerst den Grundlagen wie Herstellung, Anbau, Ernte und Verarbeitung. Im zweiten Schritt bekommen Sie einen Überblick über die verschiedenen Teesorten.

Dazu verkosten Sie gemeinsam exemplarische Klassiker aus Japan, China, Indien und Taiwan. Dabei erleben Sie die geschmacklichen Unterschiede von Weißem, Grünem, Oolong und Schwarzem Tee. Ergänzend dazu bekommen Sie auch praktische Profi-Tipps zu Zubereitung, Methoden, Zubehör und Qualitätsmerkmalen.

Nach diesem Seminar werden Sie nicht nur mehr über Tee wissen, sondern auch zukünftig Ihre Teeauswahl kreativer und sicherer meistern.

Alle Leistungen sind im Entgelt enthalten.

Mittwoch, 10. Januar 2024

18.30–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

32,30 €

■ 23W510582

Anja Barocha

Teeseminar - Tee aus Kräutern

In diesem Teeseminar geht es um eine außerordentlich große Vielfalt von heimischen und internationalen Kräutern.

Kräutertees bieten einen angenehm koffeinfreien Genuss, deren geschmacklicher Reichtum obendrein mit zahlreichen gesunden Nährstoffen aufwartet.

Die stetig wachsende Beliebtheit verdanken Kräutertees auch ihrer abwechslungsreichen Sortenvielfalt. Sie lassen sich nach dem individuellen Geschmack und der gewünschten Heilwirkung miteinander kombinieren. So kreieren Sie gemeinsam Ihre eigene Kräutermischung, welche sie sich im Anschluss schmecken lassen.

Bitte mitbringen: ein Döschen oder ähnliches zum Abfüllen und Nachkosten zu Hause

Alle Leistungen sind im Entgelt enthalten.

Mittwoch, 31. Januar 2024

18.30–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

32,30 €



Pilze, Wildkräuter und Wildfrüchte

■ 23W510602

Brigitte Addington

Heil- und Wildkräuterführung:

Lust auf "wildes Grün" und Wildbeeren?

Im Frühherbst sind am Wegesrand, im Wald und auf der Wiese zahlreiche Wildpflanzen und Beeren zu finden - vielgestaltig, mit bunten Blüten, in tausenderlei Formen und mit intensiven Aromen. Lassen Sie sich begeistern von diesen Wesen in der Wunderwelt Natur, zur Bereicherung ihrer Naturapotheke oder zur Verarbeitung in der Küche zu Naturköstlichkeiten.

Treffpunkt: Am Hochhaus "Langer Johann",
Sankt Johann 6, 91056 Erlangen

Sonntag, 24. September 2023

13.00–16.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

20,– €

■ 23W510610

Diana Härpfer

Heimische Pilze

Dieser Kurs ist eine Einführung in die faszinierende Welt der Pilze.

Er besteht aus zwei Teilen: Am ersten Seminarabend findet eine theoretische Einführung zum Thema Pilze statt. Inhalte sind Pilzbestimmung, Pilzmerkmale, Giftpilze, Speisepilze und die Vorbeugung von möglichen Verwechslungen, Sammelorte und Pilzliteratur. Zusätzlich wird anhand von mitgebrachten frischen Waldpilzen die Theorie verdeutlicht.

In einem zweiten Teil folgt dann die Praxis: Auf einer Exkursion in die Wälder in der näheren Umgebung von Erlangen treffen wir uns, um Pilze zu suchen und zu sammeln. Der Kurs ist geeignet für alle, die sich in die Welt der Pilz unter fachlicher Anleitung einsteigen möchten und Praxis erlernen möchten.

Am Mittwochabend wird die Theorie besprochen, die Exkursion findet am darauffolgenden Sonntag statt.

Mittwoch, 4. Oktober 2023

18.00–19.30 Uhr

Sonntag, 8. Oktober 2023

9.00–13.00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

2 Termine, 55,– €

Die Exkursion findet bei günstigen Bedingungen am 8.10.2023 von 9:00-13:00 Uhr statt.

Bei schlechten Witterungsbedingungen wird die Exkursion verschoben.

■ 23W510612

Diana Härpfer

Pilzwanderung - für Pilzfreunde mit Vorkenntnissen

Die Pilzwanderung eignet sich für Pilzfreund*innen mit Vorkenntnissen. Bei einer ungezwungenen Wanderung im Wald in der Umgebung von Erlangen wird die heimische Pilzwelt erkundet. Merkmale, Kennzeichen und Verwechslungsmöglichkeiten mit Giftpilzen werden bei den einzelnen vorgefundenen Pilzen veranschaulicht und besprochen.

Die Teilnehmer*innen organisieren An- und Abfahrt selbst. Fahrgemeinschaften können gebildet werden und sind wünschenswert. Vom Treffpunkt Großparkplatz Innenstadt fahren wir noch ca. 20 Minuten zum Exkursionsgebiet.

Treffpunkt Großparkplatz Innenstadt gegenüber der Parkhauszufahrt

Sonntag, 22. Oktober 2023

9.00–13.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,– €



Gesundheitskurse

Alle (Online)-Gesundheitskurse finden Sie auch auf unserer Website. Ein Blick lohnt sich, das Angebot wird fortlaufend aktualisiert.

www.vhs-erlangen.de



■ **23W510614**

Diana Härpfer

**Wildkräuter, Wildfrüchte und Feldfrüchte
(Wanderung)**

Bald begibt sich die Natur in den Winterschlaf. Dennoch kann man noch einige Wildkräuter und vor allem Wildfrüchte und Feldfrüchte in der Natur finden. Der Verzehr von Feldfrüchten und Wildobst war jahrtausendlang eine wichtige Nahrungsquelle für unsere Vorfahren. Heute ist dies eher in Vergessenheit geraten, zu Unrecht. Auf dieser entspannten Wanderung in einer alten Kulturlandschaft mit dem Naturidyll der Kopfeichen kann man die wichtigsten Wildobstarten und Feldfrüchte kennenlernen und sammeln. Neben den nicht zu verachtenden, gesundheitlichen Aspekten werden Erkennungsmerkmale, Verwechslungsmöglichkeiten und Heilwirkung der Früchte besprochen. Kostproben und Rezepte gibt es selbstverständlich auch. Die Teilnehmer*innen organisieren An- und Abfahrt selbst. Fahrgemeinschaften können gebildet werden und sind wünschenswert.

Treffpunkt: 9:00 Uhr Großparkplatz Innenstadt gegenüber der Parkhauszufahrt.

Sonntag, 29. Oktober 2023

9.00–13.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,– €

■ **23W510616**

Diana Härpfer

Winterpilze

Ein besonderes (kulinarisches) Erlebnis sind Speisepilze, gesammelt mitten im Winter. Auf dieser Exkursion suchen wir in der Umgebung von Erlangen Winterpilzstandorte auf. Neben dem guten Geschmack der Speisepilze schreibt man vielen Winterpilze auch noch eine Menge heilender Wirkungen zu. Auch lernt man vom Menschen genutzte Baumpilze kennen. Denn schon Ötzi trug Zunderschwamm zum Feuermachen bei sich. Auch zur Papierherstellung, als Heilpilze und nicht zuletzt in der Ikebanakunst werden oder wurden Baumpilze verwendet.

Die Teilnehmer*innen organisieren An- und Abfahrt selbst. Fahrgemeinschaften können gebildet werden und sind wünschenswert. Vom Treffpunkt Großparkplatz Innenstadt fahren wir noch ca. 20 Minuten zum Exkursionsgebiet.

Treffpunkt: Großparkplatz Innenstadt gegenüber der Parkhauszufahrt

Sonntag, 3. Dezember 2023

9.00–13.00 Uhr

Treffpunkt Großparkplatz Innenstadt gegenüber Parkhaus

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10,– €

■ **23W510618**

Diana Härpfer

Winterwald - Wald der Sinne

Das neue Jahr mit einem Waldbad beginnen: Der Winterwald hat einen ganz besonderen Reiz - alles wirkt still und erstarrt. Laubbäume präsentieren sich jetzt als blattlose, knorrige Gesellen. Man meint, sie kaum auseinanderhalten zu können. Doch anhand ihres Wuchses, der Borke und der Knospen, die geradezu Wundertüten der Natur darstellen, sind sie sehr wohl zu unterscheiden. Dass auch im Winterwald reges Leben herrscht, sieht man auch an den Tierspuren und ist hörbar an den Vogelrufen. Winterpilze verköstigen diese Exkursion durch den winterlichen Zaubewald.

Treffpunkt: Wanderparkplatz "Handtuchwiese" im Meilwald Erlangen.

Sonntag, 7. Januar 2024

9.00–13.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,– €



Sprachen



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

Sprachen

Unser aktuelles Programm umfasst Kurse in fast 30 verschiedenen Sprachen. Mit Hilfe eines individuellen Beratungsgesprächs durch erfahrene Mitarbeiter*innen finden Sie gezielt den passenden Kurs für Sie.

Persönliche Sprachberatung

mittwochs, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien),
Friedrichstr. 19, Raum 104

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters

Mittwoch, 23. und 30. August sowie 20. September 2023,
jeweils 10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,
Mittwoch, 6. und 13. September 2023, 10.00 – 12.00 Uhr
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Reinhard Beer

Programmbereichsleitung / Stellvertretender vhs-Direktor
Telefon (0 91 31) 86 26 67
reinhard.beer@stadt.erlangen.de

**Deutsch als Fremdsprache, Französisch, Spanisch,
Prüfungen und Einbürgerungen**



Cornelia Savelsberg

Programmbereichsleitung
Telefon (0 91 31) 86 26 53
cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de

**Englisch, Italienisch, Selten unterrichtete Sprachen
und Online-Angebote**



Organisatorisch-Pädagogische Mitarbeiterinnen

Elisabeth Hein

Telefon (0 91 31) 86 27 17

Alexandra Rauhtäschlein

Telefon (01 71) 2 86 36 97 nur vormittags

Hannah Piephans

Telefon (0 91 31) 86 31 86

Friederike Berndt

Telefon (0 91 31) 86 17 43

Zentrale E-Mail: vhs.sprachen@stadt.erlangen.de





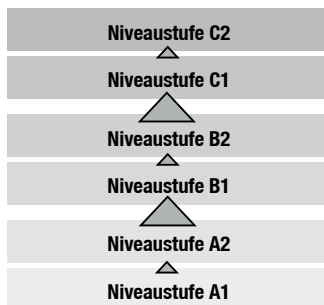
Arabisch
Armenisch
Baskisch
Chinesisch
Dänisch
Deutsch
Deutsche
Gebärdensprache
Englisch
Finnisch
Französisch
Georgisch
Italienisch
Japanisch
Koreanisch
Kroatisch
Neugriechisch
Niederländisch
Norwegisch
Persisch
Polnisch
Portugiesisch
Rumänisch
Russisch
Schwedisch
Slowenisch
Spanisch
Thailändisch
Tschechisch
Türkisch
Ukrainisch
Ungarisch
Vietnamesisch

Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandene Kenntnisse vertiefen – eine gute Entscheidung!

Denn im Beruf und auf Reisen ist es einfach gut, wenn man neben der Muttersprache mindestens eine weitere Sprache beherrscht.

Sprachen lernen mit System

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)



Wir orientieren unseren Unterricht am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER), der 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt wurde.

Der GER beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Anfänger*innen starten bei

A1, die höchste der sechs Niveaustufen heißt C2.

Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System – eine riesige Sprachengemeinschaft – und mit Ihrem Sprachkurs der vhs sind Sie mittendrin.

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

- **transparentes, einheitliches System** mit 6 Niveaustufen
- **gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, 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 bis C2 nachweisen.



Sprachen



Den richtigen Kurs finden – einfach und schnell mit diesem Test!

Finden Sie den Kurs, der perfekt zu Ihnen passt! Schätzen Sie Ihre Vorkenntnisse gleich mit dem einfachen Test ein. Es ist ganz einfach:

Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Welches ist die höchste Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben?

Wir empfehlen Ihnen zur Wiederholung einen Kurs dieser Stufe, zum Weiterlernen einen Kurs auf der nächsthöheren Stufe.

A1 Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.	Ich kann zum Beispiel: <input type="checkbox"/> jemanden begrüßen und mich vorstellen <input type="checkbox"/> einfache Fragen stellen und beantworten <input type="checkbox"/> Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen <input type="checkbox"/> eine kurze Notiz schreiben <input type="checkbox"/> auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen
A2 Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.	Ich kann zum Beispiel: <input type="checkbox"/> etwas zum Essen und Trinken bestellen <input type="checkbox"/> in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung) <input type="checkbox"/> nach dem Weg fragen <input type="checkbox"/> eine Postkarte schreiben <input type="checkbox"/> eine kurze Ansage, wie z.B. im Flughafen, verstehen
B1 Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.	Ich kann zum Beispiel: <input type="checkbox"/> einfache Gespräche über vertraute Themen führen <input type="checkbox"/> eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird <input type="checkbox"/> persönliche Briefe schreiben <input type="checkbox"/> einen einfachen Zeitungsartikel verstehen <input type="checkbox"/> mich im Ausland in der Regel gut verständigen
B2 Ich kann in verschiedenen Situationen mühelos einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich einige Fehler.	Ich kann zum Beispiel: <input type="checkbox"/> mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen <input type="checkbox"/> einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen <input type="checkbox"/> fachbezogene Korrespondenz lesen <input type="checkbox"/> gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben <input type="checkbox"/> in Diskussionen meine Ansichten begründen
C1 Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.	Ich kann zum Beispiel: <input type="checkbox"/> mit MuttersprachlerInnen über anspruchsvolle Themen diskutieren <input type="checkbox"/> komplexe Sachverhalte darstellen <input type="checkbox"/> Berichte und Briefe aller Art schreiben <input type="checkbox"/> den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen <input type="checkbox"/> Zeitungen, Fachzeitschriften und Literatur lesen
C2 Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e MuttersprachlerIn ausdrücken.	Ich kann zum Beispiel: <input type="checkbox"/> fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken <input type="checkbox"/> mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit MuttersprachlerInnen beteiligen <input type="checkbox"/> anspruchsvolle Texte aller Art schreiben <input type="checkbox"/> Literatur- und Sachbücher lesen <input type="checkbox"/> ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird



Das lerne ich



Hören



Lesen



Sprechen



Schreiben

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: Mit System Fortschritte machen!

Die vhs-Sprachkurse sind gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen in 6 Niveaustufen untergliedert.

Jede beschreibt detailliert, was Sie am Ende können, klar unterteilt nach den erlernten Fähigkeiten für Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben.

In dieser Übersicht finden Sie die Lernziele sämtlicher Niveaus:

A1	Am Ende der Stufe A1 können Sie:	
Niveaustufe: ★ ★ ★ ★ ★	Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate
	Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	Schreiben: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen
A2	Am Ende der Stufe A2 können Sie:	
Niveaustufe: ★ ★ ★ ★ ★	Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	Lesen: kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen
	Sprechen: kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
B1	Am Ende der Stufe B1 können Sie:	
Niveaustufe: ★ ★ ★ ★ ★	Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
	Sprechen: in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben	Schreiben: persönliche Briefe schreiben
B2	Am Ende der Stufe B2 können Sie:	
Niveaustufe: ★ ★ ★ ★ ★	Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
	Sprechen: sich relativ mühelos an Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	Schreiben: detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben
C1	Am Ende der Stufe C1 können Sie:	
Niveaustufe: ★ ★ ★ ★ ★	Hören: Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
	Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
C2	Am Ende der Stufe C2 können Sie:	
Niveaustufe: ★ ★ ★ ★ ★	Hören: ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen	Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
	Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



Eine Zertifizierung wertet Ihre Fremdsprachenkenntnisse auf!

Immer mehr Teilnehmer*innen unserer Sprachkurse haben den Wunsch, ihre erworbenen Sprachkenntnisse durch das Ablegen einer Prüfung bestätigen zu lassen.

Die bayerischen Volkshochschulen haben darauf reagiert und die Prüfungspalette im Sprachenbereich erweitert.

Dabei wurde nicht nur die Anzahl der Prüfungen in den einzelnen Sprachen erhöht, sondern es wurden auch international renommierte Kooperationspartner gewonnen.

Übrigens:

Die vhs Erlangen ist
offizielles Prüfungs-
kompetenzzentrum für
Sprachen des Bayerischen Volkshochschulverbandes.

Weitere Informationen unter:
www.vhs-sprachpruefungen.de.



Unsere Kooperationspartner:

			
www.telc.net	www.goethe.de	www.testdaf.de	www.cambridgeenglish.org
			
www.ciep.fr	www.cervantes-muenchen.de	www.cvcl.it	www.swedex.info

Sprachprüfungen Deutsch des Goethe-Instituts

Common European Framework Council of Europe	
C2	Goethe-Zertifikat C 2 – Großes Deutsches Sprachdiplom (GDS)
C1	Goethe-Zertifikat C 1
B2	Goethe-Zertifikat B 2
B1	Goethe-Zertifikat B 1 Goethe-Zertifikat B 1 für Jugendliche
A2	Goethe-Zertifikat A 2 - Start Deutsch 2
A1	Goethe-Zertifikat A 1 – Start Deutsch 1

Deutsch als Fremdsprache

Auskunft und Beratung

Reinhard Beer

Telefon (09131) 862667, Zimmer 104

jeweils mittwochs, 10.00-12.00 Uhr

(außer in den Ferien)

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 23. und 30. August sowie 20. September

2023, jeweils 10.00-12.00 Uhr und 16.00-18.00 Uhr,

Mittwoch, 6., und 13. September 2023, 10.00-12.00

Uhr, Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Aufbau der Kurse:

Gliederung des Programms Deutsch als
Fremdsprache:

- Europäische Niveaustufe A1 und A2
- Europäische Niveaustufe B1 und B2
- Europäische Niveaustufe C1 und C2

Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am
Anfang des Sprachenprogramms und auf unserer
Homepage: www.vhs-erlangen.de.

Die Zahlen hinter der Niveaustufe geben das Se-
mester bzw. den Teil an, in dem sich der Kurs be-
findet.

Prüfungen des Goethe-Instituts an der vhs Erlangen

Die Termine finden Sie im Sprachenbereich auf der
Seite "Internationale Sprachenzertifikate".

- **Goethe-Zertifikat A1** (www.goethe.de/a1)
- **Goethe-Zertifikat A2** (www.goethe.de/a2)
- **Goethe-Zertifikat B1** (www.goethe.de/b1)
- **Goethe-Zertifikat B2** (www.goethe.de/b2)
- **Goethe-Zertifikat C1** (www.goethe.de/c1)
- **Goethe-Zertifikat C2** (www.goethe.de/c2)

Die vhs Erlangen ist offizielles Prüfungskompetenz-
zentrum des Bayerischen Volkshochschulverban-
des. Beachten Sie bitte auch die vielfältigen Mög-
lichkeiten der Prüfungsvorbereitung. Lassen Sie
sich beraten. Wir helfen Ihnen gerne.

■ 23W602101

Margit Brenner-Elias M.A.

**Deutsch als Fremdsprache A1 / 1
Intensivkurs**

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1
(Gesamtbände)

*Der Kurs wird ab 27. November 2023 als Niveaustufe
A1 / 2 (siehe Kurs 23W602108) fortgesetzt.*

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17.00 – 19.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Ende: 20. November 2023

Friedrichstr. 17, Raum 10

22 Abende, 170,10 €

■ 23W602102

Julia Sippl

**Deutsch als Fremdsprache A1 / 1
Intensivkurs**

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1
(Gesamtbände)

*Der zweite Teil des Kurses beginnt am 28. November
2023 (siehe Kurs 23W602109)*

Montag, Dienstag und Donnerstag,

19.45 – 21.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Ende: 21. November 2023

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Abende, 148,90 €

■ 23W602103

Julia Sippl

**Deutsch als Fremdsprache A1 / 1
Intensivkurs**

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1
(Gesamtbände)

Montag, Dienstag und Donnerstag,

17.30 – 19.30 Uhr

Beginn: Montag, 6. November 2023

Ende: 29. Januar 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30 Abende, 232,– €



Integration courses at vhs Erlangen

Are you searching for an integration course?

In this case you need an obligation note or a certificate of eligibility and an assessment test.

How to register for the assessment test:

- in writing via email:
vhs.integration@stadt.erlangen.de
- in person in our service office

Do you have any questions regarding the integration course?

In Erlangen there are different institutions that offer integration courses. vhs is responsible for the coordination. At vhs you receive advice, help and support with all your questions concerning the integration course.

Integrationskurse vhs Erlangen

Sie suchen einen Integrationskurs?

Sie benötigen eine Verpflichtung oder einen Berechtigungsschein und einen Einstufungstest.

Anmeldung zum Einstufungstest:

- schriftlich per E-Mail:
vhs.integration@stadt.erlangen.de
- persönlich im Servicebüro

Sie haben Fragen bezüglich des Integrationskurses?

In Erlangen bieten verschiedene Einrichtungen Integrationskurse an. Die vhs hat die Koordination übernommen. Hier erhalten Sie Beratung, Hilfe und Unterstützung bei allen Fragen um und über den Integrationskurs.

Integration consulting by phone

Monday, Tuesday, Thursday, Friday
11:00 am – 12:30 pm

Personal advice only by appointment

Fon: (0 91 31) 86 26 84
Email: vhs.integration@stadt.erlangen.de
Volkshochschule Erlangen
91054 Erlangen, Friedrichstr. 19

Telefonische Beratung

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
11.00 – 12.30 Uhr

Persönliche Beratung nur mit Termin- vereinbarung

Telefon: (0 91 31) 86 26 84
E-Mail: vhs.integration@stadt.erlangen.de
Volkshochschule Erlangen 91054 Erlangen,
Friedrichstr. 19



Kerstin Nagelgast



Helga Herenkopf



www.vhs-erlangen.de

■ 23W602104

Anneke Groot

Deutsch als Fremdsprache A1 / 1 Nachmittagskurs

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1
(Gesamtbände)

*Der zweite Teil des Kurses beginnt am 10. Januar
2024 (siehe Kurs 23W602112)*

Montag und Mittwoch,

13.30 – 17.00 Uhr

Beginn: Montag, 23. Oktober 2023

Ende: 18. Dezember 2023

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Nachmittage, 238,50 €

■ 23W602105

Michaela Rübner

Deutsch als Fremdsprache A1 / 1 Winterkurs

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1
(Gesamtbände)

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,

Friedrichstr. 17, Raum 7

jeweils 13.30 – 17.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10. Januar 2024

Ende: 21. Februar 2024

16 Nachmittage, 272,50 €

■ 23W602106

Andrea Fürbringer/

Anneke Groot

Deutsch als Fremdsprache A1 / 1 Kompaktkurs

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die sich den
Stoff eines Semesters in kurzer Zeit (5 Wochen) erar-
beiten wollen und somit schnell und intensiv die deut-
sche Sprache erlernen möchten. Der Kurs ist so an-
gelegt, dass Sie ab 10. November 2023 im Kompakt-
kurs Niveaustufe A1 / 2 (siehe Kurs 23W602113)
weiterlernen können.

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1
(Gesamtbände)

Dienstag und Mittwoch 9.00–11.45 Uhr

Donnerstag und Freitag 9.00 – 12.00 Uhr,

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Ende: 7. November 2023

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 222,30 €

■ 23W602107

Julia Sippl/

Andrea Fürbringer

Deutsch als Fremdsprache A1 / 1 Kompaktkurs

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die sich den
Stoff eines Semesters in kurzer Zeit erarbeiten wollen
und somit schnell und intensiv die deutsche Sprache
erlernen möchten. Der Kurs ist so angelegt, dass Sie
ab 4. Dezember 2023 im Kompaktkurs
Niveaustufe A1/2 (siehe Kurs 23W602114)
weiterlernen können.



LearnGerman Erlangen

Schuhstraße 12
91052 Erlangen

+49 (0)9131 – 204850
info@learn-german-erlangen.de
www.learn-german-erlangen.de

Lernen Sie Deutsch!

Intensiv- oder Standardkurse am Morgen, Nachmittag
oder Abend in der Gruppe oder individuell

LearnGerman!

Intensive or standard courses in the morning, afternoon or
evening in a group or individual



Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Montag, Friedrichstr. 19, Raum 25,
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,
Friedrichstr. 17, Raum 10,
jeweils 9.00 – 11.45 Uhr

Beginn: Montag, 2. Oktober 2023

Ende: 23. November 2023

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26 Vormittage, 276,50 €

■ 23W602108

Margit Brenner-Elias M.A.

Deutsch als Fremdsprache A1 / 2 Intensivkurs

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 23W602101

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17.00 – 19.00 Uhr

Beginn: Montag, 27. November 2023

Ende: 31. Januar 2024

Friedrichstr. 17, Raum 10

22 Abende, 170,10 €

■ 23W602109

Julia Sippl

Deutsch als Fremdsprache A1 / 2 Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 23W602102

Montag, Dienstag und Donnerstag,
19.45 – 21.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 28. November 2023

Ende: 1. Februar 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1d, Raum 206

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Abende, 148,90 €

■ 23W602110

Boglárka Szabó-Kiss

Deutsch als Fremdsprache A1 / 2

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Montag und Mittwoch,
17.30–19.30 Uhr

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kaufm. Trakt,
Raum 004

Beginn: Montag, 6. November 2023

Ende: 5. Februar 2024

22 Abende, 170,10 €

Sprachberatung

Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien)

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 23. und 30. August

sowie 20. September 2023,

jeweils 10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,

Mittwoch, 6. und 13. September 2023, 10.00 – 12.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

■ 23W602111

Andrea Fürbringer

Deutsch als Fremdsprache A1 / 2 Nachmittagskurs

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 13
(Gesamtbände)

*Der zweite Teil des Kurses (Niveaustufe A2/1) beginnt
am 8. Januar 2024 (siehe Kurs 23W602126)*

Montag und Mittwoch,
13.30 – 17.00 Uhr

Beginn: Montag, 16. Oktober 2023

Ende: 13. Dezember 2023

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 255,50 €

■ 23W602112

Anneke Groot

Deutsch als Fremdsprache A1 / 2 Nachmittagskurs

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 13
(Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 23W602104.

Montag und Mittwoch,
13.30 – 17.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10. Januar 2024

Ende: 26. Februar 2024

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 204,40 €

■ 23W602113

Andrea Fürbringer/

Anneke Groot

Deutsch als Fremdsprache A1 / 2 Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den
Stoff der Niveaustufe A1 / 2 schnell erlernen und in-
tensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilneh-
mer*innen mit geringen Vorkenntnissen sowie an sol-
che, die den Kompaktkurs Niveaustufe A1 / 1 beendet

haben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an
diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Kompakt-
kurs Niveaustufe A2 / 1 (siehe Kurs 23W602129) ab
9. Januar 2024 zu besuchen.

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 23W602106

Dienstag, Mittwoch, 9.00 – 11.45 Uhr,

Donnerstag und Freitag, 9.00 - 12.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Beginn: Freitag, 10. November 2023

Ende: 15. Dezember 2023

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 223,30 €

■ 23W602114

Julia Sippl/

Andrea Fürbringer

Deutsch als Fremdsprache A1 / 2 Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den
Stoff der Niveaustufe A1 / 2 schnell erlernen und in-
tensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilneh-
mer*innen mit guten Vorkenntnissen sowie an solche,
die den Kompaktkurs Niveaustufe A1 / 1 beendet ha-
ben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an die-
sen Kurs haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum
"Goethe-Zertifikat A1" am 18. Januar 2024 (siehe
Veranstaltung 23W602121) abzulegen.

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 23W602107

Montag, Friedrichstr. 19, Raum 25,
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,
Friedrichstr. 17, Raum 10

jeweils 9.00 – 11.45 Uhr

Beginn: Montag, 4. Dezember 2023

Ende: 6. Februar 2024

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26 Vormittage, 276,50 €





Niveaustufe A1: Prüfungen

■ 23W602115 Deutsch als Fremdsprache - Prüfung zum "Goethe-Zertifikat A1"

Diese international anerkannte Prüfung, die auf der vom Europarat vereinheitlichten Prüfungsskala auf dem Niveau A1 liegt, findet am Donnerstag, 19. Oktober 2023 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 18. September 2023

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 115,-€ (Änderungen vorbehalten, keine Ermäßigung möglich)

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 90,- € (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Übungs- und Informationsmaterial zu dieser Prüfung finden Sie unter: <https://www.goethe.de/a1>

Bei weiteren Fragen steht Ihnen Reinhard Beer, Tel. (09131) 862667 zur Verfügung.

Darüber hinaus wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend unbedingt empfohlen:

■ 23W602116 Dr. Irmingard Staudigel Das Goethe-Zertifikat A1 - Prüfungsvorbereitungsseminar

Kleingruppe 5 - 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A1-Goethe-Prüfung am 19. Oktober 2023 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 9. Oktober 2023

17.00–19.15 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25,- € (inkl. Übungsmaterial)

■ 23W602117 Deutsch als Fremdsprache - Prüfung zum "Goethe-Zertifikat A1"

Diese international anerkannte Prüfung, die auf der vom Europarat vereinheitlichten Prüfungsskala auf dem Niveau A1 liegt, findet am Donnerstag, 16. November 2023 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 12. Oktober 2023

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 115,-€ (Änderungen vorbehalten, keine Ermäßigung möglich)

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 90,- € (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Übungs- und Informationsmaterial zu dieser Prüfung finden Sie unter: <https://www.goethe.de/a1>

Bei weiteren Fragen steht Ihnen Reinhard Beer, Tel. (09131) 862667 zur Verfügung.

Darüber hinaus wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend unbedingt empfohlen:

■ 23W602118 Dr. Irmingard Staudigel Das Goethe-Zertifikat A1 - Prüfungsvorbereitungsseminar

Kleingruppe 5 - 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A1-Goethe-Prüfung am

16. November 2023 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 23. Oktober 2023

17.00–19.15 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25,- € (inkl. Übungsmaterial)



■ 23W602119 Deutsch als Fremdsprache - Prüfung zum "Goethe-Zertifikat A1"

Diese international anerkannte Prüfung, die auf der vom Europarat vereinheitlichten Prüfungsskala auf dem Niveau A1 liegt, findet am Donnerstag, 7. Dezember 2023 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 9. November 2023

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 115,- € (Änderungen vorbehalten, keine Ermäßigung möglich)

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 90,- € (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Übungs- und Informationsmaterial zu dieser Prüfung finden Sie unter: <https://www.goethe.de/a1>

Bei weiteren Fragen steht Ihnen Reinhard Beer, Tel. (09131) 862667 zur Verfügung.

Darüber hinaus wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend unbedingt empfohlen:

■ 23W602120 Dr. Irmingard Staudigel Das Goethe-Zertifikat A1 - Prüfungsvorbereitungsseminar

Kleingruppe 5 - 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A1-Goethe-Prüfung am 7. Dezember 2023 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 27. November 2023

17.00–19.15 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25,- € (inkl. Übungsmaterial)

■ 23W602121 Deutsch als Fremdsprache - Prüfung zum "Goethe-Zertifikat A1"

Diese international anerkannte Prüfung, die auf der vom Europarat vereinheitlichten Prüfungsskala auf

dem Niveau A1 liegt, findet am Donnerstag, 18. Januar 2024 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 14. Dezember 2023

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 115,- € (Änderungen vorbehalten, keine Ermäßigung möglich)

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 90,- € (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Übungs- und Informationsmaterial zu dieser Prüfung finden Sie unter: <https://www.goethe.de/a1>

Bei weiteren Fragen steht Ihnen Reinhard Beer, Tel. (09131) 862667 zur Verfügung.

Darüber hinaus wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend unbedingt empfohlen:

■ 23W602122 Dr. Irmingard Staudigel Das Goethe-Zertifikat A1 - Prüfungsvorbereitungsseminar

Kleingruppe 5 - 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A1-Goethe-Prüfung am 18. Januar 2024 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 18. Dezember 2023

17.00–19.15 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25,- € (inkl. Übungsmaterial)

■ 23W602123 Deutsch als Fremdsprache - Prüfung zum "Goethe-Zertifikat A1"

Diese international anerkannte Prüfung, die auf der vom Europarat vereinheitlichten Prüfungsskala auf dem Niveau A1 liegt, findet am Donnerstag, 22. Februar 2024 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 22. Januar 2024

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 115,- € (Änderungen vorbehalten,



keine Ermäßigung möglich)

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 90,- € (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Übungs- und Informationsmaterial zu dieser Prüfung finden Sie unter: <https://www.goethe.de/a1>

Bei weiteren Fragen steht Ihnen Reinhard Beer, Tel. (09131)862667 zur Verfügung.

Darüber hinaus wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend unbedingt empfohlen:

■ 23W602124

Dr. Irmingard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat A1 - Prüfungsvorbereitungseminar

Kleingruppe 5 - 10 Teilnehmer*innen
Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A1-Goethe-Prüfung am 22. Februar 2024 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 5. Februar 2024

17.00–19.15 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25,- € (inkl. Übungsmaterial)

Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse

■ 23W602125

Alexander Maleew

Deutsch als Fremdsprache A2 / 1 Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der Kurs wird ab 27. November 2023 als Niveaustufe A2 / 2 (Kurs 23W602131) fortgesetzt.

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17.30 – 19.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Ende: 20. November 2023

Friedrichstr. 17, Raum 6

22 Abende, 170,10 €

■ 23W602126

Dr. Mariia Sydorova

Deutsch als Fremdsprache A2 / 1 Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der Kurs wird ab 6. Dezember 2023 als Niveaustufe A2 / 2 (siehe Kurs 23W602132) fortgesetzt.

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

16.30 – 18.30 Uhr

Beginn: Montag, 16. Oktober 2023

Ende: 29. November 2023

Montag und Mittwoch, Friedrichstr. 17, Raum 22,

Donnerstag, Friedrichstr. 17, Raum 8

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

16 Abende, 123,70 €

■ 23W602127

Lilli Schenke

Deutsch als Fremdsprache A2 / 1 Intensivkurs (Präsenz und Online)

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Der Online-Kurs findet Dienstag und Donnerstag auf der vhs.cloud statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie am 1. Kurstag bzw. finden Sie unter dem Kurs auf www.vhs-erlangen.de

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A1 Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 4. Dezember 2023 (siehe Kurs 23W602133)

Montag (Präsenz), Dienstag (online) und Donnerstag (online), 20.00 – 21.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Ende: 23. November 2023

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 307

23 Abende, 133,40 €

■ 23W602128

Andrea Fürbringer

Deutsch als Fremdsprache A2 / 1 Nachmittagskurs

Kleingruppe 8-12 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch,
ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 23W602111

Montag und Mittwoch,

13.30 – 17.00 Uhr

Beginn: Montag, 8. Januar 2024

Ende: 21. Februar 2024

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 204,40 €

■ 23W602129

Andrea Fürbringer/

Anneke Groot

Deutsch als Fremdsprache A2 / 1 Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A2/1 schnell erlernen und intensiv üben wollen.

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 1
(Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 23W602113

Dienstag, Mittwoch, 9.00 – 11.45 Uhr

Donnerstag und Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. Januar 2024

Ende: 9. Februar 2024

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 221,40 €

■ 23W602130

Brigitte Chakir M.A.

Deutsch als Fremdsprache A2 / 1 Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 1
(Gesamtbände)

*Der zweite Teil des Kurses beginnt am 27. November
2023 (siehe Kurs 23W602137)*

Montag, Donnerstag und Freitag,

10.30–12.15 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Ende: 17. November 2023

Friedrichstr. 17, Raum 06

21 Vormittage, 142,10 €



Sprachprüfungen

Sie möchten eine international anerkannte Sprachprüfung absolvieren?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Die Volkshochschulen in Bayern sind Ihre kompetenten Partner –
und das ganz in Ihrer Nähe.

Alle Informationen unter **www.vhs-sprachpruefungen.de**



GOETHE-INSTITUT

TestDaF
Institut

telc
LANGUAGE TESTS



UNIVERSITY of CAMBRIDGE
ESOL Examinations



institut français





■ 23W602131

Alexander Maleew

Deutsch als Fremdsprache A2 / 2 Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 23W602125

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17.30 – 19.30 Uhr

Beginn: Montag, 27. November 2023

Ende: 31. Januar 2024

Friedrichstr. 17, Raum 6

22 Abende, 170,10 €

■ 23W602132

Dr. Mariia Sydorova

Deutsch als Fremdsprache A2 / 2 Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 23W602126

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
16.30 – 18.30 Uhr

Beginn: Montag, 6. Dezember 2023

Ende: 5. Februar 2024

Montag und Mittwoch, Friedrichstr. 17, Raum 22,
Donnerstag, Friedrichstr. 17, Raum 8

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Abende, 154,70 €

■ 23W602133

Lilli Schenke

Deutsch als Fremdsprache A2 / 2 Intensivkurs (Präsenz und Online)

Für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 23W602127

Der Online-Kurs findet Dienstag und Donnerstag auf der vhs.cloud statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie am 1. Kurstag bzw. finden Sie unter dem Kurs auf www.vhs-erlangen.de

Montag (Präsenz), Dienstag (online) und Donnerstag (online), 20.00 – 21.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. Dezember 2023

Ende: 6. Februar 2024

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt,
Raum 307

22 Abende, 127,60 €

■ 23W602135

Dagmar Diener M.A./

Heide Thies M.A.

Deutsch als Fremdsprache A2 / 2 Kompaktkurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen, die sich den Stoff eines Semesters in kurzer Zeit (5 Wochen) erarbeiten wollen. Der Kurs ist so angelegt, dass Sie ab 10. November 2023 im Kompaktkurs B1 / 1 (siehe Kurs 23W602207) weiterlernen können. Darüber hinaus bietet dieser Kurs die Möglichkeit, das Niveau des Goethe-Zertifikats B1 innerhalb nur eines Semesters zu erlangen.

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
9.00 – 11.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Ende: 7. November 2023

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 212,70 €

■ 23W602137

Brigitte Chakir M.A.

Deutsch als Fremdsprache A2 / 2 Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 23W602130

Montag, Donnerstag und Freitag,
10.30–12.15 Uhr

Beginn: Montag, 27. November 2023

Ende: 1. Februar 2024

Friedrichstr. 17, Raum 06

21 Vormittage, 142,10 €

23W609215

Marcela Philipp

Deutsch als Fremdsprache A2/1 Intensivkurs (Online-Kurs)

8 - 12 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Mittwoch und Montag, 18.00 - 20.15 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 6. November 2023

12 Abende, 187,70 €

Anmeldeschluss: 2. November 2023

23W609216

Marcela Philipp

Deutsch als Fremdsprache A2/2 Intensivkurs (Online-Kurs)

8 - 12 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag),

Montag und Mittwoch, 18.00 - 20.15 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 8. Januar 2024

12 Abende, 187,70 €

Anmeldeschluss: 5. Januar 2024

Niveaustufe A2: Prüfungen

■ 23W602150

Deutsch als Fremdsprache - Prüfung zum "Goethe-Zertifikat A2"

Diese international anerkannte Prüfung, die auf der vom Europarat vereinheitlichten Prüfungsskala auf dem Niveau A2 liegt, findet am Freitag, 23. Februar 2024 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 18. Januar 2024

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 140,- € (Änderungen vorbehalten, keine Ermäßigung möglich)

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 105,- € (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Übungs- und Informationsmaterial zu dieser Prüfung finden Sie unter: <https://www.goethe.de/a2>

Bei weiteren Fragen steht Ihnen Reinhard Beer,

Tel. (09131)862667 zur Verfügung.

Darüber hinaus wird die Teilnahme am nachfolgenden Vorbereitungsabend unbedingt empfohlen:

■ 23W602151

Dr. Irmingard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat A2 - Prüfungsvorbereitungsseminar

Kleingruppe 5 - 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A2-Goethe-Prüfung am 23. Februar 2024 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die A2-Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Dienstag, 6. Februar 2024

17.00–19.15 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25,- € (inkl. Materialkosten)

Niveaustufe A2 / B1: Brückenkurs

■ 23W602153

Petra Bastian

Deutsch als Fremdsprache A2 / B1 Brückenkurs

Dieser neue Kurs bietet die Möglichkeit alles Wichtige der Niveaustufe A2 kurz und kompakt zu wiederholen und so einen leichten Einstieg in die B1-Stufe zu haben. Neben der Grammatik werden wichtige Themen, Situationen und Wortschatzbereiche aufgefrischt und eingeübt.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag und Donnerstag,

17.30–19.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 17. Oktober 2023

Ende: 30. November 2023

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 202

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 104,40 €

Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse

■ 23W602201

Lilli Schenke

Deutsch als Fremdsprache B1 / 1 Intensivkurs (Präsenz und Online)

Dieser zweiteilige Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen gedacht, die in nur einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen



möchten. Nach Abschluss der beiden Kurse ist das Niveau des "Goethe-Zertifikat B1" erreicht. Sie haben die Möglichkeit, am 24. Februar 2024 (siehe Veranstaltung 23W602244) diese vom Goethe-Institut konzipierte Prüfung, die weltweit große Anerkennung findet, an der vhs Erlangen abzulegen.

Der Online-Kurs findet Dienstag und Donnerstag auf der vhs.cloud statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie am 1. Kurstag bzw. finden Sie unter dem Kurs auf www.vhs-erlangen.de

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 4. Dezember 2023 (siehe Kurs 23W602208).

Montag (Präsenz), Dienstag (online) und Donnerstag (online), 17.30 – 19.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Ende: 23. November 2023

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 307

23 Abende, 177,90 €

■ 23W602202

Brigitte Chakir M.A.

Deutsch als Fremdsprache B1 / 1 Intensivkurs

Dieser zweiteilige Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen gedacht, die in nur einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten. Nach Abschluss der beiden Kurse ist das Niveau des "Goethe-Zertifikat B1" erreicht. Sie haben die Möglichkeit, am 24. Februar 2024 (siehe Veranstaltung 23W602244) die vom Goethe-Institut konzipierte Prüfung, die weltweit große Anerkennung findet, an der vhs Erlangen abzulegen.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 7. Dezember 2023 (siehe Kurs 23W602209).

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17.30 – 19.30 Uhr

Beginn: Montag, 9. Oktober 2023

Ende: 30. November 2023

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 203
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Abende, 154,70 €

■ 23W602203

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache B1 / 1 Intensivkurs

Dieser zweiteilige Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen gedacht, die in nur einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten. Nach Abschluss der beiden Kurse ist das Niveau des "Goethe-Zertifikat B1" erreicht. Sie haben die Möglichkeit, am 24. Februar 2024 (siehe Veranstaltung 23W602244) die vom Goethe-Institut konzipierte Prüfung, die weltweit große Anerkennung findet, an der vhs Erlangen abzulegen.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 4. Dezember 2023 (siehe Kurs 23W602210).

Montag und Donnerstag,

19.45 – 21.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Ende: 23. November 2023

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 209

16 Abende, 108,30 €

■ 23W602204

Julia Sippl

Deutsch als Fremdsprache B1 / 1 Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die sich den Stoff der Niveaustufe B1 in kurzer Zeit erarbeiten wollen und somit schnell und intensiv die deutsche Sprache erlernen möchten.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der Kurs wird ab 27. November 2023 als Intensivkurs - Niveaustufe B1 / 2 (siehe Kurs 23W602211) fortgesetzt.

Montag, Friedrichstr. 17, Raum 13,

Donnerstag und Freitag, Friedrichstr. 17, Raum 08,
jeweils 10.30 – 12.15 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Ende: 20. November 2023

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Vormittage, 148,90 €

Deutsch als Fremdsprache

Kompaktseminare am Samstag

- 23W602161 Julia Sippl

An drei Samstagen haben Sie die Gelegenheit, die wichtigsten grammatischen Erscheinungen zu üben und zu wiederholen.

Basisgrammatik

auffrischen und wiederholen

- Schnell
- Kompakt
- Erfolgreich

Kleingruppe: 5 – 8 Teilnehmer*innen

**Gesamtpaket
150 €**

1. Samstag, 28. Oktober 2023, Friedrichstraße 17, Raum 06

Teil 1 (10.00 – 13.00 Uhr)

der, die oder das?

Die Wahl des richtigen Artikels ist kein Glücksspiel. Im ersten Teil des ersten Seminartags erhalten Sie Tipps, wie Sie künftig zielsicher und besser mit diesem grammatischen Problem umgehen können.

Teil 2 (14.00 – 17.00 Uhr)

mir oder mich?

Selbst Personen, die schon länger in Deutschland leben, stehen immer wieder vor der Frage „mir“ oder „mich“. Anhand zahlreicher Übungen gewinnen Sie größere Sicherheit bei der Wahl des richtigen Pronomens

2. Samstag, 25. November 2023, Friedrichstraße 17, Raum 10

Teil 1 (10.00 – 13.00 Uhr)

Das ABC der deutschen Nebensätze

In dem ersten Teil des zweiten Seminartags wird die Grammatik der Nebensätze systematisch behandelt. Anhand abwechslungsreicher und gezielter Übungen werden Sie am Ende des Seminars mehr Sicherheit im Umgang mit verschiedenen Satztypen haben.

Teil 2 (14.00 – 17.00 Uhr)

Das Adjektiv – schön, schöne, schönes, schönen ...

Selbst Lernende, die in der deutschen Sprache schon fortgeschritten sind, werden oft in ihrem Sprachfluss gehemmt, wenn sie über die richtige Adjektivform nachdenken müssen. Der zweite Teil des zweiten Seminartags fokussiert den Gebrauch von Adjektiven und das Üben ihrer Deklination.

3. Samstag, 10. Februar 2024, Friedrichstraße 19, Raum 25

Teil 1 (10.00 – 13.00 Uhr)

Es war einmal...

Im ersten Teil des dritten Seminartages werden Sie durch abwechslungsreiche Übungen die Zeitformen wiederholen und festigen. Am Ende werden Sie mehr sprachliche Sicherheit im Umgang mit den Zeitformen im Deutschen haben.

Teil 2 (14.00 – 17.00 Uhr)

in oder an, auf oder zu?

Im letzten Teil der Seminarreihe werden die wichtigsten Präpositionen vorgestellt, wiederholt und gefestigt. Anhand gezielter Übungen gewinnen Sie mehr Sprachkompetenz bei der Wahl der richtigen Präpositionen.





■ 23W602206

Brigitte Chakir M.A.

Deutsch als Fremdsprache B1 / 1 Intensivkurs

Dieser zweiteilige Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen gedacht, die sich den Stoff der Niveaustufe B1 in einem Semester erarbeiten wollen und somit schnell und intensiv die deutsche Sprache erlernen möchten.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der Kurs wird ab 7. Dezember 2023 als Intensivkurs - Niveaustufe B1 / 2 (siehe Kurs 23W602212) fortgesetzt.

Montag, Donnerstag und Freitag,

8.15 – 10.15 Uhr

Beginn: Montag, 9. Oktober 2023

Ende: 30. November 2023

Friedrichstr. 17, Raum 06

20 Vormittage, 135,30 €

■ 23W602207

Dagmar Diener M.A./

Heide Thies M.A.

Deutsch als Fremdsprache B1 / 1 Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe B1 / 1 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe A2 / 2 beendet haben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Kompaktkurs Niveaustufe B1 / 2 (siehe Kurs 23W602213) ab 9. Januar 2024 zu besuchen.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
9.00–11.45 Uhr

Beginn: Freitag, 10. November 2023

Ende: 15. Dezember 2023

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
20 Vormittage, 212,70 €

■ 23W602208

Lilli Schenke

Deutsch als Fremdsprache B1 / 2 Intensivkurs (Präsenz und Online)

Der Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen gedacht, die in nur einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten. Nach Abschluss des Kurses ist das Niveau des Goethe-Zertifikat B1 erreicht. Sie haben die Möglichkeit, am 24. Februar 2024 (siehe Veranstaltung 23W602244) die vom Goethe-Institut konzipierte Prüfung, die weltweit große Anerkennung findet, an der vhs Erlangen abzulegen.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch, ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 23W602201

Der Online-Kurs am Dienstag und Donnerstag findet auf der vhs.cloud statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie am 1. Kurstag bzw. finden Sie unter dem Kurs auf www.vhs-erlangen.de

Montag (Präsenz), Dienstag (online) und Donnerstag (online), 17.30 – 19.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. Dezember 2023

Ende: 6. Februar 2024

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt,
Raum 307

22 Abende, 170,10 €

■ 23W602209

Brigitte Chakir M.A.

Deutsch als Fremdsprache B1 / 2 Intensivkurs

Der Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen gedacht, die in nur einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten. Nach Abschluss des Kurses ist das Niveau des Goethe-Zertifikat B1 erreicht. Sie haben die Möglichkeit, am 24. Februar 2024 (siehe Veranstaltung 23W602244) diese vom Goethe-Institut konzipierte Prüfung, die weltweit große Anerkennung findet, an der vhs Erlangen abzulegen.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch, ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 23W602202

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17.30 – 19.30 Uhr
Beginn: Montag, 7. Dezember 2023
Ende: 21. Februar 2024
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 203
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
23 Abende, 177,90 €

■ 23W602210

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache B1 / 2 Intensivkurs

Der Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen gedacht, die in nur einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten. Nach Abschluss des Kurses ist das Niveau des Goethe-Zertifikat B1 erreicht. Sie haben die Möglichkeit, am 24. Februar 2024 (siehe Veranstaltung 23W602244) die vom Goethe-Institut konzipierte Prüfung, die weltweit große Anerkennung findet, an der vhs Erlangen abzulegen.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)
Fortsetzung von Kurs 23W602203

Montag und Donnerstag,
19.45 – 21.30 Uhr
Beginn: Montag, 4. Dezember 2023
Ende: 19. Februar 2024
CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm.Trakt,
Raum 209
16 Abende, 108,30 €

■ 23W602211

Julia Sippl

Deutsch als Fremdsprache B1 / 2 Intensivkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe B1 / 2 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit sehr guten Vorkenntnissen sowie an solche, die den Intensivkurs Niveaustufe B1 / 1 beendet haben und weiterlernen möchten. Mit diesem Kurs wird das Niveau des "Goethe-Zertifikat B1" erreicht. Diese Prüfung können Sie am 24. Februar 2024 an der vhs Erlangen ablegen (siehe Veranstaltung 23W602244).

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)
Fortsetzung von Kurs 23W602204

Montag, Friedrichstr. 17, Raum 13,
Donnerstag und Freitag, Friedrichstr. 17, Raum 08,
jeweils 10.30 – 12.15 Uhr
Beginn: Montag, 27. November 2023
Ende: 2. Februar 2024
22 Vormittage, 148,90 €

Sprachberatung

Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien)
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 23. und 30. August
sowie 20. September 2023,
jeweils 10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,
Mittwoch, 6. und 13. September 2023, 10.00 – 12.00 Uhr
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

■ **23W602212**

Brigitte Chakir M.A.

**Deutsch als Fremdsprache B1 / 2
Intensivkurs**

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die sich den Stoff der Niveaustufe B1/2 in kurzer Zeit erarbeiten wollen und somit schnell und intensiv die deutsche Sprache erlernen möchten. Mit diesem Kurs wird das Niveau des "Goethe-Zertifikat B1" erreicht. Diese Prüfung können Sie am 24. Februar 2024 an der vhs Erlangen ablegen (siehe Veranstaltung 23W602244).

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)
Fortsetzung von Kurs 23W602206

Montag, Donnerstag und Freitag,
8.15 – 10.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 7. Dezember 2023
Ende: 9. Februar 2024
Friedrichstr. 17, Raum 06
21 Vormittage, 142,10 €

■ **23W602213**Dagmar Diener M.A./
Heide Thies M.A.**Deutsch als Fremdsprache B1 / 2
Kompaktkurs**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe B1 / 2 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit sehr guten Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe B1 / 1 beendet haben und weiterlernen möchten. Mit diesem Kurs wird das Niveau des "Goethe-Zertifikat B1" erreicht. Diese Prüfung können Sie am 24. Februar 2024 an der vhs Erlangen ablegen (siehe Veranstaltung 23W602244).

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
9.00 – 11.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 9. Januar 2024
Ende: 9. Februar 2024
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
20 Vormittage, 212,70 €

Niveaustufe B1 und B2: Sonderkurse■ **23W602216**

Katharina Bobzin

**Deutsch als Fremdsprache -
Aussprachetraining mit Humor**

Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen
Sie sprechen schon recht gut Deutsch, Sie werden aber nicht immer gut verstanden? In diesem Kurs wird gezielt geübt, was für die Teilnehmer*innen jeweils schwierig ist. Daneben gibt es systematische Erklärungen zu den Besonderheiten der deutschen Aussprache und wir behandeln das Buchstaben-Alphabet. Anhand von Textmaterial, das Sie zu Hause vorbereiten und auch über das Internet hören können, bekommen Sie Tipps und Anregungen zum Üben. Das entsprechende Textmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Donnerstag, 17.30 – 19.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 19
12. und 19. Oktober, 9., 16., 23. und
30. November 2023
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
6 Abende, 76,20 €

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen Deutschkurs der vhs Erlangen bzw. der Deutsch-Offensive Erlangen eingeschrieben sind, beträgt das Entgelt 32,-€ (bitte Nachweis bei der Buchung vorlegen).

■ **23W602217**

Katharina Bobzin

**Deutsch als Fremdsprache -
Wortschatztraining mit Sprichwörtern und
Redewendungen**

Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen
Sie haben schon gute Grundkenntnisse und wollen Ihre Sprache abwechslungsreicher gestalten? In diesem Kurs lernen Sie einige gängige Sprichwörter und Redewendungen kennen. Anhang kleiner Dialoge üben Sie im Kurs deren Gebrauch.

Donnerstag, 17.30 – 19.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 19
11., 18. und 25. Januar und 1. Februar 2024
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Abende, 50,80 €



Niveaustufe B1 / B2: Brückenkurse

■ 23W602218

Dr. Mariia Sydorova

Deutsch als Fremdsprache B1/B2 Intensiv-Brückenkurs

Dieser neue Kurs soll den Übergang von der Niveaustufe B1 zur Niveaustufe B2 erleichtern. Die wichtigsten Themen, Situationen, Wortschatzbereiche und grammatischen Strukturen werden wiederholt, geübt und systematisch erweitert. Das Angebot richtet sich daher an Teilnehmer*innen, die die Niveaustufe B1 (fast) beendet haben und vor dem Weiterlernen in der Niveaustufe B2 Sicherheit im Gebrauch aller sprachlichen Fertigkeiten (Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben) erlangen möchten.

Am ersten Kurstermin findet ein Einstufungstest statt.

Lehrbuch: SICHER B1+ in Alltag und Beruf (Hueber-Verlag), Kursbuch mit Arbeitsbuch

Montag und Mittwoch,

18.45 – 20.15 Uhr

Beginn: Montag, 16. Oktober 2023

Ende: 7. Februar 2024

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26 Abende, 150,80 €

■ 23W602219

Dagmar Diener M.A.

Deutsch als Fremdsprache B1/B2 Intensiv-Brückenkurs

Dieser neue Kurs soll den Übergang von der Niveaustufe B1 zur Niveaustufe B2 erleichtern. Die wichtigsten Themen, Situationen, Wortschatzbereiche und grammatischen Strukturen werden wiederholt, geübt und systematisch erweitert. Das Angebot richtet sich daher an Teilnehmer*innen, die die Niveaustufe B1 (fast) beendet haben und vor dem Weiterlernen in der Niveaustufe B2 Sicherheit im Gebrauch aller sprachlichen Fertigkeiten (Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben) erlangen möchten.

Am ersten Kurstag findet ein Einstufungstest statt.

Lehrbuch: SICHER B1+ in Alltag und Beruf (Hueber-Verlag), Kursbuch mit Arbeitsbuch

Donnerstag 8.30–10.00 Uhr und

Freitag, 9.00 – 11.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 19. Oktober 2023

Ende: 9. Februar 2024

Friedrichstr. 19–21

(Eingang über Schuhstr.), Raum 25

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26 Vormittage, 188,50 €

■ 23W602220

Michaela Rübner

Deutsch als Fremdsprache - Grammatik Auffrischung B1+ kompakt Teil 1

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs bietet zu Beginn des Semesters an 5

Dienstagnachmittagen die Möglichkeit, die auf dem B2-Niveau geforderte Basisgrammatik zu wiederholen und zu festigen, um im Kurs gezielt darauf aufbauen zu können.

Die Seminare eignen sich hervorragend, um intensiv Lücken zu schließen und werden auch für die Teilnahme an B1+ und vor allem B2-Kursen unbedingt empfohlen.

Themen werden u. a. sein: Adjektivdeklinaton, Partizip II/ Perfekt und Präteritum, Passiv und Konjunktiv II

Dienstag, 13.30 – 15.00 Uhr

Beginn: 17. Oktober 2023

Ende: 21. November 2023

Friedrichstr. 17, Raum 6

5 Nachmittage, 63,50 €

■ 23W602221

Michaela Rübner

Deutsch als Fremdsprache - Grammatik Auffrischung B1+ kompakt Teil 2

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs bietet an 4 Dienstagnachmittagen die Möglichkeit, die auf dem B2-Niveau geforderte Basisgrammatik zu wiederholen und zu festigen, um im Kurs gezielt darauf aufbauen zu können.

Die Seminare eignen sich hervorragend, um intensiv Lücken zu schließen und werden auch für die Teilnahme an B1+ und vor allem B2-Kursen unbedingt empfohlen.

Themen werden u. a. sein: Gegenwart und Zukunft, Vergangenheitsformen, die 4 Fälle, Relativsätze und Pronomen

Dienstag, 13.30–15.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 28. November 2023
 Friedrichstr. 17, Raum 06
 4 Nachmittage, 50,80 €

23W609225

Lilli Schenke

Deutsch als Fremdsprache B2 - Leichter Einstieg (Online-Samstagskurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 13. Januar 2024

8 Vormittage, 181,07 EUR

Anmeldeschluss: 9. Januar 2024

Montag und Mittwoch,

17.30 – 19.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Ende: 29. Januar 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 104

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30 Abende, 216,40 €

Niveaustufe B2: Allgemeine Kurse

■ 23W602222

Beate Rögnitz

Deutsch als Fremdsprache B2 / 1

Dieser neue zweisemestrige Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen gedacht (mind. Niveau B1 = gut bestandenes Zertifikat Deutsch oder vergleichbar), die systematisch weiterlernen wollen. Der Kurs ist auf zwei Semester angelegt, in denen der Stoff der Niveaustufe B2 bearbeitet werden soll und alle Fertigkeiten (Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören) geübt werden. Im Sommersemester 2024 besteht die Möglichkeit, die Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2 abzulegen. Die Teilnahme an der Prüfung ist freiwillig.

Am ersten Kursabend findet ein Einstufungstest statt.

Lehrbuch: SICHER in Alltag und Beruf! B2.1

(Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Goethe-Prüfungen für Teilnehmer*innen mit spezifischem Bedarf



PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE-INSTITUT

vhs
Volkshochschule
Erlangen



www.vhs-erlangen.de

Bei einer Seh-, Hör- oder auch einer motorisch bedingten Behinderung kann das Prüfungszentrum individuell auf Sie eingehen. Wenn Sie eine Sprachprüfung an der vhs Erlangen ablegen möchten, kontaktieren Sie uns, wir helfen Ihnen gerne.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Reinhard Beer,
 Tel. (0 91 31) 86 26 67, reinhard.beer@stadt.erlangen.de

Melden Sie sich bitte mindestens 8 Wochen vor dem Prüfungstermin für die Prüfung an.

Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Herbst/Winter 2023/2024



Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	19. Oktober 2023	Veranstaltung 23W602115
● Goethe-Zertifikat A1	16. November 2023	Veranstaltung 23W602117
● Goethe-Zertifikat A1	7. Dezember 2023	Veranstaltung 23W602119
● Goethe-Zertifikat A1	18. Januar 2024	Veranstaltung 23W602121
● Goethe-Zertifikat A1	22. Februar 2024	Veranstaltung 23W602123
● Goethe-Zertifikat A2	23. Februar 2024	Veranstaltung 23W602150
● Goethe-Zertifikat B1	25. November 2023	Veranstaltung 23W602240
● Goethe-Zertifikat B1	24. Februar 2024	Veranstaltung 23W602244
● Goethe-Zertifikat B2	2. Dezember 2023	Veranstaltung 23W602250
● Goethe-Zertifikat B2	10. Februar 2024	Veranstaltung 23W602254
● Goethe-Zertifikat C1	27. Januar 2024	Veranstaltung 23W602310
● Goethe-Zertifikat C2	18. November 2023	Veranstaltung 23W602320



Die Europäischen Sprachenzertifikate

● telc A2 – Español	20. Januar 2024	Veranstaltung 23W606160
● telc A2 – Russisch	18. November 2023	Veranstaltung 23W634006

Cambridge English Certificates

Die Volkshochschule Erlangen bereitet auf verschiedene international sehr anerkannte Zertifikate von Cambridge Assessment English vor:



Allgemeine Sprachabschlüsse:

- Cambridge First (B2) ● Advanced (C1) ● Proficiency (C2)

Achtung! NEU- NEU- NEU- NEU

Die nächsten prüfungsvorbereitenden Kurse beginnen im Frühjahr-/Sommersemester 2024 (ab Anfang März) und führen im Juni zu den renommierten Abschlüssen von Cambridge Assessment English.

Informationen:

Reinhard Beer Tel. (09131)86 26 67 reinhard.beer@stadt.erlangen.de oder
lydia.glaubitz@stadt.nuernberg.de

Die Prüfungstermine für den **Einbürgerungstest** sowie weitere Informationen zu den Prüfungen und Vorbereitungsmöglichkeiten erfahren Sie bei Reinhard Beer, Tel. (09131) 86 26 67 oder Elisabeth Hein, Tel. (09131) 86 27 17 oder unter **www.vhs-erlangen.de**





■ 23W602223

Beate Rögnitz

Deutsch als Fremdsprache B2 / 1

Dieser neue zweisemestrige Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen gedacht (mind. Niveau B1 = gut bestandenes Zertifikat Deutsch oder vergleichbar), die systematisch weiterlernen wollen. Der Kurs ist auf zwei Semester angelegt, in denen der Stoff der Niveaustufe B2 bearbeitet werden soll und alle Fertigkeiten (Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören) geübt werden. Im Sommersemester 2024 besteht die Möglichkeit, die Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2 abzulegen. Die Teilnahme an der Prüfung ist freiwillig.

Am ersten Kursabend findet ein Einstufungstest statt.

Lehrbuch: SICHER in Alltag und Beruf! B2.1

(Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Montag und Mittwoch,

19.45 – 21.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Ende: 29. Januar 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 104

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30 Abende, 203,– €

■ 23W602224

Michaela Rübner/

Christiane Schneider M.A.

Deutsch als Fremdsprache B2 / 1

Kompaktkurs

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen (mind. Niveau B1 = gut bestandenes Zertifikat Deutsch), die sich den Stoff eines Semesters in kurzer Zeit (5 Wochen) erarbeiten wollen. Alle Fertigkeiten (Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören) werden gleichermaßen trainiert und wichtige Grammatik- und Wortschatzbereiche gezielt wiederholt und erweitert. Der Kurs ist so angelegt, dass Sie ab 15. November 2023 im Kompaktkurs Niveaustufe B2 / 2 (siehe Veranstaltung 23W602229) weiterlernen können.

Am ersten Kurstag findet ein Einstufungstest statt.

Lehrbuch: SICHER in Alltag und Beruf! B2.1

(Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
9.00 – 12.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Ende: 9. November 2023

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

21 Vormittage, 263,90 €

(inkl. einer Exkursion)

■ 23W602225

Anneke Groot/

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache B2 / 1

Kompaktkurs

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen (mind. Niveau B1 = gut bestandenes Zertifikat Deutsch), die sich den Stoff eines Semesters in kurzer Zeit (5 Wochen) erarbeiten wollen. Alle Fertigkeiten (Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören) werden gleichermaßen trainiert und wichtige Grammatik- und Wortschatzbereiche gezielt wiederholt und erweitert. Der Kurs ist so angelegt, dass Sie ab 14. November 2023 im Kompaktkurs Niveaustufe B2 / 2 (siehe Veranstaltung 23W602230) weiterlernen können.

Am ersten Kurstag findet ein Einstufungstest statt.

Lehrbuch: SICHER in Alltag und Beruf! B2.1

(Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
9.00 – 12.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Ende: 8. November 2023

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

21 Vormittage, 263,90 €

■ 23W602227

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache B2 / 2

Dies ist die Fortsetzung des im Sommersemester 2023 begonnenen Kurses. Neue Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen (mind. Niveau B1 = gut bestandenes Zertifikat Deutsch oder vergleichbar) sind herzlich willkommen. In diesem Kurs wird der Stoff der Niveaustufe B2 weiter bearbeitet und alle Fertigkeiten (Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören) werden geübt. Es besteht die Möglichkeit, die Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2 am 10. Februar 2024 an der vhs Erlangen abzulegen (siehe Veranstaltung 23W602254). Die Teilnahme an der Prüfung ist freiwillig.

Am ersten Abend findet ein Einstufungstest statt.

Lehrbuch: SICHER in Alltag und Beruf! B2.2

Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 7 (Hueber-Verlag)

Montag und Mittwoch,

17.30 – 19.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Ende: 29. Januar 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 209
30 Abende, 232,– €

■ 23W602228

Margit Brenner-Elias M.A.

Deutsch als Fremdsprache B2 / 2

Dies ist die Fortsetzung des im Sommersemester 2023 begonnenen Kurses. Neue Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen (mind. Niveau B1 = gut bestandenes Zertifikat Deutsch oder vergleichbar) sind herzlich willkommen. In diesem Kurs wird der Stoff der Niveaustufe B2 weiter bearbeitet und alle Fertigkeiten (Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören) werden geübt. Es besteht die Möglichkeit, die Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2 am 10. Februar 2024 an der vhs Erlangen abzulegen (siehe Veranstaltung 23W602254). Die Teilnahme an der Prüfung ist freiwillig.

Am ersten Abend findet ein Einstufungstest statt.

Lehrbuch: SICHER in Alltag und Beruf! B2.2

Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 7 (Hueber-Verlag)

Montag und Donnerstag,

19.15 – 21.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Ende: 29. Januar 2024

Friedrichstr. 17, Raum 10

30 Abende, 203,– €

■ 23W602229

Michaela Rübner/

Christiane Schneider M.A.

Deutsch als Fremdsprache B2 / 2

Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe B2 / 2 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe B2 / 1 beendet haben und weiterlernen möchten.

Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Kompaktkurs Niveaustufe B2/3 (siehe Kurs 23W602232) ab 11. Januar 2024 zu besuchen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

und Freitag, 9.00 – 12.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 15. November 2023

Ende: 20. Dezember 2023

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 251,30 €

■ 23W602230

Dr. Marcus Botschan/

Anneke Groot

Deutsch als Fremdsprache B2 / 2

Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe B2 / 2 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe B2 / 1 beendet haben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Kompaktkurs Niveaustufe B2 / 3 (siehe Kurs 23W602233) ab 11. Januar 2024 zu besuchen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben





Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
9.00 – 12.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 14. November 2023
Ende: 19. Dezember 2023
vhs–Treff, Bohlenplatz 8
20 Vormittage, 251,30 €

■ 23W602232

Michaela Rübner/
Christiane Schneider M.A.

Deutsch als Fremdsprache B2 / 3 Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe B2 / 3 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe B2 / 2 beendet haben und weiterlernen möchten. In diesem Kurs wird der Stoff der Niveaustufe B2 beendet und das Niveau des international anerkannten Goethe-Zertifikats B2 erreicht. Die nächste Prüfung findet am 10. Februar 2024 an der vhs Erlangen statt (siehe Veranstaltung 23W602254). Einzelne Prüfungsteile werden im Kurs vorgestellt und bearbeitet. Die Teilnahme an der Prüfung ist freiwillig.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
9.00 – 12.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024
Ende: 21. Februar 2024
Friedrichstr. 17, Raum 11
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
20 Vormittage, 251,30 €

■ 23W602233

Anneke Groot/
Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache B2 / 3 Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe B2 / 3 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe B2 / 2 beendet haben und weiterlernen möchten. In diesem Kurs wird der Stoff der Niveaustufe B2 beendet und das Niveau des international anerkannten Goethe-Zertifikats B2 erreicht. Die nächste Prüfung findet am 10. Februar 2024 an der vhs Erlangen statt (siehe

Veranstaltung 23W602254). Einzelne Prüfungsteile werden im Kurs vorgestellt und bearbeitet. Die Teilnahme an der Prüfung ist freiwillig.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
9.00 – 12.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024
Ende: 21. Februar 2024
vhs–Treff, Bohlenplatz 8
20 Vormittage, 251,30 €

Niveaustufe B2: Auffrischkurse

■ 23W602235

Michaela Rübner

Deutsch als Fremdsprache B2 Auffrischkurs kompakt

Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen

Sie haben bereits einen Kurs auf der Niveaustufe B2 besucht und möchten Ihre Kenntnisse noch einmal wiederholen und vertiefen? Sie streben die B2-Prüfung an und benötigen noch mehr Selbstvertrauen, insbesondere in den Bereichen Diskutieren, Leseverstehen und Schreiben? Sie möchten für den Übergang in die Stufe C1 fit werden? Im Laufe dieses neuen intensiven Kurses werden Sie Schritt für Schritt mehr sprachliche Sicherheit gewinnen. Wir werden die Lerninhalte der Niveaustufe B2 noch einmal systematisch wiederholen. Wichtige grammatische Strukturen werden besprochen, das Leseverstehen und der schriftliche Ausdruck werden trainiert, das freie Sprechen und Diskutieren üben wir mit Hilfe interessanter und aktueller Themen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Dieser Kurs kann auch als Prüfungsvorbereitung zum Goethe-Zertifikat B2 genutzt werden.

Mittwoch, 9.00–12.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Raum 9
Beginn: 18. Oktober 2023
Ende: 31. Januar 2024
12 Vormittage, 304,80 €



■ 23W602237

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache B2-Konversation am Abend

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen
Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen der deutschen Sprache gedacht, die vor allem ihre Sprechfähigkeit verbessern wollen. Das Sprechen in wichtigen Alltagssituationen und über interessante, aktuelle Themen sowie das Leben in Deutschland sollen im Mittelpunkt stehen. Dabei werden gezielt wichtige Wortschatzbereiche behandelt.

Mittwoch, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 18. Oktober 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 209

12 Abende, 87,60 €

Niveaustufe B1 und B2: Prüfungen und prüfungsvorbereitende Kurse

■ 23W602240

Prüfung zum Goethe-Zertifikat B1

Diese erste Prüfung im Herbst-/Wintersemester 2023/24 auf der Niveaustufe B1 findet am Samstag, 25. November 2023, in Erlangen statt.

Weitere Infos unter: www.goethe.de/b1

Anmeldeschluss: 19. Oktober 2023

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 215,- €

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 165,- € (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Zur unmittelbaren Vorbereitung auf die Prüfung wird die Teilnahme an den nachfolgenden Vorbereitungsseminaren (23W602241/42/43) dringend empfohlen:

■ 23W602241

Dr. Irmgard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B1 Prüfungsvorbereitung

Prüfungsvorbereitungsseminar

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 25. November 2023 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten

möchten.

Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Donnerstag, 19. Oktober 2023

17.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

29,50 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 23W602242

Dr. Irmgard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B1 Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsabende

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 25. November 2023 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit besonders intensiv darauf vorbereiten möchten.

Die Prüfung wird anhand von Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden eingeübt.

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,

jeweils 17.00 – 19.15 Uhr

Beginn: Montag, 13. November 2023

Ende: Donnerstag, 16. November 2023

Friedrichstr. 19–21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 58,80 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 23W602243

Dr. Irmgard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B1 Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsnachmittage

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 25. November 2023 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit besonders intensiv darauf vorbereiten möchten.

Die Prüfung wird anhand von Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden eingeübt.

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag,
jeweils 14.00 – 16.15 Uhr
Beginn: Montag, 13. November 2023
Ende: Freitag, 17. November 2023
Friedrichstr. 19–21, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Nachmittage, 58,80 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 23W602244 Prüfung zum Goethe-Zertifikat B1

Diese international anerkannte Prüfung des Goethe-Instituts auf der Niveaustufe B1 findet am Samstag, 24. Februar 2024, in Erlangen statt.
Weitere Infos unter: www.goethe.de/b1
Anmeldeschluss: 18. Januar 2024
(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)
Prüfungsgebühr: 215,- €
Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 165,- € (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Zur unmittelbaren Vorbereitung auf die Prüfung wird die Teilnahme an den nachfolgenden Vorbereitungsseminaren (23W602245/46/47) dringend empfohlen:

■ 23W602245 Dr. Irmgard Staudigel Das Goethe-Zertifikat B1 Prüfungsvorbereitung

Prüfungsvorbereitungsseminar

Kleingruppe 8-12 Teilnehmer*innen
Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 24. Februar 2024 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten.
Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 22. Januar 2024
17.00–21.00 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
29,50 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 23W602246 Dr. Irmgard Staudigel Das Goethe-Zertifikat B1 Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsabende
Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 24. Februar 2024 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit besonders intensiv darauf vorbereiten möchten.
Die Prüfung wird anhand von Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden eingeübt.

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,
jeweils 17.00 – 19.15 Uhr
Beginn: Montag, 29. Januar 2024
Ende: Donnerstag, 1. Februar 2024
Friedrichstr. 19–21, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Abende, 58,80 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 23W602247 Dr. Irmgard Staudigel Das Goethe-Zertifikat B1 Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsnachmittage
Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 24. Februar 2024 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit besonders intensiv darauf vorbereiten möchten.
Die Prüfung wird anhand von Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden eingeübt.

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,
jeweils 14.00 – 16.15 Uhr
Beginn: Montag, 26. Juni 2023
Ende: Donnerstag, 29. Juni 2023
Friedrichstr. 19–21, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Nachmittage, 58,80 € (inkl. Übungsmaterial)



■ 23W602250

Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2

Diese international anerkannte Prüfung des Goethe-Instituts findet am Samstag, 2. Dezember 2023, in Erlangen statt.

Weitere Infos unter: www.goethe.de/b2

Anmeldeschluss: 26. Oktober 2023

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 235,- €

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 185,- € (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Zur unmittelbaren Vorbereitung auf die Prüfung wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend bzw. -kurses (23W602251/52/53) dringend empfohlen:

■ 23W602251

Dr. Irmgard Staudigel

Prüfungsvorbereitung auf das Goethe-Zertifikat B2

Prüfungsvorbereitungssseminar

Kleingruppe 8-12 Teilnehmer*innen

In diesem Seminar werden Sie gezielt mit Hilfe von Modelltests auf diese weltweit anerkannte Prüfung des Goethe-Instituts vorbereitet. Neben den Prüfungsteilen Lesen, Hören und Schreiben wird auch die mündliche Prüfung vorgestellt und geübt.

Für Teilnehmer*innen, die die Prüfung zum "Goethe-Zertifikat B2" am 2. Dezember 2023 ablegen wollen.

Dienstag, 24. Oktober 2023

17.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

29,50 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 23W602252

Dr. Irmgard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B2 - Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsabende

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 2. Dezember 2023 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit besonders intensiv darauf vorberei-

ten möchten.

Die Prüfung wird anhand von Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden eingeübt.

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag

Beginn: Montag, 20. November 2023

Ende: Freitag, 24. November 2023

jeweils 17.00 – 19.15 Uhr, Friedrichstr. 19,

Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 58,80 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 23W602253

Dr. Irmgard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B2 - Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsnachmittage

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 2. Dezember 2023 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit besonders intensiv darauf vorbereiten möchten.

Die Prüfung wird anhand von Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden eingeübt.

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag

Beginn: Montag, 20. November 2023

Ende: Freitag, 24. November 2023

jeweils 14.00 – 16.15 Uhr, Friedrichstr. 19,

Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Nachmittage, 58,80 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 23W602254

Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2

Diese international anerkannte Prüfung des Goethe-Instituts findet am Samstag, 10. Februar 2024, in Erlangen statt.

Weitere Infos unter: www.goethe.de/b2

Anmeldeschluss: 19. Dezember 2023

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 235,- €

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 185,- € (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Zur unmittelbaren Vorbereitung auf die Prüfung wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend bzw. -kurses (23W602255/56/57) dringend empfohlen:

■ 23W602255

Dr. Irmingard Staudigel

Prüfungsvorbereitung auf das Goethe-Zertifikat B2

Prüfungsvorbereitungsseminar

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 10. Februar 2024 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Dienstag, 19. Dezember 2023

17.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

29,50 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 23W602256

Dr. Irmingard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B2 Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsabende

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 10. Februar 2024 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit besonders intensiv darauf vorbereiten möchten.

Die Prüfung wird anhand von Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden eingeübt.

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag

Beginn: Dienstag, 23. Januar 2024

Ende: Freitag, 26. Januar 2024

jeweils 17.00 – 19.15 Uhr, Friedrichstr. 19,

Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 58,80 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 23W602257

Dr. Irmingard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B2 Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsvormittage

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 10. Februar 2024 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit besonders intensiv darauf vorbereiten möchten.

Die Prüfung wird anhand von Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden eingeübt.

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,

jeweils 9.00 – 12.15 Uhr,

Beginn: Dienstag, 23. Januar 2024

Ende: Freitag, 26. Januar 2024

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

(Eingang über Schuhstraße)

4 Vormittage, 78,30 €

(inkl. Übungsmaterial)

Sprachberatung

Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien)

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 23. und 30. August

sowie 20. September 2023,

jeweils 10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,

Mittwoch, 6. und 13. September 2023, 10.00 – 12.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

Niveaustufe C1 und C2

Die Teilnahme an Kursen der Niveaustufen C1 und C2 setzt voraus, dass die Teilnehmer*innen die Niveaustufe B2 erfolgreich abgeschlossen haben (Goethe-Zertifikat B2 oder entsprechende Kenntnisse).

Die Kurse der Niveaustufe C1 führen in der Regel in 2 Semestern (= 3 Kurse) zum Goethe-Zertifikat C1, das an der vhs Erlangen abgelegt werden kann. Die Teilnahme an den Prüfungen ist freiwillig.

Darüber hinaus bieten die Kurse der Niveaustufe C1/C2 auch eine ideale Grundlage für weitere Sprachprüfungen auf höheren Niveaustufen (z.B. TestDaF, DSH etc.).

Bitte beachten Sie, dass die Anzahl der Kursplätze limitiert ist.

■ 23W602301

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache C1 / 1

Lehrbuch: SICHER in Alltag und Beruf C1.1
Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag,
ab Lektion 1

*Am ersten Kurstag findet ein Einstufungstest statt.
Dieser Kurs wird ab 5. Dezember 2023 als Niveaustufe C1 / 2 fortgesetzt (siehe Kurs 23W602303)*

Dienstag und Donnerstag, 17.30 – 19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Ende: 23. November 2023

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 116,– €

■ 23W602302

Michaela Rübner/

Christiane Schneider M.A.

Deutsch als Fremdsprache C1 / 1

Lehrbuch: SICHER in Alltag und Beruf C1.1
Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag,
ab Lektion 1

*Am ersten Kurstag findet ein Einstufungstest statt.
Dieser Kurs wird ab 30. November 2023 als Niveaustufe C1 / 2 fortgesetzt (siehe Kurs 23W602304)*

Montag und Donnerstag, 9.00 – 12.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Ende: 20. November 2023

Friedrichstr. 17, Raum 9

15 Vormittage, 174,– €

■ 23W602303

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache C1 / 2

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Fortsetzung von Kurs 23W602301

Dienstag und Donnerstag, 17.30 – 19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. Dezember 2023

Ende: 8. Februar 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 116,– €

■ 23W602304

Michaela Rübner/

Christiane Schneider M.A.

Deutsch als Fremdsprache C1 / 2

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Fortsetzung von Kurs 23W602302

Montag und Donnerstag, 9.00 – 12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 30. November 2023

Ende: 5. Februar 2024

Friedrichstr. 17, Raum 9

15 Vormittage, 174,– €

Niveaustufe C1: Sonderkurse

■ 23W602306

Tanja Steffen M. A.

Deutsch als Fremdsprache - Schreiben auf dem Niveau C1

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

In diesem neuen Kurs verbessern Sie Ihre Schreibkompetenzen auf der Niveaustufe C1. Sie trainieren das Gliedern und Zusammenfassen von Texten, die Beschreibung von Grafiken, die Argumentation sowie die eigene Meinungsäußerung. Der Kurs eignet sich auch sehr gut als Vorbereitung auf den schriftlichen Teil des Goethe-Zertifikats C1.

Freitag, 9.15–10.45 Uhr

Beginn: Freitag, 20. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 87,60 €



■ 23W602308

Tanja Steffen M. A.

**Deutsch als Fremdsprache -
Literaturkurs auf dem Niveau C1**

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

In diesem neuen Kurs werden Sie anhand eines ausgewählten Romans dazu motiviert, Ihre mündliche und schriftliche Ausdrucksweise weiter zu verbessern sowie Ihren Wortschatz zu erweitern. Einige Werke zeitgenössischer Literatur werden am ersten Kurstag von der Dozentin vorgestellt. Teilnehmer*innen können aber auch sehr gern eigene Vorschläge einbringen. Gemeinsam wählen wir dann am ersten Kurstag ein Werk aus.

Freitag, 11.00–12.30 Uhr

Beginn: Freitag, 20. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Vormittage, 87,60 €

Niveaustufe C1:**Prüfungen und Vorbereitungskurse**

■ 23W602310

Prüfung zum Goethe-Zertifikat C1 NEU

Diese offizielle Prüfung des Goethe-Instituts (Europäisches Abschlussniveau: C1) hat weltweit einen hohen Bekanntheitsgrad und wird von Arbeitgebern in sehr vielen Ländern als Nachweis allgemeinsprachlicher Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau geschätzt. Die Prüfung wird in mehr als 70 Ländern der Welt durchgeführt.

Prüfungstermin:

Samstag, 27. Januar 2024

Anmeldeschluss: 19. Dezember 2023

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 290,-€

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 210,- € (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Bitte beachten: Es wird dringend empfohlen, einen prüfungsvorbereitenden Kurs (siehe Kurse 23W602314-16) zu besuchen.

Weitere Informationen bei Reinhard Beer Tel. (09131) 862667 oder unter www.goethe.de/c1.

■ 23W602314

Dr. Irmgard Staudigel

**Prüfungsvorbereitung auf das
Goethe-Zertifikat C1 NEU**

Prüfungsvorbereitungssseminar

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 27. Januar 2024 das Goethe-Zertifikat C1 (siehe Veranstaltung 23W602310) ablegen wollen und sich in kurzer Zeit über die Prüfung informieren und darauf vorbereiten wollen.

Die Prüfung wird anhand des Modelltests ausführlich besprochen und die verschiedenen Aufgabentypen vorgestellt.

Montag, 11. Dezember 2023

17.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,40 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 23W602315

Dr. Irmgard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat C1 NEU -**Power-Prüfungsvorbereitung am Abend**

Kompakt-Wochenkurs

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 27. Januar 2024 die Prüfung ablegen (siehe Veranstaltung 23W602310) und sich in kurzer Zeit besonders intensiv darauf vorbereiten möchten.

Die Prüfung wird anhand von Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden eingeübt.

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
jeweils 17.00–19.15 Uhr

Beginn: Montag, 15. Januar 2024

Ende: Freitag, 19. Januar 2024

Friedrichstr. 19–21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 78,- €

Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Herbst/Winter 2023/2024



Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	19. Oktober 2023	Veranstaltung 23W602115
● Goethe-Zertifikat A1	16. November 2023	Veranstaltung 23W602117
● Goethe-Zertifikat A1	7. Dezember 2023	Veranstaltung 23W602119
● Goethe-Zertifikat A1	18. Januar 2024	Veranstaltung 23W602121
● Goethe-Zertifikat A1	22. Februar 2024	Veranstaltung 23W602123
● Goethe-Zertifikat A2	23. Februar 2024	Veranstaltung 23W602150
● Goethe-Zertifikat B1	25. November 2023	Veranstaltung 23W602240
● Goethe-Zertifikat B1	24. Februar 2024	Veranstaltung 23W602244
● Goethe-Zertifikat B2	2. Dezember 2023	Veranstaltung 23W602250
● Goethe-Zertifikat B2	10. Februar 2024	Veranstaltung 23W602254
● Goethe-Zertifikat C1	27. Januar 2024	Veranstaltung 23W602310
● Goethe-Zertifikat C2	18. November 2023	Veranstaltung 23W602320



Die Europäischen Sprachenzertifikate

● telc A2 – Español	20. Januar 2024	Veranstaltung 23W606160
● telc A2 – Russisch	18. November 2023	Veranstaltung 23W634006

Cambridge English Certificates

Die Volkshochschule Erlangen bereitet auf verschiedene international sehr anerkannte Zertifikate von Cambridge Assessment English vor:



Allgemeine Sprachabschlüsse:

- Cambridge First (B2) ● Advanced (C1) ● Proficiency (C2)

Achtung! NEU- NEU- NEU- NEU

Die nächsten prüfungsvorbereitenden Kurse beginnen im Frühjahr-/Sommersemester 2024 (ab Anfang März) und führen im Juni zu den renommierten Abschlüssen von Cambridge Assessment English.

Informationen:

Reinhard Beer Tel. (09131)86 26 67 reinhard.beer@stadt.erlangen.de oder
lydia.glaubit@stadt.nuernberg.de

Die Prüfungstermine für den **Einbürgerungstest** sowie weitere Informationen zu den Prüfungen und Vorbereitungsmöglichkeiten erfahren Sie bei Reinhard Beer, Tel. (09131) 86 26 67 oder Elisabeth Hein, Tel. (09131) 86 27 17 oder unter **www.vhs-erlangen.de**



■ **23W602316**

Dr. Irmingard Staudigel

**Das Goethe-Zertifikat C1 NEU -
Power-Prüfungsvorbereitung am Vormittag**

Kompakt-Wochenkurs

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 27. Januar 2024 die Prüfung ablegen (siehe Veranstaltung 23W602310) und sich in kurzer Zeit besonders intensiv darauf vorbereiten möchten.

Die Prüfung wird anhand von Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden eingeübt.

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
Friedrichstr. 19–21, Historischer Saal,

jeweils 9.00–12.15 Uhr

Beginn: Montag, 15. Januar 2024

Ende: Freitag, 19. Januar 2024

5 Vormittage, 106,- €

(inkl. Übungsmaterial)

Niveaustufe C2:**Prüfung und Vorbereitungskurs**■ **23W602320****Prüfung zum Goethe-Zertifikat C2 -
Großes Deutsches Sprachdiplom**

Diese international sehr anerkannte Prüfung auf der höchsten Niveaustufe des Europarats (C2) findet am 18. November 2023 und an der vhs in Erlangen statt. Anmeldeschluss: 12. Oktober 2023 (danach keine Rücktrittsmöglichkeit). (Änderung vorbehalten, keine Ermäßigung möglich). Mindestalter: 18 Jahre (empfohlen). Bei der Anmeldung bitte Ausweis vorlegen.

Prüfungsgebühr: 315,- €

Für Teilnehmer*innen, die an einem aktuellen vhs-Deutschkurs teilnehmen, beträgt die Prüfungsgebühr 260,- € (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Zur Vorbereitung auf diese Prüfung wird der Besuch des nachfolgenden Kurses dringend empfohlen:

■ **23W602321**

Dr. Irmingard Staudigel

**Deutsch als Fremdsprache-
Prüfungsvorbereitung auf das Goethe-
Zertifikat C2**

3 Prüfungsvorbereitungsabende

Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen

In diesem neuen kompakten Seminar wird an 3 Abenden auf das Goethe-Zertifikat C2, das am 18. November 2023 stattfindet, vorbereitet. Es richtet sich an Teilnehmer*innen, die das Niveau C2 bereits erreicht haben und sich ausführlich über die Prüfung informieren wollen. Die einzelnen Module werden anhand von Modelltests vorgestellt und eingeübt.

Montag, Dienstag und Mittwoch,

jeweils 17.00–20.00 Uhr

Beginn: Montag, 16. Oktober 2023

Ende: Mittwoch, 19. Oktober 2023

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Eingang über Schuhstr.)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 65,80 €

(inkl. Übungsmaterial)

Sprachprüfungen

Sie möchten eine international anerkannte Sprachprüfung absolvieren?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Die Volkshochschulen in Bayern sind Ihre kompetenten Partner – und das ganz in Ihrer Nähe.

Alle Informationen unter **www.vhs-sprachpruefungen.de**



GOETHE-INSTITUT

TestDaF
Institut

telc
LANGUAGE TESTS



INSTITUT français



Englisch

Auskunft und Beratung

Cornelia Savelsberg
Telefon (09131) 862653, Zimmer 107
jeweils mittwochs, 10.00-12.00 Uhr
(außer in den Ferien)

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 23. und 30. August sowie
20. September 2023, jeweils 10.00-12.00 Uhr
und 16.00-18.00 Uhr,
Mittwoch, 6. und 13. September 2023,
10.00-12.00 Uhr
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Aufbau der Kurse:

Das Programm Englisch gliedert sich in:

- Europäische Niveaustufe A1 und A2
 - Europäische Niveaustufe B1 und B2
 - Europäische Niveaustufe C1 und C2
- Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und auf unserer Homepage: www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.

Englisch-Prüfungen an der vhs Erlangen

Die Termine finden Sie im Sprachenbereich auf der Seite "Internationale Sprachenzertifikate".
Die vhs Erlangen ist offizielles Preparation Center und bereitet auf die renommierten Abschlüsse von English Assessment English vor. Die Prüfungen finden am Bildungszentrum in Nürnberg statt. Die Cambridge English Qualifications werden für den allgemeinsprachlichen Bereich angeboten und liegen auf den Europäischen Niveaustufen B2 bis C2. Sie genießen weltweit hohes Ansehen. Spezielle Vorbereitungskurse werden wieder im Frühjahr-/Sommersemester 2024 angeboten.

Zur Orientierung: Die Zahlen hinter der jeweiligen Niveaustufe geben das Semester bzw. den Teil an, in dem sich der Kurs befindet.

Niveaustufe A1: Allgemeine Kurse

■ 23W603101

Monika Kapoor-Paul M.A.
Englisch A1/1

Dieser neue Kurs ist für echte Anfänger*innen gedacht bzw. für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen, die die englische Sprache von Anfang an langsam und systematisch erlernen wollen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Montag, 20.00–21.30 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Abende, 87,– €

■ 23W603102

Monika Kapoor-Paul M.A.
**Englisch A1/1 Kompaktkurs für
Wiederbeginner*innen**

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (nicht länger als 2 Jahre Lerndauer), die bereits Englisch gelernt haben (nicht länger als 2 Jahre Lerndauer) und noch einmal alles von Anfang an schnell und in kurzer Zeit wiederholen wollen. Der Kurs ist so angelegt, dass Sie ab 8. November 2023 in der Niveaustufe A1/2 (siehe Kursnummer 23W603104) weiterlernen können.

Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition, (Klett-Verlag),
ab Lektion 1

Montag und Mittwoch,
17.30 – 19.45 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
Ende: 25. Oktober 2023
Friedrichstr. 17, Raum 7
10 Abende, 100,– €

■ 23W603104

Monika Kapoor-Paul M.A.
**Englisch A1/2 Kompaktkurs für
Wiederbeginner*innen**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A1 / 2 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe A1/1 beendet haben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Kompaktk-

kurs Niveaustufe A1/3 (siehe Kursnummer 23W603107) ab 8. Januar 2024 zu besuchen.
Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition, (Klett-Verlag), ab Lektion 4

Montag und Mittwoch,
17.30 – 19.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 8. November 2023
Ende: 13. Dezember 2023
Friedrichstr. 17, Raum 7
10 Abende, 100,– €

■ **23W603105**
Willetta Carson-Hohenstein
Englisch A1/2
für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (ca. 2 Jahre) und noch einmal alles systematisch wiederholen wollen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Dienstag, 15.30–17.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 12
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Nachmittage, 69,60 €

■ **23W603107**
Monika Kapoor-Paul M.A.
Englisch A1/3 Kompaktkurs für
Wiederbeginner*innen

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A1/3 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe A1/2 beendet haben und weiterlernen möchten.

Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition, (Klett-Verlag), ab Lektion 7

Montag und Mittwoch,
17.30 – 19.45 Uhr
Beginn: Montag, 8. Januar 2024
Ende: 7. Februar 2024
Friedrichstr. 17, Raum 7
10 Abende, 100,– €

Kleingruppentarife

Sollte ein Kurs nicht die vorgesehene Mindestteilnehmerzahl erreichen, kann er dennoch zum Kleingruppentarif fortgeführt werden, wenn dies von den Interessenten gewünscht wird.

Die Anzahl der eingeschriebenen Teilnehmer*innen am 2. Kurstermin ist verbindlich für die Entgeltberechnung, d.h. der Kleingruppentarif gilt auch, falls sich nach dem 2. Kurstermin noch weitere Teilnehmer*innen anmelden.

Entgelte für Sprachkurse mit 15 UE à 90 min. Entgelte für Sprachkurse mit 12 UE à 90 min.

(mit Ausnahme von Kompaktkursen etc.)

Entgelt	Kleingruppe
87,00 €	ab 10 Teilnehmer*innen
99,20 €	9 Teilnehmer*innen
111,60 €	8 Teilnehmer*innen
127,50 €	7 Teilnehmer*innen
148,75 €	6 Teilnehmer*innen
178,50 €	5 Teilnehmer*innen

(mit Ausnahme von Kompaktkursen etc.)

Entgelt	Kleingruppe
69,60 €	ab 10 Teilnehmer*innen
79,30 €	9 Teilnehmer*innen
89,25 €	8 Teilnehmer*innen
102,00 €	7 Teilnehmer*innen
119,00 €	6 Teilnehmer*innen
142,80 €	5 Teilnehmer*innen

Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse

■ 23W603110

Monika Kapoor-Paul M.A.

Englisch A2/1

für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (ca. 2 Jahre) und noch einmal alles schnell und systematisch wiederholen wollen. Dieser Kurs ist auch für Teilnehmer*innen gedacht, die die Niveaustufe A1 beendet haben (z.B. nach Kompaktkurs A1/3) und weiterlernen möchten.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Donnerstag, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,– €

■ 23W603111

Willetta Carson-Hohenstein

Englisch A2/2

für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (ca. 2 Jahre) und noch einmal alles schnell und systematisch wiederholen wollen.

Lehrbuch: NEXT A2, aktualisierte Ausgabe (Hueber-Verlag), ab Lektion 5

Mittwoch, 15.15–16.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 87,– €

■ 23W603112

Colette Ryan

Englisch A2/4

für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (ca. 2 Jahre) und noch einmal schnell und systematisch wiederholen wollen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 69,60 €

■ 23W603113

Martina Burkhardt

Englisch A2/6

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab ca. 8 Semester vhs oder vergleichbar), die in entspannter Atmosphäre das freie Sprechen in Alltagssituationen üben und ihre Englischkenntnisse vertiefen und festigen möchten. Darüber hinaus werden wichtige grammatische Grundlagen wiederholt.

Lehrbuch: NEXT A2/1, aktualisierte Ausgabe, (Hueber-Verlag), ab Lektion 7

Donnerstag, 16.15–17.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 69,60 €

Sprachberatung

Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien)

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 23. und 30. August

sowie 20. September 2023,

jeweils 10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,

Mittwoch, 6. und 13. September 2023, 10.00 – 12.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

Niveaustufe A2: Auffrischkurse

■ 23W603120

Claudia Heibach

Englisch A2

Auffrischkurse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ein langsames Lernen bevorzugen.

In diesem Kurs werden die wichtigsten Themen, Situationen, Wortschatzbereiche und grammatischen Strukturen der Niveaustufe A2 wiederholt, geübt und gefestigt. Wichtige Wortschatzbereiche werden vertieft und erweitert.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Montag, 20.00–21.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 07

15 Abende, 87,– €

■ 23W603125

Mary Moyles-Johnson

Englisch A2

Leichte Konversation

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (ca. 2-3 Jahre) und vor allem das freie Sprechen über interessante Themen und in wichtigen Alltagssituationen üben wollen.

Das Lehrbuch "Next A2/2" (Hueber-Verlag, aktualisierte Ausgabe) wird zusätzlich verwendet.

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 17. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

Niveaustufe A2/B1: Brückenkurse

■ 23W603130

Willetta Carson-Hohenstein

Englisch A2/B1 Leichte Konversation

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (ab ca. 3 Jahren) und noch einmal systematisch wiederholen wollen. Darüber hinaus werden wichtige grammatische Strukturen und das sprachliche Agieren in Alltagssituationen geübt. In einer humorvollen, lockeren Atmosphäre werden Ihre englischen Sprechfertigkeiten mit Spaß am Sprechen ge-

fördert. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen und das Üben des Hörverstehens.

Mittwoch, 18.45–20.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,– €

■ 23W603135

Susanne Galsterer

Englisch A2/B1 Brückenkurs

Dieser Kurs richtet sich besonders an Teilnehmer*innen, die ein langsames Lernen in entspannter Atmosphäre bevorzugen.

In diesem Kurs werden wichtige Themen der Niveaustufe A2 wiederholt und geübt und Neues der Niveaustufe B1 vermittelt. Das freie Sprechen und landeskundliche Aspekte stehen im Mittelpunkt. Neue Teilnehmer*innen sind in diesem Kurs, der unter dem Motto "Lernen mit Muse" steht herzlich willkommen. Der Kurs ist so konzipiert, dass neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen jederzeit einsteigen können.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mittwoch, 15.45–17.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 69,60 €

■ 23W603136

Marnie Scholz M.A.

Englisch A2/B1 Brückenkurs

Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen

Sie haben vor einigen Jahren Englisch gelernt (ca. 2-3 Jahre), möchten aber die Grundlagen strukturiert mit einem Lehrbuch auffrischen bzw. vertiefen. Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie. In kleiner Runde wiederholen wir alle wichtigen Inhalte des Niveaus A2 systematisch. Dabei sollen das Sprechen und der gemeinsame Spaß nicht zu kurz kommen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Freitag, 9.00–10.30 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 152,40 €

23W609320

Marnie Scholz M.A.

Englisch A2/B1 Brückenkurs (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Sie haben vor einiger Zeit Englisch gelernt und möchten die Grundlagen strukturiert mit einem Lehrbuch wiederholen bzw. festigen, das aber entspannt von zu Hause tun?

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 6. November 2023

10 Abende, 178,90 EUR

Anmeldeschluss: 31. Oktober 2023

Niveaustufe A2/B1: Englisch am Wochenende

■ 23W603140

Michaela Rübner

Englisch sprechen in Alltagssituationen (A2/B1)

Samstagsseminar

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Ein Tag in entspannter Atmosphäre und voller praktischer Übungen bereitet Sie optimal auf Alltagssituationen vor. Wir zeigen Ihnen, wie auch Sie schnell, einfach und selbstbewusst in Englisch kommunizieren können.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen (ca. 2 - 3 Jahre Englisch).

Samstag, 25. November 2023

9.30–15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,30 €



Volkshochschule
Erlangen

23W603150

I'll tell you a tale

Richard Martin

Freitag, 1. Dezember 2023

19.00 – 21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

15,00 € (nicht ermäßigbar)

Anmeldungen sind per Lastschriftverfahren online und im vhs-Servicebüro möglich! Restkarten an der Kasse.



Foto: © Richard Martin

English Storytelling at its best – verständlich für jedermann

Endlich wieder in Erlangen ... und immer wieder ein Erlebnis – der bekannte Storyteller Richard Martin auf der Bühne der Erlanger Volkshochschule. Wie immer gibt es ein neues Programm mit neuen Geschichten zum Lachen, zum Schmunzeln, zum Staunen.

Englisch



Sprachen

Niveaustufe A2/B1: Berufsorientierte Kurse

■ 23W603145

Susanne Galsterer

Englisch in der Arztpraxis

Samstagsseminar

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Unsere Arbeitswelt wird immer interkultureller - auch beim Arzt finden wir unterschiedliche Nationalitäten, die oft nicht in ihrer Muttersprache betreut werden können. Da hilft in vielen Fällen nur die englische Sprache. In diesem Workshop bieten wir Ihnen die Möglichkeit, die wichtigsten Redemittel zu erlernen, die im Alltag in der Arztpraxis zur Bewältigung wichtiger Situationen nötig sind, vor allem bei der Anmeldung, aber auch Telefongespräche führen, Termine vereinbaren, Behandlungsmaßnahmen kurz beschreiben u.v.m.

Dieses Sprachangebot richtet sich an medizinische Fachangestellte, die Kontakt mit englischsprachigen Patienten haben und sich bei der Sprachanwendung noch nicht sicher fühlen. Voraussetzung sind Grundkenntnisse in der englischen Sprache, die im Laufe des Seminars wieder aktiviert und zielbezogen erweitert werden.

Material wird im Kurs ausgegeben
(pro Teilnehmer 9,- €).

Samstag, 11. November 2023

9.00–15.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

50,80 €

Niveaustufe A2/B1: Sonderveranstaltungen

■ 23W603150

Richard Martin

I'll tell you a tale

**English Storytelling at its best -
verständlich für jedermann**

Endlich wieder in Erlangen ... und immer wieder ein Erlebnis - der bekannte Storyteller Richard Martin auf der Bühne der Erlanger Volkshochschule. Wie immer gibt es ein neues Programm mit neuen Geschichten zum Lachen, zum Schmunzeln, zum Staunen.

Der Engländer Richard Martin begeistert durch seine unnachahmliche Kunst des Erzählens und führt sein Publikum durch (fast) alle Höhen und Tiefen menschlicher Empfindungen.

Richard Martin erzählt nicht nur in ganz Deutschland, sondern inzwischen auch weltweit, von Asien bis Amerika. Genießen Sie eine Kostprobe auf seiner Website: www.tellatale.eu

Freitag, 1. Dezember 2023

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

15,- €

Anmeldungen sind online und im vhs-Servicebüro möglich! Restkarten an der Abendkasse.



Volkshochschule
Erlangen

**Kursleitungen
im Bereich
Sprachen gesucht!**



Sie sind eine qualifizierte Sprachenlehrkraft und haben Interesse oder bereits Erfahrung in der Erwachsenenbildung? Sie lieben es, Sprache und Kultur zu vermitteln und wären gerne Teil eines internationalen und aufgeschlossenen Teams? Dann bewerben Sie sich bei uns! Nähere Informationen zum Bewerbungsprozess finden Sie auf unserer Website www.vhs-erlangen.de



Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse

■ 23W603201

Marnie Scholz M.A.

Englisch - B1/1 Kompaktkurs für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 - 5 Semester an der vhs oder vergleichbar), die sich den Stoff eines Semesters in kurzer Zeit erarbeiten wollen. Der Kurs ist so angelegt, dass Sie ab 14. November 2023 im Kompaktkurs Niveaustufe B1/2 (siehe Kurs 23W603202) weiterlernen können.

Lehrbuch: Great! B1, 2nd edition (Klett-Verlag), ab Lektion 1

Dienstag und Donnerstag, 17.30 – 19.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Ende: 7. November 2023

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 005

10 Abende, 100,– €

■ 23W603202

Marnie Scholz M.A.

Englisch - B1/2 Kompaktkurs für Wiederbeginner*innen

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe B1/2 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe B1/1 beendet haben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Kompaktkurs Niveaustufe B1/3 (siehe Kurs 23W603203) ab 9. Januar 2024 zu besuchen.

Lehrbuch: Great B1, 2nd edition, (Klett-Verlag), ab Lektion 4

Dienstag und Donnerstag, 17.30 – 19.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 14. November 2023

Ende: 14. Dezember 2023

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 005

10 Abende, 100,– €

■ 23W603203

Marnie Scholz M.A.

Englisch - B1/3 Kompaktkurs für Wiederbeginner*innen

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe B1/3 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe B1/2 beendet haben und weiterlernen möchten.

Lehrbuch: Great! B1, 2nd edition, (Klett-Verlag), ab Lektion 7

Dienstag und Donnerstag,

17.30 – 19.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. Januar 2024

Ende: 8. Februar 2024

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 005

10 Abende, 100,– €

Niveaustufe B1: Auffrischkurse

Die folgenden Kurse eignen sich für Teilnehmer*innen mit ca. 4 - 5 Jahren Englisch an einer Schule oder vhs, die ihre Vorkenntnisse auffrischen und alle Fertigkeiten (Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben) üben und verbessern wollen. Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Anwendung der Sprache.

■ 23W603215

Monika Kapoor-Paul M.A.

Englisch B1 Auffrischkurs kompakt

Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen

Ein neuer Kurs für Teilnehmer*innen mit ca. 4 Jahren Englisch an Schule oder vhs, die möglichst schnell wieder "fit" werden wollen. Systematisches Wiederholen der wichtigsten grammatischen Strukturen, praktisches Üben der Sprache in wichtigen Alltagssituationen und mit interessanten Themen. Innerhalb eines Semesters soll der Stoff der Niveaustufe B1 schnell und in kompakter Form eingeübt und wiederholt werden.

Lehrbuch: Brush up B1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Dienstag, 17.30–20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 17. Oktober 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 306

12 Abende, 254,– €

■ **23W603216**

Ulf Steffens

Englisch B1**Auffrischkungskurs**

In diesem Kurs wird der Stoff der Niveaustufe B1 wiederholt und die wichtigsten grammatischen Strukturen, Situationen und Wortschatzbereiche werden geübt.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Montag, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 003

15 Abende, 87,– €

■ **23W603217**

Willetta Carson-Hohenstein

Englisch B1**Auffrischkungskurs**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit ca. 4 - 5 Jahren Schulenglisch oder mit entsprechenden Vorkenntnissen gedacht, die in einer humorvollen, lockeren und lebendigen Atmosphäre ihre englischen Sprachfertigkeiten auffrischen wollen. Bei Konversation über aktuelle Themen werden Hemmungen abgebaut und der Spaß am Sprechen ohne Druck gefördert. Lernen und erleben Sie Sprache, Kultur und die mit der Sprache verbundene Mentalität durch eine Herangehensweise des "learning by doing" und "learning by living".

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Mittwoch, 17.00–18.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,– €

■ **23W603218**

Brigitta Rösler

Englisch B1**Auffrischkungskurs**

Let's speak and repeat! In diesem Kurs wird in einer lebhaften und humorvollen Atmosphäre die Sprache lebensnah vermittelt, damit Sie sich auf Englisch leichter verständigen können - immer auch mit Blick auf die entsprechende Grammatik.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 69,60 €

■ **23W603225**

Martina Burkhardt

Englisch B1**Leichte Konversation**

Für Teilnehmer*innen, die schon einige Zeit Englisch gelernt haben (ca. 3-4 Jahre) und in entspannter Atmosphäre wiederholen wollen und dabei das freie Sprechen üben möchten. Wir wiederholen das Agieren in Alltagssituationen und festigen wichtige Wortschatzbereiche und grundlegende Grammatik.

Das Lehrbuch: "NEXT B1.2" (Hueber-Verlag) dient uns hierbei als roter Faden und Quelle für Gesprächsthemen.

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

■ **23W603227**

Monika Kapoor-Paul M.A.

Englisch B1**Konversation und Grammatik**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen (ab ca. 4 Jahren Englisch) gedacht, die neben einer gründlichen Wiederholung wichtiger grammatischer Themen vor allem das freie Sprechen üben möchten.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,– €

■ 23W603228

Colette Ryan

Englisch B1

Leichte Konversation

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit ca. 4-5 Jahren Englisch gedacht, die das freie Sprechen aktiv üben wollen. In entspannter Atmosphäre werden wir über verschiedene Themen sprechen und diskutieren. Dabei werden gezielt wichtige Wortschatzbereiche und Redewendungen behandelt.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Mittwoch, 8.30–10.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 69,60 €

■ 23W603230

Marnie Scholz M.A.

Englisch B1

Leichte Konversation

Sie haben ca. 4-5 Jahre Englisch gelernt und verfügen über gute Grundkenntnisse, aber es fehlt Ihnen an Sprechpraxis und Sie würden auch gerne Ihre Grammatikkenntnisse auffrischen und Ihren Wortschatz erweitern? Dann ist diese nette Gruppe genau richtig für Sie. In entspannter Atmosphäre unterhalten wir uns über diverse Themen des täglichen Lebens, lesen, besprechen aktuelle Artikel und bereisen die englischsprachige Welt mit Hilfe von Videoclips und Hörbeispielen. Der Spaß an der Sprache soll dabei nicht zu kurz kommen. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Freitag, 10.45–12.15 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 69,60 €

23W609323

Martina Burkhardt

Englisch B1 - Leichte Konversation

(Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 18. Oktober 2023

8 Abende, 143,10 EUR

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2023

■ 23W603235

Ulrike Lynn M.A.

English around the world

Landeskundliche und kulturelle Besonderheiten von Ländern, in denen Englisch Landessprache oder wesentliche Kommunikationssprache ist, werden das Leitthema dieses Kurses sein. Wir bereisen symbolisch die Mittelmeer-Inseln, Kanada, die Karibik, Südafrika, Indien, Hongkong, Australien, Neuseeland und die Pazifischen Inseln.

Informative Lesetexte sowie Hörverständnis-Übungen und Wiederholungen der Grammatik dienen als Grundlage für die Verbesserung der Sprachfertigkeit, die in diesem Kurs im Vordergrund stehen soll.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 07

15 Vormittage, 87,- €

Niveaustufe B1:

Auffrischung am Samstag

■ 23W603238

Carola Beeskow

Englisch B1 Auffrischungsseminar

2 Samstagseminare

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Dieses neue Angebot richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen der englischen Sprache (ca. 3-4 Jahre Lernerfahrung), die gerne an sprachlichen Unsicherheiten feilen möchten, die sich im Laufe der Jahre eingeschlichen haben oder nie richtig erklärt wurden.

In diesem Seminar wollen wir uns deshalb mit gängigen Stolpersteinen aus den Bereichen Wortschatz, Aussprache und Grammatik beschäftigen - sammeln Sie doch auch vor Kursbeginn ein paar persönliche Hürden aus dem Englischen, die wir dann am zweiten Kurstag gemeinsam aus dem Weg räumen können. Ich bin gespannt auf Ihre "Problemgebiete", lassen Sie uns von- und miteinander lernen - getreu dem Motto: "Take chances, make mistakes, that's how you grow".



Samstag, 14. und 21. Oktober 2023,
jeweils 10.00–14.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 10
2 Vormittage, 67,70 €

23W609322

Michaela Rübner

NEU: English Grammar Bites B1 (Online-Kurs)
5 - 8 Teilnehmer*innen

Samstag, 21. Oktober, 11. November, 2. Dezember
und 16. Dezember 2023, jeweils 12.00-13.30 Uhr,
vhs.cloud

4 Nachmittage, 71,60 EUR

Anmeldeschluss: 17. Oktober 2023

Niveaustufe B1: Berufsorientierte Seminare am Samstag

■ 23W603241

Colette Ryan

**English for Business -
Telephoning & Teleconferencing**

Samstagsseminar

Kleingruppe 5- 8 Teilnehmer*innen

Möchten Sie gerne Ihre Sprachgewandtheit bei Telefonaten und Telefonkonferenzen üben? Sie lernen in diesem Kurs die wichtigsten Redewendungen, um nach dem gewünschten Gesprächspartner zu fragen, Termine zu vereinbaren und abzusagen, Ihre Meinung zu äußern, Fragen zu stellen, Situationen zu erklären und sich höflich auszudrücken - und natürlich immer den richtigen Ton zu treffen.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen (ab ca. 3-4 Jahre Englisch).

Samstag, 2. Dezember 2023

9.00–12.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

25,40 €

Niveaustufe B1/B2: Konversationskurse

■ 23W603243

Ester Hadar

Monday morning coffee talk (B1/B2) NEU

Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen

Start your week right: In this new course, we will explore the expressions and language that are useful in everyday life. The themes discussed will be varied and include travelling, ordering food in a restaurant, email communication, expressing agreement and disagreement and describing personality traits, amongst others. The focus will be on increasing vocabulary as well as some grammar corrections as needed, with the goal of increasing fluency and confidence. The course topics are flexible and can be adapted to participants' interests and needs, and of course to our Monday morning moods.

Participants should be comfortable in communicating in English, ideally level B1 to B2, however, motivated participants and those eager for a challenge from all levels are welcome.

Montag, 9.00–10.30 Uhr

Beginn: Montag, 9. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

10 Vormittage, 127,– €

Niveaustufe B2: Auffrischkungskurse

■ 23W603261

Ulrike Lynn M.A.

**Englisch B2
Auffrischkungskurs**

In diesem Kurs werden die wichtigsten grammatischen Strukturen, Situationen, Themen und Wortschatzbereiche der Niveaustufe B2 wiederholt. Das praktische Anwenden der Sprache in wichtigen Alltagssituationen steht im Mittelpunkt. Der Kurs richtet sich an Lernende mit ca. 5 Jahren Englisch.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag, 8.30–10.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Vormittage, 87,– €

Niveaustufe B2: Konversationskurse

■ 23W603265

Ulrike Lynn M.A.

Englisch - Conversation Course B2

This course will give you the chance to improve your English communication skills in a relaxed atmosphere. Easy, but interesting topics will provide the background to this course to encourage students to practice their English in small discussion groups. There will also be some time spent on vocabulary studies, grammar structures, reading and listening exercises.

(Knowledge of English: about 5 years)

Donnerstag, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 205

15 Abende, 87,– €

■ 23W603266

Ester Hadar

Current events - your weekly news channel (B2) NEW

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

In this class, we will read and discuss daily news from around the globe as well as articles from the New York Times and the Guardian together. We will review the vocabulary and discuss such contemporary topics as artificial intelligence, culture, health and wellbeing, art and education. Students are encouraged to suggest articles they have come across (from the above or other sources) that they would be interested in reading and discussing together as a group. We will also watch short videos together, followed by a discussion of the topics and themes covered.

Participants should be comfortable in communicating in English, ideally level B2 or higher.

Montag, 10.45–12.15 Uhr

Beginn: Montag, 9. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
10 Vormittage, 127,– €

Cambridge English Zertifikate

Europäische Niveaustufen B1 bis C2

Die Volkshochschule Erlangen bereitet auf verschiedene international sehr anerkannte Zertifikate von Cambridge English Language Assessment vor:

Berufsorientierte Sprachabschlüsse

- Business English Certificate (BEC)

Preliminary of the University of Cambridge
(Europäische Niveaustufe: B1)

- Business English Certificate (BEC) Vantage of the University of Cambridge (Europäische Niveaustufe: B2)

Allgemeine Sprachabschlüsse

- Cambridge First Certificate (Europäische Niveaustufe: B2)
- Cambridge Certificate in Advanced English (Europäische Niveaustufe: C1)
- Cambridge Certificate of Proficiency (Europäische Niveaustufe: C2)

Wohngemeinschaft



Achtung! NEU – NEU – NEU

Die nächsten prüfungsvorbereitenden Kurse beginnen im Frühjahr-/Sommersemester 2024 (ab Anfang März) und führen im Mai / Juni zu den renommierten Abschlüssen von Cambridge English Language Assessment.

Interessierte Teilnehmer*innen haben selbstverständlich die Möglichkeit, sich beraten zu lassen und in bereits laufende Kurse einzusteigen.

Informationen

Reinhard Beer

Tel. (09131) 862667

reinhard.beer@stadt.erlangen.de



■ 23W603267

Bridget Ineichen M.A.

Englisch - Conversation Course B2

Taking a new letter of the alphabet each week, we will discuss a topic which starts with this letter in an enjoyable and relaxed atmosphere. The focus will be on increasing fluency in spoken English, expanding one's vocabulary and becoming more confident in the use of grammar structures.

Dienstag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 08

12 Vormittage, 69,60 €

Niveaustufe B2:

Konversation am Samstag

■ 23W603269

Colette Ryan

Englisch - Conversation Course B2 am Samstag

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

You have a B2 level of English (about 5 years) and would like to keep your English conversation skills brushed up? In this new course we'll talk about different topics, you'll have the chance to discuss, give opinions and expand your vocabulary in a fun and relaxed atmosphere.

Samstag, 14. und 28. Oktober, 11. und 25. November und 9. Dezember 2023, jeweils 10.00–11.30 Uhr
Friedrichstr. 19–21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 63,50 €



Volkshochschule
Erlangen

23W603150

I'll tell you a tale

Richard Martin

Freitag, 1. Dezember 2023

19.00 – 21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

15,00 € (nicht ermäßigbar)

Anmeldungen sind per Lastschriftverfahren online und im vhs-Servicebüro möglich! Restkarten an der Kasse.



Foto: © Richard Martin

English Storytelling at its best – verständlich für jedermann

Endlich wieder in Erlangen ... und immer wieder ein Erlebnis – der bekannte Storyteller Richard Martin auf der Bühne der Erlanger Volkshochschule.

Wie immer gibt es ein neues Programm mit neuen Geschichten zum Lachen, zum Schmunzeln, zum Staunen.

Niveaustufe B2: berufsorientierte Kurse

■ 23W603271

Ulrike Lynn M.A.

Business English Training (level B2)

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

If you require Business English language training that is focused on particular needs, then you have found the right course. You will acquire greater verbal fluency, improved reading and listening comprehension skills and effective written communication, though, the main objectives will be the enhancement of your speaking and listening skills.

Mittwoch, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 204

12 Abende, 87,60 €

Niveaustufe B2/C1: Brückenkurs

■ 23W603273

June Schobert

Englisch B2 / C1 Brückenkurs

Wie kann ich meine verschütteten Sprachkenntnisse wieder aktivieren? Wie kann ich meinen Wortschatz erweitern?

Dieser Kurs, der sich an Teilnehmer*innen mit ca. 5 - 6 Jahren Vorkenntnissen richtet, wird Ihnen mehr sprachliche Sicherheit geben. In diesem Semester liegen die Schwerpunkte auf der Wiederholung von Grammatik und Vokabeln, die in den vorangegangenen Lektionen behandelt wurden. Als wesentliche Grundlagen dienen dabei das Lehrbuch "Straightforward - Advanced C1" - Student's book, Second Edition (MacMillan, ISBN 978-0-230-42449-4) sowie ausgesuchte Texte aus der aktuellen englischsprachigen Presse. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen. Der Kurs ist auch als Übergang zwischen der Niveaustufe B2 und der Niveaustufe C1 gedacht.

Montag, 8.45–10.15 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 10

15 Vormittage, 87,– €

Niveaustufe C1 und C2:

Allgemeine Kurse

Die folgenden Kurse setzen gute Kenntnisse in der Sprache voraus, die etwa 5 - 6-jährigem Schulunterricht und mehr in Englisch entsprechen. Die bisher erworbenen Fertigkeiten im Hör- und Leseverstehen und besonders im mündlichen Ausdruck werden weiter ausgebaut, grammatische Strukturen wiederholt und geübt.

■ 23W603301

Valerie Hellmann

English Conversation Course (Level C1)

This course is for those who have already attained a high level of English but wish to improve their oral skills even more. Not only will we read and discuss interesting newspaper articles, texts and literary excerpts, but we will work on vocabulary, formal and informal, the idiomatic language and intercultural aspects. Newcomers are very welcome. Course materials will be provided.

Montag, 17.45–19.15 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,– €

■ 23W603302

Mary Moyles-Johnson

English Advanced Course (Level C1)

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

This new course is ideal for participants who want to work on their English at a high level. It offers something for everyone: reading comprehension (based on authentic texts), writing, command of language structures, revision of grammar as well as listening comprehension and last but not least - discussions. For successful FCE candidates and anyone with a similar level, roughly Abitur or Leistungskurs. Student's Book will be announced on the first evening.

Mittwoch, 18.15–20.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. November 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 303

8 Abende, 87,60 €

■ 23W603303

Ulf Steffens

English Conversation Practice

Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen

A new course for participants who use English at work or at school and/or who wish to practice or improve their skills and competences and have some fun. Role-plays, games and presentations may be part of our activities; different topics will be covered in a friendly and relaxed atmosphere. Support and a review of structures in relevant context will gladly be offered, if needed.

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 18. Oktober 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 205

10 Abende, 127,– €

■ 23W603305

Valerie Hellmann

English Language Live

Join us for fifteen 90-minute sessions around the English-speaking world with topical texts for features, language tips and exercises that give you the chance to improve fluency, reading, listening and active vocabulary.

Montag, 8.30–10.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,– €

■ 23W603307

Mary MacDonald Barkei

English Conversation Course

If you like to speak English, come along and join us. We're friendly, actually charming and talk about everything. You determine what you'd like to talk about and we take it from there. Extra activities are offered to anyone who would like more than the course has to offer.

Dienstag, 10.40–12.10 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 58,– €

■ 23W603308

June Schobert

English Conversation Practice

Interesting topics provide the background to this course which aims to encourage and develop your conversational skills. We will use a variety of sources e.g. newspaper/magazine articles for discussions, vocabulary and grammar games for extending vocabulary and improving sentence structure and many more activities. If you're interested, come and join our friendly group! For students with a good knowledge of English (about 6 - 7 years).

Mittwoch, 8.45–10.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Vormittage, 87,– €



Besser hören!

Die vhs Erlangen bietet für Hörgeräteträger*innen eine induktive Höranlage im Großen Saal und auf Anfrage eine mobile Hörunterstützung im Historischen Saal, im vhs club INTERNATIONAL, in der Aula, in den Kursräumen der Friedrichstraße 17 und 19 oder bei unseren Stadtspaziergängen.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

Tel.: (0 91 31) 86 27 44 (Mo-Do), E-Mail: dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Französisch

Auskunft und Beratung

Reinhard Beer

Telefon (09131) 862667, Zimmer 104

jeweils mittwochs, 10.00-12.00 Uhr

(außer in den Ferien)

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 23. und 30. August sowie 20. September 2023, jeweils 10.00-12.00 Uhr und 16.00-18.00 Uhr,

Mittwoch, 6. und 13. September 2023,

jeweils 10.00-12.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Aufbau der Kurse:

Das Französischprogramm gliedert sich in:

- Europäische Niveaustufe A1 und A2
- Europäische Niveaustufe B1 und B2
- Europäische Niveaustufe C1 und C2

Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und unter:

www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.

Zur Orientierung: Die Zahlen hinter der jeweiligen Niveaustufe geben das Semester bzw. den Teil an, in dem sich der Kurs befindet.

Die bayerischen Volkshochschulen sind Kooperationspartner des Institut Français und verfügen über eigene Prüfungszentren (siehe auch unter www.vhs-sprachpruefungen.de). Wenn Sie weitere Informationen über diese Prüfungen benötigen, wenden Sie sich bitte direkt an Reinhard Beer, Tel. (09131) 862667. Er wird Sie dann über die Prüfungsmöglichkeiten informieren. In Erlangen finden diese Prüfungen zweimal jährlich (im Februar und Juni 2024) auch am Deutsch-Französischen Institut statt. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter der Telefonnummer (09131) 9791370.

Niveaustufe A1: Allgemeine Kurse

■ 23W604101

Hélène Farré

Französisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett-Verlag),

Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1

Montag, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 304

15 Abende, 87,– €

■ 23W604103

Catherine Choplin

Französisch A1/1 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen mit verschütteten Vorkenntnissen, die die Sprache noch einmal schnell und systematisch von Anfang an wiederholen wollen.

Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett-Verlag),

Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1

Freitag, 10.15–11.45 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 09

15 Vormittage, 87,– €

■ 23W604104

Maryvonne Gorce

Französisch für den Urlaub - Kompaktkurs

Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die sich in einem Semester einfache, praktisch verwendbare Grundkenntnisse aneignen wollen. Das Sprechen in wichtigen Alltagssituationen steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen, die eine kompakte sprachliche und landeskundliche Vorbereitung für eine Frankreich-Reise benötigen.

Lehrbuch: Französisch für den Urlaub (Klett-Verlag)

Mittwoch, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. November 2023

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 203,20 €

■ 23W604105

Véronique Perrin Gottwald

Französisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett-Verlag),

Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 4

Montag, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 205



Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 87,— €

■ **23W604106**
Catherine Choplin
Französisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 4

Freitag, 8.30–10.00 Uhr
Beginn: Freitag, 29. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 09
15 Nachmittage, 87,— €

■ **23W604107**
Hélène Farré
Französisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 6

Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 07
15 Vormittage, 87,— €

■ **23W604108**
Claire Tilly
Französisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 6

Donnerstag, 13.00–14.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Nachmittage, 87,— €

Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse

■ **23W604110**
Michèle Menuet
Französisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Verlag),

Kursbuch und Trainingsbuch, ab Lektion 1

Montag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204
15 Abende, 87,— €

■ **23W604111**
Catherine Choplin
Französisch A2/1 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen mit verschütteten Vorkenntnissen, die die Sprache noch einmal schnell und systematisch wiederholen wollen.

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1

Donnerstag, 19.15–20.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 304
15 Abende, 87,— €

23W609420
Michèle Menuet
Französisch A2/1 (Online-Kurs)

5 - 8 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
Beginn: 20. Oktober 2023
10 Abende, 178,90 EUR
Anmeldeschluss: 17. Oktober 2023

■ **23W604112**
Sabine Frenzel
Französisch A2/2

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 5

Montag, 20.00–21.30 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 006
15 Abende, 87,— €

■ 23W604113

Gaelle Meyer-Olbersleben

Französisch A2/2

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 4

Freitag, 8.30–10.00 Uhr

Beginn: Freitag, 6. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 69,60 €

Niveaustufe B1 und B2

Die Teilnahme an den Kursen der Niveaustufe B1 setzt voraus, dass an der vhs etwa 2 1/2 - 3 Jahre Französisch gelernt wurde oder dementsprechende Vorkenntnisse vorhanden sind.

Wie auch in den Niveaustufen A1 und A2 gibt die Zahl hinter der jeweiligen Niveaustufe das Semester an, in dem sich der Kurs befindet. Neu hinzukommende Teilnehmer*innen können sich in der vhs beraten lassen.

Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse

■ 23W604201

Claire Tilly

Französisch B1/1

Lehrbuch: Voyages neu B1 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1

Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 69,60 €

■ 23W604202

Gaelle Meyer-Olbersleben

Französisch B1/2

Lehrbuch: Voyages neu B1 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 4

Freitag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Freitag, 6. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 69,60 €

Kleingruppentarife

Sollte ein Kurs nicht die vorgesehene Mindestteilnehmerzahl erreichen, kann er dennoch zum Kleingruppentarif fortgeführt werden, wenn dies von den Interessenten gewünscht wird.

Entgelte für Sprachkurse mit 15 UE à 90 min.

(mit Ausnahme von Kompaktkursen etc.)

Entgelt	Kleingruppe
87,00 €	ab 10 Teilnehmer*innen
99,20 €	9 Teilnehmer*innen
111,60 €	8 Teilnehmer*innen
127,50 €	7 Teilnehmer*innen
148,75 €	6 Teilnehmer*innen
178,50 €	5 Teilnehmer*innen

Die Anzahl der eingeschriebenen Teilnehmer*innen am 2. Kurstermin ist verbindlich für die Entgeltberechnung, d.h. der Kleingruppentarif gilt auch, falls sich nach dem 2. Kurstermin noch weitere Teilnehmer*innen anmelden.

Entgelte für Sprachkurse mit 12 UE à 90 min.

(mit Ausnahme von Kompaktkursen etc.)

Entgelt	Kleingruppe
69,60 €	ab 10 Teilnehmer*innen
79,30 €	9 Teilnehmer*innen
89,25 €	8 Teilnehmer*innen
102,00 €	7 Teilnehmer*innen
119,00 €	6 Teilnehmer*innen
142,80 €	5 Teilnehmer*innen

■ **23W604203**
Sabine Frenzel
Französisch B1/3

Lehrbuch: Voyages neu B1 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 9

Montag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 006
15 Abende, 87,– €

Niveaustufe B1: Auffrischkungskurse

■ **23W604205**
Gaelle Meyer-Olbersleben
Französisch B1 - Auffrischkungskurs

Für Teilnehmer*innen mit ca. 4-5 Jahren Vorkenntnissen, die auf der Niveaustufe B1 ihre Sprechfertigkeiten verbessern wollen. Die Erweiterung des Wortschatzes, das Üben des Hörverständnisses und die Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen bilden den Schwerpunkt.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 201
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 69,60 €

■ **23W604206**
Véronique Perrin Gottwald
Französisch B1 - Auffrischkungskurs

Für Teilnehmer*innen mit ca. 4 - 5 Jahren Vorkenntnissen, die auf der Niveaustufe B1 ihre Sprechfertigkeit, aber auch ihre schriftliche Ausdrucksweise verbessern wollen. Die Erweiterung des Wortschatzes, das Üben des Hörverständnisses und die Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen bilden den Schwerpunkt.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 23
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 87,– €

■ **23W604207**
Sophie de Wolf
Französisch B1 - Auffrischkungskurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 2 - 3 Jahre vhs oder vergleichbar), die ohne Stress lernen und ihre Ausdrucksfähigkeit in der französischen Sprache gezielt verbessern wollen. Dazu gehört auch die Erweiterung des Grundwortschatzes und die Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen, vor allem jedoch das Trainieren von Hörverstehen und mündlicher Kommunikation.

Dienstag, 8.30–10.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 07
15 Vormittage, 87,– €

■ **23W604208**
Heide Thies M.A.
Französisch B1 - Auffrischkungskurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse der französischen Sprache auf der Niveaustufe B1 auffrischen wollen.

Das Sprechen steht im Mittelpunkt, Hörverständnis und Grammatikstrukturen werden geübt.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 06
15 Vormittage, 87,– €

■ **23W604210**
Lydia Triacca-Gradert
Französisch B1 - Leichte Konversation

Möchten Sie vor allem Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit in der französischen Sprache verbessern und üben? Dann sind Sie bei uns richtig! Anhand von aktuellen Zeitungsartikeln, Chansons, Texten und diversen Materialien, die im Kurs ausgegeben werden, üben wir das freie Sprechen. Eine Region Frankreichs wird vorgestellt und entdeckt.

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Grundschule Büchenbach, Dorfstr. 21, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 87,– €

Fortbildungsveranstaltungen Herbst- / Wintersemester 2023/24 in Erlangen

Programmbereich Sprachen

Goethe-Zertifikat B2 –

Lizenzverlängerung

Freitag, 13. Oktober 2023

Goethe-Zertifikat C1 – Neuschulung

Samstag, 20. Januar 2024

Info-Nachmittag für neue

Sprachkursleiter*innen

Freitag, 20. Oktober 2023

Die Prüfungen des Goethe-Instituts an der vhs Erlangen

Freitag, 1. Dezember 2023

Fortbildungsprogramm kursif

Neben den örtlichen Fortbildungsveranstaltungen für Kursleiter*innen der Volkshochschule Erlangen (u. a. Fachkonferenzen), zu denen die einzelnen Programmbereiche gesondert einladen, können Sie die Seminare des Bayerischen Volkshochschulverbandes (bvvh) besuchen.

Das Fortbildungsprogramm des Bayerischen Volkshochschulverbandes (bvvh) für die vhs Kursleiter*innen und vhs Mitarbeiter*innen finden Sie unter **www.kursif.de**. Sie können sich direkt dort anmelden.



■ 23W604211

Gaelle Meyer-Olbersleben

Französisch B1 - Leichte Konversation

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab ca. 4 Jahren vhs oder vergleichbar), die vor allem ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessern möchten.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. Oktober 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 106

12 Abende, 69,60 €

Niveaustufe B1:

Grammatik am Freitagnachmittag

■ 23W604215

Catherine Choplin

Bausteine der französischen Grammatik: Die Pronomen und Adjektive

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Freitagsseminar

Dieser Nachmittag soll dazu dienen, Klarheit in die Vielzahl der Pronomina im Französischen zu bringen. Die Klassifikation der Personal-, Possessiv- und Fragepronomen wird dargestellt und deren korrekte Verwendung mittels vielfältiger, kommunikativer Übungen vertieft.

Das Kurzseminar richtet sich an alle Teilnehmer*innen, die eine Vertiefung bzw. Auffrischung bestimmter grammatischer Schwerpunkte suchen.

Für Schüler*innen bietet sich eine ideale Wiederholungsmöglichkeit des schulischen Grammatikstoffes.

Freitag, 20. Oktober 2023

16.00–19.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 07

23,80 €

■ 23W604216

Catherine Choplin

Bausteine der französischen Grammatik: Imparfait - Conditionnel - si-Sätze

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Freitagsseminar

Gar nicht so einfach: was wäre, wenn ...? Das Konditional drückt eine Bedingung, eine hypothetische Möglichkeit aus. Wie dies im französischen Satzgefüge funktioniert, untersuchen wir anhand von aktuellen und kurzweiligen Übungsbeispielen.

Das Kurzseminar richtet sich an alle Teilnehmer*innen, die eine Vertiefung bzw. Auffrischung bestimmter grammatischer Schwerpunkte suchen.

Für Schüler*innen bietet sich eine ideale Wiederholungsmöglichkeit des schulischen Grammatikstoffes.

Freitag, 17. November 2023

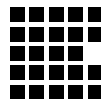
16.00–19.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 09

23,80 €



Volkshochschule
Erlangen



Die vhs im Erlanger Westen

23W604210 Lydia Triacca-Gradert

Französisch B1 - Leichte Konversation

Beginn: Dienstag,

26. September 2023

23W604301 Lydia Triacca-Gradert

Französisch - Cours de Conversation

Beginn: Mittwoch,

27. September 2023

Die Kurse finden in der Grundschule Büchenbach, Dorfstraße 21 statt.

Niveaustufe B2: Auffrischkurse

■ 23W604230

Evelyne Babary-Toebe

Französisch B2 - Auffrischkurs

Sans stress mais avec conviction, venez exprimer vos opinions.

Vous avez beaucoup de questions?

A la bonne heure, nous y répondrons.

Nous parlons de l'actualité, pas seulement, nos intérêts sont diversifiés, à chacun sa personnalité!

Vocabulaire élargi et grammaire à l'appui, votre plaisir est garanti.

Le matériel utilisé est en cours distribué, alors osez et venez discuter!

Dienstag, 14.00–15.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 10

12 Nachmittage, 69,60 €

Niveaustufe B2: Konversationskurse

■ 23W604231

Emmanuelle Callens

Französisch B2 - Cours de Conversation

Vous aimez la langue française et avez envie de la pratiquer? Alors, bienvenue dans notre cours!

Dans la bonne humeur, nous discutons de la vie quotidienne et des thèmes d'actualité à partir de différents supports (articles de journaux, extraits de textes littéraires courts, chansons, textes audio) tout en approfondissant le vocabulaire et les structures grammaticales.

Montag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,– €

■ 23W604232

Emmanuelle Callens

Französisch B2 - Cours de Conversation

Vous parlez déjà bien français, avez envie de discuter et d'améliorer votre vocabulaire? Alors, rejoignez-nous dans notre cours! Dans une ambiance conviviale, nous discutons sur des thèmes actuels, culturels et sociétaux à partir de supports divers (articles de journaux, extraits de textes littéraires courts, chansons, textes audio). Nous révisons également des points de grammaire importants.

Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,– €

Niveaustufe C1 und C2

Die folgenden Kurse setzen gute Französischkenntnisse voraus, die etwa 5 - 6 Jahren Unterricht an Schule oder vhs entsprechen. Je nach den Schwerpunkten in der Arbeit werden Aufbau- und Konversationskurse angeboten.

Das Lernziel der lehrwerkbezogenen Aufbaukurse liegt auf der Ausbildung der Sprechfertigkeit, des Les- und Hörverstehens bzw. auf der Erweiterung des Wortschatzes. Außerdem werden grammatische Probleme wiederholt und geübt. In den meist themenbezogenen Konversationskursen steht das Erlernen des freien Sprechens im Mittelpunkt.

■ 23W604301

Lydia Triacca-Gradert

Französisch - Cours de Conversation

C'est dans une atmosphère détendue que vous pourrez parler de tout et de rien. Cependant, le point principal sera aussi la découverte des régions de France (géographie, histoire, littérature, actualité, cuisine, coutumes). Lectures et discussions vous permettront d'intensifier votre grammaire et votre vocabulaire. A bientôt!

Mittwoch, 17.00–18.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Grundschule Büchenbach, Dorfstr. 21, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

■ 23W604303

Catherine Choplin

Französisch - Cours de Conversation

Vous aimez parler français? L'hiver arrive avec ses longues soirées. Venez nous rejoindre pour vous exprimer sur des sujets variés et à l'aide de textes tirés de divers revues ou tout simplement pour converser en français.

Donnerstag, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 304

15 Abende, 87,– €

■ 23W604304

Evelyne Babary-Toebe

Französisch - Aufbaukurs

Kleingruppe 8 - 10 Teilnehmer*innen

Vous cherchez "les mots pour le dire"? Vous voudriez parler de l'actualité ou de thèmes choisis variés, élargir votre vocabulaire, peut-être aussi réviser de temps en temps un sujet de grammaire de votre choix ... ou tout simplement entretenir votre niveau en français? Alors, rejoignez-nous, venez discuter! A bientôt!

Le matériel utilisé (p.ex. articles de journaux ou extraits de romans contemporains) est distribué en cours.

Donnerstag, 8.30–10.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 87,60 €

Kleingruppentarife

Sollte ein Kurs nicht die vorgesehene Mindestteilnehmerzahl erreichen, kann er dennoch zum Kleingruppentarif fortgeführt werden, wenn dies von den Interessenten gewünscht wird.

Die Anzahl der eingeschriebenen Teilnehmer*innen am 2. Kurstermin ist verbindlich für die Entgeltberechnung, d.h. der Kleingruppentarif gilt auch, falls sich nach dem 2. Kurstermin noch weitere Teilnehmer*innen anmelden.

Entgelte für Sprachkurse mit 15 UE à 90 min. Entgelte für Sprachkurse mit 12 UE à 90 min.

(mit Ausnahme von Kompaktkursen etc.)

(mit Ausnahme von Kompaktkursen etc.)

Entgelt	Kleingruppe
87,00 €	ab 10 Teilnehmer*innen
99,20 €	9 Teilnehmer*innen
111,60 €	8 Teilnehmer*innen
127,50 €	7 Teilnehmer*innen
148,75 €	6 Teilnehmer*innen
178,50 €	5 Teilnehmer*innen

Entgelt	Kleingruppe
69,60 €	ab 10 Teilnehmer*innen
79,30 €	9 Teilnehmer*innen
89,25 €	8 Teilnehmer*innen
102,00 €	7 Teilnehmer*innen
119,00 €	6 Teilnehmer*innen
142,80 €	5 Teilnehmer*innen

Italienisch

Auskunft und Beratung

Cornelia Savelsberg
Telefon (09131) 862653, Zimmer 107
jeweils mittwochs, 10.00-12.00 Uhr
(außer in den Ferien).

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 23. und 30. August sowie 20. September 2023, jeweils 10.00-12.00 Uhr und 16.00-18.00 Uhr,
Mittwoch, 06. und 13. September 2023, jeweils 10.00-12.00 Uhr.
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Aufbau der Kurse:

Das Italienischprogramm gliedert sich in:

- Europäische Niveaustufe A1 und A2
- Europäische Niveaustufe B1 und B2
- Europäische Niveaustufe C1 und C2

Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und unter:
www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.

Zur Orientierung: Die Zahlen hinter der jeweiligen Niveaustufe geben das Semester bzw. den Teil an, in dem sich der Kurs befindet.

Niveaustufe A1: Allgemeine Kurse

■ 23W605101

Irene Balla
Italienisch A1 / 1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 1

Freitag, 17.00–19.00 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 116,– €

■ 23W605103

Sabina Casola
Italienisch A1/1 - Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1

(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 1

Donnerstag, 19.15–21.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. November 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 307

10 Abende, 87,– €

■ 23W605105

Angela Barile
Italienisch für den Urlaub - Kompaktkurs

Kleingruppe 8-12 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Italienischkenntnisse, die einen Urlaub in Italien planen und sich in alltäglichen Situationen in der Landessprache behaupten möchten. Wenn Sie es beim letzten Aufenthalt leid waren, sprachlos zu sein und nichts zu verstehen, sind Sie hier richtig. Dieser Kurs ist ganz bewusst nicht als Grammatik- oder Sprachkurs im traditionellen Sinne konzipiert, sondern es sollen mit Übungen, Rollenspielen und anderen Elementen ausgewählte Alltagssituationen geübt und grundlegende sprachliche bzw. kommunikative Fähigkeiten erlernt werden.

Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub A1 (Klett-Verlag),
ISBN: 978-3-12-525315-5

Dienstag, 17.30–19.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. November 2023

Friedrichstr. 17, Raum 09

10 Abende, 125,– €

■ 23W605106

Irene Balla
Italienisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 1

Freitag, 15.00–16.30 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Nachmittage, 87,– €





Online – Sprachkurse

Marcela Philipp | 23W609215
Deutsch als Fremdsprache A2/1
Intensivkurs
Ab Mittwoch, 11. Oktober 2023

Marcela Philipp | 23W609216
Deutsch als Fremdsprache A2/2
Intensivkurs
Ab Montag, 11. Dezember 2023

Lilli Schenke | 23W609225
Deutsch als Fremdsprache B2 –
Leichter Einstieg
Ab Samstag, 13. Januar 2024

Marnie Scholz | 23W609320
Englisch A2/B1 Brückenkurs
Ab Montag, 6. November 2023

Michaela Rübner | 23W609322
English Grammar Bites B1
Ab Samstag, 21. Oktober 2023

Martina Burkhardt | 23W609323
Englisch B1 – Leichte Konversation
Ab Mittwoch, 18. Oktober 2023

Michèle Menuet | 23W609420
Französisch A2/1
Ab Freitag, 20. Oktober 2023

Irene Balla | 23W609512
Italienisch A1 Auffrischkurs
Ab Mittwoch, 8. November 2023

Irene Balla | 23W609522
Italienisch B1 Leichte Konversation
Ab Dienstag, 7. November 2023

Arantza Estefania Aguirre | 23W609613
Spanische Grammatik kompakt
Imperfecto – Indefinido | Teil 1
Freitag, 26. Januar 2024

Arantza Estefania Aguirre | 23W609614
Spanische Grammatik kompakt
Imperfecto – Indefinido | Teil 2
Freitag, 2. Februar 2024

Elena Alabarce Calatayud | 23W609617
Spanisch A2 – escuchar y hablar
Ab Dienstag, 10. Oktober 2023

Arantza Estefania Aguirre | 23W609625
Spanisch B2 – Taller de lectura
y conversación
Ab Freitag, 29. September 2023

Arantza Estefania Aguirre | 23W609626
Spanisch B2 – Taller de lectura
y conversación
Ab Freitag, 12. Januar 2024



■ **23W605107**
Valeria Kocak M. A.
Italienisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 1

Montag, 8.30–10.00 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 08
12 Vormittage, 69,60 €

■ **23W605108**
Nicole Barbuti
Italienisch A1/1 - Kompaktkurs am Samstag

Kleingruppe 8-12 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die sich innerhalb kurzer Zeit Anfangskenntnisse der italienischen Sprache aneignen und vor allem die praktische Anwendung und das Sprechen erlernen möchten.

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 1

Samstag, 10.00–13.00 Uhr
Beginn: Samstag, 21. Oktober 2023
Friedrichstr. 17, Raum 09
8 Vormittage, 116,80 €

■ **23W605110**
Mauro Ciganotto
Italienisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 4

Freitag, 17.00–19.15 Uhr
Beginn: Freitag, 29. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 14
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 133,– €

■ **23W605111**
Mauro Ciganotto
Italienisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 4

Mittwoch, 12.30–14.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Nachmittage, 87,– €

■ **23W605112**
Francesca Minchella
Italienisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 7

Dienstag, 17.00–18.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
vhs-Treff, Bohnenplatz 8
15 Abende, 87,– €

■ **23W605113**
Nicole Barbuti
Italienisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 7

Donnerstag, 19.15–20.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 87,– €

■ **23W605114**
Mauro Ciganotto
Italienisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 7

Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Vormittage, 87,– €



Online – Sprachkurse

Nicolas Khoury | 23W609702
Arabisch für die Reise
Samstag, 20. Januar 2024

Nicolas Khoury | 23W609704
Arabisch A1/2
Ab Mittwoch, 18. Oktober 2023

Nelli Hausauer | 23W609712
Armenisch A1
Ab Freitag, 10. November 2023

Nelli Hausauer | 23W609713
Armenisch A2
Ab Mittwoch, 8. November 2023

Arantza Estefania Aguirre | 23W609720
**Sag's auf Baskisch – Kurze Sprachreise
durch das Baskenland**
Freitag, 19. Januar 2024

Nadine Reick | 23W609734
Chinesisch A2 Auffrischkurs
Ab Montag, 6. November 2023

Nadine Reick | 23W609736
Chinesisch B2 Auffrischkurs
Ab Montag, 6. November 2023

Nuntapuk Binzalem | 23W609781
Thailändisch A1/1
Ab Montag, 6. November 2023

Monludée Stauff | 23W609782
Thailändisch A1/2
Ab Dienstag, 7. November 2023

Nuntapuk Binzalem | 23W609785
Thailändisch B1/1
Ab Montag, 6. November 2023

Technische Voraussetzungen

Unsere Online-Kurse finden auf der vhs.cloud statt. Sie können mit Laptop oder PC teilnehmen. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, Headset und einen kompatiblen Browser (Microsoft Edge oder Google Chrome).

www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.html



■ **23W605115**
Mauro Ciganotto
Italienisch A1/4

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 7

Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
Friedrichstr. 19-21, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 87,– €

■ **23W605116**
Sophie de Wolf
Italienisch A1/5

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 9

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 87,– €

■ **23W605117**
Mauro Ciganotto
Italienisch A1/5

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 9

Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 20
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 87,– €

■ **23W605118**
Sophie de Wolf
Italienisch A1/6

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkennt-
nissen (ca. 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 10

Montag, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 07
15 Vormittage, 87,– €

23W609512
Irene Balla
Italienisch A1 Auffrischkurs (Online-Kurs)
5 - 8 Teilnehmer*innen

Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
Beginn: 8. November 2023
8 Nachmittage, 143,20 EUR
Anmeldeschluss: 3. November 2023

Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse

■ **23W605120**
Cristina Dall'Ozzo
Italienisch A2/1

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 1

Montag, 18.10–19.40 Uhr
Beginn: Montag, 9. Oktober 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 106
12 Abende, 69,60 €

■ **23W605122**
Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer
Italienisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkennt-
nissen (ca. 5 Semester oder vergleichbar), die bereits
eine romanische Sprache gelernt haben oder über
Lateinkenntnisse verfügen und ein schnelleres Vor-
wärtkommen in der Sprache wünschen.

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 3

Montag, 18.15–19.45 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 208
12 Abende, 69,60 €

■ **23W605123**
Donatella Renn
Italienisch A2/4

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 5

Donnerstag, 19.45–21.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 208
15 Abende, 87,– €

■ **23W605124**
Girolamo Coppola
Italienisch A2/4

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 8

Mittwoch, 15.30–17.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Nachmittage, 87,– €

■ **23W605125**
Sophie de Wolf
Italienisch A2/6

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 10

Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 10
12 Nachmittage, 69,60 €

**Niveaustufe A2: Auffrischkurse
am Freitagvormittag**

■ **23W605130**
Girolamo Coppola
Venerdi grammaticale: Die Artikel

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
In diesem Kurs werden der korrekte Gebrauch von
bestimmten und unbestimmten Artikeln (Singular und
Plural), die Angleichung (Artikel und Adjektiv und Sub-
stantiv) sowie Verben mit der Endung "are", "ere" und
"ire" in kompakter Form wiederholt und eingeübt. Der
praktische Gebrauch in Sprechsituationen steht im
Vordergrund.

Freitag, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Freitag, 29. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 23
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Vormittage, 63,50 €

■ **23W605131**
Girolamo Coppola
Venerdi grammaticale: Präpositionen

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
Der korrekte Gebrauch von Präpositionen, die immer
wieder Schwierigkeiten bereiten (in oder a, di oder
da?), Verben mit Präpositionen (pensare a..., avere bi-
sogno/voglia di...) sowie die wichtigsten Ausnahmen
werden wiederholt und geübt. Der praktische Ge-
brauch in Sprechsituationen steht im Vordergrund.

Freitag, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10. November 2023
Friedrichstr. 17, Raum 23
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Vormittage, 63,50 €



Volkshochschule
Erlangen



www.vhs-erlangen.de

Kursleitungen gesucht! Werden Sie Teil der vhs Familie!

Die Volkshochschule Erlangen ist stolz auf ein qualifiziertes
und dynamisches Team, bestehend aus motivierten und
engagierten Kursleitungen. Wenn Sie Lust haben, die vhs
Landschaft mitzugestalten, bewerben Sie sich als Kursleitung!
Nähere Informationen zum Bewerbungsprozess
finden Sie auf unserer Website.

■ 23W605132

Girolamo Coppola

Venerdì grammaticale: die Pronomen

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Me, mi, te, ti, gli, lo, le... ein großes Chaos! Ziel dieser Freitagvormittage ist es, ein wenig Klarheit und Ordnung in die Gruppe dieser kleinen, aber doch komplizierten Wörtchen zu bringen. Die praktische Anwendung in Sprechsituationen steht im Vordergrund.

Freitag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Freitag, 12. Januar 2024

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 63,50 €

Niveaustufe A2: Sonderveranstaltungen

■ 23W605135

Irene Balla

Archäologische Wunder Roms

Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen

Als gebürtige Römerin interessierte ich mich schon von Kindesbeinen an für die Geschichte Roms. Ich bin in und mit dieser Stadt aufgewachsen und habe meine Leidenschaft zu Roms Geschichte vertieft, indem ich in Rom Archäologie studiert habe. Jetzt arbeite ich nicht nur als Dozentin an der vhs Erlangen, sondern auch als Stadtführerin in Rom und jedes Mal, wenn ich das Kolosseum oder das Forum Romanum betrete, komme ich mir vor wie auf einer Zeitreise durch dieses prachtvolle Reich. Lassen Sie uns in diesem Workshop gemeinsam archäologische Sehenswürdigkeiten entdecken und gleichzeitig die Möglichkeit nutzen, Ihr Italienisch zu verbessern und neue Vokabeln zu erlernen. Der Workshop richtet sich an Teilnehmer*innen, die mindestens das A2-Niveau haben.

Samstag, 14. Oktober 2023

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 09

25,40 €

■ 23W605140

Cristina Dall'Ozzo

90 minuti per migliorare il proprio italiano insieme!

Kleingruppe 8 - 10 Teilnehmer*innen

Dieses Angebot richtet sich an alle Liebhaber*innen der italienischen Sprache und Kultur, die über Grundkenntnisse verfügen und diese in einer angenehmen Atmosphäre erweitern möchten. Wir werden "fare quattro chiacchiere" (über alles und nichts plaudern), aktuelle Themen und Alltägliches diskutieren und wichtiges Sprachliches üben und wiederholen.

Dienstag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 09

10 Vormittage, 73,- €

■ 23W605142

Cristina Dall'Ozzo

Caffè italiano... per parlare

Kleingruppe 8 - 10 Teilnehmer*innen

Dieses Angebot richtet sich an alle, die bereits etwas Italienisch gelernt haben (ca. 4 - 5 Semester vhs oder vergleichbar) und in lockerer Atmosphäre wieder einsteigen und auffrischen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen in Alltagssituationen und über alltägliche Themen. Landeskundliche und kulturelle Besonderheiten werden vermittelt.

Genießen Sie Ihr "caffè italiano" im schönen Ambiente des vhs club INTERNATIONAL. Benvenuti!

Sprachberatung

Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien)

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 23. und 30. August

sowie 20. September 2023,

jeweils 10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,

Mittwoch, 6. und 13. September 2023, 10.00 – 12.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen



Dienstag, 12.15–13.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023
 Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
 12 Mitternacht, 74,30 €

Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse

Die Teilnahme an den Kursen der Niveaustufe B1 setzt voraus, dass an der vhs etwa 2 1/2 - 3 Jahre Italienisch gelernt wurde oder dementsprechende Vorkenntnisse vorhanden sind.

Wie auch in den Niveaustufen A1 und A2 gibt die Zahl hinter der jeweiligen Niveaustufe das Semester an, in dem sich der Kurs befindet. Neue Teilnehmer*innen können sich in der vhs beraten lassen.

■ 23W605201 Francesca Minchella Italienisch B1/2

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione B1
 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
 ab Lektion 4

Freitag, 10.30–12.00 Uhr
 Beginn: Freitag, 29. September 2023
 Friedrichstr. 17, Raum 18
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Vormittage, 87,– €

■ 23W605202 Cristina Dall'Ozzo Italienisch B1/2

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione B1
 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
 ab Lektion 3

Montag, 20.00–21.30 Uhr
 Beginn: Montag, 9. Oktober 2023
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
 Raum 106
 12 Abende, 69,60 €

■ 23W605203 Nicole Barbuti Italienisch B1/3

Lehrbuch: Chiaro! B1, Nuova edizione
 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
 ab Lektion 5

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
 Friedrichstr. 17, Raum 18
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Abende, 87,– €

■ 23W605204 Elisa Cozzolino Italienisch B1/5

Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 (Hueber-Verlag),
 Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 8

Dienstag, 10.30–12.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26. September 2023
 Friedrichstr. 17, Raum 20
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Vormittage, 87,– €

Niveaustufe B1: Auffrischkurse

■ 23W605212 Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer Italienisch B1 - Auffrischkurs

Sie verfügen bereits über B1-Kenntnisse der italienischen Sprache (ca. 4 - 5 Jahre vhs oder vergleichbar) und möchten diese auffrischen und vor allem das freie Sprechen üben? Dann benvenuto!

Als Grundlage dient das Lehrbuch
 "Chiaro! Conosciamo l'Italia" (Hueber-Verlag).

Montag, 19.50–21.20 Uhr
 Beginn: Montag, 25. September 2023
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
 Raum 208
 12 Abende, 69,60 €

Sprachen lernen einmal anders ...

... im vhs club INTERNATIONAL

Sie lernen Italienisch? Warum nicht einmal die Sprachkenntnisse bei einem gemeinsamen Stadtspaziergang vertiefen? Oder möchten Sie gerne in geselliger Atmosphäre Ihren Englisch Wortschatz erweitern? Dann kommen Sie zum English Intercultural Get-Together oder den Book-Talks und lernen Sie dabei Menschen aus aller Welt kennen! In vielen weiteren Sprachen bietet der vhs club INTERNATIONAL ein spannendes und abwechslungsreiches Programm an. Kommen Sie vorbei und vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse bei gemeinsamen Filmabenden, gemütlichen Konversationstreffen oder spannenden Vorträgen in verschiedenen Sprachen.

Unsere Angebote im Herbst und Winter 2023/24

Chinesisch:	Chinesisch-Deutsches Treffen
Deutsch:	Treffpunkt: Deutsch-Lernen, Treffpunkt für Au-pairs und Auslands-FSJler*innen, Spielertreff für Deutsch-Anfänger*innen, Stadtspaziergang
Englisch:	Intercultural Get-Together, Book-Talks, Stadtspaziergang, Let's talk about!
Französisch:	Präsentationen
Griechisch:	Griechisch-Deutsches Treffen
Italienisch:	Cinema Italia, Präsentationen, Incontro italo-tedesco, Pomeriggio letterario, Führungen durch Ausstellungen
Schwedisch:	Schwedisch-Deutsches Treffen
Spanisch:	Círculo Hispano Intercultural, Vorträge

Alle Veranstaltungen und Termine finden Sie
im Programmheft auf den Seiten 17 – 26
oder auf unserer Homepage
www.vhs-erlangen.de

■ **23W605213**

Donatella Renn

Italienisch B1 - Auffrischkungskurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (ca. 4 Jahre vhs oder vergleichbar), die gerne ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse festigen wollen und vor allem das freie Sprechen üben möchten.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 208

15 Abende, 87,– €

■ **23W605214**

Elisa Cozzolino

Italienisch B1 - Auffrischkungskurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (ca. 4 Jahre vhs oder vergleichbar), die gerne ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse festigen wollen und vor allem das freie Sprechen üben möchten.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Nachmittage, 87,– €

■ **23W605215**

Sophie de Wolf

Italienisch B1 Auffrischkungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die ohne Stress lernen und ihre Ausdrucksfähigkeit in der italienischen Sprache gezielt verbessern wollen. Dazu gehören auch die Erweiterung des Grundwortschatzes und die Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen, vor allem jedoch das Trainieren von Hörverstehen und mündlicher Kommunikation.

Mittwoch, 8.30–10.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 08

12 Vormittage, 69,60 €

■ **23W605216**

Francesca Minchella

Italienisch B1 - Auffrischkungskurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (ca. 4 - 5 Jahre vhs oder vergleichbar) der italienischen Sprache gedacht, die die wichtigsten grammatischen Strukturen und verschiedene Wortschatzbereiche systematisch wiederholen möchten. Dabei wird besonderer Wert auf die Erweiterung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit gelegt.

Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 07

15 Vormittage, 87,– €

■ **23W605220**

Valeria Kocak M. A.

Italienisch B1 - Leichte Konversation

Sie haben Italienisch-Vorkenntnisse von ca. 4 Jahren und möchten in kommunikativen Alltagssituationen Ihre Hör- und Sprechfähigkeit üben und anhand von verschiedenen Textsorten das Lesen und Schreiben trainieren? In diesem Kurs wiederholen und üben Sie Wortschatz und Grammatik. Das Sprechen steht im Mittelpunkt und Sie werden viele Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Ihrer und der italienischen Kultur entdecken.

Lehrbuch: Chiaro! Conosiamo Italia (Hueber-Verlag)

Montag, 10.15–11.45 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 08

12 Vormittage, 69,60 €

23W609522

Irene Balla

Italienisch B1 Leichte Konversation (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 7. November 2023

8 Nachmittage, 143,20 EUR

Anmeldeschluss: 2. November 2023

Niveaustufe B1: Sonderkurs am Samstag

■ 23W605222

Girolamo Coppola

Italienisch B1 - Konversation

Museo Italia -

Alla scoperta della bellezza

L'Italia è un grande museo e noi vogliamo entrarci per scoprire alcune delle sue opere più belle e famose, non tralasciando però coloro che li hanno creati: Giotto, Michelangelo tanto per citarne qualcuno. Ogni corsista avrà inoltre la possibilità di arricchire il programma presentando il suo artista o la sua opera preferita.

Il materiale per il corso viene fornito dietro pagamento dall'insegnante.

7. und 21. Oktober, 11. und 25. November, 2. und 16. Dezember 2023, 13. und 27. Januar 2024, jeweils 9.15 – 12.15 Uhr, vhs-Treff, Bohlenplatz 8
8 Vormittage, 92,80 €

Niveaustufe B1/B2: Konversationskurse

■ 23W605224

Girolamo Coppola

Corso di lettura & conversazione:

Leonardo Sciascia - Racconti e letture scelte

Leonardo Sciascia nasce a Racalmuto, in provincia di Agrigento, l'8 gennaio del 1921. Scrittore tra i migliori del '900, polemista e giornalista, brillante saggista, punto di riferimento anche in politica per diverse generazioni, ha fatto della Sicilia e dei suoi problemi una metafora letteraria in grado di descrivere qualsiasi parte del mondo.

Das Material zum Kurs wird gegen Bezahlung vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

Näheres erfahren Sie auch unter:

www.passioneitaliana.de

Montag, 8.20–9.50 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,– €

Niveaustufe B2: Konversationskurse

■ 23W605230

Girolamo Coppola

Italienisch - Corso di lettura &

Conversazione: Ferzan Özpetek -

Come un respiro

È una domenica mattina quando Elsa Corti si presenta nell'appartamento di Sergio e Giovanna. Molti anni prima ha vissuto in quella casa e vorrebbe rivederla un'ultima volta. Porta con sé un fascio di vecchie lettere e un terribile segreto...

Il materiale per il corso viene fornito dietro pagamento dall'insegnante.

Näheres erfahren Sie auch unter:

www.passioneitaliana.de

Montag, 10.05–11.35 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,– €

■ 23W605232

Girolamo Coppola

Italienisch - Corso di lettura &

conversazione: Andrea Camilleri -

Il commissario Montalbano

Leggiamo, raccontiamo, commentiamo e... cuciniamo con la fantasia le ricette tipiche siciliane! Storie divertenti che vi faranno scoprire tutto il mondo di Camilleri, lo scrittore siciliano più amato al mondo.

Il materiale per il corso viene fornito dietro pagamento dall'insegnante.

Freitag, 8.45–10.15 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 08

15 Vormittage, 87,– €

Niveaustufe B2/C1: Brückenkurs

■ 23W605240

Girolamo Coppola

Italienisch- Corso di conversazione:

Meraviglie di Sardegna

La Sardegna è un'isola che stupisce il visitatore per i suoi contrasti naturali, luci e colori, un paese di antichissime tradizioni, immerso in una natura selvaggia e



incontaminata. Per non parlare della sua storia e della sua cucina genuina. Venite a scoprirla in questo corso dedicato a lei!

Il materiale per il corso viene fornito dietro pagamento dall'insegnante.

Mittwoch, 17.15–18.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

15 Abende, 87,– €

Niveaustufe C1 und C2

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer*innen, die schon über gute Italienischkenntnisse verfügen (ab ca. 5 Jahre) und diese vertiefen und erweitern wollen. Die Schwerpunkte der Niveaustufen C1 und C2 liegen auf der Ausbildung der Sprechfertigkeit, des Les- und Hörverstehens und der Erweiterung des Wortschatzes. Außerdem werden grammatische Probleme wiederholt und geübt.

In den Konversationskursen steht das Üben des freien Sprechens im Mittelpunkt.

■ 23W605301

Francesca Minchella

Italienisch - Corso di conversazione

Desiderate usare la lingua, ampliare il vocabolario e, a volte, ripassare alcuni temi grammaticali particolarmente difficili? Allora questo corso fa per voi! Partendo da testi scritti o registrati e altro materiale autentico verranno proposte attività per sviluppare la capacità di conversare.

Mittwoch, 8.45–10.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,– €

■ 23W605303

Francesca Minchella

Italienisch - Corso di conversazione

Siete interessati alla cultura e alla società italiana, volete usare in maniera attiva la lingua, migliorare la comprensione di materiali autentici, ampliare il lessico e ripassare a volte qualche tema grammaticale?

Vi aspettiamo!

I materiali da utilizzare vengono scelti insieme all'inizio del corso.

Freitag, 8.45–10.15 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,– €

Spanisch

Auskunft und Beratung

Reinhard Beer

Telefon (09131) 862667, Zimmer 104,
jeweils mittwochs, 10.00-12.00 Uhr
(außer in den Ferien).

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 23. und 30. August sowie 20. September
2023, jeweils 10.00 - 12.00 Uhr und 16.00 - 18.00
Uhr, Mittwoch, 6. und 13. September 2023,
jeweils 10.00-12.00 Uhr
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Aufbau der Kurse:

Das Spanischprogramm gliedert sich in:

- Europäische Niveaustufe A1 und A2
- Europäische Niveaustufe B1 und B2
- Europäische Niveaustufe C1 und C2

Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am
Anfang des Sprachenprogramms und auf unserer
Homepage: www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.

Die vhs Erlangen ist offizielles Prüfungskompetenz-
zentrum des Bayerischen Volkshochschulverbandes
und bietet regelmäßig die Europäischen Spra-

chenzertifikate in Spanisch (telc-Prüfungen) an. In
diesem Semester findet die Prüfung zum "telc A2-
español" (siehe Veransth.-Nr. 23W606160/61) statt.
Beachten Sie bitte auch die vielfältigen Möglichkei-
ten der Prüfungsvorbereitung. Lassen Sie sich be-
raten. Wir helfen Ihnen gerne.

Zur Orientierung: Die Zahlen hinter der jeweiligen
Niveaustufe geben das Semester bzw. den Teil an,
in dem sich der Kurs befindet.

Niveaustufe A1: Allgemeine Kurse

■ 23W606101

Alejandra Jetly

Spanisch A1 / 1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 1

Dienstag, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 304

15 Abende, 87,- €

Kleingruppentarife

Sollte ein Kurs nicht die vorgesehene Mindest-
teilnehmerzahl erreichen, kann er dennoch zum
Kleingruppentarif fortgeführt werden, wenn dies
von den Interessenten gewünscht wird.

Entgelte für Sprachkurse mit 15 UE à 90 min.

(mit Ausnahme von Kompaktkursen etc.)

Entgelt	Kleingruppe
87,00 €	ab 10 Teilnehmer*innen
99,20 €	9 Teilnehmer*innen
111,60 €	8 Teilnehmer*innen
127,50 €	7 Teilnehmer*innen
148,75 €	6 Teilnehmer*innen
178,50 €	5 Teilnehmer*innen

Die Anzahl der eingeschriebenen Teilnehmer*innen
am 2. Kurstermin ist verbindlich für die Entgelt-
berechnung, d.h. der Kleingruppentarif gilt auch,
falls sich nach dem 2. Kurstermin noch weitere
Teilnehmer*innen anmelden.

Entgelte für Sprachkurse mit 12 UE à 90 min.

(mit Ausnahme von Kompaktkursen etc.)

Entgelt	Kleingruppe
69,60 €	ab 10 Teilnehmer*innen
79,30 €	9 Teilnehmer*innen
89,25 €	8 Teilnehmer*innen
102,00 €	7 Teilnehmer*innen
119,00 €	6 Teilnehmer*innen
142,80 €	5 Teilnehmer*innen

■ **23W606102**

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A1/1 Kompaktkurs

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die sich den Stoff eines Semesters in kurzer Zeit erarbeiten wollen. Der Kurs ist so angelegt, dass Sie ab 8. November 2023 im Kompaktkurs Niveaustufe A1/2 (siehe Kurs 23W606116) weiterlernen können.

Der Kurs eignet sich besonders für Lerngeübte, die ein abwechslungsreiches, intensives Sprachtraining schätzen. Selbstständiges Lernen und Üben zu Hause ist für den Lernerfolg besonders wichtig.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Montag und Mittwoch, 17.30 – 19.45 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Ende: 25. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 8

10 Abende, 100,– €

■ **23W606103**

Susana Rubio

Spanisch A1 / 1

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse gedacht, die bereits eine romanische Sprache gelernt haben bzw. über Lateinkenntnisse verfügen und einen schnelleren Einstieg in die Sprache wünschen.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Dienstag, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 106

15 Abende, 87,– €

■ **23W606104**

María José Rodríguez Mampaso

Spanisch A1 / 1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Donnerstag, 18.00–20.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. November 2023

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 201

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 87,– €

■ **23W606106**

Elena Alabarc Calatayud

Spanisch A1 / 1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Dienstag, 15.45–17.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 87,– €

■ **23W606107**

María José Rodríguez Mampaso

Spanisch A1 / 1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Freitag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Freitag, 6. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 69,60 €

Niveaustufe A1/1: Spanisch für Anfänger*innen am Samstag

■ **23W606110**

Arantza Estefania Aguirre

Mit Spanisch im Koffer ab in den Süden

Kleingruppe 5 - 12 Teilnehmer*innen

Samstagsseminar

Dieses Kurzseminar ist für echte Anfänger*innen gedacht, die wichtige Redewendungen und Wörter für den touristischen Alltag kennenlernen und einüben möchten. Darüber hinaus werden Sie an diesem Vormittag viel über Kultur, Land und Leute in Spanien erfahren.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Samstag, 30. September 2023

10.00–14.00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

33,90 €

■ 23W606112

Francisca Jarrega Chisbert

Spanisch für den Urlaub

Kompaktkurs am Samstagvormittag

Kleingruppe 5 - 10 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Sie machen Urlaub in Spanien oder Lateinamerika?

Vielleicht schon in den nächsten Ferien? Dieser Kurs

vermittelt Ihnen kompakt an 4 Samstagen Sprachkenntnisse, die helfen, sich sprachlich sicher im touristischen Alltag zu bewegen. In diesem Kurs werden wir mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei diese typischen Situationen im Urlaub behandeln:

- erster Kontakt (Begrüßung, Verabschiedung, nach dem Befinden fragen)
- sich vorstellen, Small Talk
- im Café/Restaurant
- einkaufen
- nach dem Weg fragen
- im Hotel usw.

Praktische kulturelle Informationen über das Urlaubsland ergänzen den Sprachunterricht. Nach diesem Kurs sind Sie für die schönste Zeit des Jahres gewappnet!

Lehrbuch: Spanisch à la carte neu (Klett-Verlag), ISBN: 978-3-12-514257-2

Beginn: Samstag, 13. Januar 2024

Ende: Samstag, 10. Februar 2024

Friedrichstr. 17, Raum 20

jeweils 9.00 – 13.00 Uhr

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 169,30 €

■ 23W606115

Luz Fillo de Scherer

Spanisch A1 / 2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 3

Mittwoch, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

■ 23W606116

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A1 / 2 Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A1 / 2 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe A1/1 beendet haben und weiterlernen möchten. Der Kurs ist so angelegt, dass Sie ab 8. Januar 2024 den Kompaktkurs Niveaustufe A1/3 (siehe Kurs 23W606120) besuchen können.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 4

Montag und Mittwoch, 17.30 – 19.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. November 2023

Ende: 13. Dezember 2023

Friedrichstr. 17, Raum 8

10 Abende, 100,– €

■ 23W606117

Elena Alabarc Calatayud

Spanisch A1 / 2

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen gedacht, die bereits eine romanische Sprache gelernt haben bzw. über Lateinkenntnisse verfügen und ein schnelleres Vorwärtkommen in der Sprache wünschen.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 4/5

Montag, 18.00–20.15 Uhr

Beginn: Montag, 2. Oktober 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 303

12 Abende, 104,40 €

■ 23W606118

Elena Alabarc Calatayud

Spanisch A1 / 2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 3/4

Mittwoch, 8.30–10.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,– €

■ **23W606120**

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A1 / 3 Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A1/3 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe A1/2 beendet haben und weiterlernen möchten.

Dieser Kurs eignet sich besonders für Lerngeübte, die ein abwechslungsreiches, intensives Sprachtraining wünschen. Selbstständiges Lernen und Üben zu Hause ist für den Lernerfolg besonders wichtig.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 8/9

Montag und Mittwoch, 17.30 – 19.45 Uhr

Beginn: Montag, 8. Januar 2024

Ende: 7. Februar 2024

Friedrichstr. 17, Raum 8

10 Abende, 100,– €

■ **23W606121**

María José Rodríguez Mampaso

Spanisch A1 / 3

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen gedacht (ca. 2 Semester vhs oder vergleichbar), die bereits eine romanische Sprache gelernt haben bzw. über Lateinkenntnisse verfügen und ein schnelleres Vorwärtkommen in der Sprache wünschen.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 8

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

■ **23W606122**

Alejandra Jetly

Spanisch A1 / 3

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 9

Freitag, 10.15–11.45 Uhr

Beginn: Freitag, 29. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 10

15 Vormittage, 87,– €

■ **23W606123**

Alejandra Jetly

Spanisch A1 / 4

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen gedacht (ca. 3 Semester vhs oder vergleichbar), die bereits eine romanische Sprache gelernt haben bzw. über Lateinkenntnisse verfügen und ein schnelleres Vorwärtkommen in der Sprache wünschen.

Lehrbuch: eñe A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 9/10

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

vhs
Volkshochschule
Erlangen

 www.facebook.com/vhs.Erlangen

 www.instagram.com/vhserlangen

■ 23W606124

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A1 / 4

In diesem Kurs wird das Lehrbuch "Impresiones A1" (Hueber-Verlag), ab Lektion 12 beendet. Im Laufe des Semesters beginnen wir mit dem zweiten Band.

Mittwoch, 15.30–17.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Nachmittage, 87,— €

Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse

■ 23W606128

Francisca Jarrega Chisbert

Spanisch A2 / 1

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 1

Dienstag, 19.15–20.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 69,60 €

■ 23W606129

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A2 / 1 Kompaktkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die sich den Stoff eines Semesters in kurzer Zeit erarbeiten wollen. Der Kurs ist so angelegt, dass Sie ab 11. Januar 2024 im Kompaktkurs Niveaustufe A2/2 (siehe Kurs 23W606132) weiterlernen können. Der Kurs eignet sich besonders für Lerngeübte, die ein abwechslungsreiches, intensives Sprachtraining schätzen. Selbstständiges Lernen und Üben zu Hause ist für den Lernerfolg besonders wichtig.

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 1

Donnerstag, 17.30–19.45 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 12

Beginn: 28. September 2023

Ende: 7. Dezember 2023

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 100,— €

■ 23W606130

María José Rodríguez Mampaso

Spanisch A2 / 1

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 1

Dienstag, 15.30–17.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 06

12 Nachmittage, 69,60 €

■ 23W606131

Celia Luisa Vázquez Zárate

Spanisch A2 / 2

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen gedacht (3-4 Semester vhs oder vergleichbar), die bereits eine romanische Sprache gelernt haben bzw. über Lateinkenntnisse verfügen und ein schnelleres Vorwärtkommen in der Sprache wünschen.

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 5

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 9. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

■ 23W606132

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A2 / 2 Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A2/2 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe A2/1 beendet haben und weiterlernen möchten.

Fortsetzung von Kurs 23W606129

Donnerstag, 17.30–19.45 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Beginn: 11. Januar 2024

Ende: 8. Februar 2024

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 50,— €

■ 23W606133

Elena Alabarc Calatayud

Spanisch A2 / 2

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 4

Montag, 8.30–10.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,– €

Spanisch A2: Konversationskurse

■ 23W606140

Francisca Jarrega Chisbert

¡No me digas! A2 -

Spanisch sprechen einfach mal locker

Dieses neue Angebot richtet sich an Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache (ca. 5 - 6 Semester vhs oder vergleichbar), die vor allem in einer kleinen Gruppe das freie Sprechen üben möchten. Dabei werden der Wortschatz erweitert und bei Bedarf wichtige grammatische Strukturen eingeübt.

Material wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,– €

23W609617

Elena Alabarc Calatayud

Spanisch A2 - escuchar y hablar (Online-Kurs)

5 - 8 Teilnehmer*innen

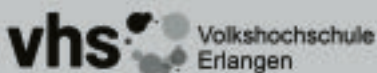
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 10. Oktober 2023

10 Abende, 178,80 EUR

Anmeldeschluss: 5. Oktober 2023



Internationale Zertifikate für Spanisch

Neben der **telc-A2-Spanisch-Prüfung** an der vhs Erlangen am 20. Januar 2024 (siehe Kurs 23W606160/61), haben Sie die Möglichkeit, am Institut für Fremdsprachen und Auslandskunde (ifa) Prüfungen des **Instituto Cervantes (DELE-Prüfungen)** abzulegen. Der nächste Termin für die DELE-Prüfungen ist der 18. November 2023 (Anmeldeschluss: 11. Oktober 2023).

Weitere Infos unter www.ifa.fau.de, Tel. 09131/ 8129330.

Zur Vorbereitung auf die **DELE-Prüfungen** (A2, B1, B2) bietet das Bildungszentrum Nürnberg in Kooperation mit dem Instituto Cervantes Online-Vorbereitungskurse an, die jederzeit gebucht werden können. Diese bestehen u. a. aus einem individuellen Online-Tutoring mit einer qualifizierten Kursleitung des Bildungszentrums.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an **bz-spanisch@stadt.nuernberg.de**

Niveaustufe A2/B1: Auffrischung am Freitagnachmittag

■ 23W606150

Arantza Estefania Aguirre

**Die spanische Grammatik kompakt:
acabar de..., ir a ..., estar + gerundio etc.**

Freitagsseminar

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Die Vielfalt der Verbalperiphrasen im Spanischen stehen im Mittelpunkt dieses Seminars. Diese Konstruktionen, die aus zwei oder mehr Verben bestehen, werden vor allem in der täglichen Kommunikation ständig gebraucht. An diesem Nachmittag lernen Sie die wichtigsten Verbindungen kennen und üben vor allem die praktische Anwendung.

Die Unterlagen des Seminars werden Ihnen vor Kursbeginn per Mail zugeschickt.

Freitag, 20. Oktober 2023

15.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 08

38,10 €

■ 23W606151

Arantza Estefania Aguirre

**Die spanische Grammatik kompakt:
Imperfecto - Indefinido (Teil 1)**

Freitagsseminar

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

In diesem Seminar wird ein wichtiges grammatikalisches Kapitel der spanischen Sprache wiederholt, gefestigt und erweitert. Wir werden uns in einer entspannten Atmosphäre mit der Bildung und dem Gebrauch von "Indefinido" und "Imperfecto" beschäftigen. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (ab ca. 6 - 8 Semester vhs oder vergleichbar).

Die Unterlagen des Seminars werden Ihnen vor Kursbeginn per Mail zugeschickt.

Freitag, 17. November 2023

15.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 08

38,10 €

■ 23W606152

Arantza Estefania Aguirre

**Die spanische Grammatik kompakt:
Imperfecto - Indefinido (Teil 2)**

Freitagsseminar

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Im Mittelpunkt des Seminars wird die praktische Anwendung beider Zeiten: "Indefinido" und "Imperfecto" stehen. ¡Bienvenidos!

Die Unterlagen des Seminars werden Ihnen vor Kursbeginn per Mail zugeschickt.

Freitag, 24. November 2023

15.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 08

38,10 €

■ 23W606153

Arantza Estefania Aguirre

**Die spanische Grammatik kompakt:
Präpositionen**

Freitagsseminar

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Ob "a, de, en" oder "por, para" - die Vielzahl an Präpositionen bereitet deutschsprachigen Spanischlernenden immer wieder Schwierigkeiten. Mit Hilfe von Textbeispielen und zahlreichen Übungen werden wichtige grammatikalische Erscheinungen wiederholt und in Sprechsituationen konkret angewendet. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen, die das Sprachniveau A2 abgeschlossen haben.

Die Unterlagen des Seminars werden Ihnen vor Kursbeginn per Mail zugeschickt.

Freitag, 1. Dezember 2023

15.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
38,10 €

■ 23W606154

Arantza Estefania Aguirre

**Die spanische Grammatik kompakt:
el subjuntivo**

Freitagsseminar

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

In diesem Seminar werden wir uns mit der Bildung und der praktischen Anwendung des "Subjuntivo" beschäftigen. Wir werden wichtige regelmäßige und un-

regelmäßige Formen wiederholen bzw. neu kennenlernen und diese praktisch in Alltagssituationen üben. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer*innen mit B1-Vorkenntnissen (ab ca. 4 - 5 Jahre vhs oder vergleichbar).

Die Unterlagen des Seminars werden Ihnen vor Kursbeginn per Mail zugeschickt.

Freitag, 8. Dezember 2023

15.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
38,10 €

23W609613

Arantza Estefania Aguirre

Spanische Grammatik kompakt Imperfecto - Indefinido - Teil 1 (Online-Seminar)

5 - 8 Teilnehmer*innen

Freitag, 26. Januar 2024, 15.00 - 18.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

32,20 €

Anmeldeschluss: 23. Januar 2024

23W609614

Arantza Estefania Aguirre

Spanische Grammatik kompakt Imperfecto - Indefinido - Teil 2 (Online-Seminar)

5 - 8 Teilnehmer*innen

Freitag, 2. Februar 2024, 15.00 - 18.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

32,20 €

Anmeldeschluss: 30. Januar 2024

Niveaustufe A2: Prüfungen und Vorbereitungskurse

■ 23W606160

Prüfung zum Europäischen

Sprachenzertifikat Spanisch - "telc A2"

Die nächste Prüfung "telc A2 - Español" (Abschlussprüfung der Prüfungszentrale der Europäischen Sprachenzertifikats telc) findet am 20. Januar 2024 in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 7. Dezember 2023

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr:

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

125,- €

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen Spanischkurs an der vhs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 90,- € (Änderungen vorbehalten).

Zur unmittelbaren Vorbereitung auf die Prüfung wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend dringend empfohlen:

■ 23W606161

Mónica Zestic/

Irma Brunet de Ritter

Prüfungsvorbereitungsabend zum Zertifikat "telc A2 - Español"

Dieses Kurzseminar bereitet gezielt auf die Prüfung zum "telc A2 - Español" vor, die am 20. Januar 2024 stattfindet. Dieser anerkannte Abschluss liegt auf der europäischen Prüfungsskala auf dem Niveau A2. Der Prüfungsablauf wird besprochen und anhand einiger Beispiele von Modelltests werden Inhalte geübt.

Freitag, 17. November 2023

17.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26,20 €

Niveaustufe B1 und B2

Die Teilnahme an Kursen der Niveaustufe B1 setzt voraus, dass die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer an der vhs mindestens 3 - 4 Jahre Spanisch gelernt hat oder über dementsprechende Vorkenntnisse verfügt. Wie auch in den Niveaustufen A1 und A2 gibt die Zahl hinter der jeweiligen Niveaustufe an, in welchem Semester sich der Kurs befindet. Neu hinzukommende Teilnehmer*innen können sich in der vhs beraten lassen.

Mit dem Abschluss der Niveaustufe B1 können Sie die Prüfung zum telc B1 - Español, mit dem Abschluss der Niveaustufe B2 die Prüfung zum Diploma de Español - Nivel Intermedio des Instituto Cervantes ablegen.

Diese Prüfung und weitere Prüfungen des Instituto Cervantes können Sie am IFA (Institut für Fremdsprachen und Auslandskunde bei der Universität Erlangen-Nürnberg) ablegen. Nächster Prüfungstermin: 18. November 2023, Anmeldeschluss: 11. Oktober 2023. Weitere Infos unter www.ifa.fau.de, Tel. (0 91 31) 8 12 93 30.

Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse

■ 23W606201

Arantza Estefania Aguirre
Spanisch B1 / 2

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 3/4

Dienstag, 19.15–20.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204
15 Abende, 87,– €

■ 23W606202

Elena Alabarce Calatayud
Spanisch B1 / 2

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 3/4

Donnerstag, 8.30–10.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Vormittage, 87,– €

■ 23W606203

Arantza Estefania Aguirre
Spanisch B1 / 3

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 5/6

Montag, 15.30–17.00 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 06
15 Nachmittage, 87,– €

■ 23W606204

Alejandra Jetly
Spanisch B1 / 4

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 10

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 306
12 Abende, 69,60 €

■ 23W606205

Arantza Estefania Aguirre
Spanisch B1 / 4

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 9/10

Dienstag, 15.00–16.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Nachmittage, 69,60 €

Niveaustufe B1: Auffrischungskurse

■ 23W606210

Carlota Hurtado
**Spanisch B1
Auffrischungskurs**

Möchten Sie Ihre bereits erworbenen Spanischkenntnisse (Vorkenntnisse ab ca. 4 Jahre vhs oder vergleichbar) auffrischen und erweitern? Dieser Kurs bietet Ihnen eine ideale Möglichkeit dazu. Neben der Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen werden leichte Texte aus "Ecos" und "Revista de la prensa" gelesen und diskutiert. Das Üben des freien Sprechens steht im Mittelpunkt.



Mittwoch, 17.30–19.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
 Friedrichstr. 17, Raum 13
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 12 Abende, 69,60 €

■ **23W606213**
 Elena Alabarce Calatayud
Spanisch B1 Auffrischkurs

Die wichtigsten grammatischen Strukturen, Inhalte und Wortschatzbereiche der Niveaustufe B1 werden wiederholt und geübt. Das Lehrbuch *español B1.2* (Hueber-Verlag, ab Lektion 10/11) wird beendet.

Mittwoch, 10.15–11.45 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
 Friedrichstr. 17, Raum 23
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Vormittage, 87,– €

■ **23W606214**
 Mónica Zestic
**Spanisch B1
 Auffrischkurs**

In diesem Kurs werden die wichtigsten grammatischen Strukturen, Situationen und Wortschatzbereiche der Niveaustufe B1 wiederholt und geübt (Vorkenntnisse ab ca. 4 Jahren vhs o.ä.). Es werden kurze Texte aus der Zeitschrift "ECOS" gelesen und diskutiert. Das freie Sprechen steht im Mittelpunkt.

Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 12. Oktober 2023
 Friedrichstr. 17, Raum 14
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 12 Vormittage, 69,60 €

Niveaustufe B1: Sonderkurs

■ **23W606220**
 Irma Brunet de Ritter
Desayuno a la española ... hablar, hablar

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen
 Dieses Angebot richtet sich an alle, die bereits Spanisch gelernt haben und wiedereinsteigen und auffrischen möchten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Sprechen in Alltagssituationen und über alltägliche Themen. Landeskundliche und kulturelle Besonderheiten der spanischsprachigen Welt werden vermittelt. Genießen Sie Ihr "spanisches Frühstück" im schönen Ambiente des vhs club INTERNATIONAL.
 ¡Bienvenidos!

Mittwoch, 10.00–12.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 4. Oktober 2023
 Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
 12 Vormittage, 93,40 €

Sprachberatung

Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien)
 Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 23. und 30. August
 sowie 20. September 2023,
 jeweils 10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,
 Mittwoch, 6. und 13. September 2023, 10.00 – 12.00 Uhr
 Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen



Online – Sprachkurse

Marcela Philipp | 23W609215
Deutsch als Fremdsprache A2/1
Intensivkurs
Ab Mittwoch, 11. Oktober 2023

Marcela Philipp | 23W609216
Deutsch als Fremdsprache A2/2
Intensivkurs
Ab Montag, 11. Dezember 2023

Lilli Schenke | 23W609225
Deutsch als Fremdsprache B2 –
Leichter Einstieg
Ab Samstag, 13. Januar 2024

Marnie Scholz | 23W609320
Englisch A2/B1 Brückenkurs
Ab Montag, 6. November 2023

Michaela Rübner | 23W609322
English Grammar Bites B1
Ab Samstag, 21. Oktober 2023

Martina Burkhardt | 23W609323
Englisch B1 – Leichte Konversation
Ab Mittwoch, 18. Oktober 2023

Michèle Menuet | 23W609420
Französisch A2/1
Ab Freitag, 20. Oktober 2023

Irene Balla | 23W609512
Italienisch A1 Auffrischkurs
Ab Mittwoch, 8. November 2023

Irene Balla | 23W609522
Italienisch B1 Leichte Konversation
Ab Dienstag, 7. November 2023

Arantza Estefania Aguirre | 23W609613
Spanische Grammatik kompakt
Imperfecto – Indefinido | Teil 1
Freitag, 26. Januar 2024

Arantza Estefania Aguirre | 23W609614
Spanische Grammatik kompakt
Imperfecto – Indefinido | Teil 2
Freitag, 2. Februar 2024

Elena Alabarce Calatayud | 23W609617
Spanisch A2 – escuchar y hablar
Ab Dienstag, 10. Oktober 2023

Arantza Estefania Aguirre | 23W609625
Spanisch B2 – Taller de lectura
y conversación
Ab Freitag, 29. September 2023

Arantza Estefania Aguirre | 23W609626
Spanisch B2 – Taller de lectura
y conversación
Ab Freitag, 12. Januar 2024



Niveaustufe B1/B2: Sonderveranstaltung am Freitag

■ 23W606230

Celia Luisa Vásquez Zárate

La Fiesta Mexicana del Día de Muertos

La Fiesta Mexicana del Día de Muertos es una tradición ancestral que representa el sincretismo de tradiciones prehispánicas y rituales religiosos católicos. Conocida en todo el mundo, es desde 2008 Patrimonio Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO.

Lo invitamos a participar en este taller donde podrá conocer la historia, los rituales y preparativos de esta celebración para recibir la visita de los difuntos: ofrendas, calaveritas, catrinas y mucho más. Aprenda y practique español a través de lecturas, ejercicios, imágenes y música, así como un trabajo creativo de bricolaje. Los invitamos a vivir una experiencia muy especial.

Für Teilnehmer*innen ab ca. 4 Jahren Vorkenntnisse in Spanisch (B1).

Freitag, 27. Oktober 2023

18.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

15,– €

keine Ermäßigung möglich

Niveaustufe B1/B2: Seminare am Wochenende

■ 23W606232

Griselda Wehnert-Zetino

¡Conozca El Salvador! -

Pais de Centroamérica

Samstagsseminar

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Posiblemente has oído hablar de El Salvador...

¿Quizás tienes alguna idea?

¡Seguro tras este encuentro lo verás con una nueva óptica! Ven y déjate sorprender por El Salvador y sus múltiples facetas. Te gustará conocer su interesante historia, su entorno geográfico, así como su riqueza arqueológica y la hermosa naturaleza que la rodea, repleta de volcanes, lagos y playas de surf.

Será un encuentro muy ameno. A través de imágenes y audiovisuales te contagiarás de la alegría de su gente, sus bailes populares, fiestas folclóricas, ritmos musicales, lugares pintorescos y hermosos monumentos nacionales.

Por supuesto, no podía faltar: hablaremos de la variada gastronomía salvadoreña y la presentación de uno de los sitios arqueológicos salvadoreños declarado patrimonio de la humanidad por la UNESCO.

Todo esto y mucho más estará compartiendo contigo en este seminario.

¡Con mucho gusto los espero!

Samstag, 18. November 2023

11.00–15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 08

33,90 €

■ 23W606233

Magaly Roldán Plumey

La rica historia de Puerto Rico

Freitagssseminar

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Puerto Rico, la isla del encanto, es la colonia más antigua del mundo. Desde 1493, lo fue primero de España y, después, desde hace más de un siglo (1898) y hasta ahora, de los Estados Unidos. Aún así preserva su "propia" lengua española y cultura, producto de la herencia multicultural de sus ancestros indios taínos, españoles y africanos y salpicada de la influencia estadounidense. Ven a conocer algo su rica historia, su gente, música, geografía, gastronomía y particularidades de la mano de una Boricua en Erlangen. De paso, practicaremos la lengua española y su rico acervo lingüístico.

Für Teilnehmer*innen ab ca. 4-5 Jahren Vorkenntnissen in Spanisch

Freitag, 1. Dezember 2023

16.00–19.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 07

25,40 €

■ 23W606234

Celia Luisa Vásquez Zárate

De México para el mundo: "La comida de los dioses"

Freitagsseminar

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

La gastronomía mexicana es reconocida orgullosamente como "Patrimonio Cultural de la Humanidad" y los ingredientes de origen mexicano como el chocolate, el maíz, el tomate, la vainilla y el chile son parte de muchos platillos alrededor del mundo. ¡Acompáñanos a hacer un recorrido de su consume desde los tiempos precolombinos, su llegada a Europa hasta su presencia en la alimentación actual a través de leyendas, anécdotas, informaciones de fondo, recetas y mucho más! Durante esta sesión tendrás oportunidad de aprender contenidos interesantes y participar activamente al realizar diferentes ejercicios de comunicación, lectura y comprensión auditiva con videomaterial. ¡Te esperamos!

Freitag, 19. Januar 2024

18.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
25,40 €

Niveaustufe B2: Allgemeine Kurse

■ 23W606240

Alejandra Jetly

Spanisch B2 / 2

Lehrbuch: Impresiones B2 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 3/4

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 304

15 Abende, 87,– €

■ 23W606241

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch B2 / 3

En este curso vamos a dedicar la primera parte de la clase con una noticia actual de un periódico español y a discutir sobre ella en un ambiente distendido y relajado. La segunda parte la dedicaremos a los temas del libro "Impresiones B2". ¡Te invito a participar!

Dienstag, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204

15 Abende, 87,– €

Niveaustufe B2: Auffrischkurs

■ 23W606245

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch B2 Auffrischkurs

Este curso ofrece la oportunidad de refrescar, ampliar conocimientos y profundizar en los temas, situaciones y estructuras gramaticales del nivel B2 (conocimientos previos de aprox. 5-6 años de vhs o similares).

Lehrbuch: Impresiones B2 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 5/6

Montag, 10.15–11.45 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,– €

23W609625

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch B2 - Taller de lectura y conversación (Online-Kurs)

5 - 8 Teilnehmer*innen

Freitag, 9.00 - 10.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 29. September 2023

10 Vormittage, 178,90 EUR

Anmeldeschluss: 25. September 2023

23W609626

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch B2 - Taller de lectura y conversación (Online-Kurs)

8 - 12 Teilnehmer*innen

Freitag, 9.00 - 10.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 12. Januar 2024

5 Vormittage, 55,90 EUR

Anmeldeschluss: 8. Januar 2024



Niveaustufe B2: Konversationskurse

■ 23W606247

Luz Filio de Scherer

Spanisch B2

Curso de conversación

Somos un curso de español que leemos, analizamos, hablamos de textos actuales de periódicos y repasamos un poco la gramática. Si quieres disfrutar aprendiendo con nuestro grupo de los miércoles, entonces te esperamos.

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

■ 23W606248

Irma Brunet de Ritter

Spanisch B2

El mundo en español

En un ambiente relajado y motivante seguiremos profundizando los conocimientos del mundo hispanohab-

lante. Trataremos temas actuales, culturales y de interés común, sin olvidarnos de afianzar la gramática.

Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 09

12 Abende, 69,60 €

■ 23W606250

Mónica Zestic

Spanisch B2

Curso de conversación

Este es un curso dirigido a participantes con más de 4 - 5 años de aprendizaje. En el curso leeremos textos cortos y/o libros de las colecciones para adultos. El objetivo principal es la comunicación a través de la conversación sobre temas actuales o de interés y afianzar los conocimientos de la gramática.

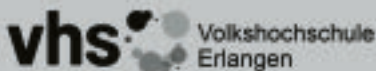
Donnerstag, 8.30–10.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 69,60 €



Internationale Zertifikate für Spanisch

Neben der **telc-A2-Spanisch-Prüfung** an der vhs Erlangen am 20. Januar 2024 (siehe Kurs 23W606160/61), haben Sie die Möglichkeit, am Institut für Fremdsprachen und Auslandskunde (ifa) Prüfungen des **Instituto Cervantes (DELE-Prüfungen)** abzulegen. Der nächste Termin für die DELE-Prüfungen ist der 18. November 2023 (Anmeldeschluss: 11. Oktober 2023).

Weitere Infos unter www.ifa.fau.de, Tel. 09131/ 8129330.

Zur Vorbereitung auf die **DELE-Prüfungen** (A2, B1, B2) bietet das Bildungszentrum Nürnberg in Kooperation mit dem Instituto Cervantes Online-Vorbereitungskurse an, die jederzeit gebucht werden können. Diese bestehen u. a. aus einem individuellen Online-Tutoring mit einer qualifizierten Kursleitung des Bildungszentrums.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an bz-spanisch@stadt.nuernberg.de

Niveaustufe B2 / C1: Brückenkurs

■ 23W606265

Alejandra Jetly

Spanisch B2 / C1 Curso puente

Este curso está dirigido a participantes con más de 5 años de aprendizaje, que quieran afianzar las estructuras gramaticales y adquirir mayor seguridad y soltura en el idioma leído, hablado y escrito.

El material se dará a conocer en el curso.

Montag, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

Niveaustufe C1 und C2

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer*innen, die schon über gute Spanischkenntnisse verfügen (ab ca. 5 Jahren an der Schule bzw. vhs) und diese vertiefen und erweitern wollen.

Die Schwerpunkte der lehrwerkbezogenen Aufbaukurse liegen auf der Ausbildung der Sprechfertigkeit, des Les- und Hörverstehens bzw. auf der Erweiterung des Wortschatzes. Außerdem werden grammatische Probleme wiederholt und geübt.

In den meist themenbezogenen Konversationskursen steht das Erlernen des freien Sprechens im Mittelpunkt.

■ 23W606301

Celia Luisa Vásquez Zárate

Spanisch - Aufbaukurs:

Civilización y Cultura (nivel C1)

Este curso está destinado a participantes con más de 5 años de aprendizaje en la escuela o en la vhs o de la Universidad con un nivel C1 y que son capaces de satisfacer sus necesidades comunicativas básicas pero que quieren ampliar sus conocimientos gramaticales, enriquecer su vocabulario, adquirir seguridad, fluidez y uso apropiado de la lengua.

Usamos diferentes materiales didácticos en el curso como: ejercicios para repetir y practicar las estructuras gramaticales complejas; la lectura de textos que incluyen contenidos culturales o temas de actualidad de España y especialmente un "Viaje por Latinoamérica". El uso de videos, audiciones y la ejecución de microtareas comunicativas permiten practicar al participante la destreza oral, auditiva, lectora y escrita de una forma interesante, divertida y motivadora. Nuevos participantes interesados son bienvenidos.

Dienstag, 19.40–21.10 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

■ 23W606304

Marisol Lorber

Curso de conversación

Si Ud. habla español y quiere practicarlo, le invitamos una vez a la semana para pasar un rato agradable con nosotros. En nuestro curso, con ayuda de videos y música, trataremos temas que interesen a los participantes y que ellos mismos propongan.

Dienstag, 10.00–11.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

15 Vormittage, 87,- €

Sprachberatung

Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien)

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 23. und 30. August

sowie 20. September 2023,

jeweils 10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,

Mittwoch, 6. und 13. September 2023, 10.00 – 12.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

Arabisch bis Vietnamesisch

Auskunft und Beratung

Cornelia Savelsberg
Telefon (09131) 862653, Zimmer 107
jeweils mittwochs, 10.00-12.00 Uhr
(außer in den Ferien).

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 23. und 30. August sowie
20. September 2023,
jeweils 10.00-12.00 Uhr und 16.00-18.00 Uhr,
Mittwoch, 6. und 13. September 2023,
10.00-12.00 Uhr
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Aufbau der Kurse:

Das Kursprogramm gliedert sich in:

- Europäische Niveaustufe A1 und A2
 - Europäische Niveaustufe B1 und B2
 - Europäische Niveaustufe C1 und C2
- Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und unter:
www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.
Zur Orientierung: Die Zahlen hinter der jeweiligen Niveaustufe geben das Semester bzw. den Teil an, in dem sich der Kurs befindet.

Arabisch

■ 23W610001

Zuheir Elia

Arabisch A1/1

Kleingruppe 8 - 10 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2 (Klett-Verlag),
Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Dienstag, 19.45–21.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023
Friedrichstr. 17, Raum 23
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 109,50 €

23W609702
Nicolas Khoury

Arabisch für die Reise (Online-Seminar)

5 - 8 Teilnehmer*innen
Samstag, 20. Januar 2024, 10.00 - 16.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)
56,00 EUR
Anmeldeschluss: 17. Januar 2024

■ 23W610003

Zuheir Elia

Einführung in die syrisch-arabische Sprache (für Anfänger*innen)

Samstagsseminar
Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, die in Syrien gesprochene arabische Umgangssprache kennen zu lernen. Der syrische Dialekt ist mit dem libanesischen, palästinensischen und jordanischen Dialekt sehr nahe verwandt. Das Seminar richtet sich ausschließlich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse der arabischen Sprache. Bei entsprechendem Interesse ist die vhs Erlangen gerne bereit ein Folgeseminar bzw. einen Folgekurs zu organisieren.

Samstag, 21. Oktober 2023
10.00–15.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 14
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
33,90 €

23W609704

Nicolas Khoury

Arabisch A1/2 (Online-Kurs)

8 - 12 Teilnehmer*innen
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
Beginn: 18. Oktober 2023
12 Abende, 134,20 EUR
Anmeldeschluss: 12. Oktober 2023

■ 23W610005

Zuheir Elia

Arabisch A1/3

Kleingruppe 8 - 10 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Salam! neu A1-A2 (Klett-Verlag),
Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6/7

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023
Friedrichstr. 17, Raum 23
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 109,50 €

■ **23W610006**
Nicolas Khoury
Arabisch A2/1

Kleingruppe 8 - 10 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4-5 Semester vhs oder vergleichbar), die bereits das arabische Alphabet und die Schrift kennen
Lehrbuch: Salam! neu A1-A2 (Klett-Verlag),
Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 10/11

Dienstag, 17.30–19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 17. Oktober 2023
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 87,60 €

■ **23W610008**
Nicolas Khoury
Arabisch A2 Auffrischkurs

Kleingruppe 8 - 10 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3-4 Jahre vhs oder vergleichbar)
Voraussetzung ist auch die Kenntnis des arabischen Alphabets. Das Lehrbuch "Kalamuna A2" (Hueber-Verlag), ab Lektion 1, dient als Grundlage.

Dienstag, 19.15–20.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 109,50 €

Armenisch

■ **23W611001**
Lusine Charkhchyan
Armenisch A1/1

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse
Als Grundlage dient das "Lehrbuch der armenischen Sprache" (Buske-Verlag). Zusätzliche Lehrmaterialien, sowie die Unterlagen zum Alphabet werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Die armenische Schrift wird im Laufe des Kurses ebenfalls eingeführt. Die Kursleiterin kommt aus Armenien.

Donnerstag, 19.30–21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 19. Oktober 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 205
10 Abende, 127,– €

23W609712
Nelli Hausauer
Armenisch A1 (Online-Kurs)
5 - 8 Teilnehmer*innen

Freitag, 18.30 - 20.00 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
Beginn: 10. November 2023
10 Abende, 178,80 EUR
Anmeldeschluss: 7. November 2023

23W609713
Nelli Hausauer
Armenisch A2 (Online-Kurs)
5 - 8 Teilnehmer*innen

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
Beginn: 8. November 2023
10 Abende, 178,80 EUR
Anmeldeschluss: 3. November 2023

Baskisch

■ **23W612001**
Arantza Estefania Aguirre
Sag's auf Baskisch - Kurze Sprachreise durch das Baskenland

Freitagsseminar
Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Euskera ist eine der exotischsten Sprachen Europas. Über eine halbe Million Menschen in Südwestfrankreich und Nordspanien sprechen aktiv Baskisch. Diese Sprache ist mit keiner anderen verwandt. Ihre Grammatik und ihr Wortschatz sind einzigartig. In diesem Schnupperkurs erlernen Sie, nach einer kurzen Einführung, die ersten Redewendungen für einfache Alltagssituationen. Spanischkenntnisse sind weder erforderlich noch hilfreich. Diese Seminar ist für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse in Baskisch gedacht.
Die Unterlagen zum Seminar werden Ihnen von der Kursleiterin vor Beginn per Mail zugeschickt.

Freitag, 15. Dezember 2023
15.00–19.30 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 08
44,50 €



23W609720

Arantza Estefania Aguirre

Sag's auf Baskisch - Kurze Sprachreise durch das Baskenland (Online-Seminar)

5 - 8 Teilnehmer*innen

Freitag, 15.00 - 18.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 19. Januar 2024

1 Nachmittage, 32,20 EUR

Anmeldeschluss: 15. Januar 2024

Chinesisch

■ **23W613001**

Hsiao-Yun Senechal

Chinesisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Wir lernen in einer lockeren Atmosphäre Schritt für Schritt die praktischen Ausdrücke für den Alltag, z. B. sich begrüßen, vorstellen oder sich mit Freunden verabreden.

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 (Klett-Verlag)

Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11. Oktober 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 203

15 Abende, 87,– €

■ **23W613003**

Nadine Reick

Chinesisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 (Klett-Verlag)

Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 12

Mittwoch, 20.00–21.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 204

15 Abende, 87,– €

23W609734

Nadine Reick

Chinesisch A2 Auffrischkurs (Online-Kurs)

5 - 8 Teilnehmer*innen

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 6. November 2023

10 Abende, 178,80 EUR

Anmeldeschluss: 1. November 2023

■ **23W613007**

Hsiao-Yun Senechal

Chinesisch B1 - Auffrischkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab ca. 4 Jahre vhs oder vergleichbar). Das Lesen von Texten mit reinen Schriftzeichen, Hörverstehen, Schreiben und das freie Sprechen werden intensiv geübt.

Als Grundlage dient das Lehrbuch "Standard course HSK 3" (Beijing Language and Culture University Press), Kursbuch und Übungsbuch.

Ausstellung

zum 25. Jubiläum der Partnerschaft zwischen der Region Nürnberg und Shenzhen

Im Zeichen des Mondes

25. September 2023 bis 9. Februar 2024
vhs Erlangen, Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eröffnung:

Sonntag, 24. September, 11 Uhr

In Kooperation mit dem Büro für Chancengleichheit und Vielfalt / Internationale Beziehungen
In Kooperation mit dem Konfuzius-Institut Nürnberg-Erlangen
In Kooperation mit SNPV e.V. Nürnberg
Nürnberg-Erlangen

Abbildung: Zhou Kai, „Vollmond“,
Tusche und Farbe auf Papier, 2022

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 006
15 Abende, 87,– €

23W609736
Nadine Reick

Chinesisch B2 Auffrischkurs (Online-Kurs)

5 – 8 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer*innen mit guten bis sehr guten Kenntnissen der chinesischen Sprache in Wort und Schrift. Gemeinsam lesen und erarbeiten wir chi

Montag, 20.00 – 21.30 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
Beginn: 6. November 2023
10 Abende, 178,80 EUR
Anmeldeschluss: 1. November 2023

Dänisch

■ **23W613501** Elisabeth Hacker-Kirschner **Dänisch A1/1**

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 208
15 Abende, 87,– €

■ **23W613502** Elisabeth Hacker-Kirschner **Dänisch A2/2**

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Vorkenntnissen
(ca. 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Das Lehrbuch "Vi snakkes ved! aktuell A2 (Hueber-Verlag), ab ca. Lektion 12 dient als Grundlage,
Darüber hinaus werden aktuelle dänische Medienbeiträge, Lieder und mitgebrachte Materialien der Teilnehmer*innen im Unterricht mit einbezogen.

Mittwoch, 19.45–21.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 208

15 Abende, 87,– €

Finnisch

■ **23W614001** Marjatta Burkhard **Finnisch A1/1**

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Yksi kaksi kolme 1, Finnisch für Deutschsprachige, 3. Auflage (Hempfen-Verlag),
ISBN 978-3-944312-12-5, ab Lektion 1

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 203
15 Abende, 87,– €

■ **23W614002** Marjatta Burkhard **Finnisch A1/2**

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Yksi kaksi kolme 1, Finnisch für Deutschsprachige, 3. Auflage (Hempfen-Verlag),
ISBN 978-3-944312-12-5, ab Lektion 5

Mittwoch, 19.45–21.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 305
15 Abende, 87,– €

■ **23W614003** Marjatta Burkhard **Finnisch A1/3**

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Yksi kaksi kolme 1, Finnisch für Deutschsprachige, 3. Auflage (Hempfen-Verlag),
ISBN 978-3-944312-12-5, ab Lektion 10

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 305
15 Abende, 87,– €



Unsere Sprachreise geht weiter: Chinesisch, Farsi, Georgisch, Polnisch, Ungarisch, Vietnamesisch

Entdecken Sie an insgesamt 6 Stationen Klangbeispiele, Sprachrätsel und interessante oder skurrile Vokabeln – unsere Reisebegleiter*innen freuen sich darauf, Ihnen spielerisch und unterhaltsam die Besonderheiten Ihrer Herzenssprachen näherzubringen. Es laden Sie ein:

Hsiao-Yun Senechal und **Nadine Reick** zu Chinesisch

Ebrahim Mirbagheri zu Persisch / Farsi

Teona Meskhi zu Georgisch

Barbara Gadzinska zu Polnisch

Boglarka Szabo-Kiss zu Ungarisch

und **Diem Tu Dang** zu Vietnamesisch

Spazieren Sie wie bei einer Ausstellung durch den Raum und lassen Sie sich an den bunten Sprachentischen inspirieren!

Im Rahmen dieser Reise werden Sie ab ca. 12.00 Uhr mit kleinen kulinarischen Köstlichkeiten aus den verschiedenen Ländern verwöhnt.

Die Georgierin, **Teona Meskhi**, wird die Veranstaltung mit georgischen Melodien am Klavier umrahmen und traditionelle georgische Volkslieder vortragen.

Samstag, 7. Oktober 2023 | 23W860001

10.00-14.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Anmeldung erwünscht, da begrenzte Platzwahl

Diese Veranstaltung ist ein Beitrag der
Volkshochschule Erlangen zum städtischen Projekt
Viele Sprachen – ein Erlangen



Hsiao-Yun Senechal



Ebrahim Mirbagheri



Teona Meskhi



Barbara Gadzinska



Boglarka Szabo-Kiss



Diem Tu Dang

■ **23W614004**
Marjatta Burkhard
Finnisch A2/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 6-7 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Yksi kaksi kolme 2, Finnisch für Deutschsprachige, 2. Auflage (Hempen-Verlag), ISBN 978-3-944312-37-8, ab Lektion 9

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 004
15 Abende, 87,– €

■ **23W614005**
Marjatta Burkhard
Finnisch B2

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen (ca. 4 - 5 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Donnerstag, 19.45–21.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 004
15 Abende, 87,– €

Georgisch

■ **23W614501**
Teona Meskhi
Georgien - eine sprachliche und landeskundliche Reise

Samstagsseminar
Kleingruppe 5 - 10 Teilnehmer*innen
Georgien - ein Land der touristisch unbegrenzten Möglichkeiten. Hier gibt es alles: hohe Berge, zahlreiche Flüsse, Seen, das Schwarze Meer, unberührte Landschaften, Archäologie und Kirchenkunst. Aber auch die herzhafte Küche und der bekannte und beliebte Wein laden in dieses wunderbare Land ein. An diesem Samstag werden Sie aber nicht nur das Land und seine Besonderheiten kennenlernen, sondern auch eine erste Einführung in die georgische Sprache erhalten. Das Sprechen in alltäglichen Situationen wird eingeübt (z.B. Begrüßen, Vorstellen, Verabschieden, auf dem Markt einkaufen, im Restaurant).

Kommen Sie mit auf unsere sprachlich-kulturelle Reise durch Georgien.
Bei entsprechendem Interesse ist die vhs Erlangen gerne bereit, ein Folgeseminar bzw. einen Folgekurs zu organisieren.
Das Seminar findet in deutscher Sprache statt.

Samstag, 21. Oktober 2023
10.00–16.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 12
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
50,80 €

Japanisch

■ **23W616001**
Akiko Nojiri
Japanisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Dienstag, 19.30–21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 205
15 Abende, 87,– €

■ **23W616002**
Akiko Nojiri
Japanisch für die Reise - Kompaktseminar (ohne Schriftzeichen)

Samstagsseminar für Anfänger*innen
Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
Wenn Sie für einen baldigen Besuch nach/aus Japan schnell die japanische Sprache und Kultur kennenlernen möchten, können Sie sich mit diesem kompakten Angebot darauf vorbereiten. Sie können gesprochenes Japanisch und die minimale Grammatik für verschiedene alltägliche Situationen ohne komplizierte japanische Schriftzeichen lernen. Dabei lernen Sie auch Sitten, Sehenswürdigkeiten und die japanische Esskultur kennen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Samstag, 10.00–12.15 Uhr
Beginn: Samstag, 13. Januar 2024
Friedrichstr. 17, Raum 10
5 Termine, 89,20 €





Online – Sprachkurse

Nicolas Khoury | 23W609702
Arabisch für die Reise
Samstag, 20. Januar 2024

Nicolas Khoury | 23W609704
Arabisch A1/2
Ab Mittwoch, 18. Oktober 2023

Nelli Hausauer | 23W609712
Armenisch A1
Ab Freitag, 10. November 2023

Nelli Hausauer | 23W609713
Armenisch A2
Ab Mittwoch, 8. November 2023

Arantza Estefania Aguirre | 23W609720
**Sag's auf Baskisch – Kurze Sprachreise
durch das Baskenland**
Freitag, 19. Januar 2024

Nadine Reick | 23W609734
Chinesisch A2 Auffrischkurs
Ab Montag, 6. November 2023

Nadine Reick | 23W609736
Chinesisch B2 Auffrischkurs
Ab Montag, 6. November 2023

Nuntapuk Binzalem | 23W609781
Thailändisch A1/1
Ab Montag, 6. November 2023

Monludée Stauff | 23W609782
Thailändisch A1/2
Ab Dienstag, 7. November 2023

Nuntapuk Binzalem | 23W609785
Thailändisch B1/1
Ab Montag, 6. November 2023

Technische Voraussetzungen

Unsere Online-Kurse finden auf der vhs.cloud statt. Sie können mit Laptop oder PC teilnehmen. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, Headset und einen kompatiblen Browser (Microsoft Edge oder Google Chrome).

www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.html



■ 23W616003

Akiko Nojiri

Japanisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
Voraussetzungen sind das flüssige Lesen von 46 Hiragana-Zeichen, sich/ andere höflich benennen, eine Benennung verneinen, Demonstrativpronomen (kore, sore, are, dore) richtig verwenden, nach Benennung/ Ort/Zeit fragen, zu einem Ort (mit Fahrzeug) fahren/ nicht fahren und Zeitangaben (Monatstage, Wochentage, Jahr)

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1, ab Lektion 6
(wird über die Kursleiterin besorgt)

Donnerstag, 17.45–19.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204

15 Abende, 87,– €

■ 23W616005

Akiko Nojiri

Japanisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(ca. 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1, ab Lektion 12
(wird über die Kursleiterin besorgt),

Dienstag, 17.45–19.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 205

15 Abende, 87,– €

■ 23W616006

Akiko Nojiri

Japanisch A1/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1, ab Lektion 20
(wird über die Kursleiterin besorgt)

Donnerstag, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204

15 Abende, 87,– €

Koreanisch

■ 23W617001

Ok Soon Park

Koreanisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Einfach Koreanisch, Band 1, ab Lektion 1
(wird über die Kursleiterin besorgt)

Montag, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210

15 Abende, 87,– €

■ 23W617002

Ok Soon Park

Koreanisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Einfach Koreanisch, Band 1, ab Lektion 6
(wird über die Kursleiterin besorgt)

Dienstag, 19.15–20.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210

15 Abende, 87,– €

■ 23W617003

Ok Soon Park

Koreanisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(ca. 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Einfach Koreanisch, Band 1,
ab Lektion 9 (wird über die Kursleiterin besorgt)

Montag, 20.00–21.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210

15 Abende, 87,– €



■ **23W617004**
Ok Soon Park
Koreanisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Einfach Koreanisch, Band 2,
ab Lektion 3 (wird über die Kursleiterin besorgt)

Mittwoch, 20.00–21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 307
15 Abende, 87,– €

■ **23W617005**
Ok Soon Park
Koreanisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 2 Jahre vhs oder vergleichbar), die gut lesen und schreiben können und über gute Grundkenntnisse der Grammatik verfügen.

Lehrbuch: Einfach Koreanisch, Band 2
(wird über die Kursleiterin besorgt)

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 307

15 Abende, 87,– €

Kroatisch

■ **23W619001**
Dejana Fleischer
Kroatisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Montag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 203
15 Abende, 87,– €

Kleingruppentarife

Sollte ein Kurs nicht die vorgesehene Mindestteilnehmerzahl erreichen, kann er dennoch zum Kleingruppentarif fortgeführt werden, wenn dies von den Interessenten gewünscht wird.

Die Anzahl der eingeschriebenen Teilnehmer*innen am 2. Kurstermin ist verbindlich für die Entgeltberechnung, d.h. der Kleingruppentarif gilt auch, falls sich nach dem 2. Kurstermin noch weitere Teilnehmer*innen anmelden.

Entgelte für Sprachkurse mit 15 UE à 90 min. (mit Ausnahme von Kompaktkursen etc.)

Entgelt	Kleingruppe
87,00 €	ab 10 Teilnehmer*innen
99,20 €	9 Teilnehmer*innen
111,60 €	8 Teilnehmer*innen
127,50 €	7 Teilnehmer*innen
148,75 €	6 Teilnehmer*innen
178,50 €	5 Teilnehmer*innen

Entgelte für Sprachkurse mit 12 UE à 90 min. (mit Ausnahme von Kompaktkursen etc.)

Entgelt	Kleingruppe
69,60 €	ab 10 Teilnehmer*innen
79,30 €	9 Teilnehmer*innen
89,25 €	8 Teilnehmer*innen
102,00 €	7 Teilnehmer*innen
119,00 €	6 Teilnehmer*innen
142,80 €	5 Teilnehmer*innen

■ **23W619002**
Anka Herrmann
Kroatisch A1/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mittwoch, 20.00–21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210
15 Abende, 87,– €

■ **23W619003**
Anka Herrmann
Kroatisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3 Jahre vhs oder vergleichbar).

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210
15 Abende, 87,– €

■ **23W619006**
Anka Herrmann
Kroatisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 303
15 Abende, 87,– €

■ **23W619007**
Anka Herrmann
Kroatisch A2/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4-5 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Donnerstag, 20.00–21.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 303
15 Abende, 87,– €

Neugriechisch

■ **23W623001**
Kalliopi Tzikouli
Neugriechisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Pame! A1, Kursbuch und Arbeitsbuch,
(Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 209
15 Abende, 87,– €

■ **23W623002**
Maria Mavropoulou
Neugriechisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(ca. 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Kalimera NEU A1-A2 (Klett-Verlag),
Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Mittwoch, 19.15–20.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 003
15 Abende, 87,– €

■ **23W623006**
Maria Mavropoulou
Neugriechisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Kalimera NEU A1-A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 13

Mittwoch, 17.30–19.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 003
15 Abende, 87,– €





■ 23W623010

Kalliopi Tzikouli

Neugriechisch B2 Konversationskurs

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Diese neue Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Kenntnissen der griechischen Sprache gedacht, die vor allem Ihre Sprechfertigkeit verbessern wollen. Neben der Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit in der Diskussion über aktuelle Themen des Alltags sowohl in Griechenland als auch in Deutschland werden auch die vielen schönen landeskundlichen Aspekte des Lebens in Griechenland, wie z.B. Musik, Tanz, Kulinarik etc. im Mittelpunkt stehen. Dabei werden gezielt wichtige Wortschatzbereiche wiederholt.

Dienstag, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 17. Oktober 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 209

8 Abende, 101,60 €

Niederländisch

■ 23W623101

Sophie de Wolf

Niederländisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-105460-1

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 205

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,– €

■ 23W623102

Sophie de Wolf

Niederländisch A1/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 8

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 202

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,– €

Norwegisch

■ 23W624002

Brinja Goltz

Norwegisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Norsk for deg NEU A1 - A2 (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 7

Dienstag, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 307

15 Abende, 87,– €

Persisch

■ 23W627002

Ebrahim Mirbagheri

Persisch/Farsi A1/1 Intensivkurs

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Dieses intensive Angebot ist für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse gedacht, die einen schnellen Einstieg in Persisch/Farsi suchen. Ziel ist es, dass Sie eine einfache Unterhaltung auf Persisch führen können und die persische Schrift schnell kennenlernen. Das praktische Anwenden der Sprache steht im Mittelpunkt. Dieses kompakte Angebot eignet sich auch hervorragend als landeskundliche und sprachliche Vorbereitung für eine Reise in den Iran.

Montag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 6. November 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 305

6 Abende, 142,80 €

Polnisch

■ 23W628001

Barbara Gadzinska

Polnisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 (Hueber-Verlag)

Dienstag, 17.45–19.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 07

15 Abende, 87,– €

■ 23W628002

Barbara Gadzinska

Polnisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 9

Dienstag, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023

Friedrichstr. 17, Raum 07

15 Abende, 87,– €

Portugiesisch

■ 23W631001

Mónica Vieira-Auer

Portugiesisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Mittwoch, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. Oktober 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 306

12 Abende, 69,60 €

■ 23W631002

Carla Gonçalves Gomes

Portugiesisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Olá Portugal A1/A2 Neu (Klett-Verlag),
Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 5

Mittwoch, 19.15–20.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 204

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,– €

■ 23W631003

Magda Bueno Schwarz

Portugiesisch A1/3 (brasilianische Variante)

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Montag, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 201

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,– €

■ 23W631006

Carla Gonçalves Gomes

Portugiesisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Olá Portugal ! neu A1-A2 (Klett-Verlag),
Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 15

Mittwoch, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 204

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,– €

■ 23W631008

Mónica Vieira-Auer

Portugiesisch B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab ca. 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Donnerstag, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. Oktober 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 006

12 Abende, 69,60 €



Rumänisch

■ 23W632001

Roswita Leonte

Rumänisch A1/3

Kleingruppe 6 - 8 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(ca. 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Cu succes! A1 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6/7

Donnerstag, 17.30–19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 09
15 Abende, 149,- €

■ 23W632004

Roswita Leonte

Rumänisch A2 Auffrischkurs

Kleingruppe 6 - 8 Teilnehmer*innen
Lehrbuch der rumänischen Sprache
(Buske-Verlag), ab Lektion 17/18

Donnerstag, 19.15–20.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
Friedrichstr. 17, Raum 09
15 Abende, 149,- €

Russisch

■ 23W634001

Lyubov Berger

Russisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Dienstag, 19.45–21.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 208
15 Abende, 87,- €

■ 23W634002

Ekaterina Korschowski

Russisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Donnerstag, 19.45–21.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 106
15 Abende, 87,- €



**Kursleitungen
im Bereich
Sprachen gesucht!**



Sie sind eine qualifizierte Sprachenlehrkraft und haben Interesse oder bereits Erfahrung in der Erwachsenenbildung? Sie lieben es, Sprache und Kultur zu vermitteln und wären gerne Teil eines internationalen und aufgeschlossenen Teams? Dann bewerben Sie sich bei uns! Nähere Informationen zum Bewerbungsprozess finden Sie auf unserer Website www.vhs-erlangen.de



■ 23W634004

Lusine Charkhchyan

Russisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion ca. 6/7

Mittwoch, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,– €

Niveaustufe A2:

Prüfung und Vorbereitung

■ 23W634006

Prüfung zum Europäischen

Sprachenzertifikat Russisch (telc A2)

Die nächste Zertifikatsprüfung Russisch (Abschlussprüfung der Prüfungszentrale der Europäischen Sprachenzertifikate telc, Niveaustufe A2) findet am Samstag, 18. November in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 7. Oktober 2023

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr:

125,– €

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen

Russischkurs an der vhs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 90,– € (Änderungen vorbehalten).

Zur unmittelbaren Vorbereitung auf die Prüfung wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Zertifikatsabend dringend empfohlen:

■ 23W634008

Natalia Kaiser/

Lyubov Berger

Vorbereitung zum Europäischen

Sprachenzertifikat Russisch (telc A2)

Prüfungsvorbereitungsabend

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Diese Seminare bereiten gezielt auf die Prüfung zum "Europäischen Sprachenzertifikat Russisch telc A2" vor, die am Samstag, 18. November 2023 in Erlangen stattfindet. Dieser international anerkannte Abschluss liegt auf der europäischen Prüfungsskala auf dem Niveau A2. Der Prüfungsablauf wird besprochen, und anhand einiger Beispiele von Modelltests werden Inhalte geübt.

Freitag, 13. Oktober 2023

17.30–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30,40 €

■ 23W634010

Lyubov Berger

Russisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 6 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 2

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 208

15 Abende, 87,– €

Sprachberatung

Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien)

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 23. und 30. August

sowie 20. September 2023,

jeweils 10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,

Mittwoch, 6. und 13. September 2023, 10.00 – 12.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

Unsere Sprachreise geht weiter: Chinesisch, Farsi, Georgisch, Polnisch, Ungarisch, Vietnamesisch

Entdecken Sie an insgesamt 6 Stationen Klangbeispiele, Sprachrätsel und interessante oder skurrile Vokabeln – unsere Reisebegleiter*innen freuen sich darauf, Ihnen spielerisch und unterhaltsam die Besonderheiten Ihrer Herzenssprachen näherzubringen. Es laden Sie ein:

Hsiao-Yun Senechal und **Nadine Reick** zu Chinesisch

Ebrahim Mirbagheri zu Persisch / Farsi

Teona Meskhi zu Georgisch

Barbara Gadzinska zu Polnisch

Boglarka Szabo-Kiss zu Ungarisch

und **Diem Tu Dang** zu Vietnamesisch

Spazieren Sie wie bei einer Ausstellung durch den Raum und lassen Sie sich an den bunten Sprachentischen inspirieren!

Im Rahmen dieser Reise werden Sie ab ca. 12.00 Uhr mit kleinen kulinarischen Köstlichkeiten aus den verschiedenen Ländern verwöhnt.

Die Georgierin, **Teona Meskhi**, wird die Veranstaltung mit georgischen Melodien am Klavier umrahmen und traditionelle georgische Volkslieder vortragen.

Samstag, 7. Oktober 2023 | 23W860001

10.00-14.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Anmeldung erwünscht, da begrenzte Platzwahl

Diese Veranstaltung ist ein Beitrag der
Volkshochschule Erlangen zum städtischen Projekt
Viele Sprachen – ein Erlangen



Hsiao-Yun Senechal



Ebrahim Mirbagheri



Teona Meskhi



Barbara Gadzinska



Boglarka Szabo-Kiss



Diem Tu Dang

■ **23W634012**
Natalia Kaiser
Russisch B1/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 - 5 Jahre vhs oder vergleichbar)
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Jasno! B1 Neu (Klett-Verlag),
ISBN 978-3-12-527683-3
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4/5

Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 005
15 Abende, 87,- €

■ **23W634016**
Ekaterina Korschowski
Russisch B1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab ca. 4 - 5 Jahre vhs oder vergleichbar)
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Otlitschno! B1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Montag, 19.30–21.00 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 306
15 Abende, 87,- €

Schwedisch

■ **23W637001**
Kerstin Herrmann
Schwedisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Rivstart A1 und A2 neu, Klett-Verlag,
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210
15 Abende, 87,- €

■ **23W637010**
Kerstin Herrmann
Schwedisch B2 / C1 - Brückenkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen (ca. 5-6 Jahre vhs oder vergleichbar) der schwedischen Sprache.

Lehrbuch: Rivstart B2 +/- C1, (Klett-Verlag),
ab Lektion 8/9

Montag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Montag, 25. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 005
12 Abende, 69,60 €

■ **23W637012**
Annika Liljegren-Sailer
Schwedisch C1 - Konversationskurs

På den här kursen samtalar vi om ämnen av alla möjliga slag. Som underlag för våra samtal läser vi t.ex. aktuella nyhetsartiklar eller någon litterär text. Utifrån texten repeterar vi viktiga grammatiska strukturer och ordförråd. Allt på svenska i en lugn och avspänd atmosfär.

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 006
15 Abende, 87,- €



Slowenisch

■ 23W637501

Damijana Kapetanovic

Slowenien - eine sprachliche und landeskundliche Reise

Samstagsseminar

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Waren Sie schon in Slowenien und fanden die Sprache klangvoll und interessant?

An diesem Samstag werden Sie mit Leichtigkeit lernen, wie man sich in den verschiedensten Alltagssituationen in Slowenien verständigen kann, z.B. wie man sich vorstellt, begrüßt und verabschiedet, wie man im Restaurant leckere slowenische Spezialitäten bestellen kann, wie man nach dem Weg fragt oder wie man kleine Einkäufe erledigen kann und noch viel mehr. Dobrodošli v Sloveniji!

Bei entsprechendem Interesse ist die vhs Erlangen gerne bereit, ein Folgeseminar bzw. einen Folgekurs zu organisieren.

Samstag, 11. November 2023

10.00–15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,30 €

Thailändisch

■ 23W638001

Monludée Stauff

Thailändisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Das Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. Oktober 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 305

12 Abende, 69,60 €

23W609781

Nuntapuk Binzalem

Thailändisch A1/1 (Online-Kurs)

5 - 8 Teilnehmer*innen

Montag, 20.00 - 21.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 6. November 2023

10 Abende, 178,80 EUR

Anmeldeschluss: 1. November 2023

Kleingruppentarife

Sollte ein Kurs nicht die vorgesehene Mindestteilnehmerzahl erreichen, kann er dennoch zum Kleingruppentarif fortgeführt werden, wenn dies von den Interessenten gewünscht wird.

Die Anzahl der eingeschriebenen Teilnehmer*innen am 2. Kurstermin ist verbindlich für die Entgeltberechnung, d.h. der Kleingruppentarif gilt auch, falls sich nach dem 2. Kurstermin noch weitere Teilnehmer*innen anmelden.

Entgelte für Sprachkurse mit 15 UE à 90 min. Entgelte für Sprachkurse mit 12 UE à 90 min.

(mit Ausnahme von Kompaktkursen etc.)

(mit Ausnahme von Kompaktkursen etc.)

Entgelt	Kleingruppe
87,00 €	ab 10 Teilnehmer*innen
99,20 €	9 Teilnehmer*innen
111,60 €	8 Teilnehmer*innen
127,50 €	7 Teilnehmer*innen
148,75 €	6 Teilnehmer*innen
178,50 €	5 Teilnehmer*innen

Entgelt	Kleingruppe
69,60 €	ab 10 Teilnehmer*innen
79,30 €	9 Teilnehmer*innen
89,25 €	8 Teilnehmer*innen
102,00 €	7 Teilnehmer*innen
119,00 €	6 Teilnehmer*innen
142,80 €	5 Teilnehmer*innen

■ 23W638002

Nuntapuk Binzalem

Thailändisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt

Donnerstag, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210

12 Abende, 69,60 €

23W609782

Monludee Stauff

Thailändisch A1/2 (Online-Kurs)

5 - 8 Teilnehmer*innen

Dienstag, 18.45 - 20.15 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 7. November 2023

10 Abende, 178,80 EUR

Anmeldeschluss: 2. November 2023

■ 23W638007

Nuntapuk Binzalem

Thailändisch B1/1

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen der Niveaustufe A2 (ca. 3-4 Jahre vhs oder vergleichbar), die vor allem ihre Sprechfertigkeit in der thailändischen Sprache verbessern möchten.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 203

12 Abende, 152,40 €

23W609785

Nuntapuk Binzalem

Thailändisch B1/1 (Online-Kurs)

5 - 8 Teilnehmer*innen

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 6. November 2023

8 Abende, 143,10 EUR

Anmeldeschluss: 1. November 2023

Tschechisch

■ 23W640001

Dr. Blanka Cikánová-Müller/

Martin Pólak

Tschechien - eine landeskundliche und sprachliche Reise

Samstagsseminar

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Der bekannte aber auch weniger bekannte Nachbar abseits der traditionellen Reiseziele!

Das Ziel unserer Streifzüge durch Landschaft, Kultur, Küche und Sprache jenseits der Bayrischen und der Oberpfälzer Grenze ist es, diese Region dem Besucher näher zu bringen. Auch im historischen Kontext finden sich zu Genüge Berührungspunkte zwischen Böhmen und Franken, die sich bedingt durch ihre geographische Nähe sowie ihre spezifische zentrale Lage im Herzen Europas ergeben. Zudem waren die vielfachen kulturellen und wirtschaftlichen Wechselbeziehungen über alle Zeiten hinweg prägend.

Sie lernen an diesem Samstag aber nicht nur das Land mit seinen Besonderheiten kennen, sondern erhalten auch eine erste Einführung in die tschechische (Schrift-)Sprache. Das Sprechen in alltäglichen Situationen wird eingeübt (z.B. Begrüßen, Vorstellen, Verabschieden, auf dem Markt einkaufen, Essen und Trinken etc.).

Samstag, 20. Januar 2024

10.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 09

72,- €

Türkisch

■ 23W643001

Yüksel Yüce

Türkisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Donnerstag, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

vhs-Treff, Bohnenplatz 8

15 Abende, 87,- €



■ **23W643003**

Yüksel Yüce

Türkisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Güle güle (Hueber-Verlag),

Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 14

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

15 Abende, 87,— €

Ukrainisch■ **23W644001**

Natalia Kaiser

Ukrainisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Ukrainisch für Anfänger. Vera Kolbina,

Svitlana Sotnykova. Buske Verlag,

ISBN: 978-3875489903. Ab Lektion 4-5

Dienstag, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 003

15 Abende, 87,— €

Ungarisch■ **23W644501**

Boglárka Szabó-Kiss

Ungarisch - Niveaustufe A1/ 1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mittwoch, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 18. Oktober 2023

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 004

12 Abende, 69,60 €

Vietnamesisch■ **23W645001**

Diem Tu Dang M.A.

Vietnam - eine sprachliche und landeskundliche Reise

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die eine Reise nach Vietnam planen und vieles über Land, Leute, Kultur und Traditionen erfahren möchten. Dabei erlernen Sie die wichtigsten Redemittel, die im Rahmen touristischer Alltagssituationen (Flughafen, Hotel, öffentliche Verkehrsmittel, Essen gehen etc.) notwendig sind.

Bei entsprechendem Interesse ist die vhs Erlangen gerne bereit, ein Folgeseminar bzw. einen Folgekurs zu organisieren.

Samstag, 11. November 2023

10.00–15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

42,30 €

Deutsche Gebärdensprache

Falls Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche haben, wenden Sie sich bitte an
Dr. Dunja Schneider, Tel. (0 91 31) 86 27 44
E-Mail: dunja.schneider@stadt.erlangen.de
(Programmbereichsleitung Kultur, Ansprechpartnerin für Barrierefreiheit)

Momentan können wir Ihnen leider keinen DGS III Kurs anbieten. Wir suchen aktuell eine Kursleitung für DGS III und freuen uns sehr über geeignete Bewerber*innen.

■ 23W650001

Stephan Franz

Deutsche Gebärdensprache (DGS) I

Für Anfänger*innen

Dieser Kurs ist für Hörbehinderte und deren Angehörige, Bearbeiter*innen bei Ämtern, Berufstätige, die mit Hörbehinderten in Kontakt kommen und für alle Menschen geeignet, die sich für die Gebärdensprache interessieren.

Unterrichtet wird die Deutsche Gebärdensprache (DGS), bei der auch Mimik und Körperhaltung eingesetzt werden, nach dem Viko-Bayern-Konzept. Lehrbuch: Margit Hillenmeyer / Thimo Kleyboldt, Deutsche Gebärdensprache - Teil 1. Grundkurs für Anfänger mit alltäglichen Gebärden aus Bayern; Erhältlich unter www.viko-medien.de. Bitte bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

Die Dolmetschkosten für den ersten Termin sind eingerechnet und können nicht ermäßigt werden.

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 96,– €

■ 23W650002

Stephan Franz

Deutsche Gebärdensprache (DGS) II

Fortsetzungskurs von DGS I und für neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Unterrichtet wird die Deutsche Gebärdensprache (DGS), bei der auch Mimik und Körperhaltung eingesetzt werden, nach dem Viko-Bayern-Konzept. Lehrbuch: Margit Hillenmeyer / Thimo Kleyboldt, Deutsche Gebärdensprache - Teil 1. Grundkurs für Anfänger mit alltäglichen Gebärden aus Bayern; Erhältlich unter www.viko-medien.de. Bitte bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

Montag, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Montag, 25. September 2023

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Abende, 92,– €

■ 23W650006

Susanne Schmidt/

Claudia Meinhardt

Deutsche Gebärdensprache (DGS) I (Online-Kurs)

Für Anfänger*innen

Die Gebärdensprache ist eine eigenständige, visuell wahrnehmbare Sprache, mit deren Hilfe Gehörlose miteinander kommunizieren. Sie hat eine eigene Grammatik und besteht aus Zeichen, den Gebärden, die vor allem mit den Händen in Verbindung mit Mimik gebildet und miteinander kombiniert werden. Hörende



Kursleitungen im Bereich Sprachen gesucht!



Sie sind eine qualifizierte Sprachenlehrkraft und haben Interesse oder bereits Erfahrung in der Erwachsenenbildung? Sie lieben es, Sprache und Kultur zu vermitteln und wären gerne Teil eines internationalen und aufgeschlossenen Teams? Dann bewerben Sie sich bei uns! Nähere Informationen zum Bewerbungsprozess finden Sie auf unserer Website www.vhs-erlangen.de





und hörgeschädigte Menschen aller Altersstufen können diese Sprache lernen. (Da die Dozentin selbst gehörlos ist und die Gebärdensprache in ihrem Alltag gebraucht, können Sie aus erster Hand erfahren, was es bedeutet, gehörlos zu sein. Auf diese Weise lernen Sie die Gebärdensprache von Anfang an als natürliches Kommunikationsmittel mit hörgeschädigten Menschen kennen.) Der Kurs wird 45 Minuten in einer Videokonferenz von 16.00–16.45 Uhr stattfinden. Die Kursleitungen werden zusätzlich Videos für Sie aufnehmen und in die vhs.cloud hochladen, es folgt ein Selbststudium von 16.45–17.15 Uhr (oder flexibel nach Ihrem Zeitplan). Beim ersten Termin wird eine Gebärdensprachdolmetscherin zugeschaltet. Die Dolmetschkosten für den ersten Termin sind eingerechnet und können nicht ermäßigt werden.

Dienstag, 16.00–17.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 17. Oktober 2023
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
10 Nachmittage, 122,70 €

Dozent*innenverzeichnis

A

Abdo, Khaled: 117
Abhau, Barbara: 202f.
Addington, Brigitte: 257
Adebahr, Verena: 0, 72
Adelhard, Dittmar: 134
Aguirre, Arantza Estefania: 21f., 329ff., 333, 335, 337, 341, 345
Alabarce Calatayud, Elena : 330f., 333, 337f., 341
Albrecht, Dr. Joachim: 9, 32
Albrecht, Jürgen: 144f.
Al-Mousli, Luna: 24
Alvarez Rodriguez, Maria de los Angeles: 232
Aly, Sabine: 128
Anneser, Gisela: 87f.
Arfaoui, Dr. Ahmed: 25
Asseng, Alfrun: 235
Aust, Kristina: 223

B

Babary-Toebe, Evelyne: 315f.
Baghramyan, Dr. Hrayr: 40
Balatinac, Simone: 180
Balda, Regina: 236, 243f.
Balla , Irene: 317, 323
Baloiu, Robert: 116
Barbuti, Nicole: 319, 324
Barile, Angela: 317
Barkei, Mary MacDonald: 308
Barocha, Anja: 254ff.
Barril Roig, Eva: 194, 239, 252
Bartens, Antje: 180
Barth, Dr. Gunther: 42
Barth, Lidia: 42
Basten-Grimm, Birgit: 54f., 57
Bastian, Petra: 275
Bauer, Robert: 167
Bauer, Willi: 46
Beede, Marion: 63
Beer, Christine: 145
Beeskow, Carola: 303
Bennewitz M.A., Nadja: 110
Berger, Lyubov: 356f.

Bernhard, Prof. Dr. Peter: 43
Bernhardt, Jutta: 210
Best, Linda: 104
Bettin, Marion: 0
Bewegungstherapie • Physiotherapie, medi train: 203f., 216
Bielefeldt, Prof. Dr. Heiner: 9, 41, 45
Binzalem, Nuntapuk: 361
Bischoff, Dr. Teresa: 101
Blauen, Verena: 78
Boampong-Brummer, Katja: 102f.
Bobzin, Katharina: 280
Böhme, Janine: 82
Bohrisch, Silvia: 171
Botschan, Dr. Marcus: 276, 279, 284ff., 291
Brennecke, Angela: 62
Brenner-Elias M.A., Margit: 265, 268, 285
Brodesser, Daniela : 91
Brötling, Winfried: 65
Brunet de Ritter, Irma: 336, 338, 342
Buchfelder, Agathe: 132
Buckow-Segain, Dr. Jan: 186
Budschigk, Marit: 115f., 122
Bueno Schwarz, Magda: 355
Bürger, Bastian: 139f.
Burkhard, Marjatta: 347, 349
Burkhardt, Martina: 297, 302

C

Callens, Emmanuelle: 315
Carson-Hohenstein, Willetta: 296ff., 302
Casola, Sabina: 317
Cereb-Roth, Pinar: 234
Chakir M.A., Brigitte: 273f., 276, 278, 280
Chang, Yujung: 246, 248f.
Charkhchyan, Lusine: 345, 357
Choplin, Catherine: 309f., 314, 316
Christelsohn, Maria Loreta: 247
Ciganotto, Mauro: 319, 321
Cikánová-Müller, Dr. Blanka: 361
Coppola, Girolamo: 23, 322f., 327
Costa, Jaqueline: 227
Cozzolino, Elisa: 19, 24, 324, 326
Cuesta, Silvia: 74f.
Czok, Thomas: 66

D

Dag-Förster, Pervin: 213f.
 Dalberg, Andreas: 96, 186, 189, 202
 Dall'Ozzo, Cristina: 321, 323f.
 Dang, Diem Tu: 243, 245, 247, 362
 Daschke, Iris: 210
 Daurer, Anette: 194f.
 de Wolf, Sophie: 312, 321f., 326, 354
 Demleitner, Dr. Elisabeth: 34
 Denkes, Alba: 232f.
 Depner, Karin: 251
 Derra, Bernd: 157
 Deutschmann, Carolin: 79f.
 Diener M.A., Dagmar: 24, 274, 278, 280f.
 Dietz, Astrid: 129
 Dimitrovici, Gabriele: 84
 do Carmo-Staniek, Dr. Jamile: 19, 25, 101
 Dornbusch, Bernd: 240, 245
 Dorsch, Martina: 121, 141
 Dozent*innenteam: 29, 33, 53
 Drinhausen, Katja: 26

E

Eck, Claudia: 118f.
 EduMedia, Fachdozent*in: 161ff.
 Eger, Julia: 194
 Ehmcke, Katja: 76f., 79ff.
 Eichhorn, Andrea: 207
 Eiding, Udo: 104
 Eldik, Maria van: 98
 Elia, Zuheir: 344
 Endres, Florian: 174
 Englert, Nataliia: 10, 118
 Erb, Uschi: 70
 Erdenkäufer, Martina: 201
 Erlangen, Health For Future: 180
 Erlanger Rückert-Kreis: 98
 Escher, Georg: 42
 Essaka, Bettina: 169, 171
 Ettl, Katrin: 47
 Ewaldt, Christian: 42
 Ezhelev, Alexander: 107

F

Farré, Hélène: 309f.
 Filio de Scherer, Luz: 331, 342

Firmenich, Veronika: 104
 Fittkau, Katharina: 46f.
 Fleischer, Dejana: 352
 Föhrenbach, Irina: 201f.
 Foodsharing Erlangen: 238
 Förtsch, Ben: 50
 Fourcaud, Christine: 81
 Franke-Bautista, Yanira Maria: 114
 Franz, Stephan: 363
 Frenzel, Sabine: 310f.
 Friedrich, Marcus: 65
 Friedrich, Marie: 64
 Fritscher, Marion: 211
 Funk, Roland: 56
 Fürbringer, Andrea: 267, 269, 273

G

Gadzinska, Barbara: 355
 Galsterer, Susanne: 298, 300
 Ganzmann, Katrin: 55
 Geiselhart, PD Dr. Klaus: 47
 Gerstmeier, Werner: 111f.
 Gerund, Dr. Katharina: 9, 25
 Giering, Kerstin: 56ff.
 Gigova-Wasserfaller, Maria: 118
 Giorgetti Stierstorfer, Dr. Monica: 19, 321, 324
 Gluch, Inga: 85
 Godt, Annemarie: 207
 Goltz, Brinja: 354
 Gomez-Philipps, Yolanda: 232
 Gonçalves Gomes, Carla: 355
 Gorce, Maryvonne: 309
 Grampp, Laura: 10, 182
 Grethlein, Susanne: 34, 69, 111
 Groot, Anneke: 265, 267, 269, 273, 284ff.
 Grote, Jutta: 208f.
 Grüsser, Karin: 61
 Gugel, Carolin: 113
 Guhl, Elke: 64

H

Hacker-Kirschner, Elisabeth: 347
 Hadar, Ester: 304f.
 Haferkamp, Petra: 179, 190
 Hahn M.A., Daniel: 35, 37f.
 Hahn, Heike: 99f., 122

Hara, Ayako: 20
 Härpfer, Diana: 131, 257f.
 Hartmann, Simone: 85
 Hartmut Heisig M.A., Geschichte für Alle e.V. /: 37f.
 Haselbek, Lisa: 151
 Haseneyer, Martin: 158
 Hayata-Becker, Maki: 20
 Heibach, Claudia: 298
 Heintze, Ursula: 40f.
 Heisig M.A., Hartmut: 32, 110
 Héjja, Gabriella: 149, 151
 Hellmann, Valerie: 24, 307f.
 Herrmann, Anka: 353
 Herrmann, Frank: 47
 Herrmann, Kerstin: 359
 Heumann, Susanne: 133
 Heydrich, Susanne: 63
 Hierse, Lin: 97
 Hilfenhaus, Ingrid: 64
 Hochholdinger, Erich: 67
 Hofmann, Frank: 65
 Hofmann, Gottfried: 155
 Högner, Gerhard: 143ff., 147
 Hornschild, Irmengard: 251, 253
 Horsthemke, Prof. Dr. Kai: 44
 Huber, Katrin: 181, 239
 Hummitzsch, Li-Lin: 120, 122
 Hurtado, Carlota: 19, 337
 Hutzler, Gerd: 165

I

Igler, Jörg: 81

J

Jakobs, Cordula: 194f.
 Jarrega Chisbert, Francisca: 331, 333f.
 Jetly, Alejandra: 329, 332, 337, 341, 343
 Jost, Richard: 54
 Jung, Elfi: 173f.

K

Kabak, Hilal: 130
 Kabierske, Jörg: 66
 Kaiser, Jochen: 226
 Kaiser, Natalia: 357f., 362
 Kaletta, Aniela: 241, 245, 249
 Kaluza, Alice: 55

Kannegießer, Daniel: 220
 Kapetanovic, Damjana: 21, 360
 Kapoor-Paul M.A., Monika: 241ff., 247, 249f., 295ff., 301f.
 Kappauf, Thomas: 49f.
 Kern, Katharina: 169, 222
 Kern, Peter: 64
 Khimichenko, Nataliya: 21
 Khlieb, Iryna: 212
 Khoury, Nicolas: 345
 Kiesel, PD Dr. Dagmar: 44
 Kirchmayr, Fridoline: 194
 Kiunke, Christine: 10, 170
 Kiwitt, Ronald: 100
 Kloiber, Barbara: 20, 97, 107, 226
 Klotz, Sabine: 9, 41
 Kocak M. A., Valeria: 318, 326
 Korschowski, Ekaterina: 356, 359
 Krajewski, Prof. Dr. Markus: 40
 Kratz, Prof. Dr. med Oliver: 81
 Kraus, Dagmar: 236, 238
 Krause, Sigrid: 206
 Kreissl, Lucie: 67
 Kress, Manfred: 234
 Krugmann, Rainer: 149f., 153ff.
 Kulla, Alexander: 56
 Kuntz-Gärber, Uta: 73
 Küper-Staniewski, Daniele: 138f., 142ff.

L

Lang, Bettina: 220
 Lang, Evi: 192
 Lang, Wilhelm: 10, 169
 Lange, Carola: 305
 Latscha, Prof. Dr. phil. Knut: 40
 Lehfeld, Doris: 214f.
 Leidnecker, Grace: 41
 Leininger, Marisa (Maria Isabel): 121, 179, 181, 188, 209
 Leone, Roswita: 356
 Liebscher, Steffen: 37
 Lier, Viola: 90
 Liljegren-Sailer, Annika: 20, 359
 Limburg-Klaus, Ester: 35
 Lorber, Marisol: 343

Lubinski, Anne: 90
 Lugert, Thorsten: 226
 Luthay, Dr. Magda: 40
 Lynn M.A., Ulrike: 303ff., 307

M

Maderer, Thomas: 206f.
 Maleew, Alexander: 0, 272, 274
 Männl, Klara: 90
 Marr, Alexandra Laura: 190, 221
 Marte, Sophia: 237f.
 Martin, Richard: 10, 300
 Mavropoulou, Maria: 19, 353
 Meckel, Frauke: 132
 Meinhardt, Claudia: 363
 Menuet, Michèle: 22, 310
 Menzel, Jochen: 25
 Merkel, Wolfgang: 256
 Meskhi, Teona: 349
 Meutes, Yesim: 211ff.
 Meyer-Olbersleben, Gaelle: 311f.
 Miller, Stefanie: 97, 105, 230
 Minchella, Francesca: 23, 319, 324, 326, 328
 Mirbagheri, Ebrahim: 250, 354
 MMP Tanzgruppe Nürnberg: 26
 Modlmayr, Ingrid: 64
 Moench-Pingel, Britta: 19
 Morales, Nancy: 231
 Motsonashvili, David: 108
 Moyles-Johnson, Mary: 298, 307
 Müller-Eickhoff, Christian: 68
 Mürbeth, Corinna: 215f., 220f.

N

Neumann, Didi: 109
 Neumann, Marlene: 53
 Niclas, Wolfgang: 48
 Nicolai, Florian: 42
 Nojiri, Akiko: 246, 248ff., 349, 351

O

Opl, Kristina: 64
 Opoku-Pare, Hanne: 98
 Orrú, Luigi: 241f., 248
 Orth, Stefan: 41
 Owolaju, Martina: 242, 245, 247

P

Pais-Brückl, Irene: 228
 Park, Ok Soon: 351f.
 Pasutto, Dr. Francesca: 217
 Peh, Alexandra: 204, 211, 213
 Peplinski, Sonja: 218f.
 Pepler, Evelyn: 60
 Perrin Gottwald, Véronique: 309, 312
 Peter, Radomira: 218, 222f.
 Petri, Beate: 125f.
 Pfeifer-Merg, Laura: 185f.
 Pfeiffer, Lisa: 87
 Pflaum, Prof. Dr. Christoph: 46
 Pierer von Esch, Katrin: 189
 Pirner, Nico: 10, 90
 Pirrone, Marina Piera: 19
 Planken, Christian: 41
 Plath, Prof. Dr. Robert: 40
 Pliszewski, Marion: 56
 Pöhlmann, Maria: 54
 Pólak, Martin: 361
 Porst, Sabine: 199
 Prausche-Koch, Christian: 109
 Preuß, Joachim: 33
 Probst, Bernd: 155
 Punke-Dresen: 70

R

Raub, Barbara: 36
 Reichert, Thomas: 46
 Reick, Nadine: 19, 346
 Reinke-Denker, Karin: 34
 Reinwald, Joachim: 112
 Renn, Donatella: 321, 325
 Rettig M.A., Dorothea: 35
 Reuter, Simon: 23, 91
 Rodriguez Mampaso, María José: 247, 330, 332f.
 Rögnitz, Beate: 282f.
 Röhrle, Josef: 50f.
 Roldán Plumey, Magaly: 340
 Rosenberger, Annika: 181f.
 Rosenzweig, Elke: 182, 190f.
 Rösler, Brigitta: 302
 Rosner, Dieter: 48
 Rubio, Susana: 244, 250, 330
 Rübner, Michaela: 20f., 267, 281, 284ff., 291, 299

Ruppaner, Marion: 198, 200
Ryan, Colette: 19, 297, 303f., 306

S

Salzmann, Jürgen: 110
Santa Pineda, Paula Andrea: 212, 230f.
Scarcella Pepe, Anna Sabina: 129
Schenk, Sarah: 92
Schenke, Lilli: 0, 272, 274f., 278
Scherbaum, Dr. Matthias: 34
Scherer, Dr. Annette: 101
Scheuri-Defersdorf, Mechthild R. von: 180
Schlehlein, Kornelius: 36
Schlichting, Claudia: 189
Schmidt, Susanne: 363
Schmitz, Christiane: 209, 214, 219f., 222f.
Schmitz, Irmgard: 87, 89
Schmitz, Stefan: 231
Schmocker, Lea: 89, 98, 106
Schneider M.A., Christiane: 284ff., 291
Schneider, Gabriele: 126f.
Schneider, Michaela: 47
Schneider, Rohine: 241, 246
Schnierer, Maik: 61
Schobert, June: 307f.
Scholz M.A., Marnie: 19, 298, 301, 303
Schön, Rita: 196
Schönstein, Jessica: 56
Schösser, Irmgard: 86f., 89
Schröter, Dr. Albrecht: 33
Schuhwerk, David: 50
Seidl, Dr. Chiara: 124
Senechal, Hsiao-Yun: 19, 346
Seroc, Yoann: 23
Sippl, Julia: 265, 267ff., 276, 279
Sonnfeld, Sylvia: 206, 215
Springer, Matthias: 81
Stark-Kantar, Tanja: 61
Staudigel, Dr. Irmgard: 270ff., 275, 287ff., 292ff.
Stauff, Monludée: 360
Steffen M. A., Tanja: 291
Steffens, Ulf: 301, 307
Steger, Nadezda: 20
Stein, Jochen: 47
Steinbauer, Heike: 195, 200

Steinbrecher, Michelle: 243f.

Stiller, Astrid: 62

Straßner, Harald: 43

Sydorova, Dr. Mariia: 272, 274, 281

Szabó-Kiss, Boglárka: 268, 362

T

Team Montessori-Schule Erlangen: 84

Terfloth, Antje: 188

Thies M.A., Heide: 274, 278, 280, 312

Thulin, Sara: 25

Thurner, Heiko: 70f.

Tiedje, Julia: 107

Tilly, Claire: 310f.

Traub-Eichhorn, Felizitas: 57ff.

Triacca-Gradert, Lydia: 312, 315

Trommer, Jutta: 212

Tzikouli, Kalliopi: 244, 247, 250, 253, 353

U

Uhlich, Bernd: 198, 200

Ulbricht, Christine: 216

Ulli's Schwimmschule, Team: 83, 225

V

Vandea, Lisa: 131

Vásquez Zárate, Celia Luisa: 333, 339, 341, 343

Velisek, Heilpraktikerin, Anna: 203f.

Verbraucherzentrale Bayern e.V.: 66

Verein Dreycedern: 180

Vetter, Petra: 188, 197

Vieira-Auer, Mónica: 355

Vodè-Boesten, DunjaNanda: 198f.

Vogel, Maria: 227f.

Völkel, Muriel: 235

von Bieren, Wolfram: 113

von Engelhardt, Ingrid: 95f.

von Thun, Astrid: 67, 70

W

wabene: 10, 90f., 96f., 132, 226

Walter, Dominik: 53

Wältring, Ute: 119f.

Wank, Sabine: 237f.

Wasserschule: 224f.

Wehnert-Zetino, Griselda: 340

Weinig, Helmut: 184ff.

Weismantel, Katharina: 125

Wendler, Dr. Erwin: 192f.
 Werner, Elvira: 61
 Werner, Irina: 9, 79, 81
 Wettlaufer, Daniela: 123, 172
 Wilfer, Helga: 64
 Wilm, Athur: 65f.
 Winkel, Wolfgang: 184
 Winkler, Dr. Jan: 47
 Wittrock, Nico: 174
 Wölfel, Verena: 233
 Wollmann, Elke: 106
 Wuttke, Klemens: 117f.

Y

Yüce, Yüksel: 361

Z

Zapf, Gisela: 222
 Zeiler, Diana: 59, 150
 Zeljak, Branislav: 157f.
 Zepter, Verena: 61
 Zestic, Mónica: 19, 336, 338, 342
 Zimmermann, Dr. Michael: 45
 Zink, Christian Jörg: 102
 Zopf, Prof. Dr. Yurdagül: 9, 63
 ZSL e.V.: 226

vhs
Volkshochschule
Erlangen

Volkshochschule
Erlangen

- gelesen und akzeptiere diese.***

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse und Veranstaltungen an:

[illegible][illegible]

Familienname *

Vorname *

wohnhaft bei _____

Straße, Haus-Nr. *

PLZ * _____ Wohnort * _____

Im Falle eines Kursausfalles (via SMS oder E-Mail) bzw. bei notwendigen Rückfragen dürfen Sie mich kontaktieren. *

Telefon _____

Telefon mobil

E-Mail-Adresse

Geb.-Datum * Geschlecht:* weiblich ☐ männlich ☐ divers ☐

Mit meiner Anmeldung erkenne ich die Hygieneschutzbestimmungen der vhs Erlangen an.

Ort, Datum * Unterschrift **Teilnehmer*in** (bei Minderjährigen die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten) *

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Erlangen einmalig, die fälligen Entgelte oder Auslagen von meinem Konto im Lastschriftverfahren abzubuchen. Ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat muss vorliegen oder zusätzlich ausgefüllt werden.

Name **Kontoinhaber*in** *

IBAN *

Geldinstitut (Name) *

Ort, Datum * Unterschrift * **Kontoinhaber*in**



Stadt Erlangen
Volkshochschule Erlangen
Friedrichstr. 19–21
91054 Erlangen



vhs
Volkshochschule
Erlangen

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE16VHS00000009478**

Ihre Mandatsreferenz wird von der Stadt Erlangen - Volkshochschule - ergänzt und separat mitgeteilt.

Ich ermächtige die Stadt Erlangen – Volkshochschule – Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Erlangen – Volkshochschule – auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis:

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

Bitte ausfüllen, wenn Teilnehmer*in nicht auch Kontoinhaber*in ist.

Name **Teilnehmer*in** falls nicht Kontoinhaber*in

Kursnummer

Vorname und Name **Kontoinhaber*in**

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Geldinstitut (Name)

IBAN:

Letter	Frequency
M	1
A	1
T	2
H	1
E	1
M	1
A	1
T	1
I	1
C	1
S	1

BIC: | | | | | | | | | |

Datum

Unterschrift **Kontoinhaber*in**

**Bitte im Original unterzeichnet zurück an die Volkshochschule Erlangen:
Volkshochschule Erlangen | Friedrichstr. 19–21 | 91054 Erlangen**



Stadt Erlangen
Volkshochschule Erlangen
Friedrichstr. 19–21
91054 Erlangen



Widerrufsbelehrung

Betrifft nur außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet zu Stande kam.



Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Stadt Erlangen, Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 19–21, 91054 Erlangen,
Fax: (091 31) 86 27 02, E-Mail: vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de

mittels einer eindeutigen schriftlichen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Ein Muster-Widerrufsformular finden Sie im Programmheft auf der Rückseite der Widerrufsbelehrung. Die Verwendung dieses Formulars ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist.

Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Ausschluss bzw. vorzeitiges Erlöschen des Widerrufsrechts

Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken (z.B. für Ernährungskurse) sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen (z.B. Tagesfahrten), wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht.

Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und wir mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren (z.B. Prüfungen).

Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück. Bitte beachten Sie, dass Ernährungskurse, Prüfungen und Tagesfahrten vom Widerrufsrecht ausgenommen sind.



An
Stadt Erlangen
Volkshochschule Erlangen
Friedrichstr. 19-21
91054 Erlangen

Fax: (0 91 31) 86-27 02

E-Mail: vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de

Hiermit widerrufe ich den von mir abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung folgender Dienstleistungen (Kurse):

Kursnummer	Kurstitel	Buchungstag

Die Anmeldung(en) erfolgte(n) über

- ☐ Telefax ☐ Brief
☐ Internet ☐ E-Mail

Name der angemeldeten Person (Name, Vorname):

Adresse der angemeldeten Person (Straße, Postleitzahl, Ort):

Ort, Datum, Unterschrift

Datenschutzhinweise

im Zusammenhang mit der Organisation und Durchführung von vhs-Kursen

1. Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen

Verantwortlich für die Datenerhebung ist die Stadt Erlangen, Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 19–21, 91054 Erlangen, E-Mail: vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, Telefon: (0 91 31) 86–26 68.

2. Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten

Die behördliche Datenschutzbeauftragte der Stadt Erlangen erreichen Sie unter Rathausplatz 1, 91052 Erlangen, E-Mail: datenschutz@stadt.erlangen.de, Telefon: (0 91 31) 86–23 21 bzw. 86-22 73.

3. Zwecke und Rechtgrundlagen der Verarbeitung

a. Zwecke der Verarbeitung

Ihre Daten werden zur Organisation, Durchführung sowie Nachbereitung von vhs-Kursen (einschließlich Kursanmeldung und -vorbereitung) genutzt.

b. Rechtsgrundlagen der Verarbeitung

Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 Buchstabe b DSGVO bzw. Art. 6 Abs. 1 Buchstabe e DSGVO in Verbindung mit Art. 4 Abs. 1 Bayerisches Datenschutzgesetz (BayDSG) und BayEBföG, der Satzung für die Volkshochschule Erlangen sowie ggf. IntV und §§ 44 ff. und 88a Abs. 1 Satz 1 AufenthG, EinbTestV, StAG, IntTestV und ANBest-K verarbeitet.

4. Empfänger oder Kategorien von Empfängern von personenbezogenen Daten

An die jeweiligen Dozent*innen des Kurses bzw. der Veranstaltung geben wir Ihren Vor- und Nachnamen zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses sowie zur Führung der Anwesenheitsliste weiter. Bei TELC-Prüfungen, GOETHE-Prüfungen und BAMF-Kursen müssen wir zudem die Muttersprache an diese weitergeben. Bei Einbürgerungstests und TELC-Prüfungen wird auch das Geburtsland und der Geburtsort an den/die Dozent*In weitergegeben. Bei BAMF-Kursen werden zudem relevante Informationen (Personenkennziffer, Staatsangehörigkeit, Bildungsstand, Schreibkundigkeit, Ergebnis vom Einstufungstest, der Teilnehmertyp, der Kostenbefreiungstyp und die Berechtigungsschreiben) weitergegeben.

Bei Veranstaltungen, welche mit Kooperationspartnern durchgeführt werden, geben wir an diese die zur Vertragserfüllung notwendigen Informationen weiter. Diese umfassen den Vor- und Nachnamen für die Kontrolle der Anwesenheiten sowie ggf. die Kontaktdaten (nur bei Fahrten). Für vhs.cloud-Kurse legen wir für Sie mit dem Vor- und Nachnamen sowie einer persönlichen E-Mail-Adresse einen vhs.cloud-Zugang an.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder TELC-Prüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute inkl. die jeweiligen Aufsichtspersonen bei der Prüfung und die Prüfer*innen weiter. Diese umfassen neben dem Vor- und Nachnamen, Anschrift, Kontaktdaten und Geburtsdatum auch ggf. die Muttersprache (TELC-Prüfung, GOETHE-Prüfung, BAMF) und Geburtsort und -land (Teilnahme am Einbürgerungstest, TELC-Prüfung). Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir den Vor- und Nachnamen, Anschrift, Geburtsdatum, die Personenkennziffer, die Staatsangehörigkeit, den Bildungsstand, die Schreibkundigkeit, das Ergebnis des Einstufungstests, den Teilnehmertyp, den Kostenbefreiungstyp, die Abwesenheiten und Berechtigungsschreiben an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) zur Abrechnung von Fahrtkosten und Zuschüssen weitergeben.

Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, die von der Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Bei Personen, welche einen ErlangenPass nutzen, werden neben dem Vor- und Nachnamen auch die ErlangenPass-Nummer und das Geburtsdatum zur Abwicklung der Abbuchung der Kurse über den ErlangenPass an das Sozialamt / ErlangenPass- Stelle weitergeben.

Bei Veranstaltungen mit einer Abendkassenkraft erhält diese Person zur Einlasskontrolle eine Anwesenheitsliste, mit den jeweiligen Vor- und Nachnamen.

Für den Support bei technischen Problemen mit der Homepage, welche von der vhs nicht selbst gelöst werden können, leiten wir die zur Problem-Lösung erforderlichen Daten, an die ITEM KG weiter. Die Datenübermittlung erfolgt im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Gleiches gilt für den IT-Dienstleister der Stadt Erlangen (KommunalBIT) sowie die Kufer Software GmbH bei Supportanfragen bzgl. technischen Problemen, welche wir selbst nicht lösen können.

Bei Teilnehmenden, welche eine Bildungsprämie in Anspruch nehmen, leiten wir den Antrag des Teilnehmenden auf Förderung einer Fortbildung unter Nutzung einer Bildungsprämie (Zuwendungsantrag inklusive Auflistung der Prämien-gutscheine, für die eine Förderung beantragt wird, die Prämiegutscheine im Original, für jeden Prämiegutschein: geeigneter, steuerrechtlich anerkannter Zahlungsnachweis, Auszug aus dem veröffentlichten Seminar-/Kurs-Programm, Durchschrift der Originalrechnung bzw. der Zahlungsaufforderung an die teilnehmende Person, eine von der teilnehmenden Person und dem Weiterbildungsanbieter nach Abschluss der Maßnahme unterschriebene Bestätigung über die Teilnahme an der Veranstaltung im Original) an das Bundesamt für Bildung und Forschung weiter.

Von Personen, welche Alpha+-Kurse besuchen, leiten wir den Vor- und Nachnamen, die Anschrift, die Schreibkundigkeit, das Geschlecht, das Alter, den Schulabschluss sowie den Kurseintritt an die Regierung von Niederbayern zur Abrechnung weiter.

5. Dauer der Speicherung der personenbezogenen Daten

SEPA-Lastschrift-Mandate werden 36 Monate nach der letzten Lastschrift gelöscht. Die Löschung der IP-Adresse von Websitebesuchern erfolgt nach Ablauf von 30 Tagen. Der Teilnehmer-Login wird auf Wunsch gelöscht. Die Vernichtung der Deutsch-Tests für Zuwanderer und von BAMF-Unterlagen erfolgt 5 Jahre nach Ablegung des Tests, falls nicht steuerrechtliche noch andere Vorschriften eine längere Aufbewahrungsfrist vorgeben. Bei ESF-Mittelprojekten aus der Förderphase 2007 bis 2013 enden erst am 31.12.2023 nach ANBestP normalerweise aber bereits nach 5 Jahren nach der Vorlage des Verwendungsnachweises, falls nicht steuerrechtliche noch andere Vorschriften eine längere Aufbewahrungsfrist vorgeben. Bildungsprämien (Antrag, Zusage, Rechnungen und Ähnliches) müssen mindestens 5 Jahre ab Bescheid-datum aufgehoben werden. Berechtigungsscheine für Integrationskurse werden drei Jahre nach vollständiger Inanspruch-nahme des individuellen Stundenkontingents vernichtet, falls nicht steuerrechtliche noch andere Vorschriften eine längere Aufbewahrungsfrist vorsehen.

Unterlagen von Einstufungstests, Unterlagen von Alpha+ werden 5 Jahre nach dem erfolgten Einstufungstest, Vorlage des Verwendungsnachweises bzw. nach der Beendigung der Prüfung des Projekts vernichtet, falls nicht steuerrechtliche noch andere Vorschriften eine längere Aufbewahrungsfrist vorgeben. Zwischentests von BAMF-Kursen werden unmittelbar nach Ende des entsprechenden Integrationskurses vernichtet. Durchschlag des Prüfungsprotokolls und die Bewertungsbögen aus der mündlichen Prüfung 1 Jahr nach Ablauf des Tages an dem das Prüfungsergebnis mitgeteilt wurde. Alle anderen Daten, welche im Rahmen der Organisation und Durchführung von Kursen erhoben werden, werden spätestens zehn Jahre nach der Erhebung und Vertragsabwicklung bei der Volkshochschule Erlangen unter Beachtung der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht.

6. Betroffenenrechte

Nach der Datenschutz-Grundverordnung stehen Ihnen folgende Rechte zu:

- Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).
- Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).
- Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).
- Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft die Stadt Erlangen, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind. Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz Postfach 22 12 19, 80502 München, Telefon: (0 89) 21 26 72 – 0, Fax: (0 89) 21 26 72 – 50;

E-Mail: poststelle@datenschutz-bayern.de

7. Widerrufsrecht bei Einwilligung

Wenn Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch eine entsprechende Erklärung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diesen nicht berührt.

8. Pflicht zur Bereitstellung der Daten

Die Stadt Erlangen, Volkshochschule Erlangen, benötigt Ihre Daten, um die Kursbuchung mit Ihnen abschließen und in Ihrem Interesse bestmöglich erfüllen zu können. Hierbei wird zwischen zwingend abzugebenden und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Werden die zwingend erforderlichen Daten (mit * markiert) nicht angegeben, kann der Kurs nicht gebucht werden.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Stand: August 2023

Frühere Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Zustandekommen des Vertrages – Anmeldung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule (vhs) zustande. Anmeldungen sind jederzeit per Brief, Fax, E-Mail, persönlich oder über das Internet möglich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet. Ihre Anmeldung muss mindestens sieben Tage vor Kursbeginn erfolgen.

Zu Ihrer Kontrolle erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Wenn Sie eine Woche nach Absenden Ihrer Anmeldung keine Antwort oder Anmeldebestätigung von uns erhalten haben, bitten wir Sie, umgehend mit der vhs-Verwaltung Kontakt aufzunehmen.

Ohne gültige Anmeldung ist die Teilnahme an den vhs-Veranstaltungen nicht zulässig. Davon ausgenommen ist die erste Kursstunde im Sprachenbereich. Hier muss die Anmeldung spätestens bis zum zweiten Veranstaltungstermin erfolgt sein.

Bezahlung

Im Regelfall werden für die Teilnahme an Veranstaltungen Entgelte und Auslagen berechnet. Deren Höhe ist bei den jeweiligen Kursbeschreibungen angegeben. Die Entgelte und Auslagen werden mit Veranstaltungsbeginn fällig. Sie werden spätestens drei Wochen nach Beginn der Veranstaltung mittels SEPA-Lastschriftverfahren vom angegebenen Konto abgebucht.

Zur Bearbeitung benötigen wir daher eine gültige Bankverbindung und das SEPA-Lastschriftmandat. Bei einer persönlichen Anmeldung im Servicebüro können Sie alternativ mit Ihrer Giro- oder Kreditkarte bezahlen, das Entgelt wird in dem Fall sofort von Ihrem Konto abgebucht. Sie können auch gegen Rechnung zahlen. Hierzu verwenden Sie bitte das Anmeldeformular und schreiben in das freie Feld für die Bankverbindung „Rechnungsstellung“. Bei einer Kursanmeldung über das Internet wählen Sie bitte den Menüpunkt „Rechnungsstellung“. Für den Mehraufwand berechnen wir eine Bearbeitungspauschale von 5,- €.

Entgelte und Auslagen für Deutschkurse mit Niveaustufe A1/1 bis C2/2 und Goethe-Prüfungen werden mit der Anmeldung fällig.

Gleiches gilt für die Anmeldung zum Einbürgerungstest.

Kann ein Abbuchungsauftrag mittels Lastschrift oder Girokarte nicht durchgeführt werden (z. B. fehlerhafte Angaben bei der Bankverbindung oder nicht ausreichende Kontendeckung), stellt die vhs den fälligen Betrag zuzüglich 5,- € Bearbeitungspauschale und Rücklastschriftgebühr (abhängig von Ihrem jeweiligen Kreditinstitut) in Rechnung. Bitte beachten Sie, dass an der Abendkasse aus organisatorischen Gründen keine Gutscheine eingelöst werden können.

Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen ergeben sich aus den Kursbeschreibungen im Programmheft. Falls ein Kurstag aufgrund der Verhinderung von Dozent*innen oder anderweitiger Ursachen entfällt, versuchen wir, einen Nachholtermin zu organisieren. Sollte uns dies nicht möglich sein, erstatten wir das Kursentgelt für die ausgefallenen Stunden anteilmäßig. Änderungen aus organisatorischen Gründen, z.B. bei Unterrichtsterminen, -orten oder Lehrpersonal, bleiben vorbehalten.

Ermäßigungen

(ausgenommen Studienreisen, Exkursionen, Materialkosten, Auslagen und Kurse, die im Programmheft mit „keine Ermäßigung möglich“ gekennzeichnet sind)

- Inhaber*innen des „ErlangenPasses“ (75%)
- Bezieher*innen von Bürgergeld (ehemals ALG II), Grundsicherung nach den Vorgaben des SGB XII, Wohngeld oder Berufsbildungsbeihilfe (75%)
- Bezieher*innen von Leistungen nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG) oder aus dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) (75%)
- Teilnehmer*innen an einem „Freiwilligen Sozialen Jahr“ (FSJ), einem „Freiwilligen Ökologischen Jahr“ (FÖJ) oder am „Bundesfreiwilligendienst“ (BFD) (75%)
- Schwerbehinderte und deren berechtigte Begleitperson (50%). Der Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen B ist bei der Buchung vorzulegen.
- Teilnehmer*innen mit „Au Pair“-Status (20%)
- Inhaber*innen eines Schülerausweises (20%)
- Inhaber*innen eines Studentenausweises bis max. 27 Jahre (20%)
- Auszubildende (20%)

Für die Gewährung einer Ermäßigung ist der entsprechende Nachweis sowie der Personalausweis beim Buchen des Kurses vorzulegen. Bei einer Online-Anmeldung reichen Sie den Nachweis bitte unverzüglich per E-Mail, per Post oder persönlich im vhs-Servicebüro nach. Es kann jeweils nur eine Ermäßigungsart in Anspruch genommen werden. Ermäßigungsansprüche, die nach Kursbeginn geltend gemacht werden, können nicht berücksichtigt werden.

Rücktritt/Widerrufsrecht von Teilnehmenden

Ihre Anmeldung zu den kostenpflichtigen Veranstaltungen ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

Ein Rücktritt ist unter den nachfolgenden Bedingungen möglich:

Alle Rücktritte müssen schriftlich bei der vhs eingehen. Eine Abmeldung bei den Dozent*innen oder ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt. Für die Einhaltung der Frist ist der Eingangsstempel bei der vhs entscheidend.

Ein Rücktritt ist ohne Angabe von Gründen bis sieben Tage vor Kursbeginn möglich (außer Sprachprüfungen und Einbürgerungstests).

Nach dieser Frist ist ein Rücktritt unter Angabe der Gründe nur noch am Folgetag des offiziellen Kursbeginns möglich. Dies gilt jedoch nur für Kurse, die eine Laufzeit von mindestens sechs Kursterminen umfassen.

Bei einem Rücktritt wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5,- € fällig. Zusätzlich berechnen wir für den Mehraufwand bei einer gewünschten Rechnungsstellung eine Bearbeitungspauschale von 5,- €.

Ein Rücktritt von Sprachprüfungen ist nur bis zu dem im Programmheft genannten Anmeldeschluss möglich. Es wird eine Kostenpauschale in Höhe von 20,- € berechnet. Danach kann ein Rücktritt nur noch gegen Vorlage eines ärztlichen Attests erfolgen. 50% der Prüfungsgebühr sind dennoch zu entrichten.

Wird in der Kursausschreibung eine andere Rücktrittsfrist genannt, so gilt diese.

Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die Teilnehmenden jedoch die Kursfortführung wünschen, kann ein Kleingruppentarif vereinbart werden. Dieser liegt über dem im Programm ausgeschrieben Kursentgelt und wird spätestens am zweiten Kurstermin festgelegt. Dadurch verliert der zuvor abgeschlossene Vertrag seine Gültigkeit. Sollten Sie mit dem neuen Vertrag nicht einverstanden sein, besteht die Möglichkeit kostenlos zurückzutreten.

Für Cambridge-Prüfungen gelten separate Rücktrittsbedingungen. Informationen hierzu erhalten Sie über den Programmbereich Sprachen.

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht bleibt unberührt. Das Widerrufsrecht betrifft nur Anmeldungen, die über das Internet, per Brief, per Fax oder per E-Mail erfolgt sind. Vom Widerrufsrecht ausgenommen sind alle Ernährungskurse, Prüfungen und Tagesfahrten.

Rücktritt der Volkshochschule

Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten, wenn

- die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird,
- die Dozent*innen ausfallen,
- aus anderen, nicht von der vhs zu verantwortenden Gründen der Kurs nicht zustande kommt.

Wenn Sie Ihr Kursentgelt schon bezahlt haben, wird es Ihnen selbstverständlich erstattet.

Umbuchungen

Wenn Sie die Veranstaltung wechseln möchten, benachrichtigen Sie uns. Wir versuchen Ihnen entgegenzukommen und eine geeignete Ausweichveranstaltung innerhalb eines Fachbereiches zu finden. Die Ummeldung muss schriftlich unmittelbar nach dem ersten Kurstag erfolgen.

Teilnahmebestätigungen

Teilnahmebestätigungen können nur für Veranstaltungen des laufenden Semesters ausgestellt werden. Dazu müssen Sie den Kurs oder die Veranstaltung zu mindestens 80 % der angesetzten Zeit besucht haben. Im Bereich Gesundheit können nur Teilnahmebescheinigungen erstellt werden,

wenn zusätzlich eine Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) vorliegt (vgl. hierzu die Kursausschreibung). Bitte teilen Sie Ihren Dozent*innen mit, ob Sie eine Teilnahmebestätigung haben möchten. Die Teilnahmebestätigung können Sie per E-Mail anfordern. Bei kostenfreien vhs-Veranstaltungen werden keine Teilnahmebestätigungen ausgestellt.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lernmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

Haftung

Für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers und der Gesundheit haftet die vhs unbeschränkt für Vorsatz, grobe Fahrlässigkeit und einfache Fahrlässigkeit. Für sonstige Schäden haftet die vhs für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Für einfache Fahrlässigkeit haftet sie in diesem Zusammenhang nur, wenn wesentliche Vertragspflichten verletzt worden sind. Eine weitergehende Haftung als in diesem Vertrag, ohne Rücksicht auf die Rechtsnatur des geltend gemachten Anspruchs, ist ausgeschlossen. Vorstehende Haftungsbeschränkungen bzw. -ausschlüsse gelten jedoch nicht für eine gesetzlich zwingend vorgeschriebene verschuldensunabhängige Haftung oder die Haftung aus einer verschuldensunabhängigen Garantie. Soweit die Haftung ausgeschlossen ist, gilt dies auch für die persönliche Haftung der gesetzlichen Vertreter und Erfüllungsgehilfen der vhs.

Allgemeine Hinweise

Bei Integrationskursen gelten zusätzlich die Richtlinien vom Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Datenschutzbestimmungen

Auf die gültigen Datenschutzbestimmungen wird hingewiesen.

Verantwortlichkeitsausschluss

Es ist Aufgabe der vhs, ihr Programm - im Rahmen des Möglichen - der Vielfalt öffentlich geäußerter Meinungen und Standpunkte zu öffnen. Die vhs lädt deshalb vor allem in den Bereichen Gesellschaft, Kultur und Gesundheit immer wieder auch Referent*innen ein, deren Positionen oder Lehren sich nicht zwingend mit gesellschaftlichen Mehrheitsmeinungen oder wissenschaftlichen Grundsätzen decken müssen. Die vhs achtet lediglich darauf, dass vermittelte Kursinhalte nicht rechtsstaatlichen Grundsätzen bzw. der freiheitlich-demokratischen Grundordnung der Bundesrepublik Deutschland widersprechen.

(Das Gendersternchen* steht für eine Vielfalt an Geschlechtsidentitäten. Damit werden auch diejenigen angesprochen, die sich nicht dem männlichen oder weiblichen Geschlecht zuordnen.)

„Eine Reise wird besser
in Freunden als in Meilen
gemessen.“ *Tim Cahill*

Studiosus

Mit Studiosus begegnen Sie dem Leben pur – den Menschen und ihrer Heimat. Blicken Sie hinter die Kulissen und erleben Sie ein Land so, wie es wirklich ist: voller Geschichte und Geschichten, mal bunt und spannend, mal leise und ruhig. Immer voller Überraschungen und unvergesslicher Momente.

**Unser Reisebüro ist
zertifizierter Studiosus
PremiumPartner.**

**Rufen Sie uns unter
☎ 09131 970 38 55 an,
wir beraten Sie gerne.**

Reise ERleben



einfach
einzigartig

Reisebüro ReiseERleben
Konrad-Zuse-Straße 22, 91052 Erlangen

www.reiseerleben.com

A photograph of a man with a beard and a plaid shirt carrying a young girl on his shoulders. They are walking along a dirt path in a lush green forest. The man is holding a shovel and a bucket, suggesting they might be engaged in some outdoor activity like planting. The girl is looking up and smiling.

Klimawälder für ER(H)

Der Klimawandel mit all seinen Ausprägungen wie Hitze, Dürre oder Stürme stellt eine existenzielle Bedrohung für unsere von Kiefern und Fichten dominierten Wälder dar.

Um zeitnah einen Umbau zu klimatoleranten Mischwäldern zu schaffen, hat die Sparkasse eine Kooperation mit der Waldbesitzervereinigung Erlangen-Höchstädt e.V. und der Forstbehörde ins Leben gerufen. Durch die Finanzierung der Sparkasse werden Baumarten gepflanzt und nachhaltig integriert, um unsere Wälder fit für die Zukunft zu machen.

Die Sparkasse möchte die Baumpflanzungen den neugeborenen Kindern in unserer Region und damit unserer Zukunft widmen. Für diese Kontoeröffnungen pflanzt die Sparkasse symbolisch neue Bäume in unserer Region. Mit einer Kontoeröffnung für Ihr Kind bei der Sparkasse tun Sie also Gutes.

Weil's um mehr als Geld geht.



[sparkasse-erlangen.de/
nachhaltigkeit](https://www.sparkasse-erlangen.de/nachhaltigkeit)