



SEMESTER-
THEMA
**GUTES
LEBEN**

Programm
Frühjahr | Sommer
2024

Volkshochschule Erlangen –
eine für alle

www.vhs-erlangen.de | #vhs Erlangen





IHK

AKADEMIE

Mittelfranken

**BERUFLICHE WEITERBILDUNG
IN IHK-QUALITÄT. ONLINE,
HYBRID ODER VOR ORT:**

**WISSEN, DAS DICH
WEITERBRINGT!**

0911 - 1335 2335

FOLGE UNS:    

www.ihk-akademie-mittelfranken.de



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

was bedeutet für Sie gutes Leben? Gesundheit, finanzielle Sicherheit und beruflicher Erfolg?
Ist es die Gelassenheit und Souveränität im Alltag? Wir alle haben unsere eigenen Antworten.

Ihre Volkshochschule hat den Auftrag, Sie bei Ihrem Streben nach einem erfüllten und
erfolgreichen Leben zu unterstützen: sei es das Erlernen einer neuen Sprache, das Einüben
von Techniken der Gesunderhaltung, das Verstehen gesellschaftlicher Zusammenhänge, der
Austausch mit Menschen aus aller Welt oder das Meistern der alltäglichen Herausforderungen.

Die Frage nach dem guten Leben öffnet aber auch die Tür zu den großen sozialen und
globalen Fragestellungen: Wie können wir die elementaren und wichtigen Forderungen in
Bezug auf Nachhaltigkeit, Umwelt- und Klimaschutz mit Leben füllen? Wie können wir
Integration gelingen lassen? Wie können wir Minderheiten und marginalisierten gesell-
schaftlichen Gruppen eine Stimme geben?

Mit ihren 2700 Veranstaltungen und ihren 600 engagierten Kursleitungen in den Sprach-
und Integrationskursen, in der kulturellen, gesundheitlichen und beruflichen Bildung sowie
in ihrem hochkarätig besetzten Vortragsangebot gibt die vhs Erlangen in Teilen Antworten
auf diese Fragen.

Ein erfolgreiches und erfüllendes Semester wünschen Ihnen

Dr. Florian Janik
Oberbürgermeister

Anke Steinert-Neuwirth
Referentin für Kultur,
Bildung und Freizeit

Markus Bassenhorst
Direktor der vhs Erlangen



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	357
Datenschutzerklärung	369
Allgemeine Geschäftsbedingungen	371



vhs club INTERNATIONAL	18
Interkulturelle Treffen	19
Kreative Treffpunkte	20
Stadtspaziergänge	20
Treffpunkte für Deutschlernende	21
Reisen um die Welt	22
Film und Literatur	23
Vorträge und Workshops	24



Gesellschaft	28
Studium generale	29
Geschichte	32
Politik und Zeitgeschehen	38
Philosophie und Weltanschauung	42
Nachhaltigkeit	45
Lebensraum Natur	48
Alter und Vorsorge	52
Verbraucherwissen	63
Ehrenamt qualifizieren	67
Grundbildung & Alphabetisierung	71
Pädagogik und Elternbildung	72
Montessori-Pädagogik	84
Für Menschen mit Behinderung	86
vhs barrierefrei	89



Kultur	94
Literatur	95
Ausstellung	98
Kunstgeschichte und moderne Kunst	99
Theater	102
Musik und Gesang	103
Kulturgeschichte und Archäologie	107
Keramisches Gestalten	108
Malen, Zeichnen, Grafik, Druck	109
Theorie und Geschichte der Fotografie	118
Textiles Gestalten	119
Gestalten mit Papier	121
Do It Yourself und Holzbearbeitung	122
Schafkopf	126



Beruf & Computer	128
Grundbildung - Digitale Teilhabe	130
MS Office-Programme	140
Fotografie, Bildbearbeitung, Grafik, Layout	145
Webdesign und Webentwicklung	151
Programmierung/Künstliche Intelligenz	152

Xpert Business Online- und Präsenzkurse	157
Existenzgründung / Unternehmensführung	160
Soziale Kompetenz	161
Schule, Studium, Beruf	166



Gesundheit & Ernährung	170
Gesundheitswissen	171
Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie	175
Entspannung und Stressbewältigung	180
Massagen	197
Yoga	199
Bewegung, Körpererfahrung und Fitness	208
Tanz	224
Ernährungswissen	231
Kochen und Genießen	231
Getränke	247
Pilze, Wildkräuter und Wildfrüchte	249



Sprachen	257
Deutsch als Fremdsprache	257
Englisch	289
Französisch	304
Italienisch	313
Spanisch	322
Arabisch	339
Armenisch	340
Baskisch	341
Chinesisch	341
Dänisch	342
Finnisch	342
Japanisch	345
Koreanisch	346
Kroatisch	346
Latein	347
Neugriechisch	348
Niederländisch	349
Norwegisch	349
Persisch	349
Polnisch	349
Portugiesisch	350
Rumänisch	350
Russisch	351
Schwedisch	353
Slowenisch	353
Thailändisch	354
Türkisch	354
Ukrainisch	355
Ungarisch	355
Vietnamesisch	355
Deutsche Gebärdensprache	355

Dozent*innenverzeichnis	357
--	-----

vhs club
INTERNATIONAL

Gesellschaft

Kultur

Beruf

Gesundheit

Sprachen

Dozent*innen-
verzeichnis

Wochenplan für das Frühjahr-/Sommersemester 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	04.03.24	05.03.24	06.03.24	07.03.24	08.03.24	09.03.24	10.03.24
2	11.03.24	12.03.24	13.03.24	14.03.24	15.03.24	16.03.24	17.03.24
3	18.03.24	19.03.24	20.03.24	21.03.24	22.03.24	23.03.24	24.03.24
	25.03.24	26.03.24	27.03.24	28.03.24	29.03.24	30.03.24	31.03.24
	01.04.24	02.04.24	03.04.24	04.04.24	05.04.24	06.04.24	07.04.24
4	08.04.24	09.04.24	10.04.24	11.04.24	12.04.24	13.04.24	14.04.24
5	15.04.24	16.04.24	17.04.24	18.04.24	19.04.24	20.04.24	21.04.24
6	22.04.24	23.04.24	24.04.24	25.04.24	26.04.24	27.04.24	28.04.24
7	29.04.24	30.04.24	01.05.24	02.05.24	03.05.24	04.05.24	05.05.24
8	06.05.24	07.05.24	08.05.24	09.05.24	10.05.24	11.05.24	12.05.24
9	13.05.24	14.05.24	15.05.24	16.05.24	17.05.24	18.05.24	19.05.24
	20.05.24	21.05.24	22.05.24	23.05.24	24.05.24	25.05.24	26.05.24
	27.05.24	28.05.24	29.05.24	30.05.24	31.05.24	01.06.24	02.06.24
10	03.06.24	04.06.24	05.06.24	06.06.24	07.06.24	08.06.24	09.06.24
11	10.06.24	11.06.24	12.06.24	13.06.24	14.06.24	15.06.24	16.06.24
12	17.06.24	18.06.24	19.06.24	20.06.24	21.06.24	22.06.24	23.06.24
13	24.06.24	25.06.24	26.06.24	27.06.24	28.06.24	29.06.24	30.06.24
14	01.07.24	02.07.24	03.07.24	04.07.24	05.07.24	06.07.24	07.07.24
15	08.07.24	09.07.24	10.07.24	11.07.24	12.07.24	13.07.24	14.07.24
	15.07.24	16.07.24	17.07.24	18.07.24	19.07.24	20.07.24	21.07.24
	22.07.24	23.07.24	24.07.24	25.07.24	26.07.24	27.07.24	28.07.24

 unterrichtsfreie Tage bzw. Ferien

1. Mai 2024 Maifeiertag

9. Mai 2024 Himmelfahrt

23. September 2024 Beginn des Herbst-/Wintersemesters

Lageplan der vhs-Unterrichtsgebäude



© Stadt Erlangen, Stadtplanwerk der mittelfränkischen Städteachse 1:15.000

- A** Egoßstein'sches Palais
Friedrichstraße 17
- B** Wildenstein'sches Palais
Friedrichstraße 19-21
- C** vhs-Treff
Bohlenplatz 8
- D** vhs-Gebäude
Wilhelmstraße 2f
- E** CBBE Fachoberschule
Drausnickstraße 1c
- F** CBBE Berufsschule
Drausnickstraße 6d
- G** vhs Lesecafé Anständig essen
Hauptstraße 55
- H** Bogenpassage Erlangen
Nürnbergger Straße 35



Allgemeine Informationen

Leitung der Volkshochschule

Markus Bassenhorst

Leiter der Volkshochschule
Telefon: 09131 86-2958
markus.bassenhorst@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Gesellschaft

Reinhard Beer

Stellvertretender Leiter
Telefon: 09131 1 86-2667
reinhard.beer@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Sprachen

Leitung der Programmbereiche

Bettina Grey

Telefon: 09131 86-2783
bettina.grey@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Beruf und Computer

Sabine Roth

Telefon: 09131 86-1960
sabine.roth@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Integration

Anja Keyser

Telefon: 09131 86-2771
anja.keyser@stadt.erlangen.de
Programmbereich:
Gesundheit und Ernährung

Cornelia Savelsberg

Telefon: 09131 86-2653
cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Sprachen

Dr. Elisabeth Preuß

Telefon: 09131 86-3136
elisabeth.preuss@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Gesellschaft

Dr. Dunja Schneider

Telefon: 09131 86-2744
dunja.schneider@stadt.erlangen.de
Programmbereiche: Kultur,
Gesellschaft

Volkshochschule Erlangen

Friedrichstr. 19 – 21, 91054 Erlangen
Telefon: 09131 86-2668
Fax: 09131 86-2702
vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de
Web: www.vhs-erlangen.de

Sara Schrage

Telefon: 09131 86-3216
sara.schrage@stadt.erlangen.de
Programmbereiche:
vhs club INTERNATIONAL,
Gesellschaft

Servicetelefon

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

Dr. Susanne Stemmler

Telefon: 09131 86-3222
susanne.stemmler@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Gesellschaft
Öffentlichkeitsarbeit

Öffnungszeiten Servicebüro

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

Servicebüro

Nina Müller

Telefon: 09131 86-1675
nina.mueller@stadt.erlangen.de

Ferien

Ostern 23.03. – 07.04.2024 geschlossen
Pfingsten 18.05. – 02.06.2024 geschlossen

Geschäftsführung

Brigitte Hofmann

Telefon: 09131 86-2891
brigitte.hofmann@stadt.erlangen.de
Geschäftsführerin, Verwaltungsleitung

Buchhaltung

Ulrike Beier

Telefon: 09131 86-2902
ulrike.beier@stadt.erlangen.de
Kaufmännische Sachbearbeitung

Beate Schneider

Telefon: 09131 86-2772
beate.schneider@stadt.erlangen.de
Buchhaltung und Controlling

Sachbearbeitung Allgemein

vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de

Peggy Helbig

Telefon: 09131 86-2669
peggy.helbig@stadt.erlangen.de
Programmbereiche: Beruf und Computer,
Gesellschaft
Öffentlichkeitsarbeit

Tanja Kuhlmann

Telefon: 09131 86-1595
tanja.kuhlmann@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Gesundheit und Ernährung,
Gesellschaft

Stefanie Latscha

Telefon: 09131 86-2724
stefanie.latscha@stadt.erlangen.de
Programmbereiche: Gesellschaft, Kultur

Carina Weber

Telefon: 09131 86-1881
carina.weber@stadt.erlangen.de
Systemverwaltung, Datenschutz

Sachbearbeitung Integration

vhs.integration@stadt.erlangen.de
Telefon: 09131 86-2684

Helga Herrenkind

Kerstin Nagengast

Carina Schäfer

Sachbearbeitung Sprachen

vhs.sprachen@stadt.erlangen.de

Friederike Berndt

Telefon: 09131 86-1743

Elisabeth Hein

Telefon: 09131 86-2717

Hannah Piephans

Telefon: 09131 86- 3186

Alexandra Rauhtäschlein

Telefon: 0171 2863697

Schulkooperationen

Ganztagsbildung und Lernförderung

vhs.schulkooperationen@stadt.erlangen.de
Web: www.vhs-macht-schule.de

Dr. Natalja Balzer

Telefon: 09131 86-1355

Dr. Ramona Schneider

Telefon: 09131 86-2847

Alexander Schroll

Telefon: 09131 86-1894

Luca Schwer

Telefon: 09131 86-1893

Sachbearbeitung Schulkooperationen

vhs.schulkooperationen@stadt.erlangen.de

Jasmina Bozovic

Telefon Telefon: 09131 86-1895

Medienwarte/Hausverwaltung

vhs.hausverwaltung@stadt.erlangen.de
Telefon: 09131 86-2379

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. 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)
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
Telefon: 07721 990176
info@connection-line.de

Neu im Programm

Einschreibung ab Mittwoch, 17. Januar

■ 24S201041

Marlene Neumann

WomenEdit: Wikipedia-Treffen für Frauen

Wir sind offen für Frauen, die gern an der weltgrößten Online-Enzyklopädie Wikipedia mitarbeiten wollen – egal ob Sie bereits Erfahrung damit haben oder noch am Anfang stehen. WomenEdit bedeutet "Frauen editieren". Indem Sie ein Thema für Wikipedia auswählen, einen Artikel erstellen, bearbeiten und ggf. veröffentlichen, oder indem Sie bereits vorhandene Wikipedia-Beiträge ergänzen, tragen Sie aktiv zur Gestaltung des Zeitgeschehens bei. Alle Einsteigerinnen erhalten beim 1. Treffen eine Einführung. Schritt für Schritt können Sie vor Ort mit Unterstützung erfahrener Autorinnen an Wikipedia-Artikeln arbeiten. Frauen sind als Autorinnen in Wikipedia bis heute unterrepräsentiert. Die monatlichen Treffen in der Stadtbibliothek dienen dazu, sich aktiv zu vernetzen und Fragen persönlich zu klären.

Montag, 18.00–20.00 Uhr

Beginn: Montag, 11. März 2024

■ 24S201055

Georg Escher

Israel und Palästina: Wie könnte der Konflikt gelöst werden? (Vortrag)

Der Nahostkonflikt zwischen Israel und den Palästinensern ist in einer unvorstellbar grausamen Weise explodiert. Der Angriff der Hamas aus dem Gazastreifen, die massive Bombardierung durch die israelische Seite haben tausende Tote gefordert. Die Gewalt eskaliert. In Israel ist inzwischen gar die Demokratie bedroht. Auch auf Seiten der Palästinenser haben radikale Kräfte neuen Zulauf. Eine Zwei-Staaten-Lösung ist praktisch ausgeschlossen. Ist eine Einstaatenlösung denkbar, wie manche fordern? Gibt es überhaupt noch Ansätze, um die Dauerkrise im Heiligen Land wenigstens nicht weiter zu verschlimmern? Und wo bleiben die Vermittler?

Montag, 15. Juli 2024

19.00–20.30 Uhr

■ 24S204025

Thomas Heideloff/
Kai Bartholomeycik

Themenfrühstück "Schutz gegen Hitze im Alter"

Die Sommer werden immer heißer, und viele von uns denken manchmal zu spät daran, wie man sich bei hohen Temperaturen richtig verhalten und schützen sollte. Thomas Heideloff, Leiter des Rettungsdienstes BRK Erlangen-Höchstadt, und Kai Bartholomeycik, erfahrener Erste-Hilfe-Ausbilder, geben in einem kurzen Vortrag praktische Tipps für das richtige Verhalten in der Hitzeperiode. Bei einem kleinen Frühstück können Sie danach auch Ihre Fragen stellen.

Freitag, 7. Juni 2024

9.30–11.00 Uhr

■ 24S332118

Maria del Pilar Schnake

Gelli-Print: Drucken mit der Gelli-Platte

Unterrichtsprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch

Gelli-Printing ist ein Druckverfahren, bei dem eine Gelatineplatte zur Herstellung von Drucken verwendet wird. Die Gelatineplatte ist ein flexibler Träger, auf den mit einer Walze Farbe aufgetragen wird. Strukturen und Muster können leicht auf Papier gedruckt werden. Spontane und ausdrucksstarke Bilder können mit dieser Technik entstehen, jeder Druck ist ein Unikat!

Samstag, 22. Juni 2024

10.30–15.30 Uhr

■ 24S401059

Erich Hoppe

Digitalführerschein: Welt der Daten

Mit jedem Klick, den Sie im Internet machen, werden Daten erzeugt und gespeichert. Es drängt sich die Frage auf, welche das sind und ob man Kontrolle darüber gewinnen kann. Die kritischste Art von Daten sind Passwörter, deren Erstellung und Speicherung im Spagat aus endlosen Möglichkeiten und Alltagspraxis oft gar nicht so einfach sind.

Sie lernen außerdem Methoden zur Sicherung Ihrer Daten in Form von Backups sowie Möglichkeiten kennen, die Ihnen die Cloud bieten kann.

Mittwoch, 17. und 24. April 2024

18.00–21.15 Uhr

■ 24S401060

Martin Haseneyer

Digitalführerschein: Mein Router, das unbekannte Wesen

In vielen Haushalten steht ein Router, blinkt fröhlich vor sich hin und macht irgendwie das Internet. Aber was können diese Geräte alles? Wie richtet man sie sicher ein und nutzt ihre Stärken? In diesem Kurs lernen Sie, wie ein Router funktioniert, wie mit LAN und WLAN ein Netzwerk entsteht, und wie wir dafür sorgen, dass unsere eigenen Geräte reinkommen, alle anderen aber draußen bleiben.

Freitag, 12. April 2024

18.00–21.15 Uhr

■ 24S401935

Bastian Bürger

ChatGPT - Künstliche Intelligenz im Alltag und Beruf nutzen

In diesem Kurs lernen Sie die faszinierende Welt von ChatGPT kennen. Neben den Grundlagen der Chatbot-Technologie erfahren Sie, wie Sie Anfragen präzise formulieren und Customer Instructions nach Ihren Bedürfnissen anpassen, um bestmögliche Ergebnisse für Alltag und Beruf zu erhalten. Anhand von praxisnahen Beispielen lernen Sie, worauf es bei der Anwendung ankommt. Machen Sie sich bereit, in die Welt der KI einzutauchen!

Samstag, 13. April 2024

10.00–13.00 Uhr

■ 24S504006

Dr. Erwin Wendler

Männergruppe - entspannt und gelassen

In diesem Kurs werden Sie als Mann im Mittelpunkt stehen. Sie sprechen über Ihre Gefühle und Ihre Rolle in Ihren Beziehungen – was macht Sie wütend oder traurig? Sie lernen, wie Sie Ihre eigenen Bedürfnisse formulieren und sich selbst verwirklichen können, um sich und andere wertzuschätzen. Nach einer offenen Gesprächsrunde erlernen Sie Entspannungs- und Körperübungen. Kern ist eine Runde, in der die Themen des Einzelnen im Vordergrund stehen.

Dienstag, 19.00–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. April 2024

■ 24S621001

Stefanie Weidmann

Latein Konversations- und Literaturkurs

Ovids Metamorphosen – die unendliche Dichtung
In diesem zweiteiligen Kurs widmen wir uns Ovids Metamorphosen, die zu den berühmtesten Dichtungen der Antike gehören. In über 250 kunstvoll miteinander verwobenen Mythen erzählt Ovid von der Entstehung der Welt, von Liebe und Verlust, von Magie und Rache, und vor allem von der ewigen Verwandlung, der alles Menschliche (und Göttliche) unterliegt. In dieser Lektüre wollen wir uns dem faszinierenden Werk gemeinsam nähern und uns sowohl mit dem Originaltext als auch mit den historisch-mythologischen Hintergründen beschäftigen. Sie richtet sich an alle, die bereits einmal mit dem Lateinischen in Berührung gekommen sind, das kleine Lateinum abgeschlossen oder vergleichbare Lateinkenntnisse haben und ihre Faszination für die lateinische Sprache wieder auffrischen oder weiter kultivieren möchten.

Samstag, 13. April und 20. April 2024,

jeweils 10.00–12.00 und 12.30–14.00 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. Um Anmeldung bitten wir Sie. Sie erleichtern uns die Planung, werden bei Änderungen informiert und können uns schließlich eine Rückmeldung zum Angebot geben.

Zur besseren Übersicht finden Sie ausgewählte 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 im 1. OG der Friedrichstr. 19 erreichen Sie mit dem Aufzug über den Eingang Südliche Stadtmauerstraße. Der vhs club INTERNATIONAL liegt im EG der Friedrichstraße 17. Die Aula ist nicht barrierefrei zugänglich.

März 2024

3.3. 11.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Gabriella Héjja, **Der Jahreskurs Künstlerische Fotografie präsentiert die Ausstellung "Glück Erlangen" (Eröffnung)**, Verant.-Nr. 24S302000

4.3. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Marisa (Maria Isabel) Leininger, **Alltagshelfer: Achtsamkeit, Atem, Yoga (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S500002

4.3. 19.30 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01, Rainer Krugmann, **Infoabend: Bildbearbeitung, Grafik & Layout**, Verant.-Nr. 24S401530

6.3. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Birgit Basten-Grimm, **Die Patientenverfügung (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S204013

7.3. 18.30 Uhr, Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Helga Zahlaus, **Stadtgeschichte im Spiegel der Kunst: Erlangen nach 1945 (Führung)**, Verant.-Nr. 24S201022

7.3. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Helmut Weinig, **Statt Sorgen und Ängste - Vertrauen ins Leben (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S503000

8.3. 19.30 Uhr, Gemeindezentrum St. Xystus, Kolpingweg 16, 91056 Erlangen, Pfarrsaal,

Dr. Annette Scherer,

Caspar David Friedrich: Unterwegs auf Motivsuche (Vortrag),

Verant.-Nr. 24S302005

11.3. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Teresa Bischoff, **Meisterinnen der Malerei: Sofonisba Anguissola, Artemisia Gentileschi und Angelika Kauffmann (Vortrag)**,

Verant.-Nr. 24S302011

12.3. 17.30 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Michael Hümmer, **Chancen auf dem Arbeitsmarkt für Ältere - als Rentner*in weiterarbeiten**, Verant.-Nr. 24S204030

12.3. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Prof. Dr. Christoph Ostgathe, **„Ich will nicht mehr“ - Wie umgehen mit Sterbewünschen bei schwerkranken Menschen? (Vortrag und Diskussion)**, Verant.-Nr. 24S201043

14.3. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Peter Behringer, **Walker Evans und Berenice Abbott**, Verant.-Nr. 24S333000

14.3. 19.30 Uhr, ZSL-Treff Lui 34, Luitpoldstr. 34, 91052 Erlangen, ZSL e.V., Prof. Holm Schneider, **Gewagte Beziehungen (Buchvorstellung und Gespräch)**, Verant.-Nr. 24S261057

16.3. 10.00 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Karsten Meyer LL.M., **Veranstaltungen im Verein aus steuerlicher Sicht (Online-Seminar)**, Verant.-Nr. 24S204505

20.3. 19.00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Matthew Horner, **Fair und nachhaltig leben in Erlangen (Workshop)**, Verant.-Nr. 24S202011

21.3. 11.30 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Josephin Hetz, **Online-Fundraising mit betterplace (Online-Seminar)**, Verant.-Nr. 24S204507

21.3. 15.30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, **Wegweiser für Leben und Wohnen im Alter (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S204124

21.3. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Bernd Borschel, **Schwierige Gesprächssituationen im Ehrenamt**, Verant.-Nr. 24S204501

21.3. 18.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Petra Haferkamp, **Einfach.Selbst.Leben.**, Verant.-Nr. 24S500004

21.3. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Hartmut Heisig M.A., **Ausgegrenzt und verfolgt (Vortrag mit Musikbeispielen)**, Verant.-Nr. 24S201010

22.3. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Susanne Heydrich, **Halt finden in mir selbst (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S204015

April 2024

8.4. 15.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dominik Walter, **Fahrgartenautomat und VGN-App (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S204001

8.4. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Prof. Dr. Mathias Rohe, **Muslimfeindlichkeit in Deutschland - ein Problem für alle (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S201045

8.4. 19.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Wolfgang Winkel, **Wege aus der Opferrolle - dargestellt am Märchen "Blaubart" (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S503002

9.4. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dagmar Kraus, **Gesunde Ernährung nach TCM (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S510000

10.4. 16.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Joachim Albrecht, **Von Cordoba nach Rothenburg: Rundgang durch Europas Städtewelt im Mittelalter**, Verant.-Nr. 24S201011

10.4. 18.30 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Daniela Weber, **Aus Paaren werden Eltern (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S503003

10.4. 19.00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Sabrina Kley, **Praktische Experimente mit der Schenk-Ökonomie (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S202013

10.4. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Jürgen Salzmann, **Gustav Mahler: 2. Symphonie c-moll "Auferstehung" (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S304401

11.4. 17.00 Uhr, Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1, 91054 Erlangen, Amely Deiss, **Neues aus dem Kunstpalais (Direktorinnen-Rundgang)**, Verant.-Nr. 24S302012

11.4. 17.30 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Karin Grüsser, Tanja Stark-Kantar, **Es ist mir eine Ehre: Engagement für die Gesellschaft**, Verant.-Nr. 24S204032

12.4. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Susanne Heydrich, **"Sie dürfen nicht alles glauben, was Sie denken." (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S204016

15.4. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Harald Tietze, Wilhelm Glöckler, **Die Erlanger Freimaurerloge "Libanon zu den drei Cedern" (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S201012

15.4. 19.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Wolfgang Winkel, **Die Freiheit nehm' ich mir - zur Dynamik autoritären Verhaltens zwischen Abhängigkeit und Moral (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S503004

16.4. 18.30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, wabene, Philipp Baumann, **"Die Goldfische" (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 24S260205

17.4. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Pauline Füg, **Entspannt und kreativ: Schreiben leicht gemacht (Workshop)**, Verant.-Nr. 24S301002

18.4. 15.30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Karin Grüsser, Tanja Stark-Kantar, Johanna Lerle, **Ehrenamt im Alter - Ruhestand ist kein Stillstand (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S204019

18.4. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Susanne Grethlein, **Ganzheitliches Wohnen für mehr Wohlbefinden und Vitalität**, Verant.-Nr. 24S204122

18.4. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Laura Pfeifer-Merg, **Depression - mehr als nur Traurigkeit (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S503006

18.4. 19.00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Georg Fink, **Büchenbach - früher und heute**, Verant.-Nr. 24S201014

18.4. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Christiane Paulus, **Mensch und Hund im guten Miteinander (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S204126

19.4. 18.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Christian Zombek, **Sehnsuchtsort Nepal (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S201046

20.4. 9.00 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Katrin Gildner, **Von Fremden zu Followern: Gestalten Sie das Instagram-Profil für Ihren Verein (Online-Seminar)**, Verant.-Nr. 24S204503

20.4. 10.00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Philipp Elb, **Rollator-Training (praktische Übung am Bus)**, Verant.-Nr. 24S204002

20.4. 10.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Marion Pliszewski, Kathleen Wickenhäuser, **Letzte Hilfe – ein Kurs in Leichter Sprache**, Verant.-Nr. 24S260006

20.4. 15.00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Katrin Simon, **Was braucht der Baum in der Stadt? (Vortrag und Spaziergang)**, Verant.-Nr. 24S202701

22.4. 18.00 Uhr, ZSL-Treff Lui 34, Luitpoldstr. 34, 91052 Erlangen, ZSL e.V., Elisabeth Seemüller, **Assistenzhund - ein Hilfsmittel auf vier Pfoten**, Verant.-Nr. 24S261058

22.4. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Christof Eberstadt, **Jüdisches Leben im Erlangen der 1920er Jahre (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S201015

22.4. 19.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Wolfgang Winkel, **Was uns bewegt - zur Energie der Veränderung (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S503010

23.4. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Susanne Grethlein, **Jahreskreisfeste: Rituale, Räucherwerk und Symbolik der Feste**, Verant.-Nr. 24S201016

24.4. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Hartmut Heisig M.A., **Richard Strauss: Leben und Werk eines Klangmagiers (Vortrag mit Hörbeispielen)**, Verant.-Nr. 24S304403

25.4. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Helmut Weinig, **Innerer Frieden trotz schwieriger Zeiten (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S503012

26.4. 15.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Thomas Czok, **Trau, schau, wem - FakeNews erkennen (Vortrag mit Fallbeispielen)**, Verant.-Nr. 24S204112

27.4. 11.00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Stefan Strasser, **Terra Preta und Pflanzenkohle**, Verant.-Nr. 24S202716

27.4. 13.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Marion Pliszewski, Alexander Kulla, **Letzte-Hilfe-Kurs - das kleine 1 x 1 der Sterbebegleitung (Seminar)**, Verant.-Nr. 24S204020

28.4. 11.15 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Dr. Wolfgang Leyk, **Menschen.Tiere**, Verant.-Nr. 24S202001

28.4. 14.00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Christof Präg, **Kunst im öffentlichen Raum**.

Ein Spaziergang zu Kunst und Stadtgeschichte, Verant.-Nr. 24S201025

29.4. 15.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Werner Gerstmeier, **Auf den Spuren des Gletschermanns "Ötzi" (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S310003

29.4. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Merlin Hattermann, **Kultur der Neandertaler – Hinterlassenschaften einer ausgestorbenen Menschenform (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S310004

Mai 2024

2.5. 10.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Kerstin Giering, **Der Hospizverein - Vorstellung der Angebote (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S204021

2.5. 17.30 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Evelyn Pepler, **Anders Wohnen im Alter: Gemeinschaftlich und aktiv**, Verant.-Nr. 24S204034

3.5. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Dr. Martin Hoheisel, **Menschenrechte und Klimawandel (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S201047

3.5. 18.30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, wabene, Stefanie Miller, Barbara Kloiber, **Fünf-Minuten-Poesie (moderierte Lesung mit Gesang)**, Verant.-Nr. 24S301010

4.5. 10.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Christiane Paulus, **Der WAU-Effekt: Führung erleben mit einem Hund als Co-Trainer (Seminar)**, Verant.-Nr. 24S204509

6.5. 19.00 Uhr, Kreuz+Quer, Bohlenplatz 1, 91054 Erlangen, Prof. Dr. Franz Baumann, **Klimadiskussion - Chancen und Grenzen multilateraler Diplomatie (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S201048

7.5. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Catharina Fröhling, **Die Klimaresilienz unserer Städte stärken (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S202015

8.5. 19.00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Julia Krüger, **Kiebitz - Vogel des Jahres 2024**, Verant.-Nr. 24S202705

8.5. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dana Vowinkel, **Gewässer im Ziplock (Autorinnen-Lesung)**, Verant.-Nr. 24S301009

11.5. 10.00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Philipp Elb, **Rollator-Training (praktische Übung am Bus)**, Verant.-Nr. 24S204003

13.5. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Prof. Dr. Simone Derix, **Die Gegenwart der Vergangenheit. Erinnerungskultur heute (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S201051

15.5. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Hartmut Heisig M.A., **Ludwigskanal und Eisenbahn. Erlangens Aufbruch ins Industriezeitalter (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S201017

15.5. 19.00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Harald Kalup, **Klimawandel, Energiewende und kein Ende**, Verant.-Nr. 24S202017

16.5. 18.00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angeben, Katharina Fittkau, **FÖN-Tour Erlangen: Fair, ökologisch und nachhaltig einkaufen**, Verant.-Nr. 24S202019

16.5. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Stefanie Weidmann, **Alexander der Große (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S201018

Juni 2024

3.6. 18.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Marisa (Maria Isabel) Leininger, **Gutes Leben, aber wie? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S503014

5.6. 16.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Gabriella Héjja, **Rundgang durch die Ausstellung "Glück Erlangen"**, Verant.-Nr. 24S302002

5.6. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Birgit Basten-Grimm, **Hilfen im Pflegefall (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S204023

5.6. 19.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Erlanger Rückert-Kreis, Hanne Opoku-Pare, **Friedrich Rückert "Der Scheintod"**, Verant.-Nr. 24S301030

6.6. 15.30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Udo Peter Winkler, **Betrügereien per Telefon: Sie müssen nicht zum Opfer werden!**, Verant.-Nr. 24S204024

6.6. 18.00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Dr. Martin Hoheisel, **Nachhaltiger Weinbau (Vortrag und Kostproben)**, Verant.-Nr. 24S202021

6.6. 19.00 Uhr, vhs.cloud (www.vhs.cloud), Dr. Ulrich Blanché, **Geschichte des Schablonengraffiti von 1945 bis Banksy (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S302006

6.6. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Helmut Weinig, **Alten Ballast loslassen und befreiter leben (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S503016

6.6. 19.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Simon Reuter, **Erleben und leben lassen? Auswirkungen von Outdoor-Aktivitäten auf die Natur (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S151206

9.6. 11.15 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Dr. Thomas Grethlein, **Die Ethik des guten Lebens**, Verant.-Nr. 24S202002

10.6. 10.00 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04, Marlene Neumann, **Einführung E-Books, E-Book-Reader und Onleihe**, Verant.-Nr. 24S204012

12.6. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Stefanie Weidmann, **Die punischen Kriege**, Verant.-Nr. 24S201019

12.6. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Birgit Basten-Grimm, **Betreuungsrecht (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S204026

13.6. 17.30 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Dr. med. Leonard Fraunberger, **Bewegtes Alter(n) = gesundes Alter(n)**, Verant.-Nr. 24S204036

13.6. 17.30 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Elvira Werner, **Was Sie schon immer über "Sex im Alter" wissen wollten ...**, Verant.-Nr. 24S204038

15.6. 10.00 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, wabene, Philipp Baumann, **Kleidertauschbörse**, Verant.-Nr. 24S260204

16.6. 11.15 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Prof. Dr. Peter Bernhard, **Gebautes Glück: (Un)erfüllte Verheißungen der Architektur**, Verant.-Nr. 24S202003

19.6. 19.00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Prof. Dr. Kai Horsthemke, **Gutes tierliches Leben**, Verant.-Nr. 24S201052

19.6. 19.00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angeben, Ben Förtsch, **Der großartige Mikrowald**, Verant.-Nr. 24S202724

20.6. 17.00 Uhr, Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1, 91054 Erlangen, Jasmin Stadler, **After Work(shop) - künstlerisches Gestalten im Kunstpalais**, Verant.-Nr. 24S302013

21.6. 10.00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Philipp Eib, Bettina und Burkhard Große, Verkehrserziehung Polizei-Inspektion Erlangen, **Rollator-Training (Übungsparcours im Innenhof der vhs)**, Verant.-Nr. 24S204005

22.6. 14.00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Geschichte für Alle e.V. / Hartmut Heisig M.A., **Geheimnisvolle Altstadt - Vergessene Orte in Erlangens ältestem Quartier**, Verant.-Nr. 24S201030

24.6. 18.30 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Antje Behr, **Der berühmt berüchtigte Beipackzettel (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S501018

27.6. 15.30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Birgit Basten-Grimm, **Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht - Hilfreiche Informationen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S204027

27.6. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Helmut Weinig, **Unser Leben im Spiegel unseres Bewusstseins (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S503020

Juli 2024

1.7. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Georg Escher, **Die neue Weltordnung: Abschied von der Unipolarität (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S201053

11.7. 17.00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Peter Friedmann, **Führung über den jüdischen Friedhof in Erlangen**, Verant.-Nr. 24S201033

15.7. 19.00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Georg Escher, **Israel und Palästina: Wie könnte der Konflikt gelöst werden? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S201055

18.7. 15.30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Velinova Marinova-Schmidt, **„Bevor ich's vergesse, denk ich mir immer: Das muss ich mir merken!“ (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S204028

24.7. 19.30 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, **In der Sprache liegt die Kraft - klar reden, besser leben (Vortrag)**, Verant.-Nr. 24S501020

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, 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.

April 2024

21.4. 9.00 Uhr
Wildkräuterwanderung
Diana Härpfer
Verant.-Nr. 24S510612

27.4. 13.00 Uhr
Das ehemalige Reichsparteitagsgelände in Nürnberg
Kornelius Schlehle/ Arne Marena
Verant.-Nr. 24S201024

Mai 2024

5.5. 7.30 Uhr
Tagesfahrt nach München (Tagesfahrt)
Joachim Reinwald
Verant.-Nr. 24S310006

5.5. 11.15 Uhr
Nürnberg an der Rezat? Exkursion nach Sachsen und Lichtenau
Daniel Hahn M.A.
Verant.-Nr. 24S201026

11.5. 10.00 Uhr
Ur- und Frühgeschichte Bayerns (Exkursion)
Merlin Hattermann
Verant.-Nr. 24S310005

11.5. 10.00 Uhr

Frauenkräuterwanderung

Katrin Huber
Veranst.-Nr. 24S510613

12.5. 9.00 Uhr

Wildkräuter für Heilsäfte, Heilliköre, Öle und Wildkräuteressig

Diana Härpfer
Veranst.-Nr. 24S510614

15.5. 15.30 Uhr

Stadtspaziergang einmal anders: Im Rollstuhl

ZSL e.V./ Christine Sigwart
Veranst.-Nr. 24S260201

19.5. 10.30 Uhr

Durch den fränkischen Grand Canyon - Rund um den Hollenberg

Daniel Hahn M.A.
Veranst.-Nr. 24S201027

Juni 2024

4.6. 15.30 Uhr

Stadtspaziergang einmal anders: Mit anderen Sinnen (Sehbehinderung)

ZSL e.V./ Christine Sigwart
Veranst.-Nr. 24S260203

7.6. 13.00 Uhr

Sicherheitstraining mit Fahrrad und Pedelec (E-Bike)

Margarete Hümmer
Veranst.-Nr. 24S204004

8.6. 8.00 Uhr

Nürnberger Landgebiet - Östlicher Teil (Tagesfahrt)

Joachim Reinwald
Veranst.-Nr. 24S310007

9.6. 13.00 Uhr

Eine Runde mit dem Teufel - Der unbekannte Eberhardsberg

Daniel Hahn M.A.
Veranst.-Nr. 24S201028

9.6. 14.00 Uhr

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

Geschichte für Alle e.V. / Hartmut Heisig M.A.
Veranst.-Nr. 24S201029

11.6. 15.30 Uhr

Nachhaltig gemeinsam ERnähren (Spaziergang und Workshop)

wabene/
Philipp Baumann
Veranst.-Nr. 24S510020

12.6. 18.00 Uhr

Stadtführung "Weltrettung konkret"

Katharina Fittkau
Veranst.-Nr. 24S202023

16.6. 9.00 Uhr

Wildblüten und Wildkräuter

Diana Härpfer
Veranst.-Nr. 24S510616

22.6. 14.00 Uhr

Geheimnisvolle Altstadt - Vergessene Orte in Erlangens ältestem Quartier

Geschichte für Alle e.V. / Hartmut Heisig M.A.
Veranst.-Nr. 24S201030

28.6. 17.30 Uhr

Ein Sommerabend in Sieglitzhof: Ein historischer Spaziergang mit vielen Überraschungen

Daniel Hahn M.A.
Veranst.-Nr. 24S201031

Juli 2024

7.7. 11.30 Uhr

Schauerliches an der Aurach - Exkursion bei Emskirchen

Daniel Hahn M.A.
Veranst.-Nr. 24S201032

14.7. 9.00 Uhr

Wildkräuter ganz nebenbei - Powerfood am Wegesrand (Fahradexkursion)

Diana Härpfer
Veranst.-Nr. 24S510618

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: 09131 86-3216

sara.schrage@stadt.erlangen.de

In der Verwaltung zuständig:

Friederike Berndt

Telefon: 09131 86-1743

friederike.berndt@stadt.erlangen.de



Interkulturelle Treffen

■ 24S151001

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, 13. März, 10. April, 8. Mai, 12. Juni,
jeweils 19.00 – 20.30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S151002

Mónica Zestic/
Carlota Hurtado

Círculo Hispano Intercultural

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

Montags, 18. März, 15. April, 17. Juni,
jeweils 19.00 – 20.30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S151004

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, 21. März, 25. April, 13. Juni, 11. Juli,
jeweils 19.45 – 21.15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S151005

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, 15. März, 12. April, 10. Mai, 21. Juni,
jeweils 19.15 – 20.45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S151006

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, 20. März, 19. Juni,
jeweils 19.45 – 21.15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
2 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S151007

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, 7. März, 18. April, 6. Juni, 4. Juli,
jeweils 19.45 – 21.15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.





■ **24S151008**

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, 9. April, 14. Mai, 11. Juni, 9. Juli,
jeweils 19.30 – 21.00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kreative Treffpunkte

■ **24S151010**

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. Chorerschaft oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Willkommen sind Teilnehmer*innen aus aller Welt.

Montag, 17.45–18.45 Uhr
Beginn: Montag, 4. März 2024
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
15 Abende, 38,- €
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S151012**

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 Falteideen auszutauschen, Neuestes aus der Origami-Welt zu erfahren und andere Origami-Fans kennenzulernen.

Dienstags, 19. März, 16. April, 7. Mai, 18. Juni,
jeweils 18.30 – 20.00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Stadtspaziergänge

Bei unseren mehrsprachigen Stadtspaziergängen durch Erlangen haben Sie die Möglichkeit, die Stadt einmal ganz anders kennenzulernen: Sie spazieren an Orte, die Sie kennen, danach vielleicht mit anderen Augen sehen oder vielleicht auch noch nie bemerkt haben. Wohin es gehen wird, richtet sich auch nach dem Wetter. Lassen Sie sich überraschen! Willkommen sind Sprachen-Lernende genauso wie interessierte Muttersprachler*innen!

■ **24S151101**

Arantza Estefania Aguirre

Stadtspaziergang durch Erlangen in spanischer Sprache

Freitag, 14. Juni 2024
13.45–15.45 Uhr
Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S151103**

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer

Stadtspaziergang durch Erlangen in italienischer Sprache

Freitag, 26. April 2024
17.30–19.30 Uhr
Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S151104**

Michaela Rübner

Stadtspaziergang durch Erlangen in englischer Sprache

Samstag, 8. Juni 2024
10.00–12.00 Uhr
Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ **24S15110**

Lusine Charkhchyan

Stadtspaziergang durch Erlangen in russischer Sprache

Samstag, 15. Juni 2024

15.00–17.00 Uhr

Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S15111**

Michèle Menuet

Stadtspaziergang durch Erlangen in französischer Sprache

Freitag, 7. Juni 2024

14.00–16.00 Uhr

Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S15112**

Damjana Kapetanovic

Stadtspaziergang für alteingesessene und zugezogene Erlanger*innen

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

Freitag, 19. April 2024

15.00–17.00 Uhr

Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Treffpunkte für Deutschlernende

■ **24S153001**

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.

Donnerstags, 21. März, 11. April, 25. April, 16. Mai, 6.

Juni, 20. Juni, 4. Juli,

jeweils 15.30 – 17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

7 Nachmittage, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S153002**

Qiong Gu

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. Leute treffen, reden, gemeinsam Spaß haben, etwas unternehmen und ganz nebenbei mehr über Deutschland und Erlangen erfahren. Schau' einfach einmal rein. Es lohnt sich!

Montags, 11. März, 8. April, 13. Mai, 10. Juni,

jeweils 19.15 – 20.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

4 Abende, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S153003**

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. Dabei haben Sie auch die Möglichkeit, Ihre individuellen Fragen loszuwerden. Wertvolle sprachliche Tipps und Tricks erhalten Sie von der erfahrenen Deutsch-Dozentin.

Donnerstags, 21. März, 25. April,
jeweils 17.30 – 19.00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
2 Nachmittage, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S153004**
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 ver-
schiedenen Spielen ganz nebenbei dein Deutsch.

Donnerstags, 11. April, 16. Mai, 20. Juni,
jeweils 13.30 – 15.00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Nachmittage, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Reisen um die Welt

■ **24S151202**
Michèle Menuet
Invitation au voyage destination:
Le Limousin et ses trésors
(Präsentation in französischer Sprache)

Rendons-nous ensemble au cour de la France. Je
vous invite à un voyage découverte en trois étapes:
une première étape culture et art à Limoges, la
capitale française des arts du feu, émaux, porcelaines
et vitraux. Une deuxième étape au vert sur le plateau
des Millevaches, au calme et au milieu des forêts, des
tourbières et prairies. Une troisième étape historique à
St. Robert en Corrèze, un petit village de caractère
niché dans son écrin de verdure avec son château et
son église romane.

In Kooperation mit dem deutsch-französischen Institut

Donnerstag, 2. Mai 2024
19.30–21.00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S151204**
Francesca Minchella
La dolce vita tra mito e realtà
(Vortrag in italienischer Sprache)

Il sole, il mare, la buona cucina, il tempo libero,
sembra un sogno, ma è veramente così? Quali sono
le città con la migliore qualità della vita in Italia? Dove
si vive meglio e più a lungo in Italia? In questo semi-
nario vedremo insieme dove oggi si può ancora fare la
"dolce vita" in Italia.

Dienstag, 30. April 2024
19.00–20.30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S151206**
Simon Reuter
Erleben und leben lassen?
Outdoor-Aktivitäten im Einklang mit Mensch
und Natur (Vortrag)

Bewegung an der frischen Luft, Wandern, Radfahren
oder Skifahren - für viele von uns gehören diese Din-
ge zu einem guten Leben einfach dazu. Dass Sport
und Outdoor-Aktivitäten erwiesenermaßen gut für die
mentale und körperliche Gesundheit sind, ist hinläng-
lich bekannt. Doch selbst die größten Naturliebha-
ber*innen unter uns können schon mit der bloßen An-
wesenheit in Naturräumen heimische Tiere und Pflan-
zen beeinträchtigen, oftmals ohne jede böse Intention.
Simon Reuter, Tourismuswissenschaftler und selbst
passionierter Natursportler, taucht in diesem span-
nenden Vortrag ein in die komplexen Wechselbezie-
hungen zwischen Mensch und Natur im Kontext von
Freizeit, Erholung und Sport. Basierend auf aktuellen
Forschungsergebnissen und innovativen Lösungsan-
sätzen wird gemeinsam diskutiert, welche Verantwor-
tung wir auch tragen, wenn wir die Natur als Naher-
holungsraum nutzen und wie wir dieser gerecht wer-
den können.

Donnerstag, 6. Juni 2024
19.30–21.00 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



Film und Literatur

Cinema Italia: Filme in Originalsprache

Diesmal zeigt das Cinema Italia drei Filme mit der international gefeierten Schauspielerin Anna Magnani. Giorgio Coppola präsentiert die Filme in italienischer Sprache. Nach dem Film können die Gäste auf Italienisch und Deutsch diskutieren.

■ 24S154008

Girolamo Coppola

Cinema Italia: L'onorevole Angelina (Film in Originalsprache)

Komödie, 1947, Regie: Luigi Zampa, 90 Minuten

Freitag, 19. April 2024

18.45–20.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S154009

Girolamo Coppola

Cinema Italia: La rosa tatuata (Film in Originalsprache)

Drama, 1955, Regie: Daniel Mann, 117 Minuten

Freitag, 14. Juni 2024

18.45–20.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S154010

Girolamo Coppola

Cinema Italia: Bellissima (Film in Originalsprache)

Drama, 1951, Regie: Luchino Visconti, 116 Minuten

Freitag, 12. Juli 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!

Die Bücher sind in der Stadtbibliothek Erlangen ausleihbar. Bitte lesen Sie bis zum ersten Treffen mindestens ein Drittel des Buches.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Erlangen

■ 24S155001

Valerie Hellmann

Book-Talks: Foster / Small Things Like These (by Claire Keegan)

Foster, first published in 2010, and *Small Things Like These*, published in 2021, are both finely etched portraits of Irish society in the 1980s. They are novellas beautifully penned by the internationally acclaimed author Claire Keegan, who handles Irish social history with oblique precision, exploring most difficult public matters in a non-secular state.

Mittwochs, 10. April, 17. April, 24. April,

jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

3 Abende, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S155002

Valerie Hellmann

Book-Talks: Milkman (by Anna Burns)

Milkman, by Anna Burns, first published in 2018, offers a totally original take on Northern Ireland during the Troubles. It is a darkly comic novel about a sectarian society seen through the eyes of a young girl and moving from the scene of public life into the intimate landscape of her mind.

Mittwochs, 19. Juni, 26. Juni, 3. Juli,

jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Abende, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ **24S155003**

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, 18. März, 22. April, 3. Juni,
jeweils 15.30 – 17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Nachmittage, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S155004**

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, 18. April, 16. Mai, 20. Juni, 18. Juli,
jeweils 17.45 – 19.15 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

4 Abende, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S155005**

Dr. Jamile do Carmo-Staniek/

Guilherme Schermer

**Cancioneiro - Ein brasilianisches Mosaik aus
Texten und Musik**

Wir laden Sie herzlich ein zu einer Reise durch die faszinierende Welt der brasilianischen Poesie und Musik. An einem bezaubernden Abend voller Klänge und Geschichten werden Sie in den brasilianischen Cancioneiro und die Cordel-Literatur entführt, einer traditionellen brasilianischen Form der Volksdichtung, die in bunten handgefertigten Broschüren präsentiert wird. Entdecken Sie wie Literatur und Musik in Brasilien miteinander verschmelzen, um eine einzigartige kulturelle Identität und Vielfalt zu schaffen.

Vortrag und Präsentation des Cordel-Buches
"A pipa" (Der Drachensteiger) von Dr. Jamile do

Carmo (Verlag GIRABRASIL) mit musikalischer Begleitung von Guilherme Scherer.

Mittwoch, 15. Mai 2024

19.45–21.15 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Vorträge und Workshops**Let's talk about!**

Come along and join our 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.

In Kooperation mit dem DAI Nürnberg

■ **24S155008**

Dr. Katharina Gerund

Let's talk about: Structural Racism in the US

Structural racism continues to impact almost every aspect of US society and culture. It stands at the center of much recent activism (#OscarsSoWhite, Black Lives Matter, etc.), and it constitutes a contested issue in political debates. We will discuss the various dimensions and effects of structural racism as well as the significance of Critical Race Theory in contemporary discourses.

Mittwoch, 24. April 2024

19.15–20.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S155009**

Sarah Marak

Let's talk about: "Eco-Terrorism"

With the launch of the US environmental movement and the first Earth Day in the 1970s environmental issues became ever-present in the public sphere through a diverse array of protest methods. Especially in the US groups engaging in civil disobedience and property destruction have been labelled "eco-terrorists" from the 1980s onward.

We will discuss different understandings of terrorism and what they might mean for citizens' expression of dissent and rights to protest and debate the current backlash against climate justice activism.

Mittwoch, 5. Juni 2024

19.15–20.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S155010

PD Dr. Stefanie Schäfer

Let's talk about: First Ladies

The First Lady has little say in US politics - yet Jackie Kennedy, Hillary Clinton, or Michelle Obama have left their mark in American culture. This presentation examines the discourses around First Ladies and how they create their own personas on the job. We discuss the power of style or their cultural diplomacy skills and relate the First Lady to narratives about white womanhood and domesticity in American culture, with an additional glance at the First Lady's role in the 2024 Presidential Elections.

Mittwoch, 3. Juli 2024

19.15–20.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S156001

Khushboo Jain

Beyond Traditions: Stories, Struggles and Uprisings of Women in Contemporary India (Vortrag)

India, a captivating enigma, stands as the world's largest democracy and a land of contradictions. A land which has gained notoriety as the 'rape capital', where women are both revered as goddesses and abused in the same breath, millions of women defy the odds. Despite formidable challenges posed by the regime, women break boundaries, fight with their bodies and sexualities, navigate the complex attacks on them. In this talk we learn more about their struggles and triumphs and about contemporary feminist movements in India.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Freitag, 8. März 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S156002

Khushboo Jain

Streets as home? Unravelling the Idea of home (Vortrag)

In this talk, we will engage with multiple senses of home, of the practices and notions of home in the everyday. We will look at home within and beyond the house, how people relate to and experience their dwellings, how places are meaningful and full of significance for people. We will venture out of the seminar room to the streets and wagon homes, learn about homeless architecture and closely observe the dynamic nature of people-place relationships. Not only will we explore people's relationships to place, its materiality and people's definitions of home but also what home means to us.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Dienstag, 4. Juni 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ **24S156003**

Souzan AlSabah/

Abyan Nur

**VULVINA intersektional - Buchpräsentation
mit Souzan AlSabah**

"VULVINA intersektional" ist ein zukunftsweisendes Werk über Sprache und Mythen, Sexualität und Identität. Die Autorin, Sexualpädagogin und Empowerment-trainerin Souzan AlSabah gilt inzwischen bundesweit als Expertin für intersektionalitätssensible Gesundheit. Bei der Lesung aus ihrem 2023 erschienenen Buch "VULVINA intersektional" und dem folgenden Gespräch geht es um die Geschichte des Begriffs Vulvina, den Souzan AlSabah aka Ella Berlin als Selbstbezeichnung für das gesamte Genital veröffentlicht hat. Warum war die Arbeit mit Pseudonym in diesem Kontext naheliegend und wie kommt es, dass sie den Schutz durch ein Pseudonym für sich benötigte? Was hat das mit Intersektionalität zu tun? Souzan AlSabah erklärt anhand von Beispielen aus ihrer Arbeit mit rassifizierten Jugendlichen, welche Auswirkungen strukturelle Gegebenheiten oft auf Einzelschicksale haben. Warum es zunehmend wichtig ist, sich gesamtgesellschaftlich mit den Auswirkungen von Intersektionalitäts-Erfahrungen zu beschäftigen, und was damit überhaupt gemeint ist. Die Lesung wird auch einen Raum bieten, um gemeinsam über die relevanten und aktuellen Themen des Buches zu diskutieren.

Moderation: Abyan Nur

*In Kooperation mit we integrate e.V. Nürnberg, dem
Frauzentrum Erlangen und BildungEvangelisch*

Donnerstag, 14. März 2024

18.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

vhs Volkshochschule
Erlangen

Unser vhs Wohnzimmer – Offener Lernraum

Die modern eingerichteten Räume im vhs Wohnzimmer laden zum gemeinsamen Lernen ein! Gebucht werden kann das vhs Wohnzimmer von Lerngruppen oder für ehrenamtliche Nachhilfeangebote.

Kontakt für Fragen und Raumreservierung:

Sara Schrage

vhs.wohnzimmer@stadt.erlangen.de

Telefon: 09131 86-3216



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: 09131 86-2958

markus.bassenhorst@stadt.erlangen.de

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



Sara Schrage

Telefon: 09131 86-3216

sara.schrage@stadt.erlangen.de

Pädagogik und Elternbildung



Dr. Dunja Schneider

Telefon: 09131 86-2744

dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Menschen mit Behinderung, vhs barrierefrei



Dr. Elisabeth Preuß

Telefon: 09131 86-3136

elisabeth.preuss@stadt.erlangen.de

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



Dr. Susanne Stemmler

Telefon: 09131 86-3222

susanne.stemmler@stadt.erlangen.de

Studium generale, Politik und Zeitgeschehen





Studium generale

Wie gelingt gutes Leben?

Wissenschaftliche und gesellschaftliche Betrachtungen

Wir alle streben nach Liebe, Glück, Anerkennung und Wohlstand. Wir wollen lange gesund und aktiv bleiben, im Familien- und Freundeskreis sowie im Job Erfüllung finden und uns in der Freizeit den schönen Dingen des Lebens widmen.

Jeder Mensch hat eine individuelle Vorstellung davon, was ein gutes Leben ausmacht und setzt eigene Prioritäten. Wie immer lassen wir in unserer Vortragsreihe Referent*innen zu Wort kommen, die sich beruflich mit unserem Thema auseinandersetzen. Und so klären wir, ob man Glück lernen kann und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen, wie ein friedliches, gesellschaftliches Miteinander aussehen kann, was Lebensqualität ist – und welche Rolle dabei das Recht und die Medien spielen. Fragestellungen, die uns alle angehen – und abendfüllenden Diskussionsstoff bieten.

Studium generale

Im Studium generale der vhs Erlangen findet seit bald 15 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, aber auch zeitlose Themen ins Gespräch.

■ 24S201001

Dozent*innenteam

Studium generale: Wie gelingt gutes Leben?

Dienstag, 12. März 2024, Prof. Dr. Peter Bernhard
Vom Schönen, Wahren, Guten: Was verbirgt sich hinter dieser Trias?

"Zu schön, um wahr zu sein" lautet ein gängiger Ausspruch unserer Tage. Dabei galt es über Jahrhunderte als ausgemacht, dass das Schöne, das Wahre und das Gute eine unverbrüchliche Einheit bilden.

Über dem Eingang der Alten Oper in Frankfurt ist "DEM WAHREN SCHÖNEN GUTEN" gar in Stein gemeißelt. Aus philosophischer Sicht wird beleuchtet, was man unter diesen drei so wichtigen Wertorientierungen in den Zeiten verstand, als man deren Zusammengehörigkeit noch für selbstverständlich hielt, und was sich diesbezüglich seither in unserer Gesellschaft geändert hat. So kann ermessen werden, was wir heute verloren, aber auch, was wir gewonnen haben.

Dienstag, 9. April 2024, Prof. Dr. Petra Bendel, Sonja Reinhold

Geflüchtete und Kommunen: gute Passung, gutes Miteinander?

Wie kann in Zeiten wachsender Migration das Miteinander in der Kommune gelingen? Ein wissenschaftliches Projekt, an dem auch die FAU beteiligt ist, versucht, gemeinsam mit Bundesländern, Kommunen und Vertreter*innen von Geflüchteten, einen Mechanismus zu entwickeln, durch welchen individuelle Aspekte bei der Verteilung von Schutzsuchenden berücksichtigt werden können. Mithilfe eines Algorithmus sollen die Voraussetzungen und Bedürfnisse der Schutzsuchenden sowie die vorhandenen Strukturen



und Ressourcen der Kommunen besser abgestimmt werden ("Matching"). So kann im Idealfall das Potenzial von Migration für kommunale Entwicklung besser genutzt, Integration und Teilhabe verbessert und Sekundärmigration verringert werden.

Dienstag, 16. April 2024, Dr. Bernd Flessner

Wie wollen wir in Zukunft leben?

Im Fokus der Zukunftsforschung steht immer wieder die Frage: Wie wollen wir in 10, 20 oder 30 Jahren leben? Die Beantwortung dieser Schlüsselfrage ist abhängig von unseren Zukunftsdiskursen, die wir leider nur ungenügend führen. Zu den Gründen zählen ein mangelndes Vorstellungsvermögen und eine ausgeprägte negative Persistenz, also eine Aversion gegenüber Veränderungen. Wir wollen lieber das Alte beibehalten und reagieren auf den Wandel mit Unbehagen. Doch umfassende Veränderungen unseres Lebensstils und unserer Konsummuster sind unbedingt erforderlich, wollen wir auch in Zukunft ein gutes Leben führen.

Dienstag, 23. April 2024, Prof. Dr. Mathias Rohe

Was das Recht mit gutem Leben zu tun hat

Wo das "Recht" des Stärkeren herrscht, haben die vielen weniger Starken kein gutes Leben. Es ist der Rechtsstaat, der angemessene Rahmenbedingungen für ein friedliches Miteinander und fairen Interessenausgleich formulieren und durchsetzen muss. Was das im Einzelnen heißt, wird aufgrund sich wandelnder Verhältnisse und Ansichten immer wieder neu verhandelt. Am Beispiel der Entwicklungen des Familienrechts, des Verbraucherschutzes und der rechtlichen Teilhabe von Muslim*innen in Deutschland werden die Anliegen und Herausforderungen aufgezeigt, welche die Rechtsordnung in den vergangenen Jahrzehnten bis heute zu bewältigen hatte. Garantiert sie damit ein gutes Leben?

Dienstag, 30. April 2024, Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel

Glücksforschung: Worauf es im Leben wirklich ankommt

Die Glücksforschung befasst sich mit den Fragen, was "Glück" ("subjektives Wohlbefinden") ist und wie es gemessen wird, welches unsere "Glücksfaktoren" sind und welche Bedeutung das Wirtschaftswachstum, sprich: das Materielle hat, was uns Glückseligkeit - insbesondere im Hinblick auf Gesundheit und Lebenserwartung - bringt und was die Erkenntnisse der Glücksforschung für Einzelne bedeuten.

Auch geht es darum, wo Menschen ansetzen können, um aktiv etwas für ihr Wohlbefinden zu tun.

Dienstag, 7. Mai 2024, Michaela Dutz, Luca Schwer
Kann man Glück lernen? Das Schulfach "Glück"

Auch an Erlanger Schulen wird "Glück" unterrichtet - ein Schulfach, das auch im Rahmen der vhs Schulkooperationen angeboten wird. In diesem Schulfach sollen sich Schüler*innen mit Faktoren eines gelingenden Lebens auseinandersetzen. Was es mit dem Schulfach "Glück" auf sich hat, welche Chancen und Grenzen es mit sich bringt, soll dargestellt und diskutiert werden. Zudem wird erklärt, wie die vhs Erlangen mit ihren seit nunmehr 17 Jahren bestehenden Partnerschaften mit 17 Erlanger Schulen dazu beiträgt, dass schulisches Leben in Erlangen gelingt.

Dienstag, 14. Mai 2024, Prof. Markus Kaiser
Good News und konstruktiver Journalismus - geht das heutzutage überhaupt?

Konstruktiver Journalismus breitet sich immer mehr aus. In Zeiten von Krieg, Krisen und Katastrophen wünschen sich die Menschen positive Schlagzeilen. Wie reagieren Redaktionen hierauf und können sie diesen Wunsch überhaupt erfüllen? Ein Blick hinter die Kulissen zeigt, warum Journalist*innen bestimmte Meldungen auswählen und andere nicht in der Zeitung oder auf der Website landen. Wir blicken zudem in die Glaskugel, wie sich Journalismus innerhalb der nächsten fünf Jahre verändern wird und was dies mit Künstlicher Intelligenz zu tun hat.

Dienstag, 4. Juni 2024, Dr. Christina Wunner
Wir altern, wie wir gelebt haben?! Befunde aus Wissenschaft und Praxis

Körperlich gesund und geistig fit zu sein - so wünschen sich die meisten Menschen das Alter. Aber obwohl die Menschheit seit jeher nach einem möglichst langen Leben strebt, bestehen oftmals zugleich Ängste und Sorgen, ob ein gutes Leben auch im Alter möglich ist. Anhand von gerontopsychologischen Theorien und Befunden aus der Altersforschung werden die Chancen und Grenzen eines gelingenden Alterns erörtert und gemeinsam diskutiert.

Dienstag, 11. Juni 2024, Dr. Joachim Peters
Hugenottische Migration und Integration im Erlangen des 17. und 18. Jahrhunderts

Der Vortrag nimmt die hugenottische Migration in Erlangen aus zwei Perspektiven in den Blick. Zunächst werden die Ursachen und Folgen der hugenottischen Migration nach Erlangen dargestellt und diskutiert.

Dabei wird die Frage erörtert, inwiefern es sich im Fall der Erlanger Hugenotten um einen Vorgang gelungener Integration handelte und welche Vorteile Toleranz und Migration für Zielgesellschaften bieten können. In einem zweiten Teil liegt der Fokus auf dem Verhältnis der deutschen und französischen Sprache in den Quellen zur Erlanger Stadtgeschichte ("Unseren lieben getreuen Strumpff-Fabricanten der Manufactures") und auf der Frage, welche Bedeutung Sprache für (gelingende) Integration besitzt.

Referent*innen:

Prof. Dr. Petra Bendel, Sonja Reinhold, Institut für Politische Wissenschaft, FAU

Prof. Dr. Peter Bernhard, Institut für Philosophie, FAU
Michaela Dutz, Dozentin Schulkooperationen der vhs,
Luca Schwer, vhs Erlangen

Dr. Bernd Flessner, FAU Kompetenzzentrum für interdisziplinäre Wissenschaftsreflexion (ZIWIS)

Prof. Markus Kaiser, Techn. Hochschule Nürnberg
Georg Simon Ohm

Dr. Joachim Peters, Lehrstuhl für Germanistische Sprachwissenschaft, FAU

Prof. Dr. Mathias Rohe, Lehrstuhl für Bürgerliches Recht, Internat. Privatrecht und Rechtsvergleichung, FAU

Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel, Techn. Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm

Dr. Christina Wunner, Klinikum Nord Nürnberg

Moderation: Dr. Susanne Stemmler, vhs Erlangen

Dienstag, 19.00–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 12. März 2024

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

9 Abende, 90,– €



Geschichte

■ 24S201010

Hartmut Heisig M.A.

Ausgegrenzt und verfolgt (Vortrag mit Musikbeispielen)

In der Weimarer Republik waren eine Vielzahl von Kabarettisten, Schlagersängern, Chansonetten und Textdichtern aktiv, die den heiteren und innovativen Geist jener Zeit in einer Fülle von Tonaufzeichnungen verewigten. Für viele von ihnen endete 1933 die Karriere abrupt, jüdische Abstammung oder die falsche politische Einstellung beendeten manch glanzvolle Laufbahn. Schicksale wie die des Komponisten Friedrich Hollaender (Exil), des linken Politsängers Ernst Busch (Zuchthaus), des Unterhaltungskünstlers Willy Rosen (Tod im KZ) u.v.a. stehen für den Untergang einer kurzen, aber goldenen Kulturepoche. Zu Gehör kommen zahlreiche Tonbeispiele, teilweise von original Schellackplatten der 1920er Jahre.

Donnerstag, 21. März 2024

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S201011

Dr. Joachim Albrecht

Von Cordoba nach Rothenburg: Rundgang durch Europas Städtewelt im Mittelalter

Die Metropolen des Mittelalters waren nach heutigen Maßstäben doch eher Kleinstädte: Paris, London oder Köln erreichten gerade einmal 40.000 Einwohner. Nur das arabische Cordoba in Südspanien war mit etwa

einer halben Million Menschen für das mittelalterliche Europa geradezu gigantisch. Startete das Frühmittelalter als eine nahezu stadtlose Epoche, so ereignete sich im Hochmittelalter eine urbane Revolution, die zu einer starken Verdichtung der Stadtlandschaft führte. Ein heute noch eindrucksvolles Ergebnis dieser Entwicklung ist Rothenburg ob der Tauber.

Mittwoch, 10. April 2024

16.00–18.00 Uhr

Mittwoch, 17. April 2024

16.00–18.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

2 Abende, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S201012

Harald Tietze/
Wilhelm Glökler

Die Erlanger Freimaurerloge "Libanon zu den drei Cedern" (Vortrag)

Die Erlanger Freimaurerloge "Libanon zu den drei Cedern" besteht seit mehr als 250 Jahren und ist damit eine der ältesten Vereinigungen in Erlangen. Die wechselvolle Geschichte der Loge, deren Aufgaben und vor allem die Frage, warum es heute noch Freimaurerei braucht, sollen in diesem Vortrag beleuchtet werden.

In Kooperation mit der Freimaurerloge "Libanon zu den drei Cedern" Erlangen

Montag, 15. April 2024


19.00–20.30 Uhr


Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

vhs
Volkshochschule
Erlangen

 www.facebook.com/vhs.Erlangen

 www.instagram.com/vhserlangen

■ 24S201013

Elke Wein

Büchenbach im Wandel - 100 Jahre (Führung)

Die Ausstellung erzählt mit vielen Bildern und Zeitdokumenten die Geschichte der Eingemeindung Büchenbachs nach Erlangen im Jahr 1923. Seitdem ging die Entwicklung rasant weiter. Heute zählt Büchenbach zu den dynamischsten Stadtteilen in Erlangen. Informieren Sie sich über die Entwicklung von einem Dorf mit gut 1000 Einwohnern zu Erlangens größtem Stadtteil. Viele spannende Fotos zeigen die drastischen Veränderungen und nehmen Sie mit auf eine Zeitreise der besonderen Art. Die Ausstellung ist im Gemeindezentrum der Martin-Luther-Kirche, Bamberger Str. 18 vom 15. bis zum 28. April täglich von 9-18 Uhr zu sehen. Bei Bedarf kann eine zweite Führung organisiert werden.

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

Dienstag, 16. April 2024

16.00–17.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S201014

Georg Fink

Büchenbach - früher und heute

Anhand von historischen und aktuellen Aufnahmen wird deutlich, wie sich Büchenbach in den vergangenen Jahrzehnten verändert hat. Was einem heute eigenwillig vorkommt, erschließt sich teilweise aus der Geschichte des Wachstums dieses Stadtteils. Die Ver-

anstaltung 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, 18. April 2024

19.00–20.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S201015

Christof Eberstadt

Jüdisches Leben im Erlangen der 1920er Jahre (Vortrag)

Der Vortrag beleuchtet jüdisches Leben in der Hugenottenstadt anno 1920 mit einem kurzweiligen "Rundgang" des jüdischen Viehhändlers Moritz Uhlfelder und seiner Gattin Ida. Christof Eberstadt, Beauftragter der Jüdischen Gemeinde Erlangen für die ehemaligen Erlanger Jüdinnen und Juden, führt durch den jüdischen Alltag der Stadt. Wir reisen mit der "Seku", lassen uns mit der Droschke fahren und begegnen Menschen, die Teil einer fast vergessenen Welt waren.

*In Kooperation mit der Jüdischen Kultusgemeinde
Erlangen*

Montag, 22. April 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



24S201018 | 24S201019
**Von Göttern und Menschen -
Meilensteine der Antike**
Unsere neue Reihe mit der
Althistorikerin Stefanie Weidmann



■ 24S201016

Susanne Grethlein

Jahreskreisfeste: Rituale, Räucherwerk und Symbolik der Feste (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, 23. April 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S201017

Hartmut Heisig M.A.

Ludwigskanal und Eisenbahn. Erlangens Aufbruch ins Industriezeitalter (Vortrag)

Ludwigskanal und Eisenbahnbindung waren ab der Mitte des 19. Jahrhunderts Voraussetzung, dass Erlangen sich zur Industriestadt entwickelte. Noch Anfang des 19. Jahrhunderts galt die Hugenottenstadt als eine der ärmsten Kommunen Bayerns. Um 1900 waren Medizintechnik, Bier und Elfenbeinkämme aus der Regnitzstadt weithin begehrt. Während der Kanal nicht die hohen Erwartungen erfüllte, erwies sich die Bahn als Antriebsfeder des wirtschaftlichen Aufschwungs. Am Bahnhof trafen zeitweise drei Eisenbahnlinien aufeinander. Der reich gebildete Vortrag erinnert an ein entscheidendes Kapitel der Erlanger Verkehrsgeschichte.

Mittwoch, 15. Mai 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Von Göttern und Menschen

Meilensteine der Antike

■ 24S201018

Stefanie Weidmann

Alexander der Große (Vortrag)

Alexander der Große ist zum Inbegriff des Diktums "Männer machen Geschichte" geworden. Der König des vormals eher bedeutungslosen Makedonien dehnte in einem militärhistorisch beispiellosen Feldzug die Grenzen seiner Herrschaft über das gesamte Großreich Persien aus, ließ sich im besetzten Ägypten zum Pharao ausrufen und musste sich erst auf dem indischen Subkontinent dem Monsun geschlagen geben. Diese Erfolge, befeuert durch die ungeklärte Ursache seines frühen Todes und die zwiespältige Charakteranalyse, die ihm schon in den antiken Quellen zuteil wird, machen ihn nach wie vor zu einer der interessantesten antiken Persönlichkeiten.

Donnerstag, 16. Mai 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S201019

Stefanie Weidmann

Die punischen Kriege (Vortrag)

Der Zug Hannibals über die Alpen mit 37 Kriegselefanten nach Italien hat legendenhaften Status erreicht. Die logistische und taktische Meisterleistung und die herben Niederlagen, die Rom gegen den Karthager erlitt waren jedoch nur ein kleiner Teil einer lang andauernden Auseinandersetzung zwischen der aufstrebenden Macht Rom und Karthago in Nordafrika. In insgesamt 3 Punischen (d.h. Karthagischen) Kriegen im Zeitraum von fast 120 Jahren trafen Römer und Karthager aufeinander. Am Ende dieser Kriege wurde Karthago de facto von der politischen Landkarte getilgt und Roms größte Konkurrentin um die Vorherrschaft im Mittelmeerraum vernichtet.

Mittwoch, 12. Juni 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Exkursionen

■ 24S201022

Helga Zahlous

Stadtgeschichte im Spiegel der Kunst: Erlangen nach 1945 (Führung)

Nach dem Zweiten Weltkrieg erlebte Erlangen binnen weniger Jahrzehnte ein beispielloses Wachstum von der beschaulichen Klein- hin zu einer Großstadt. Diese Entwicklung wurde durch gesellschaftliche und politische Veränderungen bestimmt, die sich auch im Kunstleben der Stadt widerspiegelten. Kunstschaffende erhielten und setzten selbst neue Impulse. Nicht alle Ideen hatten dauerhaften Erfolg.

Die Führung im Rahmen der Ausstellung „Erlangen und die Kunst“ geht diesen Entwicklungen nach.

In Kooperation mit dem Stadtmuseum Erlangen

Donnerstag, 7. März 2024

18.30–20.00 Uhr

Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9,

6,50 €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S201024

Kornelius Schlehlein/
Arne Marenda

Das ehemalige Reichsparteitagsgelände in Nürnberg

Warum wurde ausgerechnet Nürnberg als Stadt der Reichsparteitage ausgesucht? Welche Veranstaltungen fanden dort statt? Wer waren die Teilnehmenden? Welche Rolle spielte die Architektur auf den Parteitagsgeländen? Wie erlebten die Besucherinnen und Besucher die Reichsparteitage? Diesen und anderen Fragen wird beim Rundgang auf dem ehemaligen Reichsparteitagsgelände in Nürnberg nachgegangen.

Treffpunkt: Nürnberg, Tramhaltestelle "Luitpoldhain"

*In Kooperation mit DoKuPäd und den
mittelfränkischen Volkshochschulen*

Samstag, 27. April 2024

13.00–15.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

9,– €

Anmeldung bis 22. April nur über die vhs Oberasbach:
www.vhs-oberasbach-rosstal.de

■ 24S201025

Christof Prag

Kunst im öffentlichen Raum. Ein Spaziergang zu Kunst und Stadtgeschichte

Die Führung bewegt sich von der Erlanger Altstadt in die barocke Neustadt und nimmt Kunst im öffentlichen Raum im Kontext von Architekturgeschichte und städtebaulicher Entwicklung Erlangens in den Fokus. Dabei werden die Kunstwerke in ihrem Spannungsverhältnis zwischen Architektur, umgebendem Raum und stadthistorischen Entwicklungen betrachtet. Treffpunkt ist der Altstädter Kirchenplatz.

In Kooperation mit dem Stadtmuseum Erlangen

Sonntag, 28. April 2024

14.00–16.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S201026

Daniel Hahn M.A.

Nürnberg an der Rezat? Exkursion nach Sachsen und Lichtenau

Das Gebiet der Reichsstadt Nürnberg erstreckte sich weit nach Osten. Das Nürnberger Land ist bis heute ein geschlossener Kulturraum. vielerorts sind hier die Spuren der langen reichsstädtischen Zeit zu finden. Doch das Territorium war weitaus größer, umfasste auch entlegene Gebiete. Die größte und heute fast vergessene Exklave war ein Landstrich an der mittleren Rezat. Sie umfasste mehrere Dörfer sowie eine Stadt, die eine Kopie der Mutterstadt war und dies nicht nur äußerlich. Unser Rundweg (8 km) führt Sie durch ein Gebiet, welches die Geschichte Nürnbergs nachhaltig geprägt hat.

Treffpunkt: P+R-Parkplatz am Bahnhof Sachsen b. Ansbach

(Auf halber Strecke und am Ende ist eine Einkehr möglich)

Sonntag, 5. Mai 2024

11.15–15.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,– €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S201027**

Daniel Hahn M.A.

Durch den fränkischen Grand Canyon - Rund um den Hollenberg

Ganz im Nordosten der Fränkischen Schweiz, dort wo sich diese allmählich zum oberpfälzischen Steinwald und den Ausläufern des Fichtelgebirges hin öffnet, zeigt sie sich von ihrer schönsten Seite. Das Gebiet führte viele Jahrzehnte lang ein Schattendasein: es war nur schwer mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen und die nahe A9 gab keine einladenden Hinweise zum Zwischenstopp. Auch heute wirkt die Gegend immer noch vergessen. Unser knapp 12 km langer Rundweg führt Sie zu einmaligen Orten, mit weiten Ausblicken, durch tiefe Täler und an einer verunsicherten Höhle vorbei. Landschaft, Natur und Geschichte verschmelzen hier auf eine besondere Art. Einkehr auf halber Strecke.

Treffpunkt: Am Gasthaus Bergstation in Hollenberg

Sonntag, 19. Mai 2024

10.30–16.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S201028**

Daniel Hahn M.A.

Eine Runde mit dem Teufel - Der unbekannte Eberhardsberg

Wer über den Eberhardsberg, nördlich von Igensdorf, wandert, kommt am bekannten Teufelstisch vorbei, jenem unheimlichen Felsen, auf dem ein gewisser Graf Botho mit dem Satan Karten gespielt haben soll. Beinahe hätte er dabei die Seelen der Gräfenberger verkauft. Nicht nur um diesen geheimnisvollen Platz im Hochwald ranken sich viele Legenden. Der Eberhardsberg birgt noch andere Geheimnisse. Erleben Sie auf einem knapp 6 km langen Rundweg die gute und böse Geschichte dieses Berges und ihre zahlreichen Schauplätze.

Treffpunkt: Kerwaplatz in Guttenburg (OT von Gräfenberg)

Sonntag, 9. Juni 2024

13.00–17.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S201029**

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 Einzelner 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

Sonntag, 9. Juni 2024

14.00–16.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S201030**

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 Schwesterstädte 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, 22. Juni 2024

14.00–16.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.





■ 24S201031

Daniel Hahn M.A.

Ein Sommerabend in Sieglitzhof: Ein historischer Spaziergang mit vielen Überraschungen

Sie mögen sich fragen: "Muss das sein? Gibt es nicht doch reizvollere Plätze in unserer Stadt, um den Tag ausklingen zu lassen?" Diese Frage mag jeder für sich selbst beantworten. Einen Besuch ist Sieglitzhof allemal wert, auch wenn es zunächst so scheint, als gäbe es hier außer Wohnhäusern und langen Straßen nicht viel zu sehen und schon gar nichts Anregendes zu entdecken. Lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen.

Treffpunkt: Am Venzonestift in Sieglitzhof (Lange Zeile 75)

Freitag, 28. Juni 2024

17.30–19.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,– €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S201032

Daniel Hahn M.A.

Schauerliches an der Aurach - Exkursion bei Emskirchen

Nirgendwo auf der Frankenhöhe gab es so viele Burgen wie hier. Um die obere Aurach zeigt sich der ansonsten sanfte Höhenzug in Mittelfranken von seiner rauen und wildromantischen Seite. Die Geschichte der beiden Dörfer Alt- und Neuschauerberg, die auf unserem Rundweg (10 km) liegen, ist mehr als wechselvoll und die Ortsnamen sind durchaus wörtlich zu nehmen. Wer die Frankenhöhe richtig kennenlernen möchte, der ist bei unserer Wanderung genau richtig. Laufen Sie mit und lassen Sie sich einen Schauer über den Rücken laufen.

Treffpunkt: Am REWE-Markt in Emskirchen (Nürnberger Str. 27)

Am Ende bestehen Einkehrmöglichkeiten.

Sonntag, 7. Juli 2024

11.30–16.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,– €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S201033

Peter Friedmann

Führung über den jüdischen Friedhof in Erlangen

Der jüdische Friedhof auf der Bubenreuth zugewandten Seite des Burgbergs hat eine bewegte und bewegende Geschichte. 1891 in einer interreligiösen Feier eingeweiht, wurde er schon vor dem 50. Jahrestag seiner Eröffnung geschändet. Auf dieser Führung tauchen Sie ein in die Geschichte des Friedhofs, aber auch in die Geschichten der hier begrabenen Menschen, die nach jüdischem Glauben auf dem Friedhof ihre ewige Ruhe gefunden haben.

Männer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen.

In Kooperation mit der Jüdischen Kultusgemeinde Erlangen

Treffpunkt: Abzweigung zum jüdischen Friedhof am westlichen Ende der Rudelsweiherstraße

Donnerstag, 11. Juli 2024

17.00–18.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Politik und Zeitgeschehen

■ 24S201041

Marlene Neumann

WomenEdit: Wikipedia-Treffen für Frauen

Wir sind offen für alle Frauen, die gern an der weltgrößten Online-Enzyklopädie Wikipedia mitarbeiten wollen - egal ob Sie bereits Erfahrung damit haben oder noch ganz am Anfang stehen. WomenEdit bedeutet "Frauen editieren". Indem Sie ein Thema für Wikipedia auswählen, einen Artikel erstellen, bearbeiten und gegebenenfalls veröffentlichen, oder indem Sie bereits vorhandene Wikipedia-Beiträge verbessern oder ergänzen, tragen Sie aktiv zur Gestaltung des Zeitgeschehens bei. Alle Einsteigerinnen erhalten bei ihrem ersten Treffen eine Einführung. Schritt für Schritt können Sie dann vor Ort mit Unterstützung der erfahreneren Autorinnen an Wikipedia-Artikeln arbeiten. Frauen sind als Autorinnen in der Wikipedia bis heute unterrepräsentiert. Die monatlichen Treffen in der Stadtbibliothek dienen auch dazu, sich aktiv zu vernetzen und Fragen persönlich zu klären.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Erlangen

Montag, 18.00–20.00 Uhr

Beginn: Montag, 11. März 2024

Stadtbibliothek Erlangen, Marktplatz 1

5 Abende, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S201043

Prof. Dr. Christoph Ostgathe

"Ich will nicht mehr" – Wie umgehen mit Sterbewünschen bei schwerkranken Menschen? (Vortrag und Diskussion)

Bei schwerkranken Menschen kommt es im Verlaufe der Erkrankung nicht selten zu Phasen, in denen Betroffene einen Sterbewunsch äußern. Dies kann von einer reinen Akzeptanz des raschen Versterbens an der Erkrankung bis hin zu einem aktiven Todeswunsch mit der Bitte um Hilfe Dritter variieren. In diesem Zusammenhang waren die letzten Jahre von der öffentlichen Diskussion um den ärztlich assistierten Suizid geprägt. Im Vortrag soll darauf eingegangen werden, wie wir als Gesellschaft mit Sterbewünschen umgehen können und wie der aktuelle Stand der Gesetzgebung ist.

Dienstag, 12. März 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S201045

Prof. Dr. Mathias Rohe

Muslimfeindlichkeit in Deutschland - ein Problem für alle (Vortrag)

Muslimfeindlichkeit ist eine Alltagserfahrung für viele muslimische Menschen. Sie ist auch in der Mitte der Gesellschaft verbreitet, gelegentlich bewusst, häufiger aber unbewusst. So entstehen auch ausgrenzende Strukturen, die eine gleichberechtigte Teilhabe aller verhindern und den gesellschaftlichen Zusammenhalt gefährden.

Der Vortrag stützt sich auf eine erstmalige umfangreiche Studie des Bundesinnenministeriums, die der Vortragende koordiniert hat. Geschildert werden wesentliche Problembereiche und Lösungsempfehlungen.

Montag, 8. April 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S201046

Christian Zombek

Sehnsuchtsort Nepal (Vortrag)

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie Nepal für sich. Mit Bildern von seiner Trekking-Reise durch die Region Langtang/Helambu berichtet unser Referent Wissenswertes über Kultur, Gesellschaft, Religion und die beeindruckende Natur Nepals. Wenn Sie sich für das Land interessieren, vielleicht sogar eine Reise dorthin planen oder sich in einer Hilfsorganisation für Nepal engagieren möchten, können Sie mit diesem Vortrag Ihr Wissen über das Land erweitern. Der Referent ist langjähriges Mitglied der Deutsch-Nepalischen Gesellschaft und hat bereits mehrere Reisen in verschiedene Regionen des Landes unternommen.

Freitag, 19. April 2024

18.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 24S201047

Dr. Martin Hoheisel

Menschenrechte und Klimawandel (Vortrag)

Der Klimawandel wirkt sich immer stärker aus. Er beeinträchtigt das Leben vieler Menschen, vom Wegfall der Lebensgrundlagen bis zum Tod. Das geschieht nicht nur in fernen Ländern, sondern inzwischen auch in Europa. Der Klimawandel beeinträchtigt verschiedene Menschenrechte. Indigene Völker werden vertrieben, Proteste dagegen werden unterdrückt, Fluten schwemmen ganze Ortschaften und ihre Infrastruktur weg. Verantwortliche schalten die Meinungs- und Pressefreiheit aus. Das Recht auf Leben, das Recht auf Nahrung, das Recht auf Wohnen, das Recht auf Gesundheit und das Recht auf Bildung sind in Gefahr. Im Endeffekt sehen wir die Folgen an den zunehmenden Fluchtbewegungen.

In Kooperation mit Amnesty International

Freitag, 3. Mai 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S201048

Prof. Dr. Franz Baumann

Klimadiskussion - Chancen und Grenzen multilateraler Diplomatie (Vortrag)

Außerhalb der rechtspopulistischen Nische gibt es niemanden mehr, der die menschengemachte Erderhitzung leugnet. Aber die verbreitete Wirklichkeitsverweigerung tut so, als wäre die Erderhitzung ein Politikproblem von vielen und durch das Drehen einiger Stellschrauben hier und da in den Griff zu bekommen. Das wird nicht klappen. Frappierend ist die Kluft zwischen den unübersehbaren Zeichen und Kosten der Klimakrise einerseits, und den unzulänglichen Gegenmaßnahmen andererseits. Dabei ist die Erderhitzung die größte globale Herausforderung der Menschheitsgeschichte. In der Vergangenheit - ob Nero, Napoleon, Lenin, Hitler, Mao, Putin - waren die Bedrohungen regional begrenzt. Nun muss die Menschheit eine kollektive Antwort finden, wenn die menschliche Zivilisation eine Zukunft haben soll.

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

Montag, 6. Mai 2024

19.00–20.30 Uhr

Kreuz+Quer, Bohlenplatz 1, 91054 Erlangen

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S201051

Prof. Dr. Simone Derix

Die Gegenwart der Vergangenheit. Erinnerungskultur heute (Vortrag)

Erinnerungskultur ist aktuell umkämpft wie lange nicht - angefangen von der Frage, ob und wie sich Gedenk- und Erinnerungskultur im Licht postkolonialer Debatten verändern müssen, bis hin zur grundlegenden Infragestellung des Holocaustgedenkens durch die politische Rechte. Der Vortrag sondiert die jüngsten Debatten und diskutiert exemplarisch die gegenwärtigen Herausforderungen der Erinnerungskultur mit Blick auf Erlangen und Umgebung.

Montag, 13. Mai 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S201052

Prof. Dr. Kai Horsthemke

Gutes tierliches Leben (Vortrag)

Gutes tierliches Leben scheint im Gegensatz zu gutem menschlichen Leben viel klarer definierbar zu sein. Aber ist es das wirklich? Ein artgerechtes Maß an Freiheit, ein Dasein ohne vermeidbares Leiden und schließlich ein schmerzloser Tod: ist das schon alles? Und welche Herausforderungen beinhaltet der Begriff des guten Lebens für nichtmenschliche Tiere für die Behauptung eines angenehmen und sinnvollen Lebens für uns Menschen?

Mittwoch, 19. Juni 2024

19.00–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

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 Bodenschwing-Haus. Bitte erkundigen Sie sich in der Volkshochschule nach den aktuellen Terminen.

24S604210 Lydia Triacca-Gradert
**Französisch B1 - Leichte
Konversation**
ab: Dienstag, 5. März 2024

24S508301 Manfred Kress
**Tanzen - mehr als nur ein
gemeinsames Hobby**
ab: Dienstag, 5. März 2024

24S604301 Lydia Triacca-Gradert
Französisch - Cours de Conversation
ab: Mittwoch, 6. März 2024, 17.00 Uhr

24S507103 Bettina Lang
Fitnessgymnastik
ab: Mittwoch, 6. März 2024

24S507104 Bettina Lang
Fitnessgymnastik
ab: Mittwoch, 6. März 2024

24S507109 Corinna Mürbeth
Gesundheitstraining TigerMoves®
ab: Donnerstag, 7. März 2024

24S507011 Corinna Mürbeth
Beckenbodentraining
ab: Donnerstag, 7. März 2024

24S302005 Dr. Annette Scherer
**Caspar David Friedrich: Unterwegs
auf Motivsuche (Vortrag)**
Freitag, 8. März 2024

24S204011 Richard Scholl
**Sprechstunde für Probleme mit
Handy und Tablet in Alterlangen**
ab: Dienstag, 12. März 2024,
jeder 2. und 4. Dienstag im Monat

24S204008 Dr. Peter Anton Walldorf
**Sprechstunde für Probleme mit
Handy und Tablet in Büchenbach**
ab: Freitag, 15. März 2024,
jeder 1. und 3. Freitag im Monat

24S204124 N.N.
**Wegweiser für Leben und Wohnen
im Alter (Vortrag)**
Donnerstag, 21. März 2024

24S201013 Elke Wein
Büchenbach im Wandel (Führung)
Dienstag, 16. April 2024

24S204019 Karin Grüsser, Tanja
Stark-Kantar, Johanna Lerle
**Ehrenamt im Alter - Ruhestand ist
kein Stillstand (Vortrag)**
Donnerstag, 18. April 2024

24S201014 Georg Fink
Büchenbach - früher und heute
Donnerstag, 18. April 2024

24S204003 Philipp Elb
**Rollator-Training
(praktische Übung am Bus)**
Samstag, 11. Mai 2024

24S204024 Udo Peter Winkler
**Betrügereien per Telefon: Sie
müssen nicht zum Opfer werden!**
Donnerstag, 6. Juni 2024

24S204027 Birgit Basten-Grimm
**Patientenverfügung &
Vorsorgevollmacht -
Hilfreiche Informationen (Vortrag)**
Donnerstag, 27. Juni 2024

24S204028 Velinova Marinova-Schmidt
**„Bevor ich's vergesse, denk ich mir
immer: Das muss ich mir merken!“
(Vortrag)**
Donnerstag, 18. Juli 2024





■ 24S201053

Georg Escher

Die neue Weltordnung: Abschied von der Unipolarität (Vortrag)

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

Montag, 1. Juli 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich

■ 24S201055

Georg Escher

Israel und Palästina: Wie könnte der Konflikt gelöst werden? (Vortrag)

Der Nahostkonflikt zwischen Israel und den Palästinensern ist in einer unvorstellbar grausamen Weise explodiert. Der Angriff der Hamas aus dem Gazastreifen, die massive Bombardierung durch die israelische Seite haben tausende Tote gefordert. Die Gewalt eskaliert. In Israel ist inzwischen gar die Demokratie bedroht. Auch auf Seiten der Palästinenser haben radikale Kräfte neuen Zulauf. Eine Zwei-Staaten-Lösung ist praktisch ausgeschlossen. Ist eine Einstaatenlösung denkbar, wie manche fordern? Gibt es überhaupt noch Ansätze, um die Dauerkrise im Heiligen Land wenigstens nicht weiter zu verschlimmern? Und wo bleiben die Vermittler?

Montag, 15. Juli 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich

Vielfalt Indien

Die vhs Erlangen beteiligt sich am Aktionsjahr "Vielfalt Indiens in Erlangen erleben". Die indische Community hat 3 Filme auf Hindi (ohne Untertitel) ausgewählt, die vhs freut sich, der Community 3 Filmabende bieten zu können. In Kooperation mit dem indischen Generalkonsulat München und dem Bürgermeisteramt.

■ 24S201066

Rakhee Mukherjee

Mary Kom (Film und Gespräch)

Die Tochter eines Reisbauern findet im Abfall einen Boxhandschuh, der ihr den Weg in eine neue Welt öffnet.

Indien, 2014, 122 Minuten. Sprache: Hindi, keine Untertitel.

Freitag, 15. März 2024

18.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

■ 24S201068

Srijeet Chatterjee

Taare Zameen Par (Film und Gespräch)

Der 8-jährige Ishaan Awasthi ist ein vermeintlicher Schulversager. Erst ein neuer Lehrer erkennt seine Dyslexie und vor allem seine Talente.

Indien, 2007. 164 Minuten. Sprache: Hindi, keine Untertitel.

Freitag, 12. April 2024

18.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

■ 24S201070

Johar Kantiskar

Drishyam (Film und Gespräch)

Ein spannender Thriller im Kontext Familie und sexuelle Selbstbestimmung.

Indien, 2015. 160 Minuten, Sprache: Hindi, keine Untertitel.

Freitag, 19. April 2024

18.00–21.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei



Philosophische ... *Matinée*

Moderation: Dr. Claudia Schorcht

24S202001

Sonntag, 28. April 2024

Dr. Wolfgang Leyk: Menschen.Tiere
Szenarien guten Zusammenlebens

24S202002

Sonntag, 9. Juni 2024

Dr. Thomas Grethlein: Die Ethik des guten Lebens

24S202003

Sonntag, 16. Juni 2024

Dr. Peter Bernhard: Gebautes Glück:
(Un)erfüllte Verheißungen der Architektur

jeweils von 11:15 - 12:45 Uhr

📍 vhs club INTERNATIONAL (Friedrichstraße 17)

Der Eintritt ist frei

Philosophie und Weltanschauung

■ 24S202001

Dr. Wolfgang Leyk

Menschen.Tiere (Vortrag)

Beim guten Leben sind wir nicht alleine. Viele Menschen erleben das gerade in der Gemeinschaft mit Tieren. Aber wie können wir das gut gestalten in einer Gesellschaft, in der ein achtloser Umgang mit Tieren genauso zum System gehört wie eine manchmal überzogene Tierliebe? Achtsamkeit für Tiere als Bestandteil "guten Lebens". Der Vortrag stellt Szenarien guten Zusammenlebens von Menschen und Tieren vor.

Sonntag, 28. April 2024

11.15–12.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S202002

Dr. Thomas Grethlein

Die Ethik des guten Lebens (Seminar)

"Die Ethik des guten Lebens", so Thomas Rentsch, "kann nicht auf einen generalisierten, sondern sie muss auf den konkreten Menschen Bezug nehmen". Gleichwohl versucht die Philosophie beinahe von ihren Anfängen an, generell gültige Aussagen über das gute Leben zu formulieren. Dabei spielt der Glücksbegriff eine zentrale Rolle - von der Eudaimonia des antiken Griechenlands bis zum pursuit of happiness des American way of life. Im Seminar wollen wir auf der Basis von ausgewählten Textpassagen ins Gespräch über das, was eine gelingende Lebensführung ausmacht, kommen.

Sonntag, 9. Juni 2024

11.15–12.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 24S202003

Prof. Dr. Peter Bernhard

Gebautes Glück: (Un)erfüllte Verheißungen der Architektur (Vortrag)

Wie das Wohnen zum Leben gehört, so gehört offenbar das gute Wohnen zum guten Leben. Von dieser Überzeugung getragen, gab es zu allen Zeiten und gibt es noch heute Architekten, die sich als „Glücksbringer“ begreifen. Zu Recht? Wie wichtig ist Architektur für das gute Leben? Dieser Frage soll anhand von kontrovers diskutierten Beispielen nachgegangen werden.

Sonntag, 16. Juni 2024

11.15–12.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Geschichte der Philosophie

Der Philosoph Dr. Michael Zimmermann spannt in mehreren Semestern den Bogen von der Antike bis ins 20. Jahrhundert. Die historische Aula der Volkshochschule schafft den inspirierenden Rahmen.

■ 24S202004

Dr. Michael Zimmermann

Die Geschichte der Philosophie in Grundzügen. Teil 2: Mittelalter

Die abendländische Philosophie des Mittelalters wird zwar durch das Christentum geprägt; sie ist jedoch keineswegs eine bloße Steigbügelhalterin der Theologie. Im Zentrum einer spannenden Debatte steht vielmehr das Verhältnis von offenbarem Glauben einerseits sowie von Vernunft und Wissen andererseits. Lässt sich hier eine Synthese herstellen? Unter anderem: Kann man Gott rational beweisen? Oder muss der Vermittlungsversuch scheitern? In historischem Kontext werden vier wichtige Denker des Mittelalters in Grundzügen vorgestellt und diskutiert: Aurelius Augustinus, Anselm von Canterbury, Thomas von Aquin und Wilhelm von Ockham.

Dienstag, 4. Juni 2024

16.00–17.30 Uhr

Dienstag, 11. Juni 2024

16.00–17.30 Uhr

Dienstag, 18. Juni 2024

16.00–17.30 Uhr


Dienstag, 25. Juni 2024

16.00–17.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula


Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Nachmittage, 60,- €



24S202004
Die Geschichte der Philosophie
 Unsere Reihe mit dem Philosophen
 Dr. Michael Zimmermann
 Ab dem 4. Juni 2024, 16 Uhr

Teil 2:
 Die Philosophie des Mittelalters





Das Lesecafé in der Altstadtmarktpassage



Gesellschaft

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.

Nachhaltigkeit

■ 24S202011

Matthew Horner

Fair und nachhaltig leben in Erlangen (Workshop)

Ein gutes Leben für alle: In einem gemeinsamen, kurzweiligen Workshop wollen wir Tipps und Ideen geben, wie man ganz konkret in Erlangen fairer und nachhaltiger leben kann, sowie Ideen sammeln und überlegen, wie man sie in Erlangen umsetzen könnte. Anhand der Impulse aus dem Abend möchten wir jede und jeden ermutigen, dazu beizutragen, dass alle Menschen in dieser Welt ein gutes Leben haben können.

Ein Projekt des Forums Fairer Handel des Erlanger Nachhaltigkeitsbeirats.

Mittwoch, 20. März 2024

19.00–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S202013

Sabrina Kley

Praktische Experimente mit der Schenk- Ökonomie

Die Referentin ist Teil einer internationalen Organisation (Nonviolent Global Liberation), die Geld ausschließlich nach den Bedürfnissen ihrer Mitglieder verteilt statt basierend auf Leistung oder Privilegien. Alles, was diese Organisation anbietet, schenkt sie. Die Mitglieder leben in der Praxis eine radikale Alternative zu einer leistungs- oder privilegienbasierten Art der Geldverteilung und einen kleinen Schritt in Richtung der Vision einer Welt, die für alle funktioniert. Sabrina Kley berichtet davon, wie sie das in der Praxis umsetzt, welche Herausforderungen es dabei gibt und welche Kapazitäten es dafür braucht.

Mittwoch, 10. April 2024

19.00–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Was bedeutet das?

Erlangen ist Fairtrade Stadt

Was hat das mit mir zu tun?

Wo kann ich faire Produkte in Erlangen kaufen?

Alle Infos rund um Nachhaltigkeit in Erlangen fairlangen.org/antworten

■ **24S202015**

Catharina Fröhling

Die Klimaresilienz unserer Städte stärken (Vortrag)

Die Herausforderung bei der Anpassung an den Klimawandel besteht darin, Auswirkungen des Klimawandels abzumildern und Schäden abzuwenden. Dabei müssen Anpassungsstrategien auf die Stärkung der Resilienz gegenüber Klimafolgen konzentriert sein. Für urbane Strukturen ist die Klimaanpassung von besonderer Bedeutung. Allein in Deutschland leben 77% der Menschen in Ballungsgebieten. Städtische Entwicklungen werden daher künftig geprägt sein durch ein notwendiges Handeln in Themenfeldern wie Hitze und Regenwassermanagement. Anpassungsmaßnahmen sollen zur lokalen Abkühlung, zum effizienten Wassermanagement und allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

Dienstag, 7. Mai 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S202017**

Harald Kalup

Klimawandel, Energiewende und kein Ende

Der Klimawandel ist für alle sichtbar, es wird wärmer und Wetterkapriolen häufen sich. Niemand kann dieses Thema ignorieren, genauso wenig wie die Frage ob und wie man eine drohende Klimakatastrophe noch abwenden kann. Neue Technologien und Umdenken: Kann das die Welt vor dem Klimakollaps retten? Was steckt hinter den Technologien, sind sie Heilsbringer oder Mogelpackungen oder beides? Diese Fragen sind komplex und bedürfen einer kritischen Betrachtung. Der Vortrag soll dazu anregen, die Themen nicht plakativ und punktuell zu sehen, sondern über den Tellerrand hinaus. Der Vortrag soll anregen zum Nachdenken, Nachfragen und zu kritischen Vorbehalten gegenüber scheinbaren Patentrezepten.

Mittwoch, 15. Mai 2024

19.00–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S202019**

Katharina Fittkau

FÖN-Tour Erlangen: Fair, ökologisch und nachhaltig einkaufen

Bei dieser Stadtführung quer durch die Erlanger Innenstadt folgen wir den globalen Spuren alltäglicher Verbrauchsgüter, die ihren Weg in unsere Geschäfte gefunden haben und dabei nicht selten die ganze Welt bereist haben. Oft steht die Produktion in Verbindung mit sozialen und gesundheitlichen Problemen der Hersteller*innen und Umweltzerstörung in den produzierenden Ländern.

Bei der FÖN-Tour gibt es Läden, Angebote und Initiativen zu entdecken, die unseren Konsum fairer, ökologischer und nachhaltiger machen.

Treffpunkt: Weltladen Erlangen, Neustädter Kirchenplatz 7

Donnerstag, 16. Mai 2024

18.00–19.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S202021**

Dr. Martin Hoheisel

Nachhaltiger Weinbau (Vortrag und Kostproben)

Nachhaltigkeit kann im Weinbau umgesetzt werden durch Einsparung von Energie, Reduktion von CO₂-Emissionen, Recycling, weniger Pflanzenschutzmittel, nachhaltigen Bodenaufbau und den Anbau von pilzwiderstandsfähigen (PiWi) Rebsorten.

Pioniere der PiWi-Weine habe diese mutig angebaut und bauen sie inzwischen auf 60% der Rebflächen an. Die PiWi-Reben wie Johanniter, Cabernet Blanc, Muscaris, Sauvignac (weiß) sowie Prior, Cabertin, Cabernet Cantor (rot) werden vorgestellt und können auch verkostet werden.

Donnerstag, 6. Juni 2024

18.00–19.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

8,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 24S202023

Katharina Fittkau

Stadtführung "Weltrettung konkret"

Wie können wir die Welt ganz konkret zu einem besseren Ort machen? Was kann ich persönlich tun, um die Ziele zur nachhaltigen Entwicklung (SDGs) der Vereinten Nationen zu unterstützen? Bei unserem Rundgang durch die Stadt greifen wir einige der Ziele wie z.B. den Zugang zu sauberem Wasser, weniger Hungernde, weniger Ungleichheiten oder das Leben an Land auf. Wir lernen Initiativen in Erlangen kennen, die im Sinne der Nachhaltigkeit aktiv sind. Und wir zeigen Möglichkeiten für jede*n, selbst etwas beizutragen zur positiven Entwicklung der Welt.

Treffpunkt: Weltladen Erlangen, Neustädter Kirchplatz 7, 91054 Erlangen

Mittwoch, 12. Juni 2024

18.00–19.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S202025

Dr. Andreas von Lindeiner

Windkraft und Artenschutz – ein Widerspruch?

Dr. Andreas von Lindeiner geht auf die betroffenen Arten und die Art der Betroffenheit ein, beleuchtet die Aspekte der Standortauswahl kritisch, erläutert die fachlichen Positionen des LBV und seine daraus resultierenden Forderungen an die Politik und erläutert mögliche Kompensationen.

In Kooperation mit dem Landesbund für Vogelschutz Erlangen

Mittwoch, 10. Juli 2024

19.00–21.00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Um Anmeldung wird gebeten.



24S156001

Beyond Traditions: Stories, Struggles and Uprisings of Women in Contemporary India

Vortrag von Khushboo Jain in englischer Sprache

Freitag, 8. März 2024

24S201066

Mary Kom

Film in Hindi, anschließend Gespräch

Freitag, 15. März 2024

24S201068

Taare Zameen Par

Film in Hindi, anschließend Gespräch

Freitag, 12. April 2024

24S201070

Drishyam

Film in Hindi, anschließend Gespräch

Freitag, 19. April 2024

24S156002

Streets as home? Unravelling the Idea of Home

Vortrag von Khushboo Jain in englischer Sprache

Dienstag, 4. Juni 2024

Indisch kochen

Diverse Kochkurse mit Monika Kapoor-Paul und Rohine Schneider

24S510300 | 24S510200 | 24S510204 |

24S510306 | 24S510314 | 24S510336 |

24S510212 | 24S510246 | 24S510220

von März bis Juli 2024

Vielfalt Indien

**Ein vielfältiges Aktionsjahr 2024
in Erlangen, die vhs ist dabei!**

Schauen Sie auch auf unsere Website. Dort finden Sie aktuell organisierte Veranstaltungen.

www.vhs-erlangen.de

Lebensraum Natur

■ 24S202701

Katrin Simon

Was braucht der Baum in der Stadt? (Vortrag und Spaziergang)

Um optimal wachsen zu können, müssen die grundlegenden Bedürfnisse eines Baumes erfüllt werden. Neben Platz, Wasser, Boden und Nährstoffen sind in der Stadt viele weitere Faktoren für die Baumgesundheit ausschlaggebend. An extremen Standorten zwischen dichter Bebauung und Verkehr können Maßnahmen wie Baumrigolen, offene und unverdichtete Baum-scheiben oder ein rechtzeitiger Kronenschnitt Bäumen viel Gutes tun. Gesunde Bäume liefern wichtige Beiträge zum Klimaschutz, zur Klimaanpassung und zum Biodiversitätserhalt. Sie sind zudem Grundlage einer lebenswerten, nachhaltigen und zukunftsfähigen Stadt Erlangen.

Samstag, 20. April 2024

15.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

■ 24S202703

Ernst Paul Dörfler

Das Liebesleben der Vögel (Lesung)

Treue Stadt-Amseln, Meisen mit Vaterkomplex und polygame Wachteln – das Liebesleben der Vögel ist variantenreich und immer wieder überraschend. Der Euronatur-Preisträger und Vogelexperte Ernst Paul Dörfler eröffnet die Beziehungswelt von über fünfzig heimischen Vogelarten und gibt Einblicke, die man sonst nirgends findet. So leben Vögel weit weniger monogam, als häufig angenommen, und der Klimawandel verstärkt diese Tendenz sogar noch: Extreme Schlechtwetterlagen beflügeln den Partnerwechsel unter Vögeln. Mit Witz und Leichtigkeit erzählt der Autor von den Bindungsmustern und Fortpflanzungstaktiken unserer gefiederten Nachbarn. Dieses Buch verändert den Blick auf das, was in Garten und Busch passiert.

Mittwoch, 19.00–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. April 2024

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S202705

Julia Krüger

Kiebitz - Vogel des Jahres 2024

Julia Krüger von der LBV KG Erlangen stellt den Vogel des Jahres 2024, den Kiebitz, vor. Vor allem die Intensivierung der Landwirtschaft und der Verlust von Feuchtwiesen sorgen für die Gefährdung dieser Art.

Eine Kooperation mit dem Landesbund für Vogelschutz Erlangen

Mittwoch, 8. Mai 2024

19.00–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

■ 24S202707

Reinhard Brem

Der Wald im Klimawandel

Erlangen ist umgeben von Wäldern. Diese sind als Naturraum und Naherholungsgebiet von der Bevölkerung hochgeschätzt. Doch in den letzten Jahren zeichnen sich Veränderungen ab: Alte Bäume sterben ab und werden entnommen, neue Baumarten werden gepflanzt. Andere dagegen propagieren, die Natur "sich selbst zu überlassen". Eine Option? Erfahren Sie bei diesem Waldspaziergang mehr über die Zusammenhänge, was die Geschichte der Wälder sowie der Klimawandel damit zu tun hat und welche Strategien es gibt, um den Wandel zu meistern. Ein spannender Abend für alle Wald-Interessierten mit Reinhard Brem, Förster im Walderlebniszentrum Tennenlohe.

Donnerstag, 6. Juni 2024

17.30–20.00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

■ 24S202709

Malin Beer

Ich sehe den Wald vor lauter Bäumen nicht

Geht es Ihnen bei einem Waldspaziergang oft so, dass Sie gerne wissen möchten, welche Bäume Sie vor sich haben? Bei dieser Exkursion zeigen wir Ihnen verschiedene heimische Baum- und Straucharten und an welchen Merkmalen sie zu unterscheiden sind. Försterin Malin Beer zeigt Ihnen bei diesem Waldspaziergang, worauf zu achten ist und welche Erkennungsmöglichkeiten es gibt. Ganz nebenbei werden

Sie feststellen, dass unser Reichswald gar nicht so eintönig ist, wie oft vermutet.

Dienstag, 18. Juni 2024

18.00–20.00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Mehr Garten in der Stadt 2024

■ 24S202710

Astrid und Klaus Wißmath

Naturgemäßer Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis

Alles zu Schnittmaßnahmen, -werkzeugen und -methoden, Wuchsgesetzen, Pflanzung und Pflanzschnitt, Erziehungs- und Erhaltungsschnitt sowie zur Altbaumpflege: Nach dem Theorie teil am Vormittag treffen wir uns am Nachmittag auf dem Arche Bauernhof bei Erlangen. Dort schneiden wir einen Jungbaum und einen ca. 10-jährigen Apfelbaum (Erziehungsschnitt) mit anschließender Diskussion. Geeignete Werkzeuge werden vorgestellt. Eigene Werkzeuge werden nicht benötigt.

Samstag, 10.00–17.30 Uhr

Beginn: Samstag, 9. März 2024

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

25,- €

Bitte mitbringen: Handschuhe und festes Schuhwerk. Die Anreise zum Arche Bauernhof (zwischen Atzelsberg und Marloffstein) organisieren die Teilnehmer*innen selbst.

■ 24S202712

Stefan Strasser

Obstbaumschnitt: Der Winterschnitt

Theoretisch und praktisch wird die Technik des Obstbaumschnitts demonstriert. Zugleich wird im Kurs das Pflegen und Schärfen der Schneidwerkzeuge gezeigt.

Bitte mitbringen: eigenes Werkzeug - soweit vorhanden: Beipass-Handschere, Beipass-Astscherer (Amboss-Scheren sind nicht geeignet) und Obstbaumsäge.

Stefan Strasser ist Gründungspräsident von Natur im Garten Deutschland e.V. und Botschafter von Natur im Garten International. Als Gartenexperte ist er bekannt aus den Sendungen "MDR Garten" und "Querbeet"

des BR.

Veranstaltungsort ist die Lilien-Arche in der Gustav-Adolf-Straße 2 in 91056 Erlangen.

Samstag, 16. März 2024

11.00–14.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S202714

Katrin Simon

Im Garten aktiv! Für Klima, Vielfalt und Wohlbefinden (Vortrag)

Gärten sind besondere Orte, die viele Möglichkeiten bieten, das Klima zu beobachten, sich für die biologische Vielfalt zu engagieren und dabei über die eigene Umwelt zu lernen. Durch eine geschickte Gestaltung kann Wasser versickert und besser im Boden gespeichert werden. Ein bewusster Umgang mit Wasser, Boden und Pflanzen, das Arbeiten mit Kompost und der Verzicht auf Pestizide bieten direkte Erfolge in Form einer eigenen Ernte und einer besonderen Garten-Atmosphäre. Eine auf den Standort abgestimmte Pflanzenauswahl, dichter Bewuchs und ausgewählte Mulch-Materialien sind hierfür wichtig.

Donnerstag, 21. März 2024

19.00–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S202716

Stefan Strasser

Terra Preta und Pflanzenkohle

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 die Herstellung hochwertiger Pflanzenkohle und was diese "Wundererde" bewirkt. Mit einem Kon-Tiki-Ofen wird selbst Terra Preta hergestellt. Teilnehmende können auch Grillgut mitbringen, das dann im Laufe des Workshops aufgelegt werden kann.

Veranstaltungsort: Lilien-Arche, Gustav-Adolf-Straße 2, 91056 Erlangen

Bitte mitbringen: Kanister/Flaschen für das Ablöschwasser, Behälter für die Pflanzenkohle und Terra Preta.



Samstag, 27. April 2024
 11.00–14.00 Uhr
 Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
 15,- €
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S202718

Astrid und Klaus Wißmath
**Planen, pflanzen, pflegen - die
 Streuobstwiese im Klimawandel**

In den kommenden Jahren fördert die Politik das Anlegen von Streuobstwiesen. Wie sind diese Wiesen aber langfristig und nachhaltig anzulegen? Es braucht eine Balance von Eingriff und Pflege und „die Natur Natur sein lassen“. Auch die Klimaveränderung und die Komplexität der verschiedenen Ansprüche sind zu berücksichtigen. Wir gehen auf die folgenden Themen ein: Neuplanung, Obstsorten, Pflanzung, Baumpflege, Boden- und Grünlandpflege, Ernte, Artenvielfalt in Fauna und Flora, einfache Hilfsmittel vom Pflücktuch über den Fallobstsammler bis zum Grasmäher und empfehlen weiterführende Literatur.

Samstag, 9.30–16.30 Uhr
 Beginn: Samstag, 11. Mai 2024
 Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
 10,- €
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S202720

Stefan Mümmeler
**Der insektengerechte Garten - So setzen Sie
 Artenschutz im eigenen Garten um (Vortrag)**

In diesem Vortrag können Sie sich Anregungen holen, wie man auf kleiner Fläche möglichst vielen Insekten gute Lebensvoraussetzungen bieten kann. Hintergrundwissen und Informationen zu den Bedürfnissen und Lebenszyklen von Wildbienen, Schmetterlingen und anderen Insekten ermöglichen jedem Besucher mit einfachen Mitteln selber aktiv zu werden.

Donnerstag, 19.00–20.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 16. Mai 2024
 Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S202722

Stefan Strasser
Obstbaumschnitt: Der Johanni-Schnitt

Theoretisch und praktisch wird die Technik des Obstbaumschnitts demonstriert. Zugleich wird im Kurs das Pflegen und Schärfen der Schneidwerkzeuge gezeigt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bringen ihr eigenes Werkzeug mit - soweit vorhanden: Beipass-Handschere, Beipass-Astschere (Amboss-Scheren sind nicht geeignet) und Obstbaumsäge. Stefan Strasser ist Gründungspräsident von Natur im Garten Deutschland e. V. und Botschafter von Natur im Garten International. Als Gartenexperte ist er bekannt aus den Sendungen "MDR Garten" und "Querbeet" des BR. Veranstaltungsort ist die Lilien-Arche in der Gustav-Adolf-Straße 2 in 91056 Erlangen.

Samstag, 8. Juni 2024
 11.00–14.00 Uhr
 Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
 15,- €
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S202724

Ben Förtsch
Der großartige Mikrowald

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, 19.00–20.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 19. Juni 2024
 Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S202726**
Stefan Strasser
Gärtnern ohne Wasser

Der Bio-Gärtner Stefan Strasser gibt viele wertvolle Informationen zum ressourcenschonenden und sinnvollen Gießen im Garten. Der bewusste Umgang mit dem wertvollen Nass wird in Zeiten des Klimawandels immer wichtiger. Jede Pflanze hat ihre eigenen Vorlieben und kann in Bezug auf den Wasserhaushalt ein wenig "erzogen" werden. Aber auch ein Blick in die Zukunft bleibt nicht aus: Wie werden Gärten aussehen, wenn es immer trockener wird? Was sind die hierfür geeigneten Pflanzen?

Veranstaltungsort ist die Lilien-Arche in der Gustav-Adolf-Straße 2 in 91056 Erlangen.

Samstag, 6. Juli 2024
11.00–14.00 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
15,- €
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S202728**
Ursula Kern
"Urban Gardening" und Klimawandel - die etwas andere Gartenführung

"Urban Gardening" ist mehr als nur "Garteln in der Stadt". Während eines Streifzugs durch den Interkulturellen Gemeinschaftsgarten "UnserGarten Bruck" zeigt die Gärtlerin Ursula Kern an vielen praktischen Beispielen, was im Gemeinschaftsgarten für das Klima getan wird und wo - wie beim Garteln - in Zukunft auch ein Umdenken stattfinden muss.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Mittwoch, 10. Juli 2024
18.00–20.00 Uhr
Kulturpunkt Bruck Froebelstr. 6, Garten
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



Pilz- und Wildkräuterwanderungen

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



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.

Mobilität

■ 24S204001

Dominik Walter

Fahrkartenautomat und VGN-App (Vortrag)

Teilhabe 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 der ESTW AG und dem Seniorenbeirat

Montag, 8. April 2024

15.00–16.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S204002

Philipp Elb

Rollator-Training (praktische Übung am Bus)

Der Rollator bringt vielen Menschen verlorene Mobilität und damit Lebensqualität zurück. Mit Rollator und Bus sind viele Orte und Veranstaltungen in der Stadt gut erreichbar. An diesem Samstag wird an einem Bus der ESTW in fast verkehrsfreier Umgebung praktisch geübt, wie Sie sicher in einen Bus ein- oder aussteigen. Bitte beachten Sie: Der Termin wird als Übung an der Bushaltestelle Tennenlohe, Kirche in der Sebastianstraße an der Wendeschleife stattfinden.

In Kooperation mit der ESTW AG und dem Seniorenbeirat

Samstag, 20. April 2024

10.00–11.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bitte mitbringen: eigenen Rollator (falls vorhanden)

■ 24S204003

Philipp Elb

Rollator-Training (praktische Übung am Bus)

Der Rollator bringt vielen Menschen verlorene Mobilität und damit Lebensqualität zurück. Mit Rollator und Bus sind viele Orte und Veranstaltungen in der Stadt gut erreichbar. An diesem Samstag wird an einem Bus der ESTW in fast verkehrsfreier Umgebung praktisch geübt, wie Sie sicher in einen Bus ein- oder aussteigen. Bitte beachten Sie: Der Termin wird als Übung an der Bushaltestelle "Diakonisches Zentrum" Dorfstraße, Erlangen-Büchenbach, stattfinden.

Eine Kooperation mit der ESTW AG und der Kolpingsfamilie Büchenbach

Samstag, 11. Mai 2024

10.00–11.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bitte mitbringen: eigenen Rollator (falls vorhanden)

■ 24S204004

Margarete Hümmer

Sicherheitstraining mit Fahrrad und Pedelec (E-Bike)

Sie haben schon länger nicht mehr auf dem Rad gesessen? Sie möchten ein bisschen mehr an Sicherheit gewinnen? Oder sich mit dem noch etwas ungewohnten neuen Pedelec vertrauter machen? Themen werden an diesem Tag sein: Ergonomie und Sitzposition auf dem Fahrrad, Schalten, Unterstützungsstufen des Pedelecs, Anfahren, Gleichgewichtsübungen, Absteigen, sicheres Bremsen, Kurvenfahren und sicheres Abbiegen mit Handzeichen und Schulterblick. Das Training findet mit 2 Trainern in einer Kleingruppe mit maximal 10 Teilnehmenden statt. Die Teilnahmegebühr von 30,- € ist bar vor Ort zu entrichten. Ermäßigung von 50% für ADFC-Mitglieder und 75% mit dem ErlangenPass.

Treffpunkt: Rollschuhbahn (Nähe Blaue Moschee) Michael-Vogel-Str. 36, 91052 Erlangen

In Kooperation mit dem ADFC Erlangen e.V.

Freitag, 7. Juni 2024

13.00–16.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eine Anmeldung ist erforderlich unter: kontakt@adfc-erlangen.de. Bitte bringen Sie ausreichend Getränke mit.

■ 24S204005

Philipp Elb/

Bettina und Burkhard Große/

Verkehrserziehung Polizei-Inspektion Erlangen

Rollator-Training (Übungsparcours im Innenhof der vhs)

Der Rollator als Hilfsmittel erfreut sich steigender Beliebtheit. Viele, die einen Rollator kaufen, sind erstaunt, wie viel mehr Mobilität der Rollator schenkt. So mancher bereut, ihn nicht schon eher angeschafft zu haben. Bei allen Vorteilen: Die Handhabung im Bus, bei Stufen oder Steigungen will gelernt sein. In diesem Kurs baut die Polizei einen Übungsparcours auf. Sie können in verkehrssicherer Lage im Innenhof der vhs üben, wie Hindernisse oder Unebenheiten überwunden werden können. Außerdem gibt es eine Schnupperstunde für Rollatorgymnastik.

In Kooperation mit der Polizeiinspektion Erlangen, dem Seniorenbeirat und dem TV 1848 Erlangen

Freitag, 21. Juni 2024

10.00–11.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Digital dabei!

■ 24S204006

Stefan Harnisch

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (am Anger)

Die Corona-Pandemie hat die Schere zwischen digitalen Experten und digitalen Anfängern noch weiter aufgehen lassen. Dieser Kurs soll allen, die Smartphone oder Tablet kennenlernen möchten, genau das zeigen, was sie in ihrer Lebenssituation brauchen. Das Angebot richtet sich vor allem, aber nicht nur an Senior*innen. Die Sprechstunden finden an jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat statt.

Eine Kooperation mit dem Amt für Stadtteilarbeit

Mittwoch, 15.30–17.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Stadtteilzentrum Die Villa, Äußere Brucker Straße 49, EG, Gruppenraum 0010

8 Nachmittage, Eintritt frei

■ 24S204007

Dr. rer. pol. Peter Anton Walldorf

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (in Bruck)

Haben Sie eine Frage zu Ihrem Smartphone oder Tablet? Diese Sprechstunde soll allen, die Smartphone oder Tablet besser nutzen möchten, genau das erklären, was sie in ihrer Lebenssituation brauchen. Die Sprechstunde findet an jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat im "Haus unterm Kirchturm" an der evangelischen Kirche Peter und Paul in Bruck, Fürther Str. 44 statt.

Eine Kooperation mit "Lichtblicke"



Libby – Die Bibliotheks-Lese-App

Leihen Sie mit Libby eAudios und englische eBooks aus.

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



OverDrive
Verbund Franken

Mittwoch, 11.00–12.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 6. März 2024
 Haus unterm Kirchturm
 8 Vormittage, Eintritt frei

■ **24S204008**
 Dr. rer. pol. Peter Anton Walldorf
Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (in Büchenbach)

Haben Sie eine Frage zu Ihrem Smartphone oder Tablet? Diese Sprechstunde soll allen, die Smartphone oder Tablet besser nutzen möchten, genau das erklären, was sie in ihrer Lebenssituation brauchen. Die Sprechstunde findet an jedem 1. und 3. Freitag im Monat statt.

Eine Kooperation mit dem Amt für Stadtteilarbeit

Freitag, 13.00–14.30 Uhr
 Beginn: Freitag, 15. März 2024
 Bürgertreff "Die Scheune", Saal, Odenwaldallee 2
 8 Nachmittage, Eintritt frei

■ **24S204009**
 Mahshid Risseh
Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (im Wohnstift Rathsberg)

Haben Sie eine Frage zu Ihrem Smartphone oder Tablet? Diese Sprechstunde soll allen, die Smartphone oder Tablet besser nutzen möchten, genau das erklären, was sie in ihrer Lebenssituation brauchen. Die Sprechstunde findet an jedem 2. und 4. Montag im Monat im Medienraum des Wohnstifts Rathsberg, Rathsberger Str. 63, statt.

Eine Kooperation mit dem Wohnstift Rathsberg

Montag, 10.00–11.30 Uhr
 Beginn: Montag, 11. März 2024
 Wohnstift Rathsberg
 8 Vormittage, Eintritt frei

■ **24S204010**
 Dr. rer. pol. Peter Anton Walldorf
Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (im Erlanger Osten)

Haben Sie eine Frage zu Ihrem Smartphone oder Tablet? Diese Sprechstunde soll allen, die Smartphone oder Tablet besser nutzen möchten, genau das erklären, was sie in ihrer Lebenssituation brauchen. Die Sprechstunde findet an jedem 1. und 3. Donners-

tag im Monat im "Löhehaus", Besprechungsraum der Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde St. Markus, Ritzerstr. 4, statt.

Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
 Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde St. Markus
 9 Vormittage, Eintritt frei

■ **24S204011**
 Richard Scholl
Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (in Alterlangen)

Haben Sie eine Frage zu Ihrem Smartphone oder Tablet? Diese Sprechstunde soll allen, die Smartphone oder Tablet besser nutzen möchten, genau das erklären, was sie in ihrer Lebenssituation brauchen. Die Sprechstunde findet an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat im betreuten Wohnen im Bodelschwingh-Haus statt.

Eine Kooperation mit dem Bodelschwingh-Haus und dem Seniorennetz Erlangen

Dienstag, 15.30–17.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 12. März 2024
 Bodelschwingh-Haus, Habichtstr. 14a, 91056 Erlangen
 8 Nachmittage, Eintritt frei

■ **24S204012**
 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.onleihe.de und franken.overdrive.com digitale Medien kostenlos ausleihen können: 60.000 E-Books, Hörbücher, aktuelle Zeitungen und Zeitschriften stehen für Sie bereit.



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

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Erlangen

Montag, 10. Juni 2024

10.00–11.30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Rundum gut beraten

■ 24S204013

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, 6. März 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S204014

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 Vermächnisse, Auflagen und Testamentsvollstreckung?

Mittwoch, 13. März 2024

19.00–20.30 Uhr

Mittwoch, 20. März 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 20,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S204015

Susanne Heydrich

Halt finden in mir selbst (Vortrag)

Wie behält man festen Boden unter den Füßen, wenn sich Dinge nicht so entwickeln wie erhofft? Was stärkt unsere Widerstandskraft und schenkt uns Zuversicht? Vielleicht haben Sie sich jahrelang auf den Ruhestand gefreut und nun ist alles ganz anders als erwartet. In diesem Vortrag geht es um Strategien, Ankerpunkte und Lichtblicke, denn das Leben ist spannend, auch wenn es zum Schwebebalken wird - und das nicht nur für Best Ager.

Freitag, 22. März 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Pflegestützpunkt
Erlangen
Pflegeberatung
und -koordination

Beratung und Hilfe
rund um das Thema Pflege



individuell ● umfassend ● neutral ● kostenfrei

in den neuen barrierefreien Räumlichkeiten in der **Nägelsbachstraße 38**.

Wir empfehlen eine Terminvereinbarung.

Telefon 0 91 31 – 86 23 29

E-Mail: pflegestuetzpunkt@stadt.erlangen.de

www.erlangen.de/pflegestuetzpunkt

Die Beratung erfolgt auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause.

gefordert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Träger: Stadt Erlangen,
gesetzliche Kranken- und Pflege-
kassen, Bezirk Mittelfranken

■ 24S204016

Susanne Heydrich

"Sie dürfen nicht alles glauben, was Sie denken." (Vortrag)

Dieser Rat von Heinz Erhardt (wir Älteren kennen ihn noch) ist heute aktueller, denn je. Oft genug schleichen sie sich ein, Gedankenfäden, wie lästige Spinnweben. Manche setzen sich fest und schlagen uns regelrecht auf's Gemüt, weil wir die Einladung zum Weiterspinnen annehmen. Unlängst hörte ich den Satz: „Du bist nicht Deine Gedanken.“ Ach so - ähm, wie bitte? Lassen Sie sich einladen und inspirieren, wenn wir uns der Frage nähern, wer in Ihrem Kopf der Chef bzw. die Chefin ist. Gerne dürfen Sie ein paar Gedanken mitbringen.

Freitag, 12. April 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S204017

Kerstin Giering

Patientenverfügung, Ehegattennotvertretungsgesetz, 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, 16. April 2024

10.00–11.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S204018

Astrid Stiller

Blitz Make up (Workshop)

Im Blitz-Make-up lernen Sie, Vorzüge hervorzuheben und einen strahlenden ebenmäßigen, frischen Teint zu zaubern. Sie erfahren, wie Rötungen und Pigmentflecke perfekt kaschiert werden und Sie ihre Augen zum Strahlen bringen mit einem monochromen Make-up. Das perfekte Make-up für Frauen mit wenig Zeit zum Durchatmen.

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,- €). Materialkosten von 8,- € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Mittwoch, 17. April 2024

17.00–20.00 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, R 102
30,- €



Astrid Stiller | 24S204045

**Blitz Make Up:
Heben Sie Ihre Vorzüge hervor! (Workshop)**

Mittwoch, 17. April 2024



■ 24S204019

Karin Grüsser/

Tanja Stark-Kantar/ Johanna Lerle

Ehrenamt im Alter - Ruhestand ist kein Stillstand (Vortrag)

Endlich Ruhestand! Gehören Sie aber auch zu den Menschen, die jetzt keinen Stillstand möchten? Die soziale Kontakte knüpfen und etwas Neues ausprobieren möchten? Dann entdecken Sie das Ehrenamt für sich! Viele sinnstiftende und erfüllende Aufgaben warten hier auf Sie. Karin Grüsser und Tanja Stark-Kantar vom städtischen Büro für Bürgerbeteiligung und Ehrenamt informieren Sie über die Möglichkeiten bürgerschaftlichen Engagements in Erlangen. Finden Sie heraus, wo und wie Sie Ihre Talente und Fähigkeiten künftig einbringen können! Ein ganz konkretes Angebot hierzu stellt Ihnen an diesem Abend Johanna Lerle von der Caritas Erlangen vor.

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

Donnerstag, 18. April 2024

15.30–17.00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S204020

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 Men-

schen sich wünschen, zuhause zu sterben, stirbt der größte Teil der Bevölkerung in Krankenhäusern und Pflegeheimen. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, 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 dem Netzwerk für Hospiz- und Palliativversorgung in Erlangen und Erlangen-Höchstadt

Samstag, 27. April 2024

13.30–17.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal
20,- €

■ 24S204021

Kerstin Giering

Der Hospizverein - Vorstellung der Angebote (Vortrag)

Wir begleiten Menschen mit schweren, fortschreitenden Erkrankungen am Lebensende und Familien, deren Kind von einer schweren, fortschreitenden und lebensverkürzenden Erkrankung betroffen ist. Unsere Begleitungen verstehen wir als Ergänzung ambulanter und stationärer Pflegeeinrichtungen, der ärztlichen Versorgung, der SAPV und der Seelsorge. Sie erfahren worin wir Sie und Ihre Zugehörigen unterstützen und entlasten können. Anhand eines Fallbeispiels wird Ihnen eine Begleitung veranschaulicht.

In Kooperation mit dem Hospiz Verein Erlangen e.V.

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



Donnerstag, 2. Mai 2024
10.00–11.30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S204022**
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, 15. Mai 2024
15.00–16.30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S204023**
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, 5. Juni 2024
19.00–20.30 Uhr
Friedrichstr. 17, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S204024**
Udo Peter Winkler
**Betrügereien per Telefon: Sie müssen nicht
zum Opfer werden! (Vortrag)**

Viele Seniorinnen und Senioren kennen das: Das Telefon klingelt und falsche Polizisten wollen Geld und Schmuck sicherstellen, ein vermeintliches Enkelkind sei in einer Notlage und brauche dringend Geld oder ein Unbekannter kündigt einen Geldgewinn an, verlangt aber vorher eine Kautions.

Wer die Maschen der Ganoven kennt, lebt sicherer. Lassen Sie sich im Vortrag vom Kriminalhauptkommissar Udo Winkler informieren, damit Sie sich in Zukunft schützen können.

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

Donnerstag, 6. Juni 2024
15.30–17.00 Uhr
AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a,
56Nord

1999 wurde das Hospiz in der Diakonie am Ohmplatz eröffnet.

Es hat sich in den letzten 25 Jahren als zuverlässige Einrichtung der spezialisierten Hospiz- und Palliativversorgung etabliert und gehört zum Netzwerk NetHPV.

Fürs Jubiläumsjahr werden viele kleinere und größere Veranstaltungen geplant.
Folgen Sie dem Hospiz auf Instagram für mehr Informationen.

Die Volkshochschule gratuliert zum 25. Geburtstag.



HOSPIZ.AM.OHMPLATZ



Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S204025

Thomas Heideloff/
Kai Bartholomeycik

Themenfrühstück "Schutz gegen Hitze im Alter"

Die Sommer werden immer heißer, und viele von uns denken manchmal zu spät daran, wie man sich bei hohen Temperaturen richtig verhalten und schützen sollte. Thomas Heideloff, Leiter des Rettungsdienstes BRK Erlangen-Höchstadt, und Kai Bartholomeycik, erfahrener Erste-Hilfe-Ausbilder, geben in einem kurzen Vortrag praktische Tipps für das richtige Verhalten in der Hitzeperiode. Bei einem kleinen Frühstück können Sie danach auch Ihre Fragen stellen.

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat

Freitag, 7. Juni 2024

9.30–11.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

5,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Die Teilnahmegebühr beinhaltet ein Getränk und ein Stück Gebäck.

■ 24S204026

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 wer-

den? Was dürfen Betreuer*innen, was nicht? Dieses wichtige Rechtsgebiet wird hier in Grundzügen verständlich erklärt.

Mittwoch, 12. Juni 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S204027

Birgit Basten-Grimm

Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht - Hilfreiche Informationen (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.

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

Donnerstag, 27. Juni 2024

15.30–17.00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord

Eintritt frei

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





■ 24S204028

Velinova Marinova-Schmidt

"Bevor ich's vergesse, denk ich mir immer: Das muss ich mir merken!" (Vortrag)

Diagnose Demenz. Ein Schreck - vor allem für viele Angehörige.

Eine Demenzerkrankung verändert nicht nur das Leben der Betroffenen selbst, sondern auch das der ganzen Familie. Aber was genau ist eine Demenzerkrankung eigentlich? Die Expert*innen des Vereins Dreycedern geben Ihnen einen Überblick über Diagnostik, Behandlungsmöglichkeiten sowie Formen der Alltagsbewältigung und zeigen auf, welche Herausforderungen und Veränderungen auf die Angehörigen zukommen können. Erfahren Sie auch, welche Unterstützungsmöglichkeiten angeboten werden. Lassen Sie sich in diesem Vortrag informieren!

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

Donnerstag, 18. Juli 2024

15.30–17.00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Lebenslust statt Altersfrust

Angebote für junggebliebene Senior*innen

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat

Die heutigen Rentnergenerationen sind geistig und körperlich fit und haben noch viele aktive Jahre vor sich. Viel Zeit, in der Wünsche, Träume und "Was ich in schon immer mal machen wollte" in Erfüllung gehen können. Wir wollen inspirieren und informieren, denn es gibt noch Neues für die Zukunft zu entdecken.

■ 24S204030

Michael Hümmel

Chancen auf dem Arbeitsmarkt für Ältere - als Rentner*in weiterarbeiten

Der Eintritt in die Rente ist getan! Für viele ein neuer Lebensabschnitt, der nach einem langen Arbeitsleben mit Freiheit und Selbstbestimmung einhergeht. Aber nicht alle Rentner*innen sehen nur die positiven Aspekte. Die Gründe für eine Weiterarbeit sind durch-

aus unterschiedlich. So ist z.B. die Rente knapp und ein Zusatzverdienst würde die Haushaltskasse aufbessern. Mit Unterstützung des Arbeitgebers könnte man als qualifizierte Fachkraft, evtl. bei reduzierter Arbeitszeit, weiter beschäftigt werden. Wir besprechen heute u.a. die Frage, welche Zugangsmöglichkeiten es in den Arbeitsmarkt für Senior*innen gibt.

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat

Dienstag, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 12. März 2024

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S204032

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.

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat

Donnerstag, 11. April 2024

17.30–19.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S204034

Evelyn Peppler

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 war das Richtfest und im Mai 2024 ist 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, 2. Mai 2024

17.30–19.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S204036

Dr. med. Leonard Fraunberger

Bewegtes Alter(n) = gesundes Alter(n)

Der deutsche Radrennfahrer Tāve Schur sagte es treffend: "Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt". Gar nicht zu unterschätzen ist der Einfluss von Bewegung auf die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit sowie auf das Wohlbefinden. Über dieses natürliche und kostengünstige „Medikament“ mit den geringsten Nebenwirkungen, nämlich richtig betriebener Sport, spricht der Mediziner Dr. Fraunberger, Leiter der sportärztlichen Untersuchungsstelle am Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität in Erlangen.

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat

Donnerstag, 13. Juni 2024

17.30–19.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S204038

Elvira Werner

Was Sie schon immer über "Sex im Alter" wissen wollten ...

... und noch mehr über Beziehungsfähigkeit und Lebensqualität in allen Lebensphasen. Dies erfahren Sie im Austausch mit Elvira Werner, Diplom-Psychogerontologin (Univ.postgrad.).

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat

Donnerstag, 13. Juni 2024

17.30–19.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S204124

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 Unterstützung im Alltag, um dies zu ermöglichen und wohin wende ich mich unkompliziert? In diesem Vortrag dreht sich alles um das wo und wie von Wohnen, wenn man altersbedingt nicht mehr so fit ist. 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 Wohnungsanpassungen oder Veränderungen und beantworten Ihre Fragen.

KOMM AUCH DU
IN UNSER TEAM!

Willst auch Du aktiv einen Beitrag für zukunftsorientiertes
und bezahlbares Wohnen in Erlangen leisten?
Entdecke die Vielfalt unserer spannenden Stellenangebote
und bewirb Dich!

„FAST JEDE(r) V. ERLANGER*IN
FINDET BEI UNS EIN ZUHAUSE“

Hier geht's zu den
Stellenangeboten:



Nichts dabei? Dann schicke uns gerne Deine
Initiativbewerbung an Personal@GEWOBAU-Erlangen.de
Wir freuen uns auf Dich!



Donnerstag, 21. März 2024

15.30–17.00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a,
56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S204126**

Christiane Paulus

**Mensch und Hund im guten Miteinander
(Vortrag)**

Hunde sind in unserer Gesellschaft DIE Alltagsbegleiter des Menschen, sie sind Seelenröster, Begleiter und erfüllen wichtige Aufgaben als Blindenführhunde, Therapiehunde, Suchhunde, Wachhunde, Jagdhunde und vieles mehr. Auf der anderen Seite sind Hunde auch häufig unerzogen, jagen Hasen, verfolgen Jogger, erschrecken Kinder oder verletzen Menschen. Kompetente Hundehalter*innen und das Wissen über Hundeverhalten und Körpersprache Hund - Mensch können zu einem guten Miteinander beitragen. In diesem Vortrag steht das Thema des gegenseitigen Verstehens im Mittelpunkt: das Ausdrucksverhalten des Hundes wird erläutert und auch wie der Hund die Körpersprache des Menschen interpretiert. An den ausgebildeten Supportdogs Rocky und Barney wird im Rahmen des Vortrags gezeigt, wie ein harmonisches Miteinander aussehen kann. Es können keine eigenen Hunde mitgebracht werden.

Donnerstag, 18. April 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Verbraucherwissen

Finanzen

■ **24S204103**

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 "Aktienoptionen"? 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.

Montag, 18. März 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

10,- €

■ **24S204104**

Yvonne Lehmann

**Für das Alter mit ETF vorsorgen (Workshop
für Frauen)**

Vorsorgeprodukte von Finanzberatungen kosten oft hohe Gebühren. Eine Alternative können sogenannte ETF (Exchange Traded Funds) darstellen. In diesem Kurs lernen Sie die Vor- und Nachteile des Investierens in ETF kennen, wie sie selbstständig und effektiv vorgehen und somit Ihre Altersvorsorge eigenverantwortlich gestalten können. Schritt für Schritt und an der Praxis orientiert, wird das nötige Know-how vermittelt. Dazu gehören etwa Funktionsweisen, Chancen und Risiken von ETF-Investitionen. Auch wird geklärt, wie man geeignete ETF auswählt. Der Kurs richtet sich speziell an Frauen, die ihre Finanzen selbst in die Hand nehmen möchten.

Samstag, 13. April 2024

13.00–18.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

59,- €





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)





■ 24S204105

Yvonne Lehmann

Mit ETF in Aktien investieren - eine Option für die private Altersvorsorge

Finanzgeschäfte anderen zu überlassen kann zu hohen Gebühren und dadurch zu geringeren Gewinnen führen. In diesem Seminar werden die Grundlagen vermittelt, wie Sie selbstständig und effektiv in sogenannte ETF (Exchange Traded Funds) investieren können. Dies kann in bestimmten Fällen eine sinnvolle Strategie für die Altersvorsorge sein. Schritt für Schritt und an der Praxis orientiert, wird das nötige Know-how vermittelt. Dazu gehören etwa Funktionsweisen, Chancen und Risiken von ETF-Investitionen. Auch wird geklärt, wie man geeignete ETF auswählt und worauf bei einem ausgewogenen Portfolio zu achten ist.

Samstag, 27. April 2024

13.00–18.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

59,- €

Digitales

■ 24S204112

Thomas Czok

Trau, schau, wem – FakeNews erkennen (Vortrag mit Fallbeispielen)

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 Vortrag die Hintergründe und Zielrichtungen solcher Meldungen kennen, die Gefahren, die damit verbunden sind und letztendlich, wie Sie Falschmeldungen im Internet erkennen können.

Freitag, 26. April 2024

15.00–18.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Haus und Wohnen

■ 24S204121

Lucie Kreissl

Schimmelpilze lügen nicht (Vortrag)

Wie, in welcher Form und wo sich der Schimmelfeall 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 Schimmelfeall im Haus dauerhaft vermeiden? Die Referentin ist öffentlich bestellte und vereidigte Sachverständige für Schäden an und Bewertung von Innenräumen.

Donnerstag, 14. März 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

10,- €

■ 24S204122

Susanne Grethlein

Ganzheitliches Wohnen für mehr Wohlbefinden und Vitalität

Unser Zuhause sollte ein Rückzugsort von den Anforderungen des täglichen Lebens, der Hektik im Alltag und der Überflutung von Eindrücken sein. Wenn Ihre Wohnung eine freundliche und positive Ausstrahlung hat, kann sie dies sein. Ein Ort, der Entspannung und ein Ort, an dem Sie täglich neue Energie und Lebensfreude tanken können.

Der Vortrag beleuchtet die verschiedenen Stressoren, wie Sie diesen entgegenwirken können und gibt Werkzeuge an die Hand, um Ihre Lebensräume kraftvoll, lebendig und ausgewogen zu gestalten.

Donnerstag, 18. April 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10,- €

■ **24S204123**

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 wird das Gebäudeenergiegesetz (GEG) von 2024 behandelt und ein Überblick über die aktuellen Förderprogramme für energetische Sanierung gegeben.

Montag, 13. Mai 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

10,- €

■ **24S204125**

Susanne Grethlein

Richtig entrümpeln – reduce and reuse

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. Zudem beleuchte ich für Sie, die vielfältigen Möglichkeiten, nicht mehr benötigte Dinge sinnvoll weiterzugeben.

Dienstag, 19. März 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei



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

Ehrenamt qualifizieren

■ 24S204501

Bernd Borschel

Schwierige Gesprächssituationen im Ehrenamt

Es ist sicherlich eine der wichtigsten Aufgaben im Ehrenamt, mit anderen Menschen zu kommunizieren, auch bzw. gerade in schwierigen Situationen. Doch viele Menschen scheuen sich, Kritik zu üben oder Fehler offen anzusprechen. Sie erfahren, wie die richtige Form der Kommunikation hilft, Ursachen aufzudecken und Fehler künftig wirkungsvoll zu vermeiden. Inhaltliche Schwerpunkte: Was ist das Schwierige an schwierigen Gesprächssituationen im Ehrenamt? Von Nachrichten und Zeichen: Grundlagen der Kommunikation Kritik üben, aber richtig! Tipps & Tricks: Aktives Zuhören, Ich-Botschaften & Co. Umgang mit Blockaden und Eskalation.

Donnerstag, 21. März 2024

18.00–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S204503

Katrin Gildner

Von Fremden zu Followern: Gestalten Sie das Instagram-Profil für Ihren Verein (Online-Seminar)

Sind Sie mit Ihrem Verein/Ihrer Initiative im sozialen Netzwerk Instagram unterwegs? Nutzen Sie diesen Workshop, um das Profil Ihres Vereins zu optimieren

und neue Ideen für die Content-Erstellung zu erhalten. Wir schauen uns an, wie in den sozialen Netzwerken aus Fremden neue Follower (und Unterstützer*innen, Mitglieder und Fans) werden können. Dafür nehmen wir die Bestandteile eines Instagram-Profiles unter die Lupe und besprechen Best Practices für die Gestaltung. Wenn Sie mutig sind, können wir gerne Ihr Profil in einer Live-Analyse besprechen!

Anschließend widmen wir uns den verschiedenen Oberflächen Instagrams. Haben Sie sich schon einmal gefragt, welche Inhalte sich für einen Feed-Beitrag, ein Reel oder eine Story eignen? Oder welche einfachen Möglichkeiten es zum Erstellen von Reel-Videos gibt? Sie lernen außerdem, welche Handlungsempfehlungen für unsere Profile wir aus den Kennzahlen ("Insights") ablesen können. Nach diesem Webinar haben Sie konkrete Vorschläge, um Ihr Instagram-Profil attraktiver und klarer zu gestalten, und wissen, welche Form für Ihre Inhalte geeignet ist.

Samstag, 20. April 2024

9.00–13.00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 12. April 2024.

■ 24S204505

Karsten Meyer LL.M.

Veranstaltungen im Verein aus steuerlicher Sicht (Online-Seminar)

Viele Vereine führen regelmäßig Veranstaltungen durch. Dabei kann es sich zum Beispiel um sportliche oder kulturelle Veranstaltungen handeln oder auch um Vereinsfeste. Bei diesen, aber auch bei allen anderen Veranstaltungen im Verein stellen sich dann für den Vorstand auch Fragen nach der richtigen steuerlichen



vhs Volkshochschule
Erlangen

Aktiv-Card
der Stadt Erlangen
für Ehrenamtliche

10%

Inhaber*innen der Aktiv-Card erhalten einen Nachlass in Höhe von 10% auf alle ermäßigbaren Kurse und Veranstaltungen der Volkshochschule.

www.erlangen.de



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.



Gesellschaft

Behandlung. Dabei geht es unter anderem um die Zuordnung zu den Tätigkeitsbereichen des Vereins, die steuerlichen und umsatzsteuerlichen Folgen, aber auch um die steuerlichen Auswirkungen von Bewirtung und Sponsoring im Zusammenhang mit Veranstaltungen. Diese und andere steuerliche Fragen rund um Veranstaltungen im Verein behandelt der Referent in diesem Seminar und steht dabei auch für Fragen der Teilnehmer(innen) zur Verfügung.

Samstag, 16. März 2024

10.00–14.00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S204507

Josephin Hetz

Online-Fundraising mit betterplace (Online Seminar)

Dieses Einstiegsangebot richtet sich an Haupt- und Ehrenamtliche sozialer Organisationen, die betterplace.org erfolgreich nutzen möchten und mit unserer Spendenplattform noch nicht so vertraut sind. In diesem kostenfreien Webinar wird erklärt, wie man betterplace.org optimal für Online-Fundraising nutzt! Man erfährt, wie

betterplace.org funktioniert, was eine eigene Projektseite bringt und welche Werkzeuge betterplace.org für erfolgreiches Online-Fundraising bietet. Außerdem geben wir praktische Tipps und Tricks, worauf jede und jeder beim Spendensammeln im Internet achten sollte. Lernziele: Lohnt sich eine Projektseite auf betterplace.org für meinen Verein? Wie sieht eine gelungene Projektseite aus? Werkzeuge von betterplace.org; Tipps und Tricks zur Nutzung von betterplace.org.

Donnerstag, 21. März 2024

11.30–13.00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich. Ein Zoom-Link wird rechtzeitig zugesandt.

■ 24S204509

Christiane Paulus

Der WAU-Effekt: Führung erleben mit einem Hund als Co-Trainer (Seminar)

Agiles, situatives, partizipatives Führen: positive Leadership. Dies sind derzeit die Schlagworte modernen Führungsverhaltens. Was zeichnet diese Führungsstile aus? Orientierung geben, Sicherheit geben? All das und noch viel mehr, so wird z.B. Leadership definiert als die Fähigkeit, andere Menschen mit der eigenen Vision zu inspirieren und zu motivieren. Was bedeutet das, für Menschen mit und ohne Hund? In diesem Seminar erkennen und erleben Sie Ihr eigenes Führungsverhalten. Sie erfahren intensiv die Bedeutung von Souveränität, Haltung und innerer Klarheit und können diese Erkenntnisse aufs tägliche Miteinander mit Menschen und mit Hunden übertragen. Es handelt sich nicht um die Vermittlung von Hundetrainingstechniken. Es können keine eigenen Hunde mitgebracht werden.

Samstag, 4. Mai 2024

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

55,- €

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





Besser lesen und schreiben

Sie haben Probleme beim Lesen und Schreiben?

**Dann melden Sie
sich bei uns.**



Foto: © iStockphoto.com

**Allgemeine Beratung
und Information**

Sabine Roth
vhs Erlangen
Fachbereich Grundbildung
Tel: (09131) 861960
E-Mail: sabine.roth@stadt.erlangen.de

**Unterricht
in kleinen
Gruppen**



Grundbildung & Alphabetisierung

■ 24S219013

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, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

17 Nachmittage, Eintritt frei





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.

■ 24S250003

Uta Kuntz-Gärber

PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geboren von 04/23 bis 07/23)

Für Eltern und ihr Kind im Alter von 9-12 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 9.00–10.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. April 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 100,80 €

zzgl. 3,- € Materialgeld an die Kursleiterin.

Bitte ein Handtuch als Unterlage für das Baby mitbringen.

■ 24S250004

Uta Kuntz-Gärber

PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geboren von 08/23 bis 12/23)

Für Eltern und ihr Kind im Alter von 4-8 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 10.45–12.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. April 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 100,80 €

zzgl. 3,- € Materialgeld an die Kursleiterin.

Bitte ein Handtuch als Unterlage für das Baby mitbringen.

■ 24S250008

Christina Ruppel

PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geboren von 04/23 bis 07/23) - Mittwochskurs

Für Eltern und ihr Kind im Alter von 8-11 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Mittwoch, 11.00–12.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 21. Februar 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.

■ 24S250009

Christina Ruppel

PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geboren von 07/23 bis 10/23) - Mittwochskurs

Für Eltern und ihr Kind im Alter von 5-8 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Für diesen Kurs ist ein Folgekurs ab dem 16. Juni 2024 mit 6 Einheiten geplant. Infos dazu gibt es auf der vhs-Website ab dem 17. Januar 2024.

Mittwoch, 9.00–10.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Vormittage, 67,20 €

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)

■ 24S250020

Silvia Cuesta

Musikgarten für Babys I.

(geboren von 03/23 bis 09/23)

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 11.15–12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 74,50 €

■ 24S250021

Silvia Cuesta

Musikgarten für Babys II.

(geboren von 09/22 bis 03/23)

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 10.15–11.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 74,50 €

■ 24S250022

Silvia Cuesta

Musikgarten: Phase I.

(geboren von 09/21 bis 03/22)

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 14.45–15.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 74,50 €

■ 24S250023

Silvia Cuesta

Musikgarten: Phase I.

(geboren von 03/22 bis 09/22)

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 15.45–16.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 74,50 €

■ 24S250024

Silvia Cuesta

Musikgarten: Phase I.

(geboren von 03/21 bis 09/21)

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 16.45–17.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 74,50 €



Freitagskurse

■ 24S250025

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, 8. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 90,- €

■ 24S250026

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, 8. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 90,- €

■ 24S250027

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, 8. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 74,50 €

■ 24S250028

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, 8. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 74,50 €

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

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.

■ 24S250030

Katja Ehmcke

Waldwichtel unterwegs - Waldbaden im Frühling (Kurs)

Für 8 Erwachsene mit ihrem (Enkel-)Kind im Alter zwischen 18 Monaten und 3 Jahren. 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 Einzug des Frühlings rund um das Walderlebniszentrum (WEZ). Dabei testen wir unsere Bewegungsmöglichkeiten aus, balancieren, klettern und springen. 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, 6. März 2024

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Vormittage, 51,- €

zzgl. 3,- € Materialgeld an die Kursleiterin

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



Daniela Weber | 24S503003
Aus Paaren werden Eltern (Vortrag)
Mittwoch, 10. April 2024



Einzelveranstaltungen im WEZ

■ 24S250032

Katja Ehmcke

Frühlingserwachen 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.

Frühlingsduft liegt in der Luft. Es wird Frühling im Wald: Wir suchen seine Spuren, entdecken die ersten Wildkräuter und erleben gemeinsam einen bewegten Familiennachmittag rund ums Walderlebniszentrum.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 20. März 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.

■ 24S250033

Katja Ehmcke

Waldwichtel in der Bewegungswerkstatt - ein Nachmittag im WEZ

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

Es ist wieder viel los im Wald: Die Vögel zwitschern, erste Schmetterlinge sind unterwegs, es ist Frühling und die Waldwichtel ziehen los in die Bewegungswerkstatt. Freut euch auf einen bewegten Waldnachmittag rund ums Walderlebniszentrum mit vielen verschiedenen Stationen und Aufgaben.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 17. April 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.

■ 24S250035

Katja Ehmcke

Waldwichtel und die Polizei des Waldes - ein Nachmittag im WEZ

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

Auch der Wald braucht eine Müllabfuhr und eine Polizei, sonst würde er in seinen eigenen Resten ersticken. Wir begeben uns auf Spurensuche der kleinen Waldarbeiter und verbringen gemeinsam einen abwechslungsreichen Nachmittag rund ums Walderlebniszentrum.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 12. Juni 2024

15.30–17.30 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.

■ 24S250037

Katja Ehmcke

Waldwichtel auf Wanderschaft - ein Nachmittag im WEZ

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

Sommerduft liegt in der Luft, es summt und schwirrt! Rund ums WEZ begeben wir uns auf Wanderschaft, verbringen gemeinsam einen sommerlichen Familiennachmittag mit Liedern und Wissenswertem und machen viele Entdeckungen.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 10. Juli 2024

15.30–17.30 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.

Geschwisterkurse im WEZ

■ 24S250038

Verena Blauen

Ich baue ein Insektenhotel für den Garten - ein Geschwisterkurs im WEZ

Für maximal 6 (Groß-)Eltern mit ihren (Enkel-)Kindern
im Alter von 4 - 8 Jahren. Maximal 2 Kinder pro Er-
wachsener.

Wir wollen auf spielerische Art, Naturmaterialien aus
dem Wald für ein Insektenhotel sammeln. Gemeinsam
besprechen wir die Funktion der Naturwohnstätte und
gestalten kleine aber feine Nützlinghotels. Der Kreati-
vität werden keine Grenzen gesetzt. Auch das Spielen
im Wald werden wir nicht zu kurz kommen lassen.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: eine leere und ausgewaschene Kon-
servendose für jedes Kind, Sitzunterlage, wetterge-
rechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Samstag, 16. März 2024

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.

■ 24S250039

Verena Blauen

Kunst im Wald - ein Geschwisterkurs im WEZ

Für maximal 6 (Groß-)Eltern mit ihren (Enkel-)Kindern
im Alter von 3 - 8 Jahren. Maximal 2 Kinder pro Er-
wachsener.

Wir wollen auf spielerische Art Naturmaterialien aus
dem Wald für ein gemeinsames großes Kunstwerk
sammeln. Auch kleine künstlerische Objekte oder ei-
gene Schmuckstücke werden wir zusammen gestal-
ten. Der Kreativität werden keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wetter-
gerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Samstag, 20. April 2024

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

■ 24S250040

Irina Werner

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

Für ein Elternteil mit einem Kind im Alter von 6 bis 8 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, 8. April 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Nachmittage, 27,80 €

■ 24S250041

Janine Böhme

Rangeln, Raufen, Spielen! (Eltern-Kind-Workshop)

Für ein Kind (4-6 Jahre) in Begleitung eines (Groß-)Elternteils - zusätzlich kann auch ein älteres Geschwisterkind als "Übungspartner*in" teilnehmen.

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder spielerisch daheim stärken können. Wir bedienen uns verschiedener Spiel- und Übungsformen aus den Kampfkünsten – altersgerecht angepasst. Die Übungen und Spiele können die Kinder daheim allein, mit ihren Eltern oder älteren Geschwistern machen. Sie dienen insbesondere der Förderung des Körpergefühls, der Stabilität, vielfältiger koordinativer Fähigkeiten und des Selbstbewusstseins.

In Kooperation mit dem Treffpunkt Röthelheimpark

Sonntag, 10. März 2024

9.30–11.00 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

15,- €

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Getränk, sowie Sportsachen oder belastbare Alltagskleidung

■ 24S250050

Carolin Deutschmann

Geschwisterbeziehungen - ein lebenslanges Projekt im Trainingsfeld Familie (Online-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, 27. Juni 2024

19.30–21.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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 Mikrofon und Webcam.

■ 24S250053

Carolin Deutschmann

Ich kann das! Was dem Selbstbewusstsein deines Kindes gut tut (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, 9. März 2024

10.00–12.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 24S250057

Carolin Deutschmann

Family-Life-Balance - Alltagsorganisation für Familien (Online-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 24S250058).

Donnerstag, 18. April 2024

19.30–21.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung 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.

■ 24S250058

Carolin 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, 4. Mai 2024

10.00–12.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S250059

Carolin Deutschmann

Schlaue Eltern - schlaue Kids! Entspannt(er) und erfolgreich(er) durchs neue Schuljahr (Online-Kurs)

Ein Lerncoachingkurs für Eltern, die ihren Kindern eine solide Basis für schulisches Lernen ermöglichen möchten. Aufgeteilt auf 3 Module á 90 Minuten treffen wir uns online und sprechen über den perfekten Arbeitsplatz, wie Sie Ihr Kind motivieren können und wie Sie die Konzentration Zuhause im Alltag schulen können. Ich zeige Ihnen verschiedene Methoden, den Schulstoff gehirngerecht aufzubereiten und so effektiver lernen zu können. Sie bekommen Tipps, was bei dem berühmten Blackout hilft und wie die Hausaufgabensituation Zuhause wieder entspannter abläuft.

Donnerstags, 16. Mai, 6. Juni und 20. Juni,

jeweils 19.30 – 21.00 Uhr

3 Abende, 25,- €

Eine Anmeldung 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 In-



Susanne Kramer | 24S506110

Teenyoga

Ab Mittwoch, 6. März 2024





ternetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

■ 24S250060

Jörg Igler

Wie zahlt 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, 17. April 2024

19.30–21.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung 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.

■ 24S250062

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 24S250040)

Dienstag, 19. März 2024

19.15–20.45 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S250063

Irina Werner

Beikost – Informationen und Tipps für Eltern (Online-Seminar)

In diesem Online-Seminar erfahren Sie mehr über verschiedene Möglichkeiten der Beikost, wie die Umstellung gut gelingen kann und wie Sie Ihr Kind dazu motivieren, auszuprobieren und neugierig zu bleiben. Wann ist der richtige Zeitpunkt für Beikost? Wie kann die Milch sinnvoll ergänzt werden? Was passt besser zu uns: Babybrei oder eher Baby-led weaning? Wie kocht man Babybrei selbst? Wie vermeide ich Allergien? Diese und viele weitere Fragen werden wir gemeinsam besprechen.

Mittwoch, 8. Mai 2024

19.00–20.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung 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.



■ 24S250064

Dr. Christine Fourcaud/

Dr. Matthias Springer

Familienalltag in zwei Sprachen – Französisch und Deutsch (Vortrag)

An diesem Abend möchten wir Eltern 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

Mittwoch, 13. März 2024

18.30–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S250065

Dunja Burek

Kinderfreundschaft und ihre Bedeutung. Brauchen Kinder andere Kinder? (Vortrag)

Freund*innen sind bedeutende Entwicklungsbegleiter*innen für Kinder. Freundschaften geben emotionalen Halt, ermöglichen neue soziale Erfahrungen und helfen, wichtige Fähigkeiten für das spätere Erwachsenenleben aufzubauen. Doch wie entwickeln sich Freundschaften? Was erwarten Kinder in welchem Alter von einem Freund und einer Freundin? Wie Sie Kinder unterstützen können Freundschaften aufzubauen, zu pflegen und aufrechtzuerhalten und was Freundschaften für die kindliche Entwicklung bedeuten, wird in diesem unterhaltsamen und alltagsnahen Vortrag erläutert. Der Vortrag richtet sich an Eltern von Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter sowie an pädagogische Fachkräfte.

In Kooperation mit der Integrierten Beratungsstelle Jugend- und Familienberatung der Stadt Erlangen

Dienstag, 23. April 2024

19.15–20.45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S250069

Teresa Mossbauer

Ach, so ist das! Kinderbuchabend zum Thema Körper und Aufklärung

Unser Kinderbuchabend widmet sich ganz dem Thema "Körper und Aufklärung". Der unabhängige Wiener Verlag ACHSE wird an dem Abend zu Besuch sein, um seine nicht nur informativen, sondern auch innovativen und wunderschön illustrierten Kinderbücher vorzustellen. Mit Büchern für kleinere und größere Kinder, wie "Wuschelkopf und Pupsopo" (ab 18 Monaten), "Lina, die Entdeckerin" (ab 4 Jahren) und "Was glitzert denn da?" (ab 10 Jahren) wollen wir einen offenen, humorvollen und respektvollen Raum schaffen, um über das sensible Thema der Aufklärung bei Kindern zu sprechen, warum es wichtig ist, schon früh auf eine altersgerechte Weise Wissen über den eigenen Körper zu vermitteln. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie eine vielfältige Auswahl an kreativen Kinderbüchern – mit Lesecke und buntem Bichertisch im Anschluss der Veranstaltung.

Moderation: Ronja Hoffmann

Montag, 6. Mai 2024

19.15–20.45 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Selbstbehauptung und Selbstschutz - Kurse für Kinder und Jugendliche

In Kooperation mit dem Treffpunkt Röthelheimpark bieten wir Selbstbehauptung und Selbstschutz-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.

■ 24S250071

Janine Böhme

Selbstbehauptung und Selbstschutz - Workshop für Kinder (6-10 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 mit viel Spaß einen Einstieg oder eine Auffrischung für das Thema.

Sonntag, 10. März 2024

13.00–14.30 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

15,- €

Bitte Mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und genügend Wasser zum Trinken.

■ 24S250072

Janine Böhme

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

Kurstext siehe Veranstaltungsnummer 24S250071

Sonntag, 28. April 2024

9.30–11.00 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

15,- €

Bitte Mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und genügend Wasser zum Trinken.

■ 24S250073

Janine Böhme

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

Kurstext siehe Veranstaltungsnummer 24S250071

Sonntag, 28. April 2024

13.00–14.30 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

15,- €

Bitte Mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und genügend Wasser zum Trinken.

vhs Volkshochschule
Erlangen

Unser vhs Wohnzimmer – Offener Lernraum

Die modern eingerichteten Räume im vhs Wohnzimmer laden zum gemeinsamen Lernen ein! Gebucht werden kann das vhs Wohnzimmer von Lerngruppen oder für ehrenamtliche Nachhilfeangebote.

Kontakt für Fragen und Raumreservierung:

Sara Schrage

vhs.wohnzimmer@stadt.erlangen.de

Telefon: 09131 86-3216



Wasserschule und Ulli's Schwimmschule

Das Wasser der Bäder unterliegt regelmäßigen Kontrollen durch das Gesundheitsamt.

■ 24S250081

Team Ulli's Schwimmschule

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren (Anfänger*innen)

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

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.

Freitag, 16.20–17.05 Uhr

Beginn: Freitag, 19. April 2024

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Schwimmhalle
11 Nachmittage, 200,- €

75% Ermäßigung mit ErlangenPass

■ 24S250084

Wasserschule

Mama, Papa und Baby - Wasserspaß für alle Drei!

Ein Kurs für zwei Erwachsene mit Baby (10. Lebenswoche - 5. Monat).

Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie tatsächlich zwei Erwachsene mit Kind sind, denn die Übungen im Wasser sind auf diese Dreier-Konstellation ausgelegt.

Der Kurs intensiviert die Eltern-Kind-Bindung durch verschiedene gemeinsame Übungen und Griffe in harmonischer und ungestörter Atmosphäre. Die natürlichen Bewegungen, die das Wasser unterstützt, sind ein wichtiger Baustein für die motorische Entwicklung. Jedes Kind hat sein individuelles Tempo, und die Bewegungsfreiheit im Wasser wirkt ungehindert auf den Bewegungsdrang des Kindes. Das Baby kann Vertrautheit mit dem Element Wasser entwickeln und Bewegungen an Land und Wasser vergleichen. Ein Wasserspaß für alle Drei!

Sonntag, 11.00–12.00 Uhr

Beginn: Sonntag, 10. März 2024

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 155,- €

75% Ermäßigung mit ErlangenPass.



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





Montessori-Pädagogik

■ 24S250090

Team Montessori-Schule Erlangen

Montessori - Pädagogik - Schule als Lebensraum

Der Begriff der "Schule als Lebensraum" spricht für sich und deutet auf ein erweitertes Bild von Lernen und Leben. Die Trennung zwischen Schule als "Lernraum" und Freizeit als "Lebensraum" wird aufgehoben. Die Schülerinnen und Schüler sollen in ihrem Schulgebäude Lernen und Leben vereinbaren können. Die Referent*innen aus dem pädagogischen Team informieren an diesem Abend darüber, wie die Montessori-Schule ihren Schulalltag im Lebensraum Schule gestaltet und Kinder und Jugendliche auf eine sinnvoll erlebte Zukunft vorbereitet und bis zum Abitur begleitet.

Mittwoch, 10. April 2024

19.00–20.30 Uhr

Montessori-Schule, Artilleriestr. 23, Aula

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Interessierte der
Lebenshilfe melden sich bitte
bei der OBA-Mitarbeiterin **Eva
Schlerf** unter Telefon:
0176 45571814 oder E-Mail:
eva.schlerf@lebenshilfe-
erlangen.de



vhs inklusiv

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

Marion Pliszewski und Kathleen
Wickenhäuser | 24S260006
Letzte Hilfe – ein Kurs in Leichter Sprache
Samstag, 20. April 2024, von 10:00 bis 15:00 Uhr
vhs, Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Jutta Trommer | 24S506114
Vini-Yoga für Jüngere und Ältere
Mittwoch, von 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: 6. März 2024
vhs, Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Barbara Kloiber | 24S507610
Wendo – Frauenselbstverteidigung
Samstag, 20. April 2024, von 10:00 bis 17:00 Uhr
vhs, Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Frühjahr | Sommer
2024

**Inklusion ist ein Anliegen aller, die in
der vhs arbeiten. Bei Fragen zu diesen
Kursen wenden Sie sich bitte an das
Servicetelefon unter 09131 86-2668
Weitere Kurse finden Sie hier:
www.vhs-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, Telefon: 09131 86-2744 (Montag bis Donnerstag)

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

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Website: <https://www.vhs-erlangen.de>

Kurse in Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen e.V.

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

■ 24S260001

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, Telefon: 09131 9207181.

Samstag, 9.00–13.30 Uhr

Beginn: Samstag, 9. März 2024

Lebenshilfe, Anderlohrstr. 31, Schulküche

5 Vormittage, 5,- €

zzgl. 35,- € Materialkosten

■ 24S260002

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, Telefon: 09131 9207181.

Samstag, 13.30–18.00 Uhr

Beginn: Samstag, 9. März 2024

Lebenshilfe, Anderlohrstr. 31, Schulküche

5 Nachmittage, 5,- €

zzgl. 35,- € Materialkosten

■ 24S260004

Simone Hartmann

Lust und Liebe (Seminar)

In diesem Seminar geht es um den Körper der Frau und um den Körper des Mannes. Es geht um Sexualität und um Wünsche, um Möglichkeiten und um Grenzen. Ich erzähle etwas zu diesen Themen. Wir können über alles sprechen, was wichtig ist. Alle Fragen sind erlaubt. Eingeladen sind Menschen, die neugierig sind und mehr über sich selbst und über Sexualität wissen möchten.

Die Anmeldung erfolgt über die Offene Behinderten-Arbeit, Telefon: 09131 9207181

In Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen e.V.

Freitag, 7. Juni 2024

16.00–18.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

■ 24S260006

Marion Pliszewski/
Kathleen Wickenhäuser

Letzte Hilfe – ein Kurs in Leichter Sprache

Sterben gehört zum Leben. Worüber man sprechen muss, bevor man stirbt:

Was Sie für unheilbar kranke Menschen tun können. Was wichtig ist, wenn jemand gestorben ist. Das lernen Sie in diesem Kurs.

Wenn Sie Fragen zum Sterben haben, beantworten wir Ihre Fragen gerne.

Sie können zusammen mit einem Betreuer oder einer Betreuerin teilnehmen, oder mit einem Freund oder einer Freundin.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen e.V.

Hinweis: Sie können sich über die vhs, aber auch über die Offene BehindertenArbeit, Telefon: 09131 9207181 anmelden.

Samstag, 20. April 2024

10.00–15.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

20,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
dunja.schneider@stadt.erlangen.de.

Kurse in Kooperation mit den Regnitz-Werkstätten gMBH

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, Telefon: 09131 9207244

E-Mail: Cecile.Reinhardt@Regnitz-Werkstaetten.de

Melanie Fürst, Telefon: 09131 9207245

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.

■ 24S260012

Irmgard Schösser

Rechnen im Alltag

Dienstag, 9.45–10.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei

■ 24S260013

Angela Kleiber

Stricken, Sticken, Häkeln und mehr ...

Donnerstag, 13.15–14.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

10 Vormittage, Eintritt frei

■ 24S260014

Lisa Pfeiffer

Einfach Englisch lernen I

Montag, 12.45–14.15 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

10 Vormittage, Eintritt frei





■ **24S260015**

Lisa Pfeiffer

Einfach Englisch lernen II

Montag, 12.45–14.15 Uhr
 Beginn: Montag, 10. Juni 2024
 Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
 5 Nachmittage, Eintritt frei

■ **24S260016**

Irmgard Schösser

Lesen und Schreiben lernen

Dienstag, 8.30–9.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 5. März 2024
 Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
 15 Vormittage, Eintritt frei

■ **24S260018**

Gisela Anneser

Veeh-Harfe I

Montag, 8.45–9.45 Uhr
 Beginn: Montag, 4. März 2024
 Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
 15 Vormittage, Eintritt frei

■ **24S260019**

Gisela Anneser

Veeh-Harfe II

Montag, 9.45–10.45 Uhr
 Beginn: Montag, 4. März 2024
 Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
 15 Vormittage, Eintritt frei

■ **24S260020**

Gisela Anneser

Veeh-Harfe III

Montag, 10.45–11.45 Uhr
 Beginn: Montag, 4. März 2024
 Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
 15 Vormittage, Eintritt frei

■ **24S260021**

Gisela Anneser

Veeh-Harfe IV

Montag, 12.00–13.00 Uhr
 Beginn: Montag, 4. März 2024
 Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei

■ **24S260023**

Angela Kleiber

Neuigkeiten aus aller Welt

Donnerstag, 10.45–11.45 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
 Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
 10 Vormittage, Eintritt frei

■ **24S260025**

Irmgard Schösser

Deutsch als Zweitsprache

Donnerstag, 10.45–11.45 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
 Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
 15 Vormittage, Eintritt frei

■ **24S260026**

Irmgard Schösser

English for Beginners I

Donnerstag, 8.30–9.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
 Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
 15 Vormittage, Eintritt frei

■ **24S260027**

Irmgard Schösser

English for Beginners II

Donnerstag, 9.40–10.40 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
 Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
 15 Vormittage, Eintritt frei

■ **24S260031**

Yesim Meutes

Gemeinsam in Bewegung

Dienstag, 9.30–10.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 16. April 2024
 Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
 13 Vormittage, Eintritt frei

■ **24S260032**
Yesim Meutes
Offenes Bewegungsangebot

Mittwoch, 11.00–12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 17. April 2024
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
12 Vormittage, Eintritt frei

■ **24S260033**
Christiane Schmitz
Bewegter Rücken

Nach einem sanften Warm-up starten wir zu aktivierender Musik in eine Serie von Cardio-Übungen, die eine tiefere Atmung erfordern. Hier gibt es auch einmal kleine Spiele mit Tüchern oder Bällen. Mit verschiedenen Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht stärken wir unsere Körpermitte sowie die Elastizität und Stabilität der Wirbelsäule. Eine Kurzentspannung rundet die Stunde ab.

Donnerstag, 8.30–9.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 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.

■ **24S260200**
wabene/
Lutz Marx
Kontaktbörse für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Projektvorstellung des Sozialpsychiatrischen Dienstes Erlangen

Sie wünschen sich jemanden, mit dem Sie reden und etwas unternehmen können? Aber Sie haben Angst, spontan auf Menschen zuzugehen oder wissen nicht, wo Sie jemanden kennenlernen können? Der Sozialpsychiatrische Dienst Erlangen vermittelt Kontakte zwischen Menschen mit psychischen Erkrankungen in und um Erlangen, egal, ob es um gemeinsame Aktivitäten, Gespräche oder auch einen Partnerschaftswunsch geht.

Lutz Marx, der Leiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes Erlangen, wird das Projekt in wabene vorstellen und nimmt anschließend gerne Interessensbekundungen auf.

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

Mittwoch, 15. Mai 2024
17.30–18.30 Uhr
wabene, Henkestr. 53, Saal
Eintritt frei

Keine Ermäßigung möglich.
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
p.baumann@wabe-erlangen.de



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)





■ **24S260201**
ZSL e.V./
Christine Sigwart

Stadtspaziergang einmal anders: Im Rollstuhl

Viele spazieren durch Erlangen. Die meisten Menschen machen sich dabei keine größeren Gedanken über die Bodenbeschaffenheit, Stufen oder Engstellen auf Gehwegen. Wie aber stellt sich die Sache aus der Perspektive von Rollstuhlnutzer*innen dar? Schon kurze Strecken können – gerade für Ungeübte – zu einer schweißtreibenden Angelegenheit werden; kleine Hindernisse, die für "Fußgänger*innen" überhaupt kein Problem sind, erschweren das Vorankommen. Wenn Sie diesen Perspektivwechsel einmal selbst erleben möchten und ausprobieren wollen, wie weit Ihre Armmuskeln Sie bringen, können Sie dies bei unserem begleiteten „rollenden Stadtspaziergang“ einmal tun. Natürlich bekommen Sie von unseren Expert*innen, die teilweise selbst Rollstuhlnutzer*innen sind, Tipps und Hilfestellungen. Im lockeren Gespräch bekommen Sie außerdem einen Einblick in das Thema "Barrierefreiheit im Stadtgebiet Erlangen". Rollstühle und Begleitpersonen werden gestellt. Treffpunkt: ZSL e.V., Luitpoldstraße 38

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

Mittwoch, 15. Mai 2024
15.30–17.30 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
christine.sigwart@zsl-erlangen.de

■ **24S260203**
ZSL e.V./
Christine Sigwart

Stadtspaziergang einmal anders: Mit anderen Sinnen (Sehbehinderung)

Viele spazieren durch Erlangen. Die meisten Menschen verlassen sich dabei zum größten Teil auf ihre Augen. Was aber tun, wenn die Augen nicht mehr so gut funktionieren oder jemand ganz blind ist? Wie nehmen sehbehinderte oder blinde Menschen Erlangen wahr? Welche Hilfsmittel und Hilfestellungen sind notwendig, um mit einer Sehbehinderung selbstständig durch die Stadt zu gehen? Ina Fischer (selbst

blind) gibt Tipps, berichtet von ihren Erfahrungen und hilft Hemmschwellen abzubauen. Am Spaziergang kann jeder mit Augenbinde oder einer Simulationsbrille teilnehmen. Material und Begleitpersonen werden gestellt.

Treffpunkt: Innenhof der vhs, Friedrichstr. 17

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

Dienstag, 4. Juni 2024
15.30–17.30 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
christine.sigwart@zsl-erlangen.de

■ **24S260204**
wabene/
Philipp Baumann
Kleidertauschbörse

Bringen Sie frischen Wind in Ihre Garderobe und bereiten Sie gleichzeitig anderen eine Freude! Die erste Kleidertauschbörse von "Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion" macht's möglich! So funktioniert's: Sie tauschen bis zu sieben gut erhaltene und saubere Kleidungsstücke gegen die gleiche Anzahl an Stücken von anderen Gästen. Das Ganze findet in entspannter Atmosphäre und vielleicht auch mit einer leckeren Tasse Kaffee und einem Stück selbstgebackenen Kuchen in wabene statt. Jetzt heißt es: einen kritischen Blick in den eigenen Kleiderschrank werfen, nicht mehr Getragenes aussortieren und ab zur ersten Kleidertauschbörse in wabene!

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

Samstag, 15. Juni 2024
10.00–14.00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, Saal
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
p.baumann@wabe-erlangen.de

■ 24S260205

wabene/
Philipp Baumann

"Die Goldfische" (Film und Gespräch)

Der Banker Oliver (Tom Schilling) erfährt während einer Autofahrt von Finanzprüfungen von Schweizer Schließfachern und baut daraufhin einen schweren Unfall. Querschnittsgelähmt landet er während seiner Reha in einer Behinderten-WG, die von Laura (Jella Haase) geleitet wird. Um sein in der Schweiz angehäuftes Schwarzgeld in Sicherheit zu bringen, spendiert er den WG-Bewohner*innen einen Ausflug zu einer Kamel-Therapie in der Schweiz, um sein Geld im Behindertenbus über die Grenze schmuggeln zu können. Eine abenteuerliche, verrückte und urkomische Reise beginnt.

Weitere Mitwirkende sind u.a. Kida Khodr Ramadan, Axel Stein, Klaas Heuer-Umlauf, Luisa Wöllisch.

Mit Untertiteln.

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

Dienstag, 16. April 2024

18.30–20.30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

p.baumann@wabe-erlangen.de

■ 24S261057

ZSL e.V./
Prof. Holm Schneider

Gewagte Beziehungen (Buchvorstellung und Gespräch)

Viele können sich nicht vorstellen, dass Menschen mit Behinderungen in der Lage sind, eine Beziehung zu führen - und dann auch noch mit Partner*in ohne Behinderung. Im Buch "Gewagte Beziehungen" wird mit diesem Vorurteil aufgeräumt. Prof. Dr. Holm Schneider wird aus seinem Buch vorlesen und zwei Paare, deren Geschichte darin erzählt wird, stehen für Fragen zum Thema zur Verfügung.

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

Donnerstag, 14. März 2024

19.30–21.00 Uhr

ZSL-Treff Lui 34, Luitpoldstr. 34, 91052 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

ina.fischer@erlangen-inklusive.de

Telefon: 09131 9878350

■ 24S261058

ZSL e.V./
Elisabeth Seemüller

Assistenzhund – ein Hilfsmittel auf vier Pfoten

Die meisten Mitmenschen wissen nicht, welche außerordentliche Hilfe der Assistenzhund für einen Menschen mit Behinderung darstellt. Bei dieser Veranstaltung wird aufgezeigt, welche verschiedenen Ausbildungen für den Hund möglich sind und wie Hunde arbeiten: am Beispiel des Blindenführhundes Owca.

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

Montag, 22. April 2024

18.00–19.30 Uhr

ZSL-Treff Lui 34, Luitpoldstr. 34, 91052 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

ina.fischer@erlangen-inklusive.de

Telefon: 09131 9878350

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 Selbsta Ausdruck

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: 09131 86-2744

dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Zuständig in der Verwaltung

Stefanie Latscha

Telefon: 09131 86-2724

stefanie.latscha@stadt.erlangen.de



Literatur

Zur Drucklegung standen noch nicht alle Literaturkurse fest. Weitere Literaturkurse finden Sie unter www.vhs-erlangen.de

Lesekreise

■ 24S301000

Dr. Tessa Korber

Lesekreis: Treffpunkt Bücher

Bücher lesen und mit anderen darüber reden, im lockeren Gespräch und doch versiert den eigenen Lektüreerlebnissen auf den Grund gehen und sich darüber austauschen - In diesem Semester geht es um die "Insel zwischen Utopie und Alptraum". Seit den Abenteuern Robinsons haben Literat*innen immer wieder versucht, das Leben im reduzierten Rahmen einer Insel stattfinden zu lassen. Begonnen wird mit Daniel Defoe "Robinson Crusoe". Die übrigen Titel bestimmt der Kurs.

Kurstage: 14. März, 11. April, 16. Mai, 13. Juni, 4. und 25. Juli

Donnerstag, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 14. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 63,60 €

Schreibwerkstatt

■ 24S301002

Pauline Füg

Entspannt und kreativ: Schreiben leicht gemacht (Workshop)

Eine entspannende Schreibwerkstatt

Texte schreiben leicht gemacht! Autorin, Psychologin und Kulturpreisträgerin Pauline Füg gibt Tipps und zeigt Tricks: Wie finde ich eine Idee? Wie setze ich sie um? Was bedeutet es, einen guten Text zu schreiben? Wie baue ich Kreatives Schreiben entspannt in den Alltag ein? Und was hat Kreatives Schreiben mit mentaler Gesundheit zu tun? In kreativen Schreibübungen werden Schreibenlässe geboten und Ideen weiterentwickelt. Ziel ist es, erste Anregungen zu geben, das Schreiben auch nach dem Workshop in den eigenen Alltag zu integrieren. Der Kurs ist ideal für alle, die erste Schritte im Kreativen Schreiben gehen oder das

Schreiben wieder aufnehmen wollen. Sei es für Schreibanfänger*innen oder Menschen, die schon Texte in der Schublade haben. Sei es für geübte oder gelegentliche Tagebuchschreiber*innen oder Menschen, die viele Ideen haben und wissen möchten, wie sie diese umsetzen und aufs Papier bringen: Schreibinteressierte Menschen jeden Alters (ab 15 Jahren) sind hier herzlich willkommen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Neugier, ein bisschen Mut, gute Laune, einen Stift und Papier.

Mittwoch, 17. April 2024

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

22,50 €



Dozent*in für Literatur gesucht

*Du bist Autor*in, Germanist*in oder Poetry-Slammer*in und würdest gerne dein Wissen in einem Lesekreis oder einem Schreibworkshop weitergeben?*

*Dann bewirb dich mit Lebenslauf und einem Textvorschlag für einen Kurs als vhs-Dozent*in bei der Programmbereichsleitung Kultur: dunja.schneider@stadt.erlangen.de / Telefon: 09131 86-2744*

Infos: www.vhs-erlangen.de/programm-1/kultur/allgemeine-informationen

Lesung

■ 24S301009

Dana Vowinckel

Gewässer im Ziplock (Autorinnen-Lesung)

Ein Sommer zwischen Berlin, Chicago und Jerusalem. Wie jedes Jahr verbringt die fünfzehnjährige Margarita ihre Ferien bei den Großeltern in den USA. Viel lieber will sie aber zurück nach Deutschland zu ihren Freunden und ihrem Vater, der in einer Synagoge die Gebete leitet. Die Mutter hat die beiden verlassen, als Margarita noch in den Kindergarten ging. Höchste Zeit, beschließt der Familienrat, dass sie einander besser kennenlernen. Und so wird Margarita in ein Flugzeug nach Israel gesetzt, wo ihr Vater aufgewachsen ist und ihre Mutter seit Kurzem lebt. Gleich nach der Ankunft geht alles schief, die gemeinsame Reise von Mutter und Tochter durchs Heilige Land reißt alte und neue Wunden auf, Konflikte eskalieren, während der Vater in Berlin seine Rolle überdenkt. Da müssen sie schon wieder die Koffer packen und zurück nach Chicago, wo sich alle um das Krankenbett der Großmutter versammeln und Margarita eine folgenreiche Entscheidung treffen muss. Von großen und kleinen Lügen, Glücksmomenten und Enttäuschungen, von Zuneigung und Schmerz erzählt Dana Vowinckel in ihrem Debütroman. "Gewässer im Ziplock" ist eine mitreißende Familiengeschichte zwischen jüdischer Tradition und deutschem »Gedächtnistheater«. Eine Geschichte voller Leben und Menschlichkeit.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen und der Jüdischen Kultusgemeinde Erlangen

Mittwoch, 8. Mai 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

8,- €

Lesung in wabene

■ 24S301010

wabene/
Stefanie Miller/
Barbara Kloiber

Fünf-Minuten-Poesie (moderierte Lesung mit Gesang)

Lassen Sie andere an dem von Ihnen verfassten Kurztex-
ten teilhaben. Bitte mailen Sie Ihren Text bis spätes-
tens bis eine Woche vor dem Termin an:

wabene@wabe-erlangen.de

Stefanie Miller beteiligt sich an der Auswahl und wird
den Abend auf amüsante Weise moderieren.

Musikalische Umrahmung: Barbara Kloiber mit den
vhs Gruppen "Singen mit Genuss" und "Singen Inter-
national"

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

Freitag, 3. Mai 2024

18.30–20.30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

vhs Volkshochschule
Erlangen

Dana Vowinckel
Gewässer im Ziplock
(Autorinnenlesung)

Mittwoch, 8. Mai 2024

19:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal



Foto: HeikeSteinweg_SV

Vorlesen lernen

■ 24S301012

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, 14. Mai 2024

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

7 Abende, 73,60 €

Veranstaltung des Erlanger Rückert-Kreises

Eine Kooperation zwischen dem Erlanger Rückert-Kreis und der vhs

■ 24S301030

Erlanger Rückert-Kreis/

Hanne Opoku-Pare

Friedrich Rückert "Der Scheintod"

Friedrich Rückert ist als Theaterdichter weitgehend unbekannt geblieben. In den früheren Veranstaltungen der vhs haben wir uns eingehend mit Gedichten beschäftigt, die ihn als Familienvater beschreiben, über seine Reisen und Wanderungen berichten oder seine Sprachakrobatik in den Mittelpunkt stellen. Bevor wir uns an ernste Dramen wie zum Beispiel "Cristoforo Colombo" oder "Herodes und Mariamme" wagen, möchten wir in diesem Semester das kurzweilige Lustspiel "Der Scheintod" vorstellen. Lange vor seinen orientalistischen Studien hat Rückert hier zum ersten Mal einen orientalischen Stoff gestaltet. Ein gutes Leben – das wünschen sich Abu Hassan und seine Gattin Nuzhatil im Dienste des Sultans Harun al Rashid. Allerdings müssen sie ihrem Glück etwas auf die Sprünge helfen! Friedrich Rückert beschreibt in seinem Lustspiel "Der Scheintod" von 1812 die Turbulenzen, die das Dienerpaa-r im Palast des Sultans auslöst. Wir stellen den Dreiakter und die agierenden Personen vor und berichten über die historische Person Harun al Rashid, der diplomatische Beziehungen zu Karl dem Großen unterhielt, aber auch als Despot gefürchtet war. Mit ausgewählten Szenen, vorgetragen von Mitgliedern und Gästen des Erlanger Rückert-Kreises e.V., tauchen wir ein in die märchenhafte Welt aus 1001 Nacht und die sprachliche Brillanz des jungen Dichters Friedrich Rückert.

Mittwoch, 5. Juni 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.



Ausstellung

■ 24S302000

Gabriella Héjja

Der Jahreskurs Künstlerische Fotografie präsentiert die Ausstellung "Glück Erlangen" (Eröffnung)

Ein gutes, erfülltes Leben macht uns glücklich, aber das Glück kann jeden jederzeit auch unverhofft treffen. Das Empfinden von Glück ist so individuell wie wir es sind. Was macht uns glücklich? Was macht mich glücklich? Welche Orte verbinden wir mit Glück, und wo finden oder fanden wir das Glück in Erlangen? Die Fotokünstlerin Gabriella Héjja sucht gemeinsam mit ihren Teilnehmer*innen aus dem Jahreskurs für Künstlerische Fotografie mit ihren Kameras nach Antworten. Die dabei entstandenen Bilder und fotografischen Kompositionen werden in dieser Ausstellung gezeigt.

Besichtigung: 4. März 2024 bis 26. Juli 2024, Montag bis Freitag, 10:00 bis 17:00 Uhr, mit Ausnahme von Feiertagen und der Ferien

Sonntag, 3. März 2024

11.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache benötigen, geben Sie bitte bis spätestens zwei Wochen vor dem Termin Bescheid.

Kontakt (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Eine Anmeldung ist erbeten.

■ 24S302002

Gabriella Héjja

Rundgang durch die Ausstellung "Glück Erlangen"

Gabriella Héjja und Teilnehmer*innen des Jahreskurses "Künstlerische Fotografie" führen Sie durch die Ausstellung.

Mittwoch, 5. Juni 2024

16.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erbeten.

AUSSTELLUNG Glück Erlangen

Der Jahreskurs Künstlerische Fotografie von Gabriella Héjja präsentiert sich

4. März bis 26. Juli 2024

vhs Erlangen, Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eröffnung: **Sonntag, 3. März, 11 Uhr**



Kunstgeschichte und moderne Kunst

■ 24S302004

Dr. Annette Scherer

Lustwandeln: Gärten und Parks (Vorträge)

Gartenschauen erleben einen Besucheransturm, Wartelisten für einen Schrebergarten sind lang und in den Metropolen ist Urban Gardening angesagt. Das Wirken und der Aufenthalt in gestalteter Natur gilt seit Jahrhunderten als erstrebenswert. Die wechselvolle Geschichte der Gartenarchitektur spiegelt den sich stetig wandelnden Zeitgeist der jeweiligen Epochen wider, ob als Kulisse für prächtige Hoffeste, als landwirtschaftliche Produktionsstätte, als privater Rückzugsraum oder als Erholungsort für Großstädter. Die Vortragsreihe widmet sich der Kulturgeschichte von Gärten und Parks: Klostergärten mit ihren Heilpflanzen, dem Heidelberger Hortus Palatinus, den barocken Anlagen in Moritzburg, Pillnitz, Potsdam, Dessau und Versailles, den Nürnberger Hesperidengärten, dem Typus des Englischen Landschaftsgartens, ab dem 19. Jahrhundert angelegten Volks- und Stadtparks, den Gärten von Künstler*innen wie Max Liebermann, Niki de Saint Phalle oder Tony Cragg.

Donnerstag, 10.15–11.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

Friedrichstr. 19, Historischer Saal
10 Vormittage, 60,- €

■ 24S302005

Dr. Annette Scherer

Caspar David Friedrich: Unterwegs auf Motivsuche (Vortrag)

Caspar David Friedrich, der vor 250 Jahren das Licht der Welt erblickte, ist einer der bekanntesten deutschen Maler und einer der berühmtesten Romantiker. Er setzte der Atmosphäre der Insel Rügen und der Ostsee im Sonnen- und Mondlicht, dem schroffen Elbsandsteingebirge mit seinen bizarren Felsformationen und den wechselnden Wetterphänomenen im Riesengebirge ein Denkmal. Den einzigartigen Gemälden gingen zahlreiche Studien voraus, in denen er einzelne Motive wie Wolkenformationen, Wellengang, Segelschiffe und Kirchenruinen festhielt. Zusammen mit seinen Malerfreunden zog er samt Skizzenbuch und Aquarellkasten los und erwanderte seine mariti-

me Heimat und die Mittelgebirge. Auf ihren legendären Wanderungen fanden sie ihre Bildideen.

Freitag, 8. März 2024

19.30–21.00 Uhr

Gemeindezentrum St. Xystus, Kolpingweg 16, 91056 Erlangen, Pfarrsaal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S302006

Dr. Ulrich Blanché

Geschichte des Schablonengraffiti von 1945 bis Banksy (Online-Vortrag)

Banksy ist der bekannteste Street Artist. Die von ihm bevorzugte Schablonen-Technik und ihre Geschichte dagegen ist vielen unbekannt. Im Vortrag geht es um die Wurzeln des Schablonengraffiti in Propaganda und Widerstand, in Paris 1968, im Punk, in der Pariser Pochoirbewegung der 1980er Jahre und den Einflüssen und der Entwicklung hin zum Stencil Graffiti in England der 1990er Jahre, aus dem Banksy hervorging.

Donnerstag, 6. Juni 2024

19.00–20.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig einen Online-Link zum Vortrag. Informationen zur vhs.cloud finden Sie auf www.vhs-erlangen.de.

■ 24S302011

Dr. Teresa Bischoff

Meisterinnen der Malerei: Sofonisba Anguissola, Artemisia Gentileschi und Angelika Kauffmann (Vortrag)

"Die Frauen haben in jeder Kunst, der sie sich zuwandten, Vortreffliches erlangt." Im 16. Jahrhundert war es keine Selbstverständlichkeit, dass Giorgio Vasari in seinen berühmten Biografien auch die Künstlerinnen erwähnte. Findet sich die Frau als Bildmotiv durch alle Epochen hindurch, steht die Künstlerin doch häufig im Schatten ihrer männlichen Kollegen. Die erfolgreichen Lebensläufe der drei Malerinnen Sofonisba Anguissola, Artemisia Gentileschi und Angelika Kauffmann geben exemplarisch eine Vorstellung vom Leben und künstlerischen Schaffen dreier mutiger Frauen in der Epoche der Renaissance, des Barock und der Zeit der Aufklärung.



*In Kooperation mit dem Büro für Chancengleichheit und Vielfalt/Gleichstellungsstelle der Stadt Erlangen
In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen*

Montag, 11. März 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Aus den Museen der Stadt Erlangen

■ 24S302012

Amely Deiss

Neues aus dem Kunstpalais (Direktorinnen-Rundgang)

Amely Deiss, Direktorin des Kunstpalais, führt Sie durch die aktuelle Ausstellung. Dabei erfahren Sie neben vielfältigen Einblicken zu den Werken der Künstler*innen auch spannende Details zur Ausstellungskonzeption, Organisation und Umsetzung.

Kosten 6,- €, ermäßigt 4,- € (Zahlung vor Ort)

Donnerstag, 11. April 2024

17.00–18.00 Uhr

Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1, 91054 Erlangen

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die vhs Erlangen bietet für Hörgeräteträger*innen auf Anfrage eine mobile Hörunterstützung für den Rundgang an. Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de (vhs)

■ 24S302013

Jasmin Stadler

After Work(shop) – künstlerisches Gestalten im Kunstpalais

Fotoworkshop zur Ausstellung Jürgen Teller

Nach einem langen Arbeitstag wieder entspannen und Kraft tanken? Das können Sie beim After Work(shop) im Kunstpalais. Hier haben Sie Gelegenheit, sich kreativ auszuleben und interessante Hintergrundinformationen zur aktuellen Ausstellung zu erhalten. Jasmin Stadler, ausgebildete Fotografin und Kunstvermittlerin im Kunstpalais, führt sie durch die Fotografie-Ausstellung von Jürgen Teller. Im Anschluss haben sie die Möglichkeit unter fachkundiger Anleitung im Museumsatelier verschiedene fotografische Techniken auszutesten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kosten 12,- € (Zahlung vor Ort)

Donnerstag, 20. Juni 2024

17.00–19.00 Uhr

Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1, 91054 Erlangen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Die vhs Erlangen bietet für Hörgeräteträger*innen auf Anfrage eine mobile Hörunterstützung für den Rundgang an.

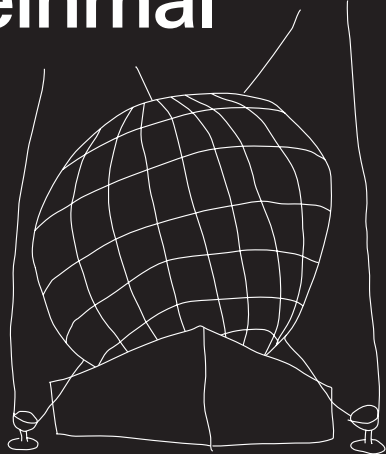
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de (vhs)



Es wird einmal

VON MARTIN
HECKMANN

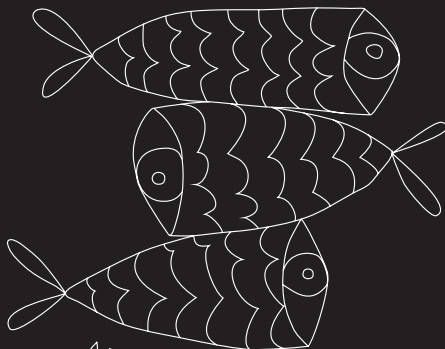


AB
24.02.24

Alle Infos zu Karten
und Terminen:
Theaterkasse, Theater-
straße 1, 91054 Erlangen
Tel. 09131 862511
service@
theater-erlangen.de
www.theater-erlangen.de

KOMÖDIE VON
MICHAEL FRAYN

Der nackte Wahnsinn



AB
20.04.24

das|theater|erlangen

App Erwecken Sie
unsere Plakatmotive
zum Leben: Die
Theater-Erlangen-
App ist kostenlos
in allen App-Stores
erhältlich



Kultur

das|theater|erlangen

Theater

■ 24S303001

Linda Best/
Udo Eidinger/
Veronika Firmenich

Kulissengeflüster (Kat. I)

Beste Unterhaltung und ein abwechslungsreiches Programm bietet das Theater Erlangen im aktuellen Semester. Drei Stücke aus dem laufenden Spielplan laden zum Schauen und Diskutieren ein. 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.

Eine der berühmtesten Hochstaplergeschichten ist die des Schuhmachers und Ex-Häftlings Wilhelm Voigt, besser bekannt als "Der Hauptmann von Köpenick". 1906 wirft dieser sich in Berlin die Uniform eines preußischen Hauptmanns über, hält in dieser Verkleidung eine Wachablösung auf der Straße an und macht sich mit ihnen auf den Weg zum Rathaus von Köpenick. Der Beginn einer unglaublichen Geschichte. Regisseurin Antje Thoms klopft die Bühnenbearbeitung von Carl Zuckmayer aus dem Jahr 1931 auf heutige Statusfragen und Machtspielchen ab. Mit dem Stück "Es wird einmal" von Martin Heckmanns schaut Regisseurin Juliane Kann auf die feinen Unterschiede zwischen Theaterspiel und Realität. Erlanger Theatergeister und Geschichten aus über 300 Jahren Markgrafentheater inklusive. Oder ist das ganze Leben nur eine Theaterprobe?

Dass es während einer Vorstellung hinter der Bühne zuweilen chaotisch zugeht, beweist Michael Frayns Kultkomödie "Der nackte Wahnsinn". Die letzte Regiearbeit von Katja Ott als Intendantin des Theater Erlangen wirft einen lustvollen Blick hinter die Kulissen.

Workshop: Montag, 04. März 2024, 19.30-21.00 Uhr
"Der Hauptmann von Köpenick" - Vorstellungstermin:

07. März 2024, 19.30 Uhr Markgrafentheater

Workshop: Montag, 22. April 2024, 19.30-21.00 Uhr
"Es wird einmal" - Vorstellungstermin: 26. April 2024, 19.30 Uhr, Markgrafentheater

Workshop: Montag, 03. Juni 2024, 19.30-21.00 Uhr
"Der nackte Wahnsinn" - Vorstellungstermin: 07. Juni 2024, 19.30 Uhr, Markgrafentheater

Montag, 19.30–21.00 Uhr
Beginn: Montag, 4. März 2024

Markgrafentheater, Foyercafé

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 83,25 €

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

Das Entgelt wird zeitnah zu Ihrer Anmeldung abgebucht. Die Karten für die Vorstellungen liegen ab einer Woche vor dem ersten Vorstellungstermin an der Theaterkasse für Sie bereit und sind dann jeweils bis spätestens drei Tage vor dem Vorstellungstermin abzuholen.

■ 24S303002

Linda Best/
Udo Eidinger/
Veronika Firmenich

Kulissengeflüster (Kat. III)

Auf vielfachen Wunsch bieten wir das Kulissengeflüster auch mit Karten in der 3. Kategorie an. Text siehe Veranstalt.-Nr. 24S303001

Workshop: Montag, 04. März 2024, 19.30-21.00 Uhr
"Der Hauptmann von Köpenick" - Vorstellungstermin:

07. März 2024, 19.30 Uhr, Markgrafentheater

Workshop: Montag, 22. April 2024, 19.30-21.00 Uhr
"Es wird einmal" - Vorstellungstermin: 26. April 2024,

19.30 Uhr, Markgrafentheater

Workshop: Montag, 03. Juni 2024, 19.30-21.00 Uhr
"Der nackte Wahnsinn" - Vorstellungstermin: 07. Juni 2024, 19.30 Uhr, Markgrafentheater

Montag, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Markgrafentheater, Foyercafé

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 54,- €

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
Das Entgelt wird zeitnah zu Ihrer Anmeldung abgebucht. Die Karten für die Vorstellungen liegen ab einer Woche vor dem ersten Vorstellungstermin an der Theaterkasse für Sie bereit und sind dann jeweils bis spätestens drei Tage vor dem Vorstellungstermin abzuholen.

Theaterpraxis

■ 24S303011

Stefanie Miller

Theaterwerkstatt für ein gutes Leben!

Mit einfachen Spielen und Übungen wecken wir unsere Kreativität, stärken das Miteinander und eröffnen neue Perspektiven. Niemand braucht Texte auswendig zu lernen, sondern wir improvisieren unser eigenes Theaterstück und finden heraus, wie es sich anfühlt: das gute Leben!

Denn die aktuellen Krisen fordern nicht nur uns heraus, sondern besonders jene Menschen, die es aufgrund von Einsamkeit, Krankheit oder Armut ohnehin schon schwer haben. Manchmal fühlen wir uns ohnmächtig. Wie könnten wir dazu beitragen, dass alle Menschen am gesellschaftlichen Leben teilhaben können? Das wollen wir gemeinsam in unserer Theaterwerkstatt herausfinden.

Am letzten Kurstermin, 8. Juli 2024, findet eine Führung für Familie und Freunde 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, 4. März 2024

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal
15 Abende, 127,50 €

■ 24S303016

Lea Schmocker

Theaterspiel für Spätzügler 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 Teil-

nehmer*innen. Ein kleines körperliches Aufwärmen mit Sprech- und Stimmübungen steht immer am Anfang, und dann kommen wir mit ganz unterschiedlichen 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, 10. April 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Nachmittage, 100,- €

Musik und Gesang

Stimmbildung für Chorsänger*innen

In Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung in der Stadt Erlangen

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich bei Kath. Erwachsenenbildung Erlangen, Vordere Sterngasse 1, 90402 Nürnberg, E-Mail: info@keb-erlangen.de, Telefon: 0911 208111. Bitte überweisen Sie gleichzeitig zur Anmeldung die Kursgebühr von 195,- €: Kath. Erwachsenenbildung, Liga Bank Nürnberg, IBAN: DE97 7509 0300 0005 1317 15, BIC: GENODEF1M05

■ 24S304001

Julia Tiedje

Stimmbildung: Kurs I am Mittwoch

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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 erworbe-



Hinweis zu den Kursräumen:

Bitte berücksichtigen Sie, dass bei fast allen Unterrichtsräumen der Theaterkurse nur sehr eingeschränkte Umkleemöglichkeiten vorhanden sind.
Am besten kommen Sie bereits in Ihrer Sportkleidung.

nen Erfahrungen werden wir verschiedene Lieder und Arien interpretieren.

Kursort: Gemeindezentrum St. Marien der Pfarrei Peter und Paul, An der Lauseiche 3, 91058 Erlangen-Bruck

Mittwoch, 17.00–18.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 6. März 2024
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
15 Abende

■ 24S304002

Julia Tiedje

Stimmbildung: Kurs II am Mittwoch

Text siehe Veranst.-Nr. 24S304001

Kursort: Gemeindezentrum St. Marien der Pfarrei Peter und Paul, An der Lauseiche 3, 91058 Erlangen-Bruck

Mittwoch, 18.30–20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 6. März 2024
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
15 Abende

■ 24S304003

Julia Tiedje

Stimmbildung: Kurs am Donnerstag

Text siehe Veranst.-Nr. 24S304001

Kursort: Gemeindezentrum St. Marien der Pfarrei Peter und Paul, An der Lauseiche 3, 91058 Erlangen-Bruck

Donnerstag, 17.00–18.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
15 Abende

Singen

■ 24S304005

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, 4. März 2024
wabene, Henkestr. 53, Saal
15, 38,- €
Keine Ermäßigung möglich.

■ 24S304006

Barbara Kloiber

Singen zum Wohlfühlen und Genießen (Mitsingabend)

Dieser Mitsingabend darf im Semesterprogramm zum Thema "Gutes Leben" auf keinen Fall fehlen. Denn gemeinsames Singen ist gesund, vermindert Stress und hebt die Stimmung. Ob das stimmt? Einfach ausprobieren! Alle können mitmachen.

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

Dienstag, 23. April 2024
18.30–20.00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, Saal
Eintritt frei

Gitarre

■ 24S304204

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

Samstag, 9. März 2024

10.00–15.00 Uhr

Sonntag, 10. März 2024

10.00–15.00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

2 Tage, 61,40 €

■ 24S304206

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 Stilstiken 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 beleuch-

tet 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

Samstag, 16. März 2024

10.00–15.00 Uhr

Sonntag, 17. März 2024

10.00–15.00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

2 Tage, 61,40 €

Ukulele

■ 24S304208

Christina Perzl

Ukulele-Workshop – für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (Online-Kurs)

In diesem Online-Kurs bauen wir auf bereits vorhandenen Kenntnissen und Fähigkeiten im Ukulelespielen auf, lernen viele weitere Akkorde kennen sowie verschiedene andere Taktarten und die dazu passenden Anschlag- und Zupftechniken. Mindestvoraussetzung ist die Beherrschung der grundlegenden Akkorde wie C-Dur, G-Dur, E-moll, A-moll, F-Dur, D-Dur und erste



vhs Volkshochschule Erlangen

Du bist Musiklehrer*in und würdest gerne an der vhs Gitarre in Präsenz unterrichten?

Dann bewirb dich mit Lebenslauf und einem Textvorschlag für einen Kurs als vhs-Dozent*in bei der Programmbereichsleitung Kultur: dunja.schneider@stadt.erlangen.de / Telefon: 09131 86-2744

Infos: www.vhs-erlangen.de/programm-1/kultur/allgemeine-informationen

Profi auf 6 Saiten gesucht

Erfahrungen mit Saitenanschlägen bzw. Schlagmustern. Spaß beim gemeinsamen Musizieren und Intensivieren Eurer Fähigkeiten ist garantiert!

Bitte bereithalten: Eigene Ukulele

Sonntag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Sonntag, 10. März 2024

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

7 Vormittage, 89,40 €

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

Mundharmonika

■ 24S304215

Didi Neumann

Mundharmonika - Bluesharp

Für alle, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Auch für Anfänger*innen geeignet.

Die elementaren Spieltechniken werden auf anschauliche Weise vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne).

Bitte mitbringen: eigene Blues-Harp, falls vorhanden. Wir verwenden Harps in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen (Richterstimmung) in spielbarer Qualität (Preisklasse ab € 30,-), die im Kurs erworben werden können.

Samstag, 16. März 2024

11.00–18.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

42,40 €

Musiktheorie

■ 24S304401

Jürgen Salzmann

Gustav Mahler: 2. Symphonie c-moll "Auferstehung" (Vortrag)

Mahlers bahnbrechende "Auferstehungssymphonie" von 1895 steht in vielerlei Hinsicht für Übergang und Neubeginn. In der vor Symbolkraft strotzenden Symphonie setzt sich Mahler mit den großen existenziellen Sinnfragen von Werden und Vergehen, mit Tod und Auferstehung auseinander. Dafür sprengt er Gattungs- und Besetzungsgrenzen: Neben dem großen spätromantischen Orchester (verstärkt durch Orgel und Fernorchester) erfordert diese 5-sätzig Symphonie eine Alt- und eine Sopranstimme. Letztlich ist es der gemischte Chor, der die erlösende Botschaft verkündet: "Aufersteh'n, ja aufersteh'n wirst du!". In unserer Einführung werden wir Aufbau, Harmonik, Themenbildung und -bearbeitung des Werks besprechen und sie vollständig hören. Insbesondere werden wir herausfinden, wie Mahler Tod und Auferstehung musikalisch interpretiert. Tipp: Am 24. April 2024 führt die Nürnberger Staatsphilharmonie (Leitung: Roland Böer) in der Meistersingerhalle Mahlers 2. Symphonie auf; der Vorverkauf hat bereits begonnen.

In Kooperation mit BildungEvangelisch Erlangen

Mittwoch, 10. April 2024

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei



**Städtische
Sing- &
Musikschule
Erlangen**

**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



■ 24S304403

Hartmut Heisig M.A.

Richard Strauss: Leben und Werk eines Klangmagiers (Vortrag mit Hörbeispielen)

Der Komponist Richard Strauss (1864 bis 1949) gilt als einer der wichtigsten deutschen Tonschöpfer der Romantik. In 85 Lebensjahren entstand eine Fülle von bedeutenden Werken: Opern, Tondichtungen, Lieder und vieles mehr. Der Vortrag beleuchtet seine Biographie und stellt Strauss auch in den Rahmen der Epochen, in denen er wirkte: Kaiserreich, Weimarer Republik und NS-Zeit. Zahlreiche Klangbeispiele geben Einblick in das Werk des bayerischen Komponisten und illustrieren seine künstlerische Entwicklung.

Mittwoch, 24. April 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Kulturgeschichte und Archäologie

■ 24S310003

Werner Gerstmeier

Auf den Spuren des Gletschermanns "Ötzi" (Vortrag)

Es war eine Sensation vor 31 Jahren: Man entdeckte am Hauslabjoch auf 3200 m Höhe die Mumie eines Mannes, der hier 3300 v.Chr. in der Gletscherwelt unterwegs und aus dem Schnalstal aufgestiegen war. Es gibt auch weitere interessante und oft wenig bekannte Stätten der Vorgeschichte in dieser Region. Dieser Dia-Vortrag lädt auch zum Besuch anderer archäologischer Stätten in Südtirol ein.

Montag, 29. April 2024

15.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S310004

Merlin Hattermann

Kultur der Neandertaler – Hinterlassenschaften einer ausgestorbenen Menschenform (Vortrag)

Das Wort "Neandertaler" ist mit vielen Vorurteilen behaftet, die veraltet und falsch sind. Nach über 150 Jahren der Erforschung entsprechender Funde und

Fundstellen wissen wir jedoch: Neandertaler waren uns, dem modernen Menschen, auch kulturell zumindest weitgehend ebenbürtig. Der Vortrag "Kultur der Neandertaler - Hinterlassenschaften einer ausgestorbenen Menschenform" bietet einen Einblick in die Lebenswirklichkeit der letzten Neandertaler. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der materiellen Kultur, insbesondere den Steinartefakten. Darüber hinaus werden z.B. Bestattungen und Schmuckgegenstände aus der Zeit der Neandertaler thematisiert.

Montag, 29. April 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

■ 24S310005

Merlin Hattermann

Ur- und Frühgeschichte Bayerns (Exkursion)

Ziel der Exkursion ist die Sammlung des Instituts für Ur- und Frühgeschichte der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU). Diese ist Aufbewahrungsort zahlreicher Originale, die die Ur- und Frühgeschichte Bayerns veranschaulichen. Die Funde dokumentieren insgesamt über 300.000 Jahre Menschheitsgeschichte. So sind z.B. Steinartefakte aus der Zeit des Neandertalers und metallzeitliche Begräbnisbeigaben Teil der sehr umfangreichen Sammlung. Während der Führung werden die bedeutendsten Fundstücke vorgestellt und in ihren historischen Kontext eingeordnet.

Treffpunkt: Institut für Ur- und Frühgeschichte, Kochstr. 4 (Tiefgeschoß Philosophisches Seminargebäude), Zugang: über die Rampe ggü. Bismarckstraße (Westseite des Gebäudes)

Samstag, 11. Mai 2024

10.00–12.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Tagesfahrten

■ 24S310006

Joachim Reinwald

Tagesfahrt nach München (Tagesfahrt)

Wir besichtigen: Englischer Garten, Michaelskirche, Alter Hof, Borstei. Bei einem Stadtspaziergang sehen Sie die historische Innenstadt.

Mit dem Bus geht es schließlich noch zu einigen Sehenswürdigkeiten in Schwabing.

Veranstalter: Schielein-Reisen

Abfahrt: 7.30 Uhr in Erlangen (Busbahnhof Innenstadt)

Rückkehr voraussichtlich gegen 19.30 Uhr in Erlangen.

In Kooperation mit der vhs Fürth

Sonntag, 5. Mai 2024

7.30–19.30 Uhr

Abfahrt Parkplatz Innenstadt, Busbahnhof

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

46,- €

Der Kursleiter steht für weitere Informationen unter Telefon: 0151 54088550 zur Verfügung. Diese Tagesfahrt ist leider nicht barrierefrei (für Mobilitätseingeschränkte nicht geeignet). Die Tagesfahrt kann max. 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn storniert werden. Es gelten die AGB der vhs Fürth.

■ 24S310007

Joachim Reinwald

Nürnberger Landgebiet - Östlicher Teil (Tagesfahrt)

Wir besichtigen den östlichen Teil des Nürnberger Lands: Steinbrüchlein (Steinbruch für Nürnberger Stadtbefestigung), Grünsberg (Burg und barocke Brunnenanlage), Altdorf (Nürnberger Universität, Stadtpaziergang). In Altdorf machen wir Mittagspause. Weiter geht es mit Ottensoos (Kirchenburg), Hersbruck (Schloss, Kirche, Rathaus) und der Festung Rothenberg in Schnaittach.

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, 8. Juni 2024

8.00–18.30 Uhr

Abfahrt Parkplatz Innenstadt, Busbahnhof

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,- €

Der Kursleiter steht für weitere Informationen unter Telefon: 0151 54088550 zur Verfügung. Die Tagesfahrt kann max. 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn storniert werden. Es gelten die AGB der vhs Fürth.

Keramisches Gestalten

In den vhs-Keramik-Kursen werden in entspannter Atmosphäre verschiedene Aufbau- und Dekorationstechniken 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.

■ 24S331001

Carolyn 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.

Bitte mitbringen: Lineal, altes Geschirrtuch, kleines Messer, Plastikfolien bzw. große Plastiktüten

Mittwoch, 9.30–12.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

10 Vormittage, 161,70 €

■ 24S331004

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 (10,- € pro Stange Ton / Verbrauch 1 bis 3 Stangen). Die Glasurkosten werden am ersten Kurstag eingesammelt, im Kursentgelt ist eine Pauschale für

das Brennen bereits enthalten, die nicht ermäßigt werden kann.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, altes Geschirrtuch oder Stoffreste, große Plastiktüten und Schwamm.

Dienstag, 9.00–11.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

11 Vormittage, 177,80 €

■ 24S331101

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 Werkstatteleiterin 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.

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, 6. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

15 Abende, 105,- €

Keine Ermäßigung möglich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de.

Malen, Zeichnen, Grafik, Druck

Malen und Zeichnen

■ 24S332002

Marit Budschig

Aktzeichnen

Neben der genauen Wiedergabe der menschlichen Proportionen sind unsere Themen: Bewegung und Bewegungsabläufe, Erfassen des Wesens/des Wesentlichen, Weitergeben 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, 18.00–20.00 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 188,80 €

■ 24S332003

Marit Budschig

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, 4. März 2024

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 126,40 €



■ **24S332004**

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. Auch zeichnen Sie 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, 17.45–19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Werkstätten-trakt, Raum 029

12 Abende, 88,20 €

■ **24S332005**

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, 18.00–20.00 Uhr

Beginn: Montag, 24. Juni 2024

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 70,20 €

■ **24S332006**

Marit Budschigk

Kompaktkurs: Porträtzeichnen für Anfänger*innen

Sie lernen genaues Hinsehen und trainieren das Erfassen der Besonderheiten im Gesicht unseres Modells. An 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, 24. Juni 2024

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 70,20 €

■ **24S332007**

Marit Budschigk

Zeichnen: Blumen, Blüten, Sommer!

Wir widmen uns dem Thema Stilleben. Hierfür analysieren wir einzelne Details und arbeiten uns Schritt für Schritt hin zu einem großen Sommerstilleben. Das kann ein wilder Blumenstrauß sein, Früchte oder Gemüse und damit alles Schöne aus Feld, Wald oder Garten. Wir zeichnen und arbeiten mit allem was Spaß macht. Sicher ist: Farbe ist heute besonders gefragt!

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien nach Belieben, z.B. Kreiden jeder Art, Buntstifte, Temperafarben, Aquarell, Papier oder Karton DIN A3 und Blumen, Früchte, Gemüse etc. zum Zusammenstellen eines bunten Stillebens.

Samstag, 6. Juli 2024

10.00–18.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

49,50 €



■ 24S332008

Robert Baloiu

Ohne Mappe geht es nicht – Intensivkurs am Wochenende

Ein Kurs für Ihre Bewerbung an Fach- und Hochschulen

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, 9. März 2024

10.30–16.30 Uhr

Sonntag, 10. März 2024

10.30–16.30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 52,70 €

■ 24S332009

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, 15. Juni 2024

10.30–16.30 Uhr

Sonntag, 16. Juni 2024

10.30–16.30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 52,70 €

■ 24S332011

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, 29. Juni 2024

10.30–16.30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,30 €

■ 24S332012

Khaled Abdo

Porträtmalerei mit Licht und Schatten

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Arabisch.

Für leicht Fortgeschrittene

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, Während des Porträtmalens konzentrieren wir uns auf die Setzung von Licht und Schatten.

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, 4. Mai 2024

10.00–17.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,40 €

■ 24S332015

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 Stillleben. 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, 8. April 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Werkstätten-trakt, Raum 029

6 Abende, 82,80 €

■ 24S332016

Klemens Wuttke

Sommeralkurs: Bäume, Himmel, Landschaft

Für Einsteiger*innen und Geübte

Der Natur auf der Spur: Mit Acryl- oder Aquarellfarben lernen Sie die Landschaftsmalerei. Alte Häuser, Bäume, Menschen, Weitblicke, die schönsten Malplätze in und um Erlangen herum warten darauf, gemalt zu werden. Wir beginnen mit Farbmischen, weitere Themen sind Komposition, Tiefe und Raum. Später geht es um Ihren eigenen Ausdruck. Persönliche Förderung und Bildbesprechung sind selbstverständlich.

Treffpunkte bei gutem Wetter (bei Regen treffen wir uns im CBBE):

3. Juni: CBBE, Raum 029

10. Juni: Schloßgarten am Cafe Mengin

17. Juni: Effeltrich an der alten Linde, Ortsmitte

24. Juni: Dechsendorfer Weiher am hinteren Parkplatz ohne Bad, nach Ortsende links vorbei am Biergarten

1. Juli: Altstädter Kirchplatz vis-à-vis Haus Nr. 6 am Brunnen

8. Juli: Erlangen, Berg, vor dem Eingang zum Entlaskeller

15. Juli: Biergarten Adlitz, Ludwigshöhe mit der schönen Aussicht (Semesterausklang im Anschluss)

Bitte mitbringen: vorhandenes Material wie Sucher, kleiner Skizzenblock, Glas, Farben, Papier und Pinsel. Weiterer Materialbedarf wird am ersten Kursabend besprochen.

Montag, 19.00–21.15 Uhr

Beginn: Montag, 3. Juni 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Werkstätten-trakt, Raum 029

7 Abende, 83,- €

Kontakt für Teilnehmer*innen: Telefon: 0170 5540075 (Kursleiter)

■ 24S332017

Daniela Wettlaufer

Urban Sketching – halte das schöne Leben fest!

Überall gibt es interessante Motive zu entdecken, die wir mit Stift, Pinsel oder Tablet erfassen können. Wir gehen gemeinsam in der Stadt auf Entdeckungsreise und malen und/oder zeichnen das, was wir und wie wir es sehen. Dabei ist ein kleiner Hocker von Vorteil, um sich einen flexiblen Blickwinkel zu schaffen. Wie fange ich am Besten an, welches Material ist sinnvoll? All das besprechen wir und probieren es gemeinsam aus. Wir malen an verschiedenen Orten in der Stadt. Bei schlechtem Wetter suchen wir uns ein überdachtes Plätzchen.

Treffpunkt: Innenhof vhs. Egloffstein'sches Palais, Friedrichstr. 17

Bitte mitbringen: kleiner Hocker, Zeichen- und Malmaterial nach Belieben, feste Unterlage

Samstag, 8. Juni 2024

10.00–14.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

24,60 €

■ 24S332020

Natalia Englert

Цветочный натюрморт: Рисуем пионы

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 Schat-

tenspiel 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, Ölkanne (Becher). Leinöl als Ersatz für Verdüner ist vorhanden.

Samstag, 16. März 2024

10.00–16.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

33,80 €

■ 24S332021

Maria Gigova-Wasserfaller

Ostergrüße gestalten (Online-Kurs)

Eine persönlich gestaltete Karte ist ein ganz besonderes Geschenk für liebe Freunde und Verwandte. In diesem Workshop gestalten wir Grußkarten zu Ostern mit handgeletterten Schriftzügen und frühlingshaften Aquarellmotiven.

Bitte bereithalten: Kalligrafiestifte / Brush-Pens in verschiedenen Farben, Zeichenblock DIN A4, Bleistift 2B, Radiergummi, Aquarellfarben (kleiner Kasten) oder Wasserfarben, Aquarellpinsel Nr. 12 (Synthetik mit guter Spitze)

Mittwoch, 13. März 2024

18.00–19.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

15,- €

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Anmeldeten 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.

■ 24S332104

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. Bei schönem Wetter malen wir an einem vorher vereinbarten Ort im Freien.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material wie Farben, Papier und Pinsel. Weiterer Materialbedarf wird am ersten Kursabend besprochen.

Dienstag, 9.00–11.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 116,80 €

■ 24S332105

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. Bei schönem Wetter malen wir an einem vorher vereinbarten Ort im Freien.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material wie Farben, Papier und Pinsel. Weiterer Materialbedarf wird am ersten Kursabend besprochen.

Dienstag, 17.35–19.35 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 116,80 €

■ 24S332106

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, 5. März 2024
 Wilhelmstr. 2f, Atelier
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 12 Abende, 116,80 €

■ **24S332107**
 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. Bei schönem Wetter malen wir an einem vorher vereinbarten Ort im Freien.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material wie Farben, Papier und Pinsel. Weiterer Materialbedarf wird am ersten Kursabend besprochen.

Donnerstag, 18.00–20.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
 Wilhelmstr. 2f, Atelier
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 12 Abende, 116,80 €

■ **24S332108**
 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 u.v.m. 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, 6. März 2024
 Wilhelmstr. 2f, Atelier
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 10 Abende, 105,30 €

■ **24S332109**
 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 malerischen Herangehensweise und Umsetzung mit der Kursleiterin. Oder Sie orientieren sich an bereitgestellten Fotos zum Thema Landschaft. 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, 20. April 2024

10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 21. April 2024

10.00–17.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 2 Tage, 63,20 €

■ **24S332111**
 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, zudem ist ein gemeinsamer Ausstellungsbesuch geplant.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwände, Malpappen, Papier, Pinsel, Bleistifte, Tesakrepp

Mittwoch, 19.45–22.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 118,50 €

■ 24S332116

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 bitte bis spätestens drei Tage vor Kursbeginn unter Telefon: 0163 1820868 (Kursleitung) Bescheid geben.

Samstag, 13. April 2024

9.30–16.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,80 €

■ 24S332117

Li-Lin Hummitzsch

Die Poesie der Tusche: Sumi E

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sumi E bedeutet: bildhafte Eindrücke mit schwarzer Tusche auf Papier. Der Lehrgang ist geeignet für alle, die sich mit traditioneller japanischer Kunst beschäftigen und mit minimalen Pinselstrichen bildlich ausdrücken möchten. Ziel des Kurses ist es, die Technik zu erlernen und gewonnene Eindrücke und kreative Motive bildlich umzusetzen. Dazu benötigt es nicht unbedingt einer künstlerische Begabung. Vielmehr geht es um die innere Einstellung, die durch Konzentrationsübungen erworben wird. Bei der Tuschemalerei sind weniger Präzision oder akkurates Setzen von Linien wichtig, sondern die spontane und ausdrucksstarke Expression, die durch die meditative innere Stimmung und die Suche nach Harmonie und Zufrie-

denheit erzeugt wird. Weniger ist hierbei oft mehr, ist doch die Reduktion eines Bildes auf das Wesentliche ein wesentlicher Bestandteil der Sumi E.

Bitte mitbringen: Japan Pinsel, Tusche, Reispapier, Wassergefäße, Filzunterlagen, und eine Teetasse. Material im Wert von ca. 4,- bis 25,- € kann auch bei der Kursleiterin bestellt werden. Bei Bedarf bitte bis spätestens drei Tage vor Kursbeginn unter Telefon: 0163 1820868 (Kursleitung) Bescheid geben.

Sonntag, 14. April 2024

9.30–16.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,80 €

Druck

■ 24S332118

Maria del Pilar Schnake

Gelli-Print: Drucken mit der Gelli-Platte

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch

Gelli-Printing ist ein Druckverfahren, bei dem eine Gelatineplatte zur Herstellung von Drucken verwendet wird. Die Gelatineplatte oder Gelli-Platte ist ein weicher und flexibler Träger, auf den mit Hilfe einer Walze Farbe, meist Acrylfarbe, aufgetragen wird. Strukturen und Muster können leicht auf das Papier gedruckt werden. Spontane und ausdrucksstarke Bilder können mit dieser Technik entstehen, jeder Druck ist ein Unikat! Materialkosten von € 12,- sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Schutzkleidung, Gelli-Platte, Acrylfarben, Aquarellblock DIN A4 300g, Pinsel zum Mischen der Farben, Schere, Lineal, Cutter, Washi-Band, Malerkrepp, Schwamm, Babyfeuchttücher, alte Lappen. Gummiswalze (am besten 11 cm breit). Für die Dauer des Workshops können Gelli-Platten und andere Materialien zur Verfügung gestellt werden.

Eine Kooperation zwischen der vhs Erlangen und dem ZAM - Zentrum für Austausch und Machen

Samstag, 22. Juni 2024

10.30–15.30 Uhr

ZAM, Workshopbereich Haus Süd, Hauptstr. 65-67, 91054 Erlangen



Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
36,80 €

■ 24S332119

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, Materialkosten 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, 13. April 2024

10.00–17.00 Uhr

ZAM, Workshopbereich Haus Süd, Hauptstr. 65-67, 91054 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
36,80 €

■ 24S332120

Martina Dorsch
Einfach drucken: Safttütendruck und Monotypie

Lernen Sie die Freude am Drucken kennen! Wir starten unsere Druckwerkstatt mit einer einfachen Hoch-

drucktechnik. 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 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, 8. Juni 2024

10.00–13.00 Uhr

ZAM, Workshopbereich Haus Süd, Hauptstr. 65-67, 91054 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
21,20 €

■ 24S332121

Martina Dorsch
Einfach drucken: Safttütendruck und Monotypie

Kurstext siehe Veransth.-Nr. 24S332120

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, 29. Juni 2024

10.00–13.00 Uhr

ZAM, Workshopbereich Haus Süd, Hauptstr. 65-67, 91054 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
21,20 €

gefördert durch



ZAM
ZENTRUM FÜR AUUSTAUSCH UND MACHEN

Komm ins Machen
Komm ins ZAM

ZAM – Zentrum für Austausch und Machen, Hauptstraße 65-67

Kalligrafie und Handlettering

■ 24S332201

Marit Budschigk

Kalligrafie – 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, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Werkstätten-trakt, Raum 029

12 Abende, 100,80 €

■ 24S332202

Marit Budschigk

Kalligrafie trifft Handschrift

An diesem Wochenende werden wir unsere Handschrift formal analysieren. Wir erforschen die Gesetzmäßigkeiten der Buchstaben des Alphabets und lassen danach viele Handschrift-Variationen entstehen, indem wir sie bewusst verändern. Auch das Schreibwerkzeug wird eine wesentliche Rolle dabei spielen. Durch das Experimentieren werden neue, vielleicht schon kalligrafisch anmutende Schriften entstehen, die wir durch ihren formalen Charakter einem Thema zuordnen können. Nachdem wir einige Papierbögen individuell gestaltet haben, werden wir "unsere" entwickelten Schriften darauf einsetzen. Kalligrafische Elemente oder Schriften können dabei zusätzlich integriert werden. Freuen Sie sich auf ein anspruchsvolles Kreativ-Wochenende. Alle Schriftbegeisterte sind willkommen.

Bitte mitbringen: Lieblingstexte, Papier oder Karton A3, Tinten oder Tuschen, Federn, Halter, Kleber, Schere und Cutter, Lineal, Unterlage, dazu Schreibutensilien jeder Art, auch Pinsel, wenn vorhanden Acrylfarben oder Aquarellfarben.

Samstag, 8. Juni 2024

10.00–18.00 Uhr

Sonntag, 9. Juni 2024

10.00–18.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 86,- €

■ 24S332304

Daniela Wettlauffer

Handlettering – Wer schreibt, hat mehr vom Leben! (Online-Kurs)

Ein persönlicher Gruß oder ein Spruch an der Wand - mit Handlettering kann vieles schön gestaltet werden. Im Kurs lernen wir, wie dies mit unserer eigenen Handschrift gelingt. Wir probieren besondere Schriftarten gemeinsam aus und lernen deren Gestaltungsgrundsätze kennen. Dabei spielen wir mit Buchstaben! Das macht Spaß und man kann ganz in ihnen versinken. Dazu braucht man keine Schnörkel und keine Schönschrift. Wir setzen Wörter zusammen, ganz nach Geschmack - eckig und kantig oder geschwungen und rund. Das geht in Schwarz-Weiß oder in Farbe. Wie ich ein solches Schriftbild spannend selbst kreieren kann, das lernen wir in diesem zweitägigen Kurs.

Dienstag, 7. Mai 2024

19.00–21.30 Uhr

Dienstag, 14. Mai 2024

19.00–21.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

2 Abende, 25,60 €

Eine Anmeldung bis zum 1. Mai 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.



■ 24S332305

Mareike Zenger

Handlettering für Anfänger*innen

Spruchkalender oder schöne Café-Schilder begeistern Sie und Sie würden auch gerne welche gestalten können? Im Handlettering-Kurs für Einsteiger*innen lernen Sie die wichtigsten Schriftarten kennen und legen den Grundbaustein für Ihre zukünftigen Letterings.

Bitte mitbringen: Handlettering-Stifte (Brushpens, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Geodreieck oder Lineal). Alternativ kann ein Stifteset (zwei verschiedene Brushpens, Fineliner, Bleistift, Radiergummi) bei der Kursleiterin um 10,- € erworben werden.

Sonntag, 28. April 2024

10.00–12.30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,40 €

■ 24S332306

Mareike Zenger

Handlettering für Fortgeschrittene

Schönschreiben können Sie bereits, aber für die Gestaltung von Letterings und Schriftzügen sind Sie noch etwas ideenlos? Gemeinsam lernen wir in diesem Workshop die Welt der bunten Hintergründe, der mehrfarbigen Schriftzüge, Banner und Schattenwürfe kennen.

Bitte mitbringen: Handlettering-Stifte, Klarsicht-Hülle, Aquarell-Papier, wasserfester Brush-Pen. Alternativ kann ein Materialpaket (wasserfester Brushpen, Blender, Brushpen grau, Brushpen farbig) bei der Kursleiterin um 15,- € erworben werden.

Sonntag, 28. April 2024

14.00–17.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,40 €

Theorie und Geschichte der Fotografie

Sie suchen einen Fotografie-Kurs? Sie finden unsere Fotografie-Kurse im Programmbereich Beruf.

■ 24S333000

Dr. Peter Behringer

Walker Evans und Berenice Abbott**Amerikanische Fotografie in den 1930er Jahren (Vortrag)**

Walker Evans und Berenice Abbott entwickelten in den 1930er Jahren eine neue Bildsprache in der Fotografie: den dokumentarischen Stil. Nicht die Autor*innenschaft des Bilds stand hier im Vordergrund, sondern der Bildinhalt selbst. Damit ging auch die endgültige Ablösung vom Leitmedium Malerei einher. Die Arbeiten Evans in den amerikanischen Südstaaten während der Agrarkrise und die Dokumentation des Wandels von New York durch Abbott sind legendär und bis heute einflussreich. Die Autorin Susan Sontag nannte Evans den bedeutendsten Fotografen, der Amerika je fotografiert hat. Abbott wurde 1983 als erste Fotografin in die American Academy of Arts and Letters aufgenommen. Im Vortrag werden Leben und Werk von Evans und Abbott vorgestellt.

Donnerstag, 14. März 2024

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Textiles Gestalten

Nähen

■ 24S334004

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, 5. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

9 Abende, 142,20 €

■ 24S334017

Gabriele Schneider

Nähen: Die Basics

Sie haben eine Nähmaschine und ein Nähprojekt, dass Sie in Angriff nehmen wollen, aber Sie wissen nicht wie? Sie haben noch keine oder kaum Vorkenntnisse an der Nähmaschine? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! Dinge, die Sie wissen sollten bevor es mit dem Nähen richtig losgeht: Was gehört in das Nähkörbchen? Wie funktioniert meine Nähmaschine? (Einfädeln, Garn aufspulen, Einstellungen usw.), welche Nadel, welches Garn soll ich verwenden?

den? Wie kann ich kleine Funktionsstörungen an der Nähmaschine selbst beheben? Welche Stoffe eignen sich für Anfänger*innen gut? Wie gehe ich am besten an mein Nähprojekt heran? Den richtigen Nähwortschatz lernen wir natürlich auch, z.B. was bedeutet Fadenlauf, Volant etc.

Bitte mitbringen: Stoff- und Papierschere, Nähgarn, Stoffreste, Bleistift, Papier, Geodreieck

Auf Anfrage bringt die Kursleiterin passende Materialien mit. Kontakt: g.schneider@kb-ks.de. Anfallende Materialkosten werden von der Kursleiterin vor Ort abgerechnet.

Samstag, 8. Juni 2024

10.00–14.00 Uhr

Sonntag, 9. Juni 2024

10.00–14.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Vormittage, 26,30 €

■ 24S334018

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 Maßnahmen 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, Nähnadeln, Scheren, Kreide, Lineal, etc.), Schnittpapier, Schreibzeug. Auf Anfrage bringt die Kursleiterin passende



WIR
UMGANGEN SIE!

Neue Nähkurse. An Ihrer vhs Erlangen

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, 4. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 150,- €

■ 24S334019

Gabriele Schneider

Nähzeit

Sie haben bereits Näherfahrung und womöglich schon mit einem Nähprojekt begonnen, bei dem Sie nicht so recht weiterkommen? Oder besteht schon eine ausgereifte Idee, Sie wissen aber nicht, womit Sie am besten anfangen? Dann sind Sie bei "Nähzeit" genau richtig! Hier geht es einen Tag lang nur um Ihr eigenes Konzept, bei dem Sie professionell unterstützt werden, egal ob es sich z.B. um ein Sofakissen, eine Hilfestellung für eine Jacke oder um Ausbesserungsarbeiten handelt. Die Kursleiterin kann Ihnen fachkundig genau das zeigen, was zur Fertigstellung Ihres Nähprojekts nötig ist. Nähmaschinen sind vorhanden. Auf Anfrage und gegen Materialkosten stellt die Kursleiterin benötigte und ggf. noch fehlende Materialien zur Verfügung: g.schneider@kb-ks.de

Bitte mitbringen: alles, was Sie für Ihr Vorhaben benötigen. Funktionierende eigene Nähmaschine, falls gewünscht; Polyesterfaden NM 100 oder 120 (steht auf der Garnrolle!), Stoff- und Papierschere, Stoff, Geodreieck, Bleistift.

Samstag, 16. März 2024

10.00–15.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

28,- €

■ 24S334020

Gabriele Schneider

Nähzeit

Text siehe Veranstalt.-Nr. 24S334019

Bitte mitbringen: alles, was Sie für Ihr Vorhaben benötigen. Funktionierende eigene Nähmaschine, falls gewünscht; Polyesterfaden NM 100 oder 120 (steht auf der Garnrolle!), Stoff- und Papierschere, Stoff, Geodreieck, Bleistift.

Samstag, 6. Juli 2024

10.00–15.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

28,- €

Patchwork

■ 24S334034

Sabine Aly

Tulpen nähen. Blumen, die nicht verwelken (Patchwork)

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Tulpen fangen den Frühling ein. Im Kurs werden verschiedene Nähtechniken vorgestellt. Ob dreidimensional, frei geschnitten, modern oder klassisch im Quilt.

Eine Materialliste wird vor Kursbeginn an die Teilnehmer*innen versendet.

Donnerstag, 9.00–12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 76,60 €

Fototransfer auf Stoff

■ 24S334035

Sabine Aly

Gutes Leben. Fototransfer auf Stoff

Schöne Momente oder besondere Ereignisse werden häufig auf Fotografien festgehalten. Auch alte Postkarten oder Briefe erzählen von persönlichen Erlebnissen. Mit Hilfe unterschiedlicher Bildtransfermethoden übertragen wir diese Erinnerungen auf Stoff. Im Verlauf des Kurses verschönern wir diese Stoffe mit Stickereien und Mischtechniken und schaffen besondere Stücke voller Textur.

Eine Materialliste wird vor Kursbeginn an die Teilnehmer*innen versendet.

Bitte mitbringen: alte Fotografien bzw. Briefe

Freitag, 8. März 2024

17.30–21.30 Uhr

Samstag, 9. März 2024

9.00–17.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 61,60 €

Stricken

■ 24S334046

Astrid Dietz

Stricken

Für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Auch ohne Strickkenntnisse sind Sie in diesem Kurs richtig. Stricken bringt 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, 14. März 2024

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

6 Abende, 67,20 €

Gestalten mit Papier

Collagen

■ 24S335003

wabene/

Ingrid Modlmayr

Resilienz-Collage (Workshop)

Kennen Sie Ihre Resilienz? Was ist das überhaupt? Die Psychologie bezeichnet damit die Widerstandskraft eines Menschen, also seine Fähigkeiten, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Heute dürfen Sie sich mit Ihrer eigenen Resilienz beschäftigen. Nach einer kurzen Einführung ins Thema erforschen Sie selbst Ihre Stärken und drücken sie mit den Mitteln der Collage bildhaft aus. Collagematerial wird im Kurs zur Verfügung gestellt. Wer möchte, darf sein Ergebnis am Ende mit der Gruppe teilen oder sogar in wabene ausstellen.

Bitte mitbringen: ein paar persönliche Fotos, Abbildungen, Ausschnitte, Zeichnungen,

Texte von Menschen, Tieren, Dingen, Orten, die Ihnen besonders wichtig sind. Schere, Klebestift

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

Samstag, 13. April 2024

10.00–14.00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S335004

wabene/

Maria del Pilar Schnake

Das gute Leben als Collage

Unterrichtssprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Spanisch.

In diesem Workshop drücken wir aus, was das gute Leben für uns bedeutet. Aus Papier und Alltagsgegenständen gestalten wir ausdrucksstarke Bilder. Ob Porträt, Landschaft oder abstrakt, alles ist erlaubt. Als Einstieg werden ein paar Tricks, verschiedene Werkzeuge und Materialien vorgestellt. Danach werden Ihre Ideen besprochen, eventuell skizziert und als Collage (Klebebild) und/oder Assemblage (dreidimensionale Collage) umgesetzt.

Eine Ausstellung der Ergebnisse ist in wabene geplant.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): alte Modezeitschriften, Alltagsgegenstände, die mit dem Thema in Verbindung gebracht werden können, Schere, Cutter, Flüssigkleber, Malerkrepp, Buntstifte, Aquarellblock 300g / DIN A4, Schutzkleidung, Heißklebepistole. Weiteres Material wird gestellt. Für Material und Bilderrahmen sind 22,- € bei der Kursleiterin zu entrichten.

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

Freitag, 19. April 2024

18.00–21.00 Uhr

Samstag, 20. April 2024

10.30–15.30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

2 Tage, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Do It Yourself und Holzbearbeitung

■ 24S337000

Lisa Vandea

Mobil mit selbstgebautem Minicamper

Individuell, kompakt & günstig! Das Seminar vermittelt zunächst im theoretischen Teil die wichtigsten Planungsschritte. Wir besprechen Vor- und Nachteile eines Minicampers und die eigenen Erwartungen.

Was ist technisch umsetzbar für die Bereiche Schlafen, Kochen, Kühlen und Wasser/Strommanagement und welche Kosten/Arbeiten kommen auf einen zu - von der Minimalausstattung bis hin zur autarken Variante?

Im praktischen Teil erleben Sie, wie aus einem "normalen Auto" ein autark ausgebautes Camper wird, wie Bett, Küche, Kühlbox sowie weitere Möbel eingebaut und verstaut werden können und was es sonst noch an nützlichem Zubehör gibt. Jede/r Teilnehmer*in erhält ein 19-seitiges Skript, in dem alle wichtigen Details aufgelistet sind und eigenen Bedürfnisse angepasst werden können. Jede/r hat die Möglichkeit, Ideen umzusetzen und den eigenen Traumcamper zu verwirklichen.

Der theoretische Teil findet im Malatelier, der praktische auf dem Parkplatz der Wilhelmstr. 2f statt.

Freitag, 17. Mai 2024

10.00–17.00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

82,20 €

■ 24S337001

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 Akkuschraber. 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 Materialkosten sind 29,- € bei der Kursleiterin zu entrichten.

Samstag, 20. April 2024

10.00–17.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

78,- €

■ 24S337002

Lisa Vandea

Kleine Schreinerwerkstatt

Text siehe Veransth.-Nr. 24S337001

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Arbeitskleidung.

Für anfallende Materialkosten sind 29,- € bei der Kursleiterin zu entrichten.

Sonntag, 21. April 2024

10.00–17.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

78,- €

■ 24S337004

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.

Samstag, 27. April 2024

15.00–21.30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

76,- €



■ 24S337005

Lisa Vandea

Selbstgemacht, Geld gespart – Reparaturen im Haushalt leicht gemacht

Text siehe Verantst.-Nr. 24S337004

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Arbeitskleidung.
Für anfallende Materialkosten sind 10,- € bei der Kursleiterin zu entrichten.

Sonntag, 28. April 2024

15.00–21.30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt
76,- €

■ 24S337006

Christine Sigwart/
ZSL e.V.

Windspiel

Windspiele sind nicht nur schön anzusehen, sondern auch wahrhaft Musik für die Ohren. Leise erklingen sie bei jedem kleinen Windhauch und verschönern gleichzeitig Ihren Außen- und Innenbereich - egal ob im eigenen Garten, auf dem heimischen Balkon oder als Deko im Haus. Windspiele können in allen möglichen Formen, Farben und Größen mit unterschiedlichsten Materialien hergestellt werden. Damit das Objekt auch im Wind erklingt, lernen Sie unter Anleitung die einzelnen Materialien richtig zusammenzusetzen. Ob Holzzyliner, Metallscheiben, Muscheln oder andere Naturmaterialien - für die Herstellung eines Windspiels braucht es nicht viel. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie mit uns Ihr ganz persönliches Windspiel. Materialkosten in Höhe von 2,50 € werden vor Ort eingesammelt.

Bitte mitbringen: eigene Materialien, die Sie in das Windspiel integrieren wollen.

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

Dienstag, 25. Juni 2024

16.30–18.00 Uhr

ZSL e.V., Luitpoldstr. 42, 91054 Erlangen, Seminarraum

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S337008

wabene/
Frauke Meckel

Makramee-Windlicht

Mit der angesagten Knüpftechnik Makramee lassen sich alte Gläser ganz einfach zu tollen Windlichtern upcyclen. Gerade im Frühling und Sommer, wenn man an lauen Abenden noch draußen sitzt, darf die richtige Deko auf dem Balkon oder der Terrasse nicht fehlen. Windlichter aus geknüpfter Wolle zaubern die passende gemütliche Atmosphäre. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Materialkosten in Höhe von 5,- € werden vor Ort eingesammelt.

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

Donnerstag, 18. April 2024

16.00–18.00 Uhr

Donnerstag, 2. Mai 2024

16.00–18.00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

2 Nachmittage, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S337009

wabene/
Frauke Meckel

Mosaik-Vogeltränke

Aus vielen bunten Mosaiksteinen und einem Blumenuntersetter gestalten wir eine sommerlich farbenfrohe Vogeltränke für Garten oder Balkon. Diese kann selbstverständlich auch als Schale in vielfältiger Weise genutzt werden. Mosaik ist eine sehr schöne und einfach zu erlernende Technik, mit der Sie sich einen sommerlichen Hingucker gestalten können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten in Höhe von 9,- € werden vor Ort eingesammelt.

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

Donnerstag, 11. Juli 2024

16.00–18.00 Uhr

Donnerstag, 18. Juli 2024

16.00–18.00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

2 Nachmittage, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Seifen

■ 24S337021

Susanne Heumann

Feine Natur-Lemongras-Seife (Einführung in die Mischverseifung)

Für Fortgeschrittene

Sie sind mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung bereits vertraut und haben schon mehrere Kurse absolviert? In diesem Fortgeschrittenkurs lernen Sie, eine fein schäumende Naturseife herzustellen. Wir wiederholen die Grundlagen der Verseifung, vergleichen Natriumhydroxid und Kaliumhydroxid und besprechen ausführlich die Möglichkeiten der Mischverseifung. Das Rezept ist bewusst schlicht gehalten: bestes Olivenöl, natives Kokosöl, pflegende Sheabutter und gut verträgliches Mandelöl. Beduftet wird die Seife mit 100% naturreinem, ätherischem Zitronengrasöl. Die Seife ist für empfindliche Haut geeignet, palmölfrei und vegan. Im Kurs werden ca. 12 Stück Naturseife hergestellt. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese zur Verwendung bereit. Sie erhalten ausführliche schriftliche Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: Schutzbrille falls vorhanden, Taschenrechner oder Mobiltelefon zur Kontrolle der Berechnung, Blockform mit Deckel- oder mengenmässig entsprechende Einzelformen. Karton und/oder Korb für den Transport der Seife nach Hause. Die Materialkosten von 37,- € werden von der Kursleitung eingesammelt.

Samstag, 16. März 2024

9.00–13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

30,- €

■ 24S337022

Susanne Heumann

Meersalzseife Ipanema mit Kokosmilch und Cremedeo mit Kokosnuss und Sheabutter

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs stellen wir festes Cremedeo ohne Aluminiumsalze und hautreizendes Natron her sowie - im traditionellen schonenden Kaltrührverfahren - ca. 10 bis 12 Stücke Salzseife. Die Grundlagen der Naturseifenherstellung und die Zutaten werden ausführlich erläutert. Wir verwenden nur naturreine und -kosmetische Zutaten, vegan und palmölfrei. Nach einem Urlaub am Meer wirkt die Haut nicht nur schön braun,

sondern auch rein und ausgeglichen, was am Salzgehalt des Meeres und der Luft liegt. Die Seife „Ipanema“ bringt uns das ganze Jahr den Strand von Rio de Janeiro ins Badezimmer. Sie bietet Pflege und medizinische Wirkung durch kostbare Pflanzenöle mit hoher Rückfettung in Kombination mit feinem Meersalz. Durch Beachtung einiger Tipps lässt sich feinporiger Schaum auch bei sonst schaumlosen Salzseifen erreichen. Die Seife eignet sich unbeduftet sehr gut zur Gesichtspflege bei anspruchsvoller Haut, aber auch für Unreinheiten und bei Neurodermitis. Naturreine ätherische Öle können verwendet werden. Die Reifezeit der Seife beträgt mindestens acht Wochen und bis zu 4 Monate. Das zarte, aber feste Cremedeo mit Kokosnussöl und Sheabutter kommt ohne hautreizende Zutaten und Aluminiumsalze aus und verhindert Gerüche. Sie erhalten ausführliche schriftliche Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, ausreichend Einzelformen aus Silikon (Salzseife lässt sich nicht schneiden). Kleine Joghurtbecher (max. 100 ml) sind ebenfalls geeignet, Korb und ein altes Handtuch für den Transport nach Hause. Die Materialkosten von 38,- € (enthalten auch die Zutaten für ein festes Cremedeo inkl. Dose) werden von der Kursleitung eingesammelt.

Samstag, 11. Mai 2024

13.30–17.30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

30,- €

■ 24S337023

Susanne Heumann

Rosmarinseife für Haut und Haar

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht und stellen unter Anleitung ca. 12 Stück Rosmarinseife für Haut und Haar her: natürlich vegan und palmölfrei. Die Seife ist Shampoo, saure Rinse und Duschseife in einem. Schon im antiken Rom wusste man um die haut- und haarpflegenden Eigenschaften von Rosmarin und auch wer nicht an Haarausfall oder Schuppen leidet, kann von den positiven Wirkungen profitieren. Er wirkt anregend und durchblutungsfördernd, man beugt mit ihm Problemen mit der Haut oder Kopfhaut vor. Zitronen gibt dem Haar Glanz und Fülle, und bei trockener oder gereizter Haut wirkt diese Seife dank ihres hohen Olivenöl-Anteils ausgleichend. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen ist sie zur Verwendung bereit. Sie



erhalten ausführliche schriftliche Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, leere Eis- oder Margarine-dose mit Deckel für 1,1 Liter Inhalt, Korb und altes Handtuch für den Transport nach Hause. Die Materialkosten von 35,- € werden von der Kursleitung eingesammelt.

Samstag, 11. Mai 2024

9.00–13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

30,- €

■ 24S337024

Susanne Heumann

Naturseife Türkischer Mokka – eine Seife für Küche und Dusche

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kaffeeseife ist ein ideales Mitbringsel zum Kaffeeklatsch und darf in keiner Küche fehlen. Egal ob Knoblauch oder Zwiebeln: Kaffee neutralisiert alle unerwünschten Gerüche. Olivenöl, Kakaobutter und Sesamöl pflegen die Haut auch beim Duschen nachhaltig. Die Seife ist für alle Hauttypen geeignet und vegan und palmölfrei. Mit dem "Hallo wach-Kick" am Morgen überzeugt sie mit exklusiven Inhaltsstoffen und raffinierter Optik. In diesem Kurs werden Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht. Anschließend werden Sie unter Anleitung nach dem sog. Kaltrührverfahren diese feine Naturseife herstellen. Die Haut trocknet auch nach vielen Anwendungen nicht aus, wird sanft gepflegt und gereinigt. Die Kaffeeseife ist auch ohne Duft überzeugend, kann aber auf Wunsch durch ein passendes Parfümöl und ein Peeling mit gemahlener Kaffeebohnen ergänzt werden. Im Kurs werden ca. 12 Stück Naturseife hergestellt. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese dann zur Verwendung bereit. Sie erhalten schriftliche Kursunterlagen. Die Materialkosten von 32,- € werden von der Kursleitung eingesammelt.

Bitte mitbringen: Schutzbrille falls vorhanden, mehrere geeignete Plastik- oder Silikonformen für insgesamt mind. 1,2 l, ein altes Handtuch und einen Korb für den Transport der Seife nach Hause.

Samstag, 16. März 2024

13.30–17.30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

30,- €

Schafkopf

■ 24S339003

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 zunächst mit offenen Karten diese Regeln, gemeinsam üben Sie einfache Grundzüge und Spiele. Dabei werden aus dem Wirtshaus bekannte Sprüche wie auch Merkgregeln 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 haben und mitspielen können! Der Dozent kartelt selbst leidenschaftlich gerne und vermittelt das Spiel systematisch in kleiner Runde. Dabei kommen Humor und fränkische Gemütlichkeit nicht zu kurz. Die Teilnehmer*innen erhalten eine "Bedienungsanleitung", die künftig hilft, mitzureden und natürlich mitzuspielen.

Montag, 11. März 2024

18.30–21.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,- €

Keine Ermäßigung möglich.

■ 24S339005

Dittmar Adelhard

Schafkopf – Aufbaukurs

Sie kennen die Grundregeln, haben bereits Schafkopf gespielt und möchten Ihr Wissen auffrischen? Oder haben Sie den Grundlagenkurs besucht und möchten nun Ihr Können vertiefen, neue Taktiken erlernen und Sonderspiele ausprobieren? Dann kommen Sie zu diesem Kurs! Wir wiederholen zunächst die Grundlagen und Sie erfahren bzw. "erspielen" dann weitere Besonderheiten und Taktiken des Schafkopfspiels. Es werden speziellere Regeln erklärt, z.B. "Davonlaufen" oder Merksätze wie "mit 'nem Unter gehst net unter". Zudem werden wir die "no risk no fun"-Variante probieren, die einen besonders hohen Spaßfaktor bei Erfolg beinhaltet. Vertiefen Sie Ihre Kartelkenntnisse an diesem Abend und überraschen andere mit klugen Spielen und frechen Sprüchen. Eventuell ergeben sich auch nette, gesellige Kartelrunden?

Montag, 15. April 2024

18.30–21.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,- €

Keine Ermäßigung möglich.

■ 24S339007

Dittmar Adelhard

Schafkopf – Expert*innenkurs

Sie spielen schon etwas länger Schafkopf und möchten Ihr Können weiter ausbauen, mathematische Ansätze und Merktechniken kennenlernen? Dann kommen Sie zum Expert*innen-Kurs! Schafkopf ist kein Glücksspiel. Mit Intelligenz und der richtigen Strategie kann man auch "unmögliche" Spiele gewinnen. Wir wiederholen gemeinsam Besonderheiten und Taktiken des Schafkopfspiels, analysieren die Karten anhand mathematischer Ansätze und versuchen, diese in unser Spiel zu integrieren. Wir üben verschiedene Merktechniken, welche Karte wer wann gespielt hat. Voraussetzung: Absolvierter Aufbau-Kurs oder vergleichbare Kenntnisse.

Montag, 29. April 2024

18.30–21.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,- €

Keine Ermäßigung möglich.

■ 24S339008

Dittmar Adelhard

Schafkopf – gemeinsam Karteln mit Tipps und Tricks

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Schafkopf spielen und denen noch "der letzte Schliiff" fehlt. Wir analysieren gemeinsam Spielzüge und üben das "Kartelen". Der Dozent vermittelt persönliche Tipps und Tricks aus dem psychologischen und mathematischen Bereich, denn das Kartenmerken ist nicht unbedingt der Schlüssel zum Erfolg. Natürlich geht es auch darum, andere nette Spieler*innen kennenzulernen.

Montag, 15. Juli 2024

18.30–21.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,- €

Keine Ermäßigung möglich.

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.

Bettina Grey

Telefon: 09131 86-2783
bettina.grey@stadt.erlangen.de

Zuständig in der Verwaltung

Peggy Helbig

Telefon: 09131 86-2669
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.



Computer-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Windows 10 | 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 drei Computer-Räume mit Windows-PCs.

Teilnahmebescheinigungen

In vielen Kursen erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.



Grundbildung - Digitale Teilhabe

Alle EDV-Kurse, in denen mit dem PC gearbeitet wird, 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

■ 24S401032

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, 5. März 2024
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01
 10 Vormittage, 190,- €

■ 24S401035

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, 11. Juni 2024
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01
 7 Vormittage, 140,- €

■ 24S401038

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



Daniele Küper-Staniewski | 24S401032
Erste Schritte am Computer und im Internet (Kurs)
 Ab Dienstag, 5. März 2024




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, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

5 Vormittage, 100,- €

Tastschreiben

■ 24S401045

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, 6. März 2024

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.

■ 24S401047

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 Gmail/Googlemail-Adresse und zugehöriges Passwort

Montag, 10.00–13.00 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Vormittage, 63,- €

■ 24S401048

Bastian Bürger

Smartphone Grundkurs (Android)

Kurstext siehe Verant.-Nr. 24S401047

Montag, 10.00–13.00 Uhr

Beginn: Montag, 8. April 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Vormittage, 63,- €

■ 24S401049

Bastian Bürger

Smartphone Grundkurs (Android)

Kurstext siehe Verant.-Nr. 24S401047

Montag, 10.00–13.00 Uhr

Beginn: Montag, 29. April 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Vormittage, 63,- €

■ 24S401050

Thomas Dettweiler

Smartphone als Kamera

Möchten Sie mit Ihrem Smartphone bessere Fotos machen? In diesem Kurs lernen Sie ein paar wichtige Grundlagen der Fotografie, was zum Beispiel bei der Bildgestaltung wichtig ist und ein gutes Bild ausmacht. Sie erfahren, welche Funktionen inzwischen in den meisten Kamera-Apps zur Verfügung stehen, wie Sie Bilder am besten verwalten und anschließend nachbearbeiten können. Abgerundet wird der Workshop mit vielen nützlichen und praktischen Übungen.

Mittwoch, 24. April 2024

17.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

28,- €





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

■ 24S401051

Bastian Bürger

Auf Tour mit der App Komoot (Android oder iPhone)

Ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad: mit der App Komoot entdecken Sie spielend leicht schöne Wege und spannende Orte. Lassen Sie sich von Vorschlägen inspirieren oder planen Sie Ihre eigene Tour - und das weltweit. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie tolle Wanderungen und Fahrradtouren finden und sich von Ihrem Smartphone unterwegs den Weg zeigen lassen. Hinweis: Sie können mit Ihrem Android Smartphone oder iPhone teilnehmen

Samstag, 9. März 2024

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,- €

Digitalführerschein (DiFu)

Digitale Kompetenzen sind die Grundlage für einen selbstbestimmten Alltag im persönlichen und beruflichen Umfeld. Der Digitalführerschein will Sie dabei mit einem umfassenden und abwechslungsreichen online-Lernangebot unterstützen.

Das Angebot finden Sie hier:

<https://difue.de/digitalfuehrerschein/>

Die Volkshochschule unterstützt das online-Angebot mit maßgeschneiderten und praxisorientierten Lerneinheiten im Präsenzunterricht. Hier können Sie Ihre Dozentin/Ihren Dozenten direkt fragen und das Gelernte in Ihren digitalen Alltag integrieren.

■ 24S401055

Bastian Bürger

Digitalführerschein: Apps und Programme

In diesem Kurs lernen Sie Grundlagen über Apps und Programme für die Betriebssysteme Android und Windows kennen. Sie erfahren, was es bei der Auswahl und Installation zu beachten gibt und welchen Quellen Sie für den Download vertrauen können. Neben den Themen App-Berechtigungen und Datenschutz betrachten wir die Vorteile von Open-Source- und Portable Software. Empfehlenswerte Apps und Programme runden den Kurs ab.

Samstag, 20. April 2024

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

20,- €



vhs Volkshochschule
Erlangen

Bastian Bürger

24S40147 | 24S40148 | 24S40149

Smartphone Grundkurs mit Android

Ab Montag, 4. März | 8. April | 29. April 2024



Foto: © pixabay.com

THEMENBEREICHE UND LERNEINHEITEN

GERÄTE

A

A1: Router und W-LAN

A2: PC & Laptop, Smartphone
und Tablet

A3: Apps & Programme

A4: Smart Home/Office

INTERNET

B

B1: Mobiles Internet

B2: Web & Web 2.0

B3: Browser

B4: Cookies

B5: Suchmaschinen

KOMMUNIKATION

C

C1: E-Mail

C2: Messenger & SMS

C3: Videokonferenzen

C4: Soziale Netzwerke

C5: Belästigungen & Fake News

DATENWELT

D

D1: Datenschutz

D2: Datensparsamkeit

D3: Logins und Passwörter

D4: Backups

D5: Clouds

GEFAHRENSCHUTZ

E

E1: Updates

E2: Schadsoftware

E3: Social Engineering

E4: Doxing

E5: Identitätsdiebstahl

EG: Scam

TECHNOLOGIEALLTAG

F

F1: Fitnessstracker & eHealth

F2: Digitaler Personalausweis

F3: Online-Banking

F4: Online-Shopping

**Der Digitalführerschein
(DiFü)
Ein Projekt von
Deutschland sicher
im Netz**

**Starten Sie jetzt mit Unterstützung
Ihrer Volkshochschule
<https://difue.de/digitalfuehrerschein/>**

■ 24S401057

Alfred Balle

Digitalführerschein: Internet

Das Internet hat in den letzten Jahren einen rasanten Aufschwung genommen und nimmt zunehmend Einfluss auf nahezu alle Lebensbereiche. Dieser Kurs soll Sie mit diesem immer komplexer werdenden System vertraut machen. Er vermittelt das dazu notwendige Basiswissen und erläutert dabei die wichtigsten Begriffe wie http, ip, url, domain und html.

Damit Sie auch sicher und gezielt gewünschte Daten und Informationen finden, wird ein besonderes Augenmerk auf die erforderlichen Werkzeuge wie Browser und Suchmaschinen gelegt. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen, wie man mobil online geht und welche spezifische Technik dahintersteckt.

Der Kurs wird begleitet durch praktische Übungen am Windows PC und Smartphone. Hier genügen rudimentäre Vorkenntnisse.

Mittwoch, 13. März 2024

18.00–21.15 Uhr

Mittwoch, 20. März 2024

18.00–21.15 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 43,30 €

■ 24S401059

Erich Hoppe

Digitalführerschein: Welt der Daten

Mit jedem Klick, den Sie im Internet machen, werden Daten erzeugt und gespeichert. Es drängt sich die Frage auf, welche das sind und ob man Kontrolle darüber gewinnen kann. Die kritischste Art von Daten sind Passwörter, deren Erstellung und Speicherung im Spagat aus endlosen Möglichkeiten und Alltagspraxis oft gar nicht so einfach sind.

Sie lernen außerdem Methoden zur Sicherung Ihrer Daten in Form von Backups sowie Möglichkeiten kennen, die Ihnen die Cloud bieten kann.

Mittwoch, 17. April 2024

18.00–21.15 Uhr

Mittwoch, 24. April 2024

18.00–21.15 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

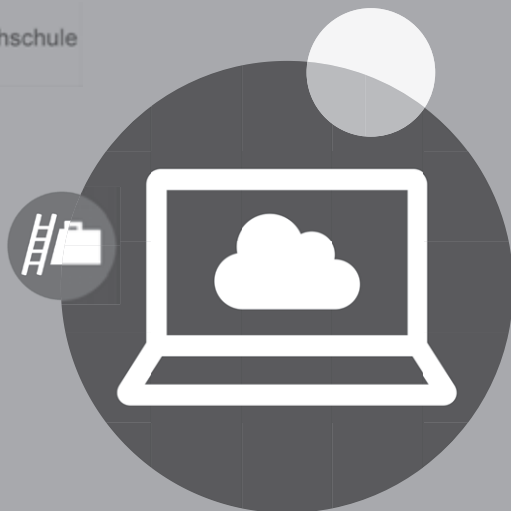
2 Abende, 43,30 €



HighTech fängt im Kopf an

Wir suchen
Ingenieure/Techniker (m/w/d)
Automatisierungstechnik
www.heitec.de/karriere

HEITEC
engineering solutions



Frühjahr/
Sommer
2024

Online- und Hybrid-Kurse Beruf & Computer

Martin Haseneyer | 24S401061
Digitalführerschein: My sweet Smart-Home
(Hybrid-Kurs)
3. Mai 2024

Bernd Derra | 24S401854
WordPress: Webseiten und Blogs Einführung
(Online-Kurs)
18. bis 21. Juni 2024

Martin Haseneyer | 24S401927
Jetzt lerne ich programmieren mit Python
Grundlagen
(Online-Kurs)
12. März bis 14. Mai 2024

Martin Haseneyer | 24S401928
Programmieren mit Python:
Aufbaukurs Datenanalyse mit Pandas
(Online-Kurs)
18. Juni bis 9. Juli 2024

Martin Haseneyer | 24S401938
Mit ChatGPT & Co. programmieren
(lassen)
(Hybrid-Kurs)
19. April 2024

Technische Voraussetzungen

Online-Kurse: 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).

Hybrid-Kurse: Hierbei findet der Kurs als klassische Präsenzveranstaltung statt und wird parallel live online gestreamt. Teilnehmer*innen können wählen, ob sie physisch oder online in Echtzeit teilnehmen wollen.

www.vhs-erlangen.de/programm/beruf.html

■ 24S401060

Martin Haseneyer

Digitalführerschein: Mein Router, das unbekannte Wesen

In vielen Haushalten steht ein Router, blinkt fröhlich vor sich hin und macht irgendwie das Internet. Aber was können diese Geräte alles? Wie richtet man sie sicher ein und nutzt ihre Stärken? In diesem Kurs lernen Sie, wie ein Router funktioniert, wie mit LAN und WLAN ein Netzwerk entsteht, und wie wir dafür sorgen, dass unsere eigenen Geräte reinkommen, alle anderen aber draußen bleiben.

Freitag, 12. April 2024

18.00–21.15 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30,– €

■ 24S401061

Martin Haseneyer

Digitalführerschein: My sweet Smart-Home (Hybridkurs)

Geräte für das "smarte Zuhause" wie etwa Heizung, Lampen, Kühlschrank oder Musikanlage, wollen unser Leben einfacher und bequemer machen: Die Heizung heizt nur, wenn auch jemand anwesend ist, die Lampen dimmen sich passend zum Sonnenstand und ein gutes Raumklima stellen wir bequem per App ein. Und natürlich: Neben mehr Bequemlichkeit sollen auch noch Strom- und Heizkosten gespart werden. In diesem Kurs lernen Sie, was Sie brauchen, um mit einem Smart Home anzufangen. Wir betrachten, welche Teile auch in Bestandswohnungen nachgerüstet werden können und sparen auch das Thema "Datensicherheit" nicht aus.

Der Kurs mit Präsenzteilnehmer*innen und Trainer wird online (live) aus dem Seminarraum übertragen. Mit diesem Kurs melden Sie sich für die Präsenz-Teilnahme an.

Freitag, 3. Mai 2024

18.00–21.15 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

38,– €

Wollen Sie am Kurs online teilnehmen, bitte über Veranst.-Nr. 24S4010610 anmelden.

■ 24S4010610

Martin Haseneyer

Digitalführerschein: My sweet Smart-Home (Online-Kurs)

Kurstext siehe Veranst.-Nr. 24S401411

Vor Beginn des Kurses bekommen die Teilnehmer*innen einen Link zur online-Teilnahme zugesandt.

Freitag, 3. Mai 2024

18.00–21.15 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

38,– €

■ 24S401063

Alfred Balle

Digitalführerschein: Computersprachen

Programmieren bedeutet, dem Computer Anweisungen zu geben, um bestimmte Aufgaben auszuführen. Das ist kein Hexenwerk, schon gar keine Höhere Mathematik. Dieser Kurs gibt einen Einblick in die Welt des Programmierens. Dazu führt er ein in die einheitlichen grundlegenden Konzepte und Eigenheiten der



vhs Volkshochschule
Erlangen

Aktiv-Card
der Stadt Erlangen
für Ehrenamtliche

10%

Inhaber*innen der Aktiv-Card erhalten einen Nachlass in Höhe von 10% auf alle ermäßigbaren Kurse und Veranstaltungen der Volkshochschule.

www.erlangen.de

verschiedenen Programmiersprachen und wie sie korrekt eingesetzt werden. Er wendet sich an alle, die wenig bis gar keine Programmiererfahrung haben. In praktischen Übungen in einfach zu erlernenden Sprachen wie Python oder Scratch kann das Gelernte unmittelbar erprobt und umgesetzt werden.

Dienstag, 7. Mai 2024

18.00–21.15 Uhr

Dienstag, 14. Mai 2024

18.00–21.15 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

2 Abende, 52,- €

Soziale Medien

■ 24S440130

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. Die Instagram App sollte schon installiert sein. Bitte mitbringen: eigenes Smartphone

Eine Kooperation zwischen der vhs Erlangen und dem ZAM - Zentrum für Austausch und Machen

Samstag, 13. April 2024

10.00–13.00 Uhr

ZAM, Hauptstr. 65-67, 91054 Erlangen

21,- €

■ 24S440131

Martina Dorsch

Einstieg in Instagram (Workshop)

Kurstext siehe Veransth.-Nr. 24S440130

Samstag, 4. Mai 2024

10.00–13.00 Uhr

ZAM, Hauptstr. 65-67, 91054 Erlangen

21,- €

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



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**



Beruf & Computer

MS Office-Programme

MS Office mit seinen Anwendungen ist nahezu Standard in der Arbeitswelt und im privaten Bereich geworden. Kenntnisse von MS Office gehören heute zum digitalen Handwerkszeug.

Office: Word - Textverarbeitung

Digitale Texte effizient erstellen und bearbeiten

■ 24S401104

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, Texte formatieren, 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

Donnerstag, 9.00–12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. April 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

5 Vormittage, 105,- €

Word für Fortgeschrittene

■ 24S401105

Daniele Küper-Staniewski

Word - Aufbau am Wochenende

In diesem Aufbaukurs geht es um weiterführende Kenntnisse der Formatierung wie die Formatvorlagen und um das Einbinden und Bearbeiten von Grafiken, Tabellen und eigenen Texten.

Inhalte: Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Tabellenerstellung und -bearbeitung, Erstellung von Kopf- und Fußzeilen, Arbeiten mit Formatvorlagen.

Voraussetzung: Word-Grundlagen

Samstag, 8. Juni 2024

9.00–15.30 Uhr

Sonntag, 9. Juni 2024

9.00–15.30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

2 Tage, 84,- €

■ 24S401106

Gerhard Högner

Word - Workshop: Seriendruck mit Exceldateien

Dieser Workshop bietet Ihnen eine Einführung in die Erstellung und Individualisierung von Serientexten und -briefen, Adressetiketten und Umschlägen unter Verwendung von Feldern. Es wird Ihnen dabei aufgezeigt, wie Sie Datenquellen aus Excel verknüpfen, aktualisieren sowie Abfrageoptionen zur weiteren Anpassung der Serienbriefe nutzen.

Abschließend erfahren Sie, wie Sie Serienbriefe, Adressetiketten und Umschläge drucken.

Montag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 15. April 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

3 Abende, 63,- €



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.



■ 24S401107

Daniele Küper-Staniewski

Word: Etiketten erstellen

Bevor die Einmachzeit beginnt, wollen wir lernen, professionell Etiketten zu gestalten. Aber nicht nur um Einmachgläser zu beschriften, kann man den Etiketten-Befehl gebrauchen, sondern auch, um Adressetiketten oder Etiketten für eine Zutatenliste zu erstellen.

Freitag, 5. Juli 2024

9.00–12.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

21,– €

Office: Excel - Tabellenkalkulation

Mit Formeln und Funktionen rechnen und kalkulieren

■ 24S401411

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 ansprechende Unterlagen. Für den Kurs können Sie gerne Ihren eigenen Laptop verwenden.

Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

Samstag, 16. März 2024

9.00–15.30 Uhr

Sonntag, 17. März 2024

9.00–15.30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

2 Tage, 84,– €

■ 24S401415

Jürgen Albrecht

Excel - Grundlagen

Kurstext siehe Veranst.-Nr. 24S401411

Montag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 15. April 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 105,– €

■ 24S401418

Daniele Küper-Staniewski

Excel - Grundlagen

Kurstext siehe Veranst.-Nr. 24S401411

Donnerstag, 9.00–12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 20. Juni 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

5 Vormittage, 105,– €

■ 24S401420

Daniele Küper-Staniewski

Excel: Mein Haushaltsbuch mit Excel führen

Wir erstellen eine ansprechende Excel-Tabelle, in der Sie Ihre Haushaltsausgaben eintragen können. Dafür lernen Sie eine Excel-Tabelle zu formatieren, die notwendigen Formeln zu erstellen und ein Tabellenblatt zu kopieren. Damit Sie nicht jedes Jahr alle Einstellungen für Ihr Haushaltsbuch neu vornehmen müssen, erstellen wir eine Dokumentvorlage, die Ihre Einstellungen vor Überschreiben sichert.



vhs

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.

Freitag, 15. März 2024
9.00–12.00 Uhr
Freitag, 22. März 2024
9.00–12.00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
2 Vormittage, 42,- €

Excel für Fortgeschrittene

■ 24S401426

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, 20. April 2024

9.00–15.30 Uhr

Sonntag, 21. April 2024

9.00–15.30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 84,- €

■ 24S401428

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, benutzerdefinierte Formate, Zellbezüge auf andere Tabellenblätter oder Arbeitsmappen, Schutz von Feldern, Arbeitsblättern und Mappen.

Montag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 10. Juni 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 63,- €

■ 24S401432

Gerhard Högner

Excel-Workshop: Formeln und Funktionen in Excel

Wenn Sie weiterführende Berechnungen in Excel erstellen möchten, ist der sichere Umgang mit Formeln und Funktionen sowie auch die Adressierung von Formeln und Funktionsargumenten wichtig.

Kursinhalt: Formeln und Funktionen, relative, absolute und gemischte Adressierung, Namensvergabe für Zeilen und Bereiche, Funktionsassistent, Matrixfunktionen, verschachtelte Funktionen, Fehlersuche, rechnen mit mehreren Arbeitsblättern.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Excel - Grundlagen“

Dienstag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

3 Abende, 72,- €

Wären Sie im Beruf gern klarer, überzeugender und selbstbewusster? Wollen Sie in Redesituationen souveräner auftreten und professioneller Kontakte aufbauen?

Dann könnten diese Workshops genau die richtigen für Sie sein:

Selbstbewusst kommunizieren für (junge) Männer und Spaß an Small Talk

Kurs-Nummern: 24S420320 und 24S420321

Bei Fragen schreiben Sie bitte eine E-Mail an die Kursleiterin: christine@kiunke-coaching.de



Christine Kiunke

■ 24S401433

Gerhard Högner

Excel-Workshop:

Analysieren, anpassen und arbeiten mit umfangreichen Excel-Dateien

Ob hundert oder eine Million Datensätze: Hier lernen Sie, sich in großen Datenmengen einen Überblick zu verschaffen, Duplikate zu finden, Daten nach Ihren Bedürfnissen anzupassen und in sinnvoller Form darzustellen.

Kursinhalt: Verwendung des Autofilters in Verbindung mit der Formel "Teilergebnis", Formeln zur Duplikatensuche, zum Anpassen von Daten und zum Verbinden von verschiedenen Daten (SVERWEIS, etc.), Einführung in Pivot-Tabellen.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Excel - Aufbau“

Dienstag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. April 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

3 Abende, 72,- €

Office: OneNote - Notizbuch

Im digitalen Notizbuch umfangreiche Informationen und Unterlagen verwalten

■ 24S401461

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, 11. April 2024

18.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

21,- €

■ 24S401462

Gerhard Högner

OneNote - das geniale

Notizenverwaltungsprogramm

Kurstext siehe Verant.-Nr. 24S401461

Dienstag, 7. Mai 2024

9.00–12.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

21,- €



vhs Volkshochschule Erlangen

Aktiv-Card
der Stadt Erlangen
für Ehrenamtliche

10%

Inhaber*innen der Aktiv-Card erhalten einen Nachlass in Höhe von 10% auf alle ermäßigbaren Kurse und Veranstaltungen der Volkshochschule.

www.erlangen.de



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



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.



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



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.



www.vhs-erlangen.de

Fotografie, Bildbearbeitung, Grafik, Layout

Digitale Fotografie

Fototechnik verstehen und anwenden,
Motive erkennen und Bilder perfekt gestalten

■ 24S401501

Rainer Krugmann

Digitale 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)

Dienstag, 14.00–17.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 12. März 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

3 Nachmittage, 72,- €

■ 24S401506

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, 27. April 2024, 10.00-17.00 Uhr

Treffpunkt: Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen (Einführung in die technischen Grundlagen, Übungen, Bildgestaltung, Exkursionen)

Sonntag, 28. April 2024, 10.00-12.00 Uhr
Treffpunkt: Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen (Exkursion)

Sonntag, 28. April 2024, 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, 27. April 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

2 Tage, 96,- €

■ 24S401507

Gabriella Héjja

Digitale Spiegelreflexfotografie für Einsteiger*innen - Kompaktkurs

Kurstext siehe Veranstd.-Nr. 24S401506

Samstag, 15. Juni 2024, 10.00-17.00 Uhr

Treffpunkt: Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen (Einführung in die technischen Grundlagen, Übungen, Bildgestaltung, Exkursionen)

Sonntag, 16. Juni 2024, 10.00-12.00 Uhr

Treffpunkt: Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen (Exkursion)

Sonntag, 16. Juni 2024, 12.30-15.30 Uhr

Treffpunkt: vhs, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04 (Besprechung/Bildbearbeitung)

Samstag, 10.00–17.00 Uhr

Beginn: Samstag, 15. Juni 2024

Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91

2 Tage, 96,- €

■ 24S401520

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, 16. März 2024
10.00–16.00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01
42,- €

■ **24S401521**
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, 8. Juni 2024
10.00–16.00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01
42,- €

■ **24S401523**
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, 6. Juli 2024
9.00–16.00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01
48,- €

■ **24S401525**
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, Schärfte 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, 20. April 2024
10.00–16.00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01
48,- €

Astrid Stiller | 24S204045

Blitz Make Up:
Heben Sie Ihre Vorzüge hervor! (Workshop)
Mittwoch, 17. April 2024



■ 24S401526

Diana Zeiler

Fotografischer Blick

Kurstext siehe Veranst.-Nr. 24S401525

Samstag, 22. Juni 2024

10.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

48,- €

■ 24S401527

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 stürzender 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, 16. März 2024

9.30–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

48,- €

■ 24S401529

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.

Donnerstag, 14. März, 11 April, 16. Mai, 20. Juni und 25 Juli 2024

jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91

5 Abende, 60,- €

Bildbearbeitung

■ 24S401530

Rainer Krugmann

Infoabend: Bildbearbeitung, Grafik & Layout

Bildbearbeitung, Grafik, und Layout - wissen Sie genau, mit welchen Programmen Sie am besten arbeiten? Rainer Krugmann gibt Ihnen einen Überblick über die Profiwerkzeuge der Adobe-Familie Photoshop, InDesign, Illustrator, Acrobat. Aber gerade in der Bildbearbeitung gibt es mit GIMP eine kostenlose und mit Affinity Photo eine recht preisgünstige, nahezu gleichwertige Alternative. Beim Arbeiten mit Vektoren bietet Inkscape eine gute Alternative zum Illustrator. Sie erhalten einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten der verschiedenen Programme und können dann besser entscheiden, ob das etwas für Sie ist und welchen Kurs Sie am besten besuchen.

Montag, 4. März 2024

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

Eintritt frei

■ 24S401531

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, 13. März 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

4 Abende, 96,- €





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 Kursteilnahmebescheinigung). 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.





■ 24S401533

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.

Mittwoch, 12. Juni 2024

18.00–21.00 Uhr

Mittwoch, 19. Juni 2024

18.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

2 Abende, 48,- €

■ 24S401535

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, 24. April 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

4 Abende, 96,- €

■ 24S401536

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, 7. März 2024

9.00–16.00 Uhr

Freitag, 8. März 2024

9.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

2 Tage, 104,- €

■ 24S401537

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. Freistellungstechniken, Einsatz von Filtern, Nachschärfen von Bildern, Arbeiten mit Kanälen, Freistellen über Pfade, Einsatz von Verläufen und Füllerebenen, umfangreiches Hintergrundwissen

Voraussetzung: Kenntnisse wie "Adobe Photoshop Bildbearbeitung Grundlagen"

Mittwoch, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 3. Juli 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

4 Abende, 96,- €

Grafik und Layout

■ 24S401552

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, 3. Juni 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

4 Abende, 96,- €

■ 24S401553

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, 14. März 2024

9.00–16.00 Uhr

Donnerstag, 21. März 2024

9.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

2 Tage, 96,- €

■ 24S401554

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.

Montag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 1. Juli 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 96,- €

■ 24S401557

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, 11. April 2024

9.00–16.00 Uhr

Freitag, 12. April 2024

9.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 104,- €

3D mit Blender und SketchUp

■ 24S401575

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 Modellieretechniken 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, 8. Juni 2024

9.00–15.45 Uhr

Sonntag, 9. Juni 2024

9.00–15.45 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 100,- €

Webdesign und Webentwicklung

■ 24S401850

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, 4. März 2024

18.00–19.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

Eintritt frei

■ 24S401852

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 Übungssaccount.

Montag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 11. März 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

5 Abende, 120,- €



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



■ **24S401854**

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, 17. Juni 2024, 18.00 Uhr

Dienstag bis Freitag (18. bis 21. Juni)

jeweils von 18.00 bis 21.00 Uhr

4 Abende, 108,- €

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.

Programmierung / Künstliche Intelligenz

Linux - das kostenlose Open Source-Betriebssystem

■ **24S401915**

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

Eine Teilnahme am Kurs Linux Einführung wäre von Vorteil. Um an diesem Kurs teilzunehmen, sollten Sie gute PC-Kenntnisse besitzen und in der Lage sein,

Linux auf der Kommandozeile zu verwenden. Auch grundlegende Kenntnisse im Bereich Netzwerk sind von Vorteil.

Freitag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Freitag, 12. April 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 120,- €

■ **24S401916**

Branislav Zeljak

Linux - Administration

Kurstext siehe Veranstd.-Nr. 24S401915

Donnerstag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Juni 2024

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 120,- €

Programmiersprache Python

Effizient und leicht zu erlernen und gut geeignet für Anfänger*innen.

■ **24S401927**

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, Künstliche Intelligenz und Webentwicklung eingesetzt und ist kostenlos auf vielen Systemen verfügbar (z.B. Windows, Mac, Linux und Raspberry Pi). Auch das leidige Thema der Fehlersuche und -behebung werden Sie nach diesem Kurs beherrschen. Schwerpunkte sind: grundlegender Aufbau von Python, Funktionen, Kontrollstrukturen, Module und Klassen, grafische Oberflächen und (Programmier-)Stil und Struktur. Voraussetzungen: Laptop/Computer (Windows, macOS oder Linux) oder Tablet (Android, iOS)

Dienstag, 20.30–21.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 12. März 2024

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

8 Abende, 160,- €

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.

■ 24S401928

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)

Dienstag, 20.30–21.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 18. Juni 2024

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

4 Abende, 80,- €

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.

Programmieren mit Java

Java meets Gaming - Level 1 und Level 2

Coding mit einem Profi für Teilnehmende ab 15 Jahren

siehe Veransth.-Nr. 24S440120 und 24S440121



„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.



Künstliche Intelligenz

■ 24S401933

Erich Hoppe

Was ist Künstliche Intelligenz?

Die Künstliche Intelligenz ist nach heutiger Sicht eine der Schlüsseltechnologien des Jahrhunderts. In den letzten Jahren sind große Durchbrüche in der Entwicklung gelungen, und die umwälzenden Möglichkeiten sind immer mehr sichtbar.

In diesem Kurs lernen Sie unter anderem die Grundlagen der Funktionsweise kennen, wie eine Künstliche Intelligenz trainiert wird und was ein neuronales Netzwerk ist. Im Weiteren werden KIs selbst getestet und mögliche Einsatzzwecke für den eigenen Alltag besprochen. Ein offenes Gespräch über die Ethik und Gefahren soll den Kurs abrunden.

Samstag, 9. März 2024

10.00–16.30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

48,– €

■ 24S401935

Bastian Bürger

ChatGPT - Künstliche Intelligenz im Alltag und Beruf nutzen

In diesem Kurs lernen Sie die faszinierende Welt von ChatGPT kennen. Neben den Grundlagen der Chatbot-Technologie erfahren Sie, wie Sie Anfragen präzise formulieren und Customer Instructions nach Ihren Bedürfnissen anpassen, um bestmögliche Ergebnisse für Alltag und Beruf zu erhalten. Anhand von praxisnahen Beispielen lernen Sie, worauf es bei der Anwendung ankommt. Machen Sie sich bereit, in die Welt der KI einzutauchen!

Samstag, 13. April 2024

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,– €

Join our Team!

www.invent-uv.de

invent[®]
umwelt und verfahrenstechnik

Wir suchen

(m/w/d)

Ingenieure

Projektmanager

Einkäufer

Buchhalter

Fertigungsmitarbeiter

Auszubildende



■ **24S401936**
Bastian Bürger
**ChatGPT - Künstliche Intelligenz im Alltag
und Beruf nutzen**

Kurstext siehe Veranst.-Nr. 24S401935

Samstag, 27. April 2024

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,- €

■ **24S401938**
Martin Haseneyer
**Mit ChatGPT & Co. programmieren (lassen)
(Hybrid-Kurs)**

Kleine Programme schreiben um wiederkehrende Aufgaben zu automatisieren ist nützlich und hilfreich. Doch Programme schreiben gilt als hohe Kunst. Obwohl, müssen wir das selbst machen? Wenn Künstliche Intelligenz mittlerweile alles kann von Bildern über Schulvorträge gliedern bis hin zu Romanen schreiben, schreiben uns ChatGPT und seine Verwandten vielleicht auch ein Programm nach unseren Wünschen?

In diesem Kurs lernen Sie, was mit der neuen Technik geht, bei welchen Arbeitsschritten uns KI unterstützen kann, und was auch weiterhin Zukunftsmusik bleiben wird.

Der Kurs mit Präsenzteilnehmer*innen und Trainer wird online (live) aus dem Seminarraum übertragen. Mit diesem Kurs melden Sie sich für die Präsenz-Teilnahme an.

Freitag, 19. April 2024

17.00–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

39,- €

Wollen Sie am Kurs online teilnehmen, bitte über Veranst.-Nr. 24S4019380 anmelden.

■ **24S4019380**
Martin Haseneyer
**Mit ChatGPT & Co. programmieren (lassen)
(Online-Kurs)**

Kurstext siehe Veranst.-Nr. 24S401938

Vor Beginn des Kurses bekommen die Teilnehmer*innen einen Link zur online-Teilnahme zugesandt.

Freitag, 19. April 2024

17.00–20.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)


39,- €





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.



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

■ 24S403101

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, 5. März 2024

Virtuelles Klassenzimmer

24 Abende, 369,- €

Keine Ermäßigung möglich

■ 24S403102

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, 5. März 2024

Virtuelles Klassenzimmer

22 Abende, 354,- €

Keine Ermäßigung möglich



Xpert Business Das Kurs- und Zertifikatssystem zur beruflichen Qualifizierung an Ihrer Volkshochschule Erlangen

www.xpert-business.eu



■ **24S403103**

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 Lohn und Gehalt mit Datev - Xpert Business ablegen möchten, wenden Sie sich bitte an die Volkshochschule Fürth.

Die letzten 8 Termine des Kurses finden am Donnerstag wöchentlich statt.

Dienstag, 18.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Virtuelles Klassenzimmer

16 Abende, 289,- €

Keine Ermäßigung möglich

■ **24S403104**

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, 5. März 2024

Virtuelles Klassenzimmer

24 Abende, 369,- €

Keine Ermäßigung möglich

■ **24S403105**

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.

Zertifikate

An der Volkshochschule Erlangen können Sie Xpert-Business-Prüfungen ablegen.



Dienstag, 18.30–20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 5. März 2024
Virtuelles Klassenzimmer
22 Abende, 354,- €
Keine Ermäßigung möglich

■ 24S403106

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, 19. März 2024
Virtuelles Klassenzimmer
16 Abende, 289,- €
Keine Ermäßigung möglich

■ 24S403107

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, 5. März 2024
Virtuelles Klassenzimmer
20 Abende, 324,- €
Keine Ermäßigung möglich

■ 24S403108

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, 5. März 2024
Virtuelles Klassenzimmer
20 Abende, 324,- €
Keine Ermäßigung möglich

■ 24S403109

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, 5. März 2024
Virtuelles Klassenzimmer
20 Abende, 324,- €
Keine Ermäßigung möglich

■ 24S403110

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.

Dienstag, 18.30–20.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 5. März 2024
 Virtuelles Klassenzimmer
 20 Abende, 324,- €
 Keine Ermäßigung möglich

■ **24S403111**

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, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Dienstag, 18.30–20.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 5. März 2024
 Virtuelles Klassenzimmer
 22 Abende, 319,- €
 Keine Ermäßigung möglich

■ **24S403112**

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, 5. März 2024
 Virtuelles Klassenzimmer
 20 Abende, 324,- €
 Keine Ermäßigung möglich

■ **24S403113**

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, 5. März 2024
 Virtuelles Klassenzimmer
 11 Abende, 249,- €
 Keine Ermäßigung möglich

■ **24S403115**

Gerd Hutzler
Xpert Business - Prüfung alle Theorie-Module

Die Prüfungen finden am Samstag, 6. Juli 2024 statt. Die einzelnen Prüfungen finden Sie auf unserer Internetseite. Melden Sie sich bitte direkt dort an. Anmeldeschluss: Donnerstag, 6. Juni 2024

Samstag, 6. Juli 2024
 9.00–12.00 Uhr
 Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
 95,- €

Existenzgründung / Unternehmensführung

■ **24S403135**

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, 13. April 2024

10.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52,50 €

Soziale Kompetenz

Führungskräfte

■ 24S420136

Wilhelm Lang

Leichter führen

Mit natürlicher Autorität führen - mit tragfähigen Entscheidungen motivieren - mit entwaffnender Offenheit kommunizieren.

Sie übernehmen eine Führungsaufgabe und sitzen damit natürlich 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 zuwächst. Im Seminar lernen Sie praxistaugliche Methoden kennen und können diese im Alltag individuell anwenden.

Samstag, 27. April 2024

10.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

100,- €

■ 24S420140

Katharina Kern

Coaching Power

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 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.

Montag, 18. März 2024

18.00–21.00 Uhr

Dienstag, 19. März 2024

18.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 09

2 Abende, 60,- €

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.





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.

Kommunikation

■ 24S420320

Christine Kiunke

Selbstbewusst kommunizieren für (junge) Männer

Sind Sie von der Art her eher ruhig und zurückhaltend? Finden Sie es im beruflichen Alltag anstrengend, zu kommunizieren oder gehört zu werden, zum Beispiel in einem Meeting? Mit dem richtigen Handwerkszeug, Feedback und vielen praktischen Übungen finden Sie Ihren persönlichen Kommunikationsstil, der zu Ihnen passt und mit dem Sie Ihre Ziele erreichen. Kompetent und selbstbewusst.

Freitag, 7. Juni 2024

18.00–21.00 Uhr

Samstag, 8. Juni 2024

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 09

2 Tage, 80,– €

■ 24S420321

Christine Kiunke

Spaß an Small Talk

Der ideale Kurs für alle, die Small Talk nicht mögen, aber nutzen (müssen). Wir greifen Situationen aus dem Alltag auf, besprechen sie und probieren verschiedene Varianten aus. Sie bekommen hilfreiches Hintergrundwissen, konstruktives Feedback und viele praktische Tipps. Mit jeder weiteren Übung werden Sie erleben, wie Ihr Selbstvertrauen wächst und Sie immer mehr Spaß am "kleinen Gespräch" gewinnen.

Samstag, 13. April 2024

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30,– €

■ 24S420322

Christine Kiunke

Wie geht Wertschätzung?

Gefühl verbindet jede Person etwas anderes mit Wertschätzung. Wir finden heraus, wie wir selbst Wertschätzung im beruflichen Alltag erkennen, ansprechen und zeigen können. Dabei helfen uns fünf tragende "Säulen". Praktische Übungen aus dem (Selbst-)Coaching und hilfreiches Hintergrundwissen wechseln sich ab und ergänzen sich. Für den Aus-

tausch in der Kleingruppe gilt: Alles kann, nichts muss.

Samstag, 27. April 2024

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30,– €

Kreativstrategien

■ 24S420412

Silvia Bohrisch

Sketchnoting: Denken mit dem Stift

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, 20. April 2024

10.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

70,– €

inkl. Materialkosten

Style und Styling

■ 24S420621

Elfi Jung

Blitz-Make-up (Workshop)

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmerinnen

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 Produk-



ten, die für jedes Hautbild geeignet sind. Bitte ungeschminkt, aber gepflegt erscheinen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband

Freitag, 17. Mai 2024

14.00–16.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

30,- €

inkl. Materialkosten

■ **24S420622**

Elfi Jung

Blitz-Make-up (Workshop)

Kurstext siehe Veranst.-Nr. 24S420621

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband

Samstag, 8. Juni 2024

10.00–12.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30,- €

inkl. Materialkosten

■ **24S420635**

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 geeig-

net, 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

Freitag, 22. März 2024

14.00–17.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

40,- €

inkl. Materialkosten

■ **24S420636**

Elfi Jung

Typgerechtes Tages-Make-up

Kurstext siehe Veranst.-Nr. 24S420635

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband.

Samstag, 20. April 2024

14.00–17.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

40,- €

inkl. Materialkosten

■ **24S420638**

Elfi Jung

Typgerechtes Tages-Make-up

Kurstext siehe Veranst.-Nr. 24S420635

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband.

Samstag, 11. Mai 2024

10.00–13.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

40,- €



THEMENBEREICHE UND LERNEINHEITEN

GERÄTE

A

A1: Router und W-LAN

A2: PC & Laptop, Smartphone
und Tablet

A3: Apps & Programme

A4: Smart Home/Office

INTERNET

B

B1: Mobiles Internet

B2: Web & Web 2.0

B3: Browser

B4: Cookies

B5: Suchmaschinen

KOMMUNIKATION

C

C1: E-Mail

C2: Messenger & SMS

C3: Videokonferenzen

C4: Soziale Netzwerke

C5: Belästigungen & Fake News

DATENWELT

D

D1: Datenschutz

D2: Datensparsamkeit

D3: Logins und Passwörter

D4: Backups

D5: Clouds

GEFAHRENSCHUTZ

E

E1: Updates

E2: Schadsoftware

E3: Social Engineering

E4: Doxxing

E5: Identitätsdiebstahl

EG: Scam

TECHNOLOGIEALLTAG

F

F1: Fitnesstracker & eHealth

F2: Digitaler Personalausweis

F3: Online-Banking

F4: Online-Shopping

Starten Sie jetzt mit Unterstützung
Ihrer Volkshochschule
<https://difue.de/digitalfuehrerschein/>

Der Digitalführerschein
(DiFü)
Ein Projekt von
Deutschland sicher
im Netz



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

Schule, Studium, Beruf

■ 24S440116

Florian Endres-Janßen/
Nico Wittrock

Erfolgreich durchs Mathematik-Abitur für Schüler*innen (Ferienkurs)

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 Schülerausweises wird eine Ermäßigung von 20% gewährt. Bitte im Servicebüro vorlegen oder gescannt per E-Mail an vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de

Beginn: Montag, 25. März 2024
letzter Kurstag: Freitag, 5. April 2024
jeweils, 15.00–16.30 Uhr
vhs-Treff, Bohlenplatz 8
8 Nachmittage, 76,- €

■ 24S440118

Gerhard Högner

Crashkurs MS Office für Abiturient*innen und Studierende

Ob Beruf oder Studium: Lerne alles Wissenswerte zu Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Egal, ob du deine Hausarbeit in Word schreibst, statistische Daten mit Excel bearbeitest, eine Präsentation mit PowerPoint hältst oder Termine und Kontakte in Outlook verwaltest: die Office Programme sind nahezu weltweit Standard geworden. In diesem Kurs lernst ihr die wichtigsten Programmfeatures für Studium und Beruf kennen.

4. Juni bis 20. Juni

Dienstag und Donnerstag

jeweils von 17.00 bis 20.00 Uhr

6 Abende, 126,- €

■ 24S440120

Simon Huber

Java meets Gaming – Level 1

Coding mit einem Profi für Teilnehmende ab 15 Jahren

Du willst spielerisch deine ersten Programmiererfahrungen machen?

An diesem Samstag programmierst du mit einem Software-Ingenieur ein Spiel in Java. Dabei lernst du die Grundlagen der objektorientierten Programmierung kennen.

Bitte Pausenverpflegung mitbringen.

Samstag, 27. April 2024

10.00–16.45 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

54,- €

■ 24S440121

Simon Huber

Java meets Gaming – Level 2

Coding mit einem Profi für Teilnehmende ab 15 Jahren

Objektorientierter Programmierung in Java ist kein Fremdwort mehr für dich? Jetzt vertiefst du deine Kenntnisse, indem du durch die Programmierung eines Spiels lernst wie mit Hilfe von Design-Patterns Probleme gelöst werden können.

Bitte Pausenverpflegung mitbringen.

Samstag, 11. Mai 2024

10.00–16.45 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 01

54,- €



„Gutes Leben besteht für mich gleichermaßen aus Tun und Nichtstun.
Und diese stillen Momente, kurz bevor das Chaos über einen
hereinbricht und alles auf den Kopf stellt, die mag ich schon sehr.“
(Flix)



Flix, in Berlin lebender
Moritz-Preisträger, ist

Comiczeichner und Max-und-
regelmäßig zu Gast im Inter-
nationalen Comic-Salon Erlangen. Er ist bekannt für seinen Comicstrip
Glückskind, der montags in der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung*
erscheint und für seine Illustrationen von Klassikern wie *Faust* und
Don Quijote sowie viele weitere zeichnerische Werke.

Comiczeichner und Max-und-
regelmäßig zu Gast im Inter-
nationalen Comic-Salon Erlangen.

Schon gewusst? Seit 2019 wählt die vhs Erlangen gemeinsam mit dem
Comic-Salon Erlangen Comiczeichner*innen aus, die das Cover des
Programmhefts gestalten.



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: 09131 86-2771
anja.keyser@stadt.erlangen.de

Zuständig in der Verwaltung

Tanja Kuhlmann

Telefon 09131 86-1595
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*n Ärzt*in.

■ 24S500002

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, 4. März 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S500004

Petra Haferkamp

Einfach.Selbst.Leben. Cool bleiben im Alltag (Vortrag)

Was gehört für Sie zu einem guten Leben? Einen super vollen Tag zu haben und abends auf dem Sofa entspannen? Oder bestimmen Sie lieber selbst, wofür Sie Ihre Energie einsetzen?

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, 21. März 2024

18.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S501018

Antje Behr

Der berüchtigt berüchtigte Beipackzettel (Vortrag)

Der Beipackzettel zu einem Arzneimittel ist für viele Patient*innen ein Buch mit sieben Siegeln. Häufig wird der Beipackzettel erst gar nicht gelesen. Einerseits ist er schwer verständlich und andererseits enthält er nicht selten „Angst machende“ Informationen, wie mögliche Neben- und Wechselwirkungen. Wir erklären Ihnen in dieser Veranstaltung, warum es wichtig ist, den Beipackzettel zu beachten, welche Informationen Sie darin finden und welche Bedeutung die sog. Arzneimittel-Fachinformationen für Sie haben.

Montag, 24. Juni 2024

18.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S501020

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

In der Sprache liegt die Kraft - klar reden, besser leben (Vortrag)

"Die Idee ist nicht schlecht!" und "ich muss nur noch kurz etwas fertig machen." Was bewirkt in diesen beiden Sätzen das "nicht", und was das oft inflationär gebrauchte "müssen" und "kurz"? Viele Menschen gebrauchen von klein auf Formulierungen, die sie nie hinterfragt haben. Wir kommunizieren in erlernten Sprachmustern statt zu sagen, was wir eigentlich sagen wollen. Die Methode LINGVA ETERNA® schafft ein neues Bewusstsein für die Sprache. Bereits kleine Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine verblüffend positive Wirkung auf die Kommunikation und auf die eigene Ausstrahlung. Lassen Sie sich überraschen!

Mittwoch, 24. Juli 2024

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.





Von Kinderwunsch bis Rückbildung Ihre vhs Erlangen begleitet Sie

Annika Rosenberger | 24S502000

Kinderwunsch – natürlich! (Workshop)

Ab Montag, 18. März 2024

Daniela Weber | 24S503003

Aus Paaren werden Eltern (Vortrag)

Mittwoch, 10. April 2024

Christine Ulbricht | 24S507013

**Der Beckenboden in der Schwangerschaft
eine Meisterleistung** (Workshop)

Samstag, 9. März 2024

Alexandra Peh | 24S506103

Yoga für Schwangere

Ab Montag, 8. April 2024

Marie Dörfler | 24S507020

Rückbildungsgymnastik

Ab Donnerstag, 7. März 2024



Illustrationen: iStockphoto.com

Frauengesundheit

■ 24S502000

Annika Rosenberger

Kinderwunsch - natürlich!

Der Kinderwunsch klopft an und plötzlich sind da viele Fragen: Wann genau im Zyklus kann ich eigentlich am besten schwanger werden? Kann ich den richtigen Zeitpunkt im Zyklus erkennen und wie? Habe ich überhaupt einen Eisprung und wie läuft der Zyklus genau ab?

In diesem zweiteiligen Workshop lernen Sie den natürlichen Zyklusablauf kennen, außerdem Biologie und Anatomie der gemeinsamen Fruchtbarkeit von Mann und Frau. Und an welchen Körperzeichen Sie ganz einfach erkennen können, ob ein Eisprung stattgefunden hat und wann der beste Zeitpunkt ist, schwanger zu werden.

Beim zweiten Treffen gibt es Gelegenheit, noch offene Fragen zu klären. Außerdem ist Zeit für einen Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden über das Beobachten und Einordnen der Körperzeichen. Der Kurs ist geeignet für Einzelpersonen und Paare.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Montag, 18. März 2024

18.30–20.00 Uhr

Montag, 13. Mai 2024

18.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 23,- €

■ 24S502004

Katrin Huber

In Harmonie mit dem weiblichen Zyklus: Selbstbestimmung und Wohlbefinden

Eine Einladung zu Selbstentdeckung, Selbstverständnis und Selbstfürsorge. In diesem Workshop erforschen Sie das faszinierende Zusammenspiel zwischen Ihrem weiblichen Zyklus, Ihrem Körper und Ihrem Geist. Sie lernen die Grundlagen des Zyklusbewusstseins kennen, verstehen die Bedeutung der richtigen Ernährung für einen gesunden Zyklus und erfahren, wie der Einsatz von Frauenkräutern zur Unterstützung der weiblichen Gesundheit beitragen kann.

Ganz egal, ob Sie bereits ein umfassendes Verständnis des weiblichen Zyklus besitzen oder gerade erst angefangen haben, sich mit diesem Thema zu befassen, können Sie sich auf eine inspirierende Reise hin zu einem tieferen Selbstverständnis und gesteigertem Wohlbefinden freuen.

Sie erhalten ein Begleitheft zum Ausfüllen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Mittwoch, 17. April 2024

17.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,70 €

■ 24S502008

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

Mittwoch, 24. April 2024

18.00–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,30 €



Gesundheitsprävention für die Stimme

■ 24S502052

Elke Rosenzweig

Ausdruckskraft für die Stimme I (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 mitbringen: Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien, einen Weinkorken

Freitag, 17. Mai 2024

17.30–20.30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

23,- €

■ 24S502054

Elke Rosenzweig

Ausdruckskraft für die Stimme II (Workshop)

Vertiefung der Inhalte des Kurses 24S502052.

Text siehe Kurs-Nr. 24S502052

Bitte mitbringen: Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Freitag, 14. Juni 2024

17.30–20.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,20 €

■ 24S502056

Laura Grapp

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!

Freitag, 19.00–20.30 Uhr

Beginn: Freitag, 12. Juli 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 34,50 €



Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie

Die 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*em Therapeut*in ab, denn Sie sollten psychisch normal belastbar sein.

■ 24S503000

Helmut Weinig

Statt Sorgen und Ängste - Vertrauen ins Leben (Vortrag)

Warum haben die einen mehr Ängste als andere? Wie können wir Sorgen und Ängste minimieren bzw. hinter uns lassen? Ist das überhaupt möglich und was ist zu tun? Jeder Mensch kennt innere Nöte, Sorgen und Ängste im Leben. Die wahrgenommene Dimension kann dabei jedoch sehr unterschiedlich sein. Herr Weinig beleuchtet in seinem Vortrag anhand von praktischen Lebenssituationen Sorgen und Ängste und zeigt Wege der Veränderung, um loslassen zu können.

Donnerstag, 7. März 2024

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S503002

Wolfgang Winkel

Wege aus der Opferrolle - dargestellt am Märchen "Blaubart" (Vortrag)

Zuweilen können Märchen wahr werden: So wie es das Opfer dort schafft, sich vom Blaubart zu befreien, kann es auch im "wirklichen" Leben gelingen, Wege aus der Opferposition zu finden. Ein Weg, der freilich alles andere als "märchenhaft" ist, sondern einer Person buchstäblich alles abverlangt. Wohin er führt und warum er sich lohnt, thematisiert Wolfgang Winkel in seinem Vortrag.

Montag, 8. April 2024

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 24S503003

Daniela Weber

Aus Paaren werden Eltern (Vortrag)

Ein Kind kommt, welche Freude! Für viele Paare ist ein Kind die Erfüllung und Krönung ihrer Partnerschaft - und ein bisschen Magengrummeln vor der Verantwortung und der großen Lebensveränderung ist auch dabei. Mit Daniela Weber, Systemische Paar- und Sexualtherapeutin, schauen Sie sich bei diesem interaktiven Vortrag an, wie sich das Paarsystem mit der Ankunft eines Kindes verändert. Aus zwei werden drei. Welche potenziellen Chancen und Probleme beinhaltet das, und wie können wir mit ihnen umgehen?

Mittwoch, 10. April 2024

18.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Marisa Leininger | 24S503014

Gutes Leben, aber wie? (Vortrag)

Montag, 3. Juni 2024





Unsere neuen Gesundheitskursleiter*innen

Stefanie Aurich ist ausgebildete Neuro Embodied Soul Centering® Coachin zur Regulation des Nervensystems. Wenn man sie sieht, hört oder erlebt, kommt einem das Wort Vielfalt in den Sinn. Sie ist Generalistin. Sowohl das Nervensystem, als auch der Atem bilden eine wesentliche Grundlage ihrer Arbeit.



Antje Behr ist Diplom-Medizinpädagogin (Univ.). Sie war viele Jahre hauptamtlich als Notfallsanitäterin im Rettungsdienst tätig und arbeitete nach Ihrem Studium in Bildungseinrichtungen als Lehrkraft und Leitung. Heute bietet sie als selbstständige Unternehmerin Fortbildungen im Gesundheitswesen und für medizinische „Laienhelfer*innen“ an.



Gisela Jung arbeitet im Bereich der Erwachsenenbildung, ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Autorin. In ihren Angeboten wendet sie verschiedenen Methoden, wie Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP), Klopfakupressur (EFT), Chinesische Quantum Methode (CQM) oder Seelenklangspaziergänge in der Natur an, um die Verbindung und die Einheit von Körper, Geist und Seele wiederzuentdecken und herzustellen.





■ **24S503004**

Wolfgang Winkel

Die Freiheit nehm' ich mir - zur Dynamik autoritären Verhaltens zwischen Abhängigkeit und Moral (Vortrag)

Der Autoritarismus ist die unhinterfragbare, in Widerspruch mit dem eigenen Gewissen stehende Unterwerfung unter eine Person, Institution oder Gesellschaft. Sie hat ihren Ursprung in der Angst vor Ablehnung bzw. dem Ausschluss aus der Gemeinschaft. Um das Selbstwertgefühl der betroffenen Person zu schonen, wird schlichte Gefügigkeit zu einer Tugend erklärt und gleichzeitig Ungehorsam - wie in der Paradiesgeschichte - mit Sünde gleichgesetzt. Die Folge ist ein aggressiver Konformismus, der Gewissen mit Moral und Autorität mit Autoritarismus verwechselt. Ein spannender Abend unter anderem über Abhängigkeit, Individualität, Zugehörigkeit und die Zumutungen der Freiheit.

Montag, 15. April 2024

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S503006**

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.

Donnerstag, 18. April 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S503010**

Wolfgang Winkel

Was uns bewegt - zur Energie der Veränderung (Vortrag)

Manchmal ist es nur ein Gedanke, manchmal ein Gefühl, manchmal sind es spektakuläre Ereignisse: Ob erste Liebe, intensives Glück oder Schmerz, Schockerlebnisse oder Naturkatastrophen - es gibt Momente, die ein Leben lang in Erinnerung bleiben. Und etwas in Bewegung bringen. Unter welchen Bedingungen treffen wir schwierige Entscheidungen und können sogar hartnäckige Gewohnheiten ablegen? Und was passiert dabei? Ein spannender Abend über Energie und Psychologie der seelischen Erschütterung.

Montag, 22. April 2024

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S503012**

Helmut Weinig

Innerer Frieden trotz schwieriger Zeiten (Vortrag)

Frieden ist nicht die Abwesenheit von Kampf (innen wie außen). Frieden in sich zu entwickeln und diesen nach außen zu tragen, ist eine aktive Entscheidung. Was hält uns zurück, inneren Friedens in uns zu spüren? Was raubt uns den Frieden in uns und mit anderen? Wer sich für diese Fragestellungen interessiert und Wege kennenlernen will, mehr inneren Frieden in sich zu erzeugen, ist bei diesem Vortrag willkommen.

Donnerstag, 25. April 2024

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S503014**

Marisa (Maria Isabel) Leininger

Gutes Leben, aber wie? (Vortrag)

Wir alle wollen ein gutes Leben führen, glücklich, frei und ausgelassen sein. Oft finden wir im Alltag wenig davon, vielmehr machen sich Frust und Resignation breit. Manchmal hindern uns körperliche Beschwerden daran, manchmal sind es Gewohnheiten, die sich unbemerkt einschleichen, oder es sind Verhaltensmuster, die uns unbewusst lenken. Viele Tatsachen können wir nicht ändern, aber wir können den Umgang damit ändern und dadurch viel erreichen: ein gutes Leben zum Beispiel.

In diesem Vortrag werden einfache Möglichkeiten gezeigt, wie das Leben mit Freude gestaltet werden kann. Wie wir mehr Mut und Fantasie entwickeln können, wie viel Macht Rituale haben, wie wir negative Gedanken früh erkennen und umwandeln können und wie Dankbarkeit unser Leben verändern kann.

Montag, 3. Juni 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich

■ **24S503016**

Helmut Weinig

Alten Ballast loslassen und befreiter leben (Vortrag)

In unserem "Lebensrucksack" schleppen wir viel Erlebtes der Vergangenheit mit oder sind noch mit den Lasten unserer Herkunftsfamilie und ihren Dynamiken verstrickt. Diese Prozesse laufen meist unbewusst, zeigen sich aber als Lebenserfahrungen in der Gegenwart. Wird dieser "Ballast" nicht liebevoll gewandelt und losgelassen, werden wir immer wieder mit diesem konfrontiert. Dieser Vortrag will aufzeigen, warum wir diesen Rucksack gefüllt haben und welche Möglichkeiten es gibt, den mentalen bzw. emotionalen Ballast als gemachte Erfahrungen zu würdigen und nachhaltig loszulassen. Das Leben kann sich neu ausreichen, hin zu mehr Kraft und Harmonie.

Donnerstag, 6. Juni 2024

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S503020**

Helmut Weinig

Unser Leben im Spiegel unseres Bewusstseins (Vortrag)

Wir können Erfahrungen in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen wie der Familie oder der Arbeit machen, die uns nicht gefallen. Das kann sich in belastenden Gefühlen zeigen. Viele Menschen fühlen sich dabei als Opfer dieser Lebensumstände und wissen oft nichts vom eigenen Anteil an diesen Erfahrungen. Dieser Vortrag will den Fokus auf die Möglichkeit lenken, inwieweit unser Bewusstsein (Denken, Fühlen, Haltung etc.) Erfahrungen erst ermöglicht. Zudem zeigt Herr Weinig, wie Sie die Spiegel-Thematik für mehr innere Freiheit und mehr inneren Frieden nutzen können.

Donnerstag, 27. Juni 2024

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S503110**

Dr. Jan Buckow-Segain

Anleitung zum Glückhsein (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, 16. März 2024

9.30–17.00 Uhr

Sonntag, 17. März 2024

9.30–15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 91,- €

■ 24S503114

Gisela Jung

Wege zur Selbstfürsorge und den eigenen Bedürfnissen

Häufig geben wir den Bedürfnissen der Kinder, der Eltern oder pflegender Personen den Vorrang in unserem Leben. Wir sind in das Funktionieren hineingeraten, ohne es zu bemerken und haben unsere eigenen Bedürfnisse aus dem Blick verloren.

Wenn wir zur Ruhe kommen und Zeit für uns haben, dann wissen wir gar nicht mehr, was wir tief in uns wollen oder was uns guttut. In diesem vierteiligen Kurs geht es darum, die verdeckten, eigenen Bedürfnisse wiederzuentdecken, sie ernst zu nehmen und ihnen einen Platz in unserem Leben einzuräumen. Sie werden im Kurs eine Miniurlaubliste erstellen, eine Methode aus der Positiven Psychologie, erlernen die Klopfakupressur und schließen mit einer Achtsamkeitsübung.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Freitag, 7. Juni 2024

17.30–19.30 Uhr

Freitag, 14. Juni 2024

17.30–19.30 Uhr

Freitag, 21. Juni 2024

17.30–19.30 Uhr

Freitag, 28. Juni 2024

17.30–19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 56,- €

■ 24S503118

Susana Rubio/
Eva Barril Roig

Emotionalen Hunger überwinden (Workshop)

Sie essen, obwohl Sie vielleicht gar nicht hungrig sind? Mit unserem Essen verbinden wir oft mehr als reine Nahrungsaufnahme, um satt zu werden: Essen ist Genuss, kann aber auch ein regelrechtes Stressventil sein, Ängste oder Überforderung kompensieren. Dieser Workshop gibt Werkzeuge an die Hand, den eigenen Körper und das Hungergefühl besser zu verstehen. Sie schulen Ihre Selbstwahrnehmung und Aufmerksamkeit für Ihren Körper, um so Bedürfnisse einordnen zu können und den emotionalen Hunger zu überwinden.

Der Workshop verbindet die Themen Achtsamkeit und Ernährung, er wird von einer Diätassistentin und einer Therapeutin der Feldenkrais®-Methode angeleitet.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Freitag, 12. April 2024

17.30–19.30 Uhr

Freitag, 19. April 2024

17.30–19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 56,- €



Dr. Erwin Wendler | 24S504006
Männergruppe – entspannt und gelassen
Ab Dienstag, 9. April 2024

Entspannung und Stressbewältigung

Verschiedene Techniken der Entspannung, Achtsamkeit und Resilienz

■ 24S504000

Marisa (Maria Isabel) Leininger

Das gute Gefühl, Entspannung für Körper und Geist

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Dieser Kurs hat zum Ziel, das gute Gefühl im Körper zu wecken und so entspannt und etwas ausgeglichener durchs Leben gehen zu können.

Die Stunde beginnt mit einem Impuls und einer kurzen Einführung, danach werden einfache und effektive Übungen durchgeführt. Einfache Bewegungen, Atemübungen und eine lange Entspannung runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Montag, 12.00–13.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

10 Mittag, 115,- €

■ 24S504002

Dr. Jan Buckow-Segain

Erfüllt und gelassen durch Achtsamkeit

Der Begriff Achtsamkeit ist in aller Munde, doch was verbirgt sich dahinter? In diesem Kurs lernen Sie, was Achtsamkeit ist, wie man Achtsamkeit übt und worin die wissenschaftlich belegten positiven Auswirkungen auf Körper und Psyche bestehen.

Im Kurs können Sie Achtsamkeit trainieren und auch unmittelbar die positive Wirkung erleben.

Neben den reinen Achtsamkeitsübungen angelehnt an MBSR werden im Kurs auch achtsamkeitsbasierte Methoden aus dem Search Inside Yourself Programm vermittelt und angewendet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. Decke

Dienstag, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 92,- €

■ 24S504006

Dr. Erwin Wendler

Männergruppe - entspannt und gelassen

In diesem Kurs werden Sie als Mann im Mittelpunkt stehen. Sie sprechen über Ihre Gefühle und Ihre Rolle in Ihren Beziehungen - was macht Sie wütend oder traurig? Sie lernen, wie Sie Ihre eigenen Bedürfnisse formulieren und sich selbst verwirklichen können, um sich und andere wertzuschätzen. Nach einer offenen Gesprächsrunde erlernen Sie Entspannungs- und Körperübungen. Kern ist eine Runde, in der die Themen des Einzelnen im Vordergrund stehen.

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

Dienstag, 19.00–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. April 2024

wabene, Henkestr. 53, G1-2

8 Abende, 92,- €

Katrin Huber | 24S510613

Frauenkräuterwanderung

Samstag, 11. Mai 2024





■ 24S504010

Antje Terloth

Mindfulness: Gut leben mit Achtsamkeit (Workshop)

Sie haben bereits von Achtsamkeit gehört und fragen sich, ob und auf welche Weise Sie von einem Achtsamkeitstraining profitieren könnten?

In diesem Schnupperworkshop erleben Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Achtsamkeit Resilienz (innere Stärke), Leistungsfähigkeit und emotionales Wohlbefinden fördert. Außerdem bekommen Sie Anregungen, wie Sie kurze Achtsamkeitsformate in Ihren (Arbeits-)Alltag integrieren können.

Samstag, 16. März 2024

14.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,30 €

■ 24S504016

Petra Haferkamp

Einfach.Selbst.Leben. Cool bleiben im Alltag (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

Freitag, 3. Mai 2024

17.30–19.45 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

17,20 €

■ 24S504020

Antje Terloth

Mindfulness: Gut leben mit Achtsamkeit (Workshop)

Sie haben bereits von Achtsamkeit gehört und fragen sich, ob und auf welche Weise Sie von einem Achtsamkeitstraining profitieren könnten?

In diesem Schnupperworkshop erleben Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Achtsamkeit Resilienz (innere Stärke), Leistungsfähigkeit und emotionales Wohlbefinden fördert. Außerdem bekommen Sie Anregungen, wie Sie kurze Achtsamkeitsformate in Ihren (Arbeits-)Alltag integrieren können.

Dienstag, 18. Juni 2024

18.00–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,30 €

■ 24S504014

Stefanie Aurich

Superpower Nervensystem (Workshop)

Unser heutiger Alltag ist immer häufiger randvoll gefüllt. Wir arbeiten zu viel, kümmern uns um alles und jeden - nur zu wenig um uns selbst. Am Ende des Tages sind wir erschöpft, uns fehlt es an Freude und an Lebenslust. Wenn auch Sie größtenteils auf Autopilot und manchmal sogar nur im Überlebensmodus funktionieren, ist dieser Workshop genau das richtige für Sie. In diesem zweieinhalbstündigen Workshop lernen Sie, die Sprache Ihres Nervensystems zu verstehen. Sie erfahren, wie Sie Stress im Körper begegnen können. Sie lernen einfache Übungen, die ihren Fokus und ihre Energie in herausfordernden Momenten halten, um in stressigen Situationen gelassener zu bleiben. Dieser praxisnahe Workshop rund um das autonome Nervensystem ist die ideale Voraussetzung für den Atemworkshop 24S504114, in dem es um das Powertool Breathwork geht. Beide Workshops können auch unabhängig voneinander gebucht werden.

Bitte mitbringen: etwas zu schreiben, bequeme und warme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke

Samstag, 16. März 2024

10.00–12.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,20 €

Atmung und Entspannung

■ 24S504104

Elke Rosenzweig

Bewusst atmen - Schultern, Nacken und Kiefer lockern (Online-Kurs: Livestream)

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, 7. März 2024
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
6 Abende, 77,- €

■ 24S504105

Elke Rosenzweig

Bewusst atmen - Schultern, Nacken und Kiefer lockern (Online-Kurs: Livestream)

Text siehe Kurs-Nr. 24S504104

Bitte bereitlegen: Decke, Hocker/Stuhl, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Hinweis: Am Donnerstag, 20.6.2024 entfällt der Unterricht.

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 6. Juni 2024
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
5 Abende, 64,- €

■ 24S504108

Elke Rosenzweig

Atme richtig - Vital durch bewusstes Atmen (Workshop)

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 mitbringen: Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Samstag, 6. Juli 2024
9.30–12.30 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
23,- €



■ 24S504110

Elke Rosenzweig

Erholsames Schlafen mit Hilfe der Atemkraft (Workshop)

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 Wohlfühlspannung (Eutonus) ist Voraussetzung für einen regenerierenden und gesunden Schlaf.

Bitte bereitlegen: kleines Nackenkissen, Socken

Freitag, 12. Juli 2024

17.15–20.15 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

23,- €

■ 24S504114

Stefanie Aurich

Superpower Atem (Workshop)

Unser Atem beeinflusst die Funktion einer jeden Zelle in unserem Körper und ist entscheidend mit unseren Hirnfunktionen verbunden. Wenn wir uns also regelmäßig mit unserem Atem verbinden und ein paar einfache Übungen machen, kann das unser gesamtes System stärken. In diesem zweistündigen Workshop erklärt Ihnen Stefanie Aurich, was es mit dem Power-tool Breathwork auf sich hat, das inzwischen in aller Munde ist. Sie werden viele Übungen machen, um eine Verbindung von Körper und Geist herzustellen, die Ihnen einerseits zu mehr Gelassenheit im Alltag verhelfen und andererseits Ihren Fokus und Ihr Immunsystem stärken kann.

Dieser praxisnahe Workshop ist die ideale Ergänzung zum Nervensystemworkshop 24S504014, in dem es um die Regulationsmöglichkeiten unseres autonomen Nervensystems geht. Beide Kurse können auch unabhängig voneinander gebucht werden.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme und warme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke

Samstag, 16. März 2024

14.30–16.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,30 €



Stefanie Aurich | 24S504014
Superpower Nervensystem (Workshop)
Samstag, 16. März 2024

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.

■ 24S504206

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, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 60,- €

■ 24S504208

Dr. Erwin Wendler

Stressbewältigung mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR)

Text siehe Kurs-Nr. 24S504206

Bitte mitbringen: Decke

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 6. Juni 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 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.

■ 24S504300

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 30.04. und 07.05.2024 entfällt der Unterricht.

Dienstag, 17.45–18.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 50,60 €

■ 24S504302

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 24S504300) 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 30.04. und 07.05.2024 entfällt der Unterricht.

Dienstag, 19.00–20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 50,60 €

■ 24S504306

Dr. Erwin Wendler

Innere Ruhe durch Autogenes Training

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.

Mittwoch, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 5. Juni 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 60,- €

■ 24S504308

Dr. Erwin Wendler

Innere Ruhe durch Autogenes Training

Text siehe Kurs-Nr. 24S504306

Bitte mitbringen: Decke

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 60,- €

Feldenkrais®-Methode

Das enge Zusammenspiel von Körperbewusstheit und geistiger Bewusstheit entdeckte Moshé Feldenkrais (Physiker, Ingenieur und Judosportler) bereits in den 1930er Jahren. Feldenkrais® sensibilisiert und verbessert über kleinste Bewegungen die Bewusstheit.

■ 24S504400

Fridoline Kirchmayr

Die Feldenkrais®-Methode

Die Vorstellung, was ein "gutes Leben" ist, wird durch Erziehung, Gesellschaft oder Werbung von außen beeinflusst. Um dieses "gute Leben" zu erreichen, rackern wir uns oft lange ab, was Spuren in uns hinterlässt.

Mit der Feldenkrais®-Methode und der Funktionellen Entspannung können wir im Hier und Jetzt von innen neu nachspüren und erleben, was "gut" für uns heute bedeutet. Gibt es etwas zu ändern oder loszulassen, um uns noch mehr wohlfühlen? Das "gute Leben" beginnt jetzt!

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung, Kissen

Hinweis: Die Praxis befindet sich im Medizinischen Zentrum im Wohnstift Rathsborg.

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Praxis für Physiotherapie Mahir/Hartmann, Rathsborg Str. 63, UG

10 Abende, 95,- €



■ **24S504402**

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, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Vormittage, 70,- €

■ **24S504403**

Eva Barril Roig

Feldenkrais® - verbinden Sie sich wieder mit Ihrem Körper

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Englisch.

Stress, Arbeit oder zu viele Stunden auf das Handy schauen - wir verlieren die Fähigkeit, mit unserem Körper in Verbindung zu sein und zu spüren, was unser Körper von uns verlangt. Dieser Kurs wird Ihnen helfen, sich selbst wieder zu spüren, Ihre Haltung und Koordination zu verbessern, Stress mit der Feldenkrais®-Methode abzubauen und wieder in Kontakt mit Ihrem Körper zu kommen.

Mittwoch, 15.30–16.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 84,- €

■ **24S504404**

Eva Barril Roig

Feldenkrais® - verbinden Sie sich wieder mit Ihrem Körper

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.

Stress, Arbeit oder zu viele Stunden auf das Handy schauen - wir verlieren die Fähigkeit, mit unserem Körper in Verbindung zu sein und zu spüren, was unser Körper von uns verlangt. Dieser Kurs wird Ihnen helfen, sich selbst wieder zu spüren, Ihre Haltung und Koordination zu verbessern, Stress mit der Feldenkrais®-Methode abzubauen und wieder in Kontakt mit Ihrem Körper zu kommen.

Mittwoch, 16.45–17.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 84,- €

Antje Behr | 24S501018

Der berühmt berüchtigte Beipackzettel
(Vortrag)

Montag, 24. Juni 2024



■ 24S504406

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, 22. März 2024

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

13 Vormittage, 101,- €

■ 24S504408

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, 10.45–12.00 Uhr

Beginn: Freitag, 22. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

13 Vormittage, 81,30 €

■ 24S504424

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, 13. April 2024

10.00–13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,- €

■ 24S504428

Anette Daurer

Nicht so verbissen - mit der Feldenkrais®-Methode (Workshop)

Auf die vielfältigen Anforderungen unseres Alltags reagieren wir häufig mit unbewusster Anspannung der Kiefer- und Gesichtsmuskulatur oder nächtlichem Zähneknirschen. Dies verursacht nicht nur Probleme im Kopf- und Nackenbereich, sondern hat Auswirkung auf die Leichtigkeit all unserer Bewegungen.

Mithilfe achtsam ausgeführter Feldenkrais®-Lektionen spüren Sie Spannungen im Gesicht und Kiefer auf und lernen, diese immer mehr zu reduzieren. Ihr Kiefer, Kopf und Nacken, und dadurch Ihr ganzer Körper, bewegen sich geschmeidiger und angenehmer.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Decke, bequeme, warme Kleidung, Socken

Sonntag, 30. Juni 2024

10.00–15.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

25,40 €





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.

■ 24S504500

Rita Schön

Entspannte Schultern - gelöster Nacken mit der Franklin-Methode® (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, so dass 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, 27. April 2024

10.00–13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,- €

■ 24S504504

Rita Schön

Fitte Füße - Dynamische Basis mit der Franklin-Methode® (Workshop)

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang und auch sie lieben es, einmal im Mittelpunkt zu stehen. In diesem Workshop werden Sie die Anatomie der Füße verstehen. Praktische Ball- und Band-Übungen für gesunde, bewegliche Füße unterstützen Sie dabei.

Sie lernen, Ihre Füße bewusster einzusetzen, erleben und verkörpern die Muskulatur, was auch Ihrer Körperhaltung zugutekommt. Entdecken Sie, wie Sie mit Hilfe von Bildern Ihre Füße neu kennenlernen und (wieder) wie auf Wolken laufen.

Die Franklin Methode® ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Sie haben zum Ziel, die Körperwahrnehmung zu verbessern und das eigene Bewegungsverhalten zu mehr Leichtigkeit und Effizienz anzuregen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Samstag, 4. Mai 2024

10.00–13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,- €

■ 24S504508

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

Sonntag, 9. Juni 2024

10.00–13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,- €

TRE® - Neurogenes Zittern

TRE® steht für Tension and Trauma Releasing Exercises. Und ist eine von Dr. David Berceli entwickelte Abfolge von sieben Körperübungen, die dazu dienen, tiefliegende Muskelverspannungen zu lösen, die auf akuten oder chronischen Stress zurückgehen.

■ 24S504602

Petra Vetter

Stress abschütteln - 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 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, 13. April 2024

10.00–12.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12,60 €

■ 24S504604

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, 13. April 2024

13.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,- €

■ 24S504606

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, 20. Juli 2024

10.00–12.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12,60 €

■ 24S504608

Petra Vetter

Kieferentspannung - ganz natürlich (Workshop)

Text siehe Kurs-Nr. 24S504604

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Korken oder Kaugummi/Waschlappen, Schreibutensilien, Decke

Samstag, 20. Juli 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".

■ 24S504800

Dunja Nanda 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

Montag, 9.30–11.00 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Vormittage, 142,50 €

■ 24S504803

Marion Ruppenar

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.

Hinweis: Am Dienstag, 19.3.2024 entfällt der Unterricht.

Dienstag, 18.00–19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 55,90 €

■ 24S504807

Dunja Nanda 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, 6. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

14 Vormittage, 133,- €

■ 24S504814

Dunja Nanda 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, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 133,- €

■ 24S504820

Sabine Porst

Qi Gong - die 18 Bewegungen II intensiv

In diesem kleinen Intensivkurs werden die 18 Bewegungen II geübt, angeschaut und wenn nötig korrigiert. Die 18 Bewegungen II 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 weiter üben können, um die entspannende, zentrierte und wohltuende Wirkungen zu spüren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Hinweis: am Freitag, 8. Mai 2024 entfällt der Unterricht.

Freitag, 16.00–17.00 Uhr

Beginn: Freitag, 8. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 75,90 €

■ 24S504824

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, 19.30–20.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. Juni 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 52,50 €

■ 24S504826

Heike Steinbauer

Meridian-Qi Gong (Workshop)

Im Qi Gong fließt in den Meridianen die Energie, die wir besitzen und die wir stärken wollen. In dieser Form lernen Sie die 12 Haupt- und die acht Sondermeridiane kennen. Mit den Übungen dieses Workshops können Sie Ihren Energiefluss unterstützen. Es sind leichte Übungen, die ohne jegliche Vorkenntnisse oder Fitness ausgeführt werden können.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken

Samstag, 13. April 2024

14.00–17.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,- €

■ 24S504828

Sylvia Mograbi

Wirbelsäulen-Qi Gong (Workshop)

Die Wirbelsäule wird im Qi Gong auch oft als Himmelssäule bezeichnet. Über den Scheitelpunkt tankt der Mensch das Qi des Himmels, über die Fußsohlen das Qi der Erde. Sanfte fließende Bewegungen in alle Richtungen machen diese energetische Säule durchlässig. Erleben Sie eine mühelose Aufrichtung, geistige Klarheit und innere Gelassenheit.

Bitte mitbringen: warme rutschfeste Socken oder Schuhe mit flachen weichen Sohlen

Sonntag, 21. April 2024

10.00–12.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,30 €



Bewegungskurse

Bitte berücksichtigen Sie, dass bei fast allen Unterrichts-räumen der Bewegungs- und Entspannungskurse nur sehr eingeschränkte Umkleidemöglichkeiten vorhanden sind.

Am besten kommen Sie bereits in Ihrer Sportkleidung.

T'ai Chi Chuan

T'ai 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.

■ 24S504850

Bernd Uhlich

T'ai Chi Chuan - Lange Form des Yang-Stils

Für Fortgeschrittene II

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 Folgesemestern fortgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71 (Ecke Werner-von-Siemens-Str)

15 Abende, 112,50 €

■ 24S504852

Bernd Uhlich

T'ai Chi Chuan - Lange Form des Yang-Stils

Für Fortgeschrittene und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Text siehe Kurs-Nr. 24S504850

Wir arbeiten weiter an der im letzten Semester begonnenen Langen Form. Bei entsprechendem Interesse wird der Kurs in den Folgesemestern fortgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Montag, 19.45–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71 (Ecke Werner-von-Siemens-Str)

15 Abende, 93,70 €

Daniela Weber | 24S503003

Aus Paaren werden Eltern (Vortrag)

Mittwoch, 10. April 2024



Meditation

■ 24S504900

Irina Föhrenbach

TaKeTiNa - rhythmisch-bewegte Meditation

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.

Freitag, 8.00–9.15 Uhr

Beginn: Freitag, 8. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Vormittage, 57,50 €

■ 24S504902

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, 14. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 63,- €

■ 24S504920

Andreas Dalberg

Heilsame Meditationen

(Online-Kurs: Livestream)

Es gibt viele Meditationen, die für Körper, Seele und Geist wohltuend, ja, sogar heilsam sind - weil man zur Ruhe kommt, entspannt und in die eigene innere Mitte zurückfindet. In diesem Kurs lernen Sie unterschiedlichste Meditationen kennen: angefangen beim achtsamen Körpergewahrsein über Atem- und Mitgefühlsmeditation bis hin zu Stille-Meditation, Bodyscan und anregenden Phantasiereisen. Sie können also jene entdecken, die am besten zu Ihnen passen. Zudem erhalten Sie die Meditationen auch als Audioanleitung, damit Sie zuhause üben können.

Vorkenntnisse sind nicht nötig, der Kurs ist auch für Meditationsanfänger*innen geeignet.

Dienstag, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. April 2024

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

6 Abende, 77,- €

■ 24S504922

Andreas Dalberg

Einfach dasein: Die Achtsamkeitsmeditation

(Online-Kurs: Livestream)

Was als Kind noch selbstverständlich ist, kommt dem Erwachsenen meist abhanden: die Fähigkeit, einfach nur da zu sein und absichtslos im Moment zu verweilen. In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt in die Achtsamkeitsmeditation eingeführt, bei der es genau darum geht: präsent zu sein, ganz aufmerksam, offen und vorurteilsfrei. Sie lernen zunächst, sich zu sammeln, indem sie sich auf ihren Atem fokussieren; üben dann das achtsame Gewahrsein von Körper, Gefühlen und Gedanken; und öffnen sich schließlich der Vielfalt des Augenblicks.

Vorkenntnisse sind nicht nötig, der Kurs ist auch für Meditationsanfänger*innen geeignet.

Dienstag, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 4. Juni 2024

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

8 Abende, 102,- €



■ 24S504930

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, 9. März 2024

13.00–16.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

23,- €

■ 24S504932

Martina Erdenkäufer

Theta Healing® (Workshop)

Text siehe Kurs-Nr. 24S504930

Alles, was Sie brauchen, ist ein grundsätzlicher Glaube an die Schöpfungskraft, Offenheit und Bereitschaft, in Meditation zu sein.

Sonntag, 21. April 2024

13.00–16.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

23,- €

■ 24S504934

Irina Föhrenbach/
Katrin Wolf

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, 13. April 2024

10.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

49,- €

■ 24S504936

Martina Erdenkäufer

Heart-Chakra-Meditation (Workshop)

Die Heart-Chakra-Meditation aus der Tradition der Sufis ist eine leicht erlernbare Bewegungsmeditation, die unser Herz über die vier Himmelsrichtungen mit dem Kosmos verbindet. Die Meditation fördert die Verbundenheit, das Fließen, die Hingabe und öffnet das Herz. Sie kann das Loslassen von nicht mehr Dienlichem und das Einladen neuer Kraft unterstützen.

Samstag, 15. Juni 2024

14.00–15.30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

11,50 €

■ 24S504938

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, 20. Juli 2024

13.00–16.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

23,– €

Waldbaden

■ 24S504950

Barbara Abhau

Shinrin Yoku - Waldbaden zur Stressbewältigung

Waldbaden dient der Gesundheitsprävention und ist in Japan eine anerkannte Stressbewältigungsmethode. 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, feste Schuhe, Sitzkissen, Getränk, Trittsicherheit, nicht barrierefrei

Treffpunkt: Meilwald Erlangen/Spardorf; genauer Treffpunkt wird ein bis zwei Wochen vorher bekannt gegeben

Donnerstag, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 11. April 2024

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

4 Abende, 46,– €

■ 24S504951

Barbara Abhau

Shinrin Yoku - Waldbaden zur Stressbewältigung

Text siehe Kurs-Nr. 24S504950

Der Kurs findet bei leichtem Regen, jedoch nicht bei Starkregen/Gewitter statt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Sitzkissen, Trinken, Trittsicherheit, nicht barrierefrei

Treffpunkt: Meilwald Erlangen/Spardorf; genauer Treffpunkt wird ein bis zwei Wochen vorher bekannt gegeben

Donnerstag, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 4. Juli 2024

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

4 Abende, 46,– €

■ 24S504952

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, Getränk

Treffpunkt: Meilwald Erlangen/Spardorf; genauer Treffpunkt wird circa ein bis zwei Wochen vorher bekannt gegeben

Samstag, 13. April 2024

10.00–12.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15,30 €



■ 24S504953

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 circa ein bis zwei Wochen vorher bekannt gegeben

Samstag, 29. Juni 2024

10.00–12.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15,30 €

■ 24S504954

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, Getränk

Treffpunkt: Meilwald Erlangen/Spardorf; genauer Treffpunkt wird circa ein bis zwei Wochen vorher bekannt gegeben

Samstag, 13. Juli 2024

10.00–12.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15,30 €

■ 24S504956

Barbara Abhau

**Waldbaden der besonderen Art:
Literarisches Waldbad (Workshop)**

Ein Waldbad ist Wohltat für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich darauf ein, den Wald einmal auf eine besondere Art kennenzulernen. Inspiriert durch Gedichte und Zitate können Sie bei diesem literarischen Waldbad die Hektik und den Lärm des Alltags bewusst zurücklassen, entspannen und in die Schönheit des Waldes mit allen Sinnen eintauchen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Sitzkissen, Getränk, Trittsicherheit, nicht barrierefrei

Treffpunkt: Meilwald Erlangen/Spardorf; genauer Treffpunkt wird ein bis zwei Wochen vorher bekannt gegeben

Freitag, 5. Juli 2024

17.00–19.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15,30 €

vhs Volkshochschule
Erlangen



Aktiv-Card
der Stadt Erlangen
für Ehrenamtliche

10%

Inhaber*innen der Aktiv-Card erhalten einen Nachlass in Höhe von 10% auf alle ermäßigbaren Kurse und Veranstaltungen der Volkshochschule.

www.erlangen.de

Massagen

■ 24S505000

Daniel Kannegießer/
Biljana Marković

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*

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behinderten Arbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Samstag, 4. Mai 2024

10.00–13.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
23,– €

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.

■ 24S505002

Biljana Marković/
Daniel Kannegießer

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

*In Kooperation mit medi train
Bewegungstherapie • Physiotherapie*

Samstag, 8. Juni 2024

10.00–13.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
23,– €

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.

■ 24S505004

Anna Velisek, Heilpraktikerin

Rückenmassage nach Rudolf Breuß (Workshop)

Die Rückenmassage nach Rudolf Breuß ist eine feinfühligke, 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: Saunatuch oder Decke, Handtuch,
bequeme Kleidung, Getränk

Dienstag, 11. Juni 2024

18.00–21.30 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
28,80 €

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.



■ **24S505016**

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, 29. Juni 2024

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

23,- €

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.

■ **24S505020**

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: Saunatuch oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, Trinkwasser

Dienstag, 9. Juli 2024

18.00–21.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26,80 €

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.

Wollen Sie etwas für Ihre Gesundheit tun und gleichzeitig Ihre Sprachkenntnisse verbessern? Mit unseren mehrsprachigen Gesundheitsangeboten klappts garantiert.



Deutsch und Spanisch:

Paula Andrea Santa Pineda | 24S506108
 Integrales Yoga: Plus für die Gesundheit
 Ab Dienstag, 5. März 2024

Paula Andrea Santa Pineda | 24S508006
 Orientalischer Tanz (Workshop)
 Samstag, 8. Juni 2024

Paula Andrea Santa Pineda | 24S508108
 Salsa aus Kolumbien (Workshop)
 Freitag, 21. Juni 2024

Eva Barril Roig | 24S504404
 Feldenkrais® – verbinden Sie sich wieder mit Ihrem Körper
 Ab Mittwoch, 6. März 2024

Deutsch und Englisch:

Eva Barril Roig | 24S504403
 Feldenkrais® – verbinden Sie sich wieder mit Ihrem Körper
 Ab Mittwoch, 6. März 2024

Katharina Kern | 24S507352/56
 Lauftechniktraining
 Ab Mittwoch, 13. März und Samstag, 9. März 2024

Deutsch und Griechisch:

Kalliopi Tzikouli | 24S510360
 Kulinarische Reise durch Griechenland: Thessalien
 Freitag, 26. Juli 2024

Kalliopi Tzikouli | 24S510318
 Kulinarische Reise durch Griechenland: Kreta
 Sonntag, 14. April 2024

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.

- **24S506001**
Sigrid Maria 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, 5. März 2024
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
12 Vormittage, 90,– €

- **24S506004**
Sylvia Sonnefeld
Hatha-Yoga

Für Fortgeschrittene, für Anfänger*innen nicht geeignet

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

Mittwoch, 19.15–20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 6. März 2024
Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
14 Abende, 87,50 €

- **24S506006**
Sylvia Sonnefeld
Hatha-Yoga

Für Fortgeschrittene, für Anfänger*innen nicht geeignet

Text siehe Kurs-Nr. 24S506004

Freitag, 9.30–10.45 Uhr
Beginn: Freitag, 8. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 93,80 €

- **24S506008**
Sylvia Sonnefeld
Hatha-Yoga

Für Fortgeschrittene, für Anfänger*innen nicht geeignet

Text siehe Kurs-Nr. 24S506004

Dienstag, 19.30–20.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 5. März 2024
Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71
(Ecke Werner-von-Siemens-Str)
15 Abende, 93,80 €

- **24S506016**
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, 6. März 2024
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
14 Vormittage, 105,– €



■ 24S506017

Thomas Maderer

Hatha-Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 24S506016

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 16.30–18.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 105,- €

■ 24S506018

Thomas Maderer

Hatha-Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 24S506016

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 105,- €

■ 24S506022

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, 6. März 2024

Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 105,- €

■ 24S506027

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, Gurt und Klotz

Dienstag, 18.00–19.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Dreycedern Gymnastikraum

12 Abende, 75,- €

■ 24S506028

Andrea Eichhorn

Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 24S506027

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Gurt und Klotz

Dienstag, 19.30–20.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Dreycedern Gymnastikraum

12 Abende, 75,- €

■ 24S506030

Jutta Grote

Hatha Yoga

Durchatmen und Wohlfühlen mit Yoga

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, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Mittage, 62,50 €

■ 24S506031

Jutta Grote

Hatha Yoga

Raus aus dem Mittagstief!

Text siehe Kurs-Nr. 24S506030

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Mittwoch, 13.00–14.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Mittage, 50,- €

■ 24S506032

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, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 62,50 €

■ 24S506033

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, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Mittage, 50,- €



Bewegungskurse

Bitte berücksichtigen Sie, dass bei fast allen Unterrichts-räumen der Bewegungs- und Entspannungskurse nur sehr eingeschränkte Umkleemöglichkeiten vorhanden sind.

Am besten kommen Sie bereits in Ihrer Sportkleidung.

■ 24S506034

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

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Dienstag, 17.00–18.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 77,50 €

Die Kursstunden werden aufgezeichnet und können bis Kursende abgerufen werden.

■ 24S506035

Jutta Grote

Hatha-Yoga (Online-Kurs: Livestream)

Text siehe Kurs-Nr. 24S506034

Bitte bereitlegen: Yogamatte, Kissen, Decke

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Dienstag, 18.45–20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 77,50 €

Die Kursstunden werden aufgezeichnet und können bis Kursende abgerufen werden.

■ 24S506037

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 dazukommen.

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 kann abgebaut werden. 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, 4. März 2024

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

10 Vormittage, 75,- €

■ 24S506038

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 dazukommen.

Text siehe Kurs-Nr. 24S506037

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

Donnerstag, 8.30–10.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

10 Vormittage, 75,- €

■ 24S506044

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, 4. März 2024

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.

■ 24S506046

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

Hinweis: Am Montag, 6.05.2024 entfällt der Unterricht.

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 105,- €

■ 24S506048

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, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 105,- €



Susanne Kramer | 24S506110
Teenyoga
Ab Mittwoch, 6. März 2024



■ 24S506100

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, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 75,- €

■ 24S506102

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, 8. April 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 90,- €

■ 24S506103

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

Montag, 20.00–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 8. April 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 56,- €

■ 24S506104

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

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behinderten Arbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Dienstag, 5. März 2024

15.15–17.15 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15,30 €

■ 24S506106

Marion Fritscher

Lachyoga mit Leichtigkeit

Finden Sie Ihre Methode, um Ihren Geist auf einfache und machtvolle 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

Dienstag, 15.45–17.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 12. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

8 Nachmittage, 76,- €

■ 24S506108

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, 20.00–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 75,- €

■ 24S506110

Susanne Kramer

Teenyoga

Wenn du auf den Geschmack von mehr Selbstvertrauen, Mut, Kraft und Konzentration kommen möchtest, dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Die Pubertät ist eine aufregende Lebensphase: Der Körper verändert sich, die Interessen schwanken, der schulische Leistungsdruck erhöht sich und die Schnelligkeit der digitalen Welt nimmt zu. In diesem Yoga-Kurs wird Dir ein Safe Space geboten, der frei von Vorurteilen ist. Wir werden Yoga praktizieren, reden, lachen und auch tanzen. Ebenso kannst Du die Fähigkeit entwickeln, mit Stress und Herausforderungen besser umzugehen.

Dieser Kurs ist für alle ab 15 Jahren.

Mittwoch, 15.30–17.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

6 Nachmittage, 69,- €

■ 24S506112

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: Matte, 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, 10. April 2024

wabene, Henkestr. 53, G1-2

10 Abende, 76,70 €



■ 24S506114

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, 10.04.2024 entfällt der Unterricht.

Mittwoch, 18.15–19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 62,50 €

■ 24S506116

Yesim Meutes

Vini-Yoga für Jüngere und Ältere

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Diese Yoga-Art vereint vielerlei Richtungen, die 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, 10. April 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

11 Abende, 55,– €

■ 24S506118

Iryna Khlieb

Кундаліні йога - Kundalini Yoga

Für Anfänger*innen

Unterrichtssprachen sind Ukrainisch und Deutsch.

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

Hinweis: Der Kurs findet statt am: Sonntag, 10., 17., 24.03., 14., 21., 28.04., 5., 12., 19.05. und 9.06.2024

Sonntag, 15.00–16.30 Uhr

Beginn: Sonntag, 10. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Nachmittage, 95,– €

■ 24S506120

Alexandra Peh

Yoga - sanft üben

In diesem Yogakurs praktizieren Sie nach beginnender Meditation und Einstimmung eine sanfte Yogastunde. Die Übungspraxis beenden Sie mit dem Savasana, der Schlusssentspannung. Jede Stunde wird einem bestimmten Thema gewidmet, je nach den Wünschen der Teilnehmer*innen. Diese können unter anderem Rückbeugen oder Übungen für den Nacken und die Schultern sein.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene jeden Alters.

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken

Donnerstag, 9.00–10.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 11. April 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 70,– €

■ 24S506130

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) bearbeiten 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, 10., 17., 24.03., 14., 21., 28.04., 5., 12., 19.05., 9., 16., 23., 30.06., 7. und 14.07.2024

Sonntag, 17.00–18.30 Uhr

Beginn: Sonntag, 10. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 112,50 €

■ 24S506132

Pervin Dag-Förster

Entspanntes Yin-Yoga

Text siehe Kurs-Nr. 24S506130

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Hinweis: Der Kurs findet statt am: Sonntag, 10., 17., 24.03., 14., 21., 28.04., 5., 12., 19.05., 9., 16., 23., 30.06., 7. und 14.07.2024

Sonntag, 18.45–20.15 Uhr

Beginn: Sonntag, 10. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 112,50 €

■ 24S506134

Pervin Dag-Förster

Entspannung mit Yin-Yoga (Workshop)

Text siehe Kurs-Nr. 24S506130

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Freitag, 8. März 2024

17.00–20.00 Uhr

Freitag, 12. April 2024

17.00–20.00 Uhr

Freitag, 3. Mai 2024

17.00–20.00 Uhr

Freitag, 7. Juni 2024

17.00–20.00 Uhr

Freitag, 5. Juli 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.

Anna-Lena König-Hofmann | 24S507130

Hula Hoop Basics

Ab Donnerstag, 7. März 2024



Bewegung, Körpererfahrung und Fitness

Gymnastik für die Wirbelsäule

■ 24S507001

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. Haltungsfelder 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, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 75,- €

■ 24S507005

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, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 75,- €

■ 24S507007

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, Brasilis 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, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 60,- €

■ 24S507008

Doris Lehfeld

Rückentraining - abwechslungsreich und funktionell

Text siehe Kurs-Nr. 24S507007

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppsocken

Donnerstag, 17.30–18.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 60,- €



■ **24S507009**
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

Mittwoch, 18.00–19.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 6. März 2024
Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
14 Abende, 70,- €

Beckenbodentraining

■ **24S507010**
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, 5. März 2024
Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71
(Ecke Werner-von-Siemens-Str)
15 Abende, 95,- €

■ **24S507011**
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

Donnerstag, 17.15–18.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32, Parkettraum
8 Abende, 50,60 €

■ **24S507013**
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, 9. März 2024
13.00–16.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
21,- €



■ 24S507014

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, 9. März 2024

9.00–12.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

21,– €

Rückbildung

■ 24S507020

Marie Dörfler

Rückbildungsgymnastik

In diesem Kurs gehen wir gezielt auf die Bedürfnisse von Frauen nach der Schwangerschaft ein - nicht nur der Beckenboden und der Bauch werden hier gekräftigt, der gesamte Körper soll nicht zu kurz kommen. Auch individuelle Fragen, sowie praktische Tipps im Alltag mit Baby werden Platz haben.

Bestandteile des Kurses sind Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen, Atmung und Training der Tiefen- und Haltemuskulatur, wobei wir je nach persönlichem Ziel auch auf umliegende Körperpartien, wie Rücken, Schultergürtel und Gesäß eingehen wollen.

Dieser Kurs ist genau das Richtige für frisch gebackene sowie erfahrene Mütter, die unter professioneller Anleitung Beckenbodenschwäche verbessern, ihre Rektusdiastase schließen oder Rückenschmerzen vorbeugen wollen.

Mit viel Spaß an Bewegung und Kommunikation wollen wir gemeinsam trainieren, unser Wissen erweitern und zu unserer Wohlfühlform finden.

Donnerstag, 8.30–9.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Vormittage, 98,– €

**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.

Pilates

■ 24S507027

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

Montag, 19.30–20.30 Uhr

Beginn: Montag, 11. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

13 Abende, 73,70 €

■ 24S507028

Dr. Francesca Pasutto

Ich beweg' mich - Pilates

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 24S507027

Bitte mitbringen: Handtuch, Thera-Band (mindestens 2 m lang), bequeme Kleidung, Socken

Mittwoch, 19.30–20.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

13 Abende, 73,70 €

■ 24S507030

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, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

13 Abende, 73,70 €

■ 24S507031

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

Dienstag, 19.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 12. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

10 Abende, 56,70 €



■ **24S507050**
 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, 4. März 2024
 Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Vormittage, 85,- €

■ **24S507052**
 Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 24S507050
 Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Montag, 10.05–11.05 Uhr
 Beginn: Montag, 4. März 2024
 Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Vormittage, 85,- €

■ **24S507054**
 Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 24S507050
 Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 16.30–17.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 5. März 2024
 Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Abende, 85,- €

■ **24S507056**
 Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 24S507050
 Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 17.35–18.35 Uhr
 Beginn: Dienstag, 5. März 2024
 Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Abende, 85,- €

■ **24S507058**
 Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 24S507050
 Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 18.40–19.40 Uhr
 Beginn: Dienstag, 5. März 2024
 Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Abende, 85,- €

■ **24S507060**
 Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 24S507050
 Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 9.00–10.00 Uhr
 Beginn: Freitag, 8. März 2024
 Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Vormittage, 85,- €

■ **24S507062**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 24S507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 10.05–11.05 Uhr

Beginn: Freitag, 8. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 85,- €

■ **24S507064**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 24S507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 11.10–12.10 Uhr

Beginn: Freitag, 8. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 85,- €

■ **24S507070**
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 erleben jede Übung und lassen sie zu einem besonderen, individuellen und zielgerichteten Ereignis werden.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Donnerstag, 19.00–20.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

14 Abende, 99,20 €

Fitness

■ **24S507090**
Marie Dörfler
Bauch Beine Po (BBP)

In diesem Kurs starten Sie mit einem dynamischen Warm-up und kräftigen im Anschluss Ihren Körper. Dabei verbinden Sie Bewegung mit Kraftübungen und Musik. Hierbei entsteht ein bunter Mischmasch aus Übungen mit eigenem Körpergewicht, mit zusätzlichen Gewichten, im Stehen, im Liegen und mit anderen Hilfsmitteln, wie Pezzibällen oder Schwingstäben. Auch wenn die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur im Vordergrund stehen, wird in diesem Kurs der ganze Körper mittrainiert und die Körperkontrolle verbessert, sowie Schmerzen und Verletzungen vorgebeugt. Bauch Beine Po ist ausgelegt für Teilnehmer*innen jeder Altersgruppe und auch männliche Fitnessbegeisterte sind herzlich willkommen. Auf die Matte, fertig, los!

Montag, 18.30–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 95,- €

■ **24S507100**
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, 5. März 2024

Bettina-Essaka-Tanzstudio Buckenhof



Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 75,- €

■ 24S507101

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, 7. März 2024

Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal
14 Vormittage, 88,50 €

■ 24S507103

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 Umkleieraum vorhanden ist.

Mittwoch, 18.00–19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,
Parkettraum
12 Abende, 60,- €

■ 24S507104

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 Umkleieraum vorhanden ist.

Mittwoch, 19.05–20.05 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,
Parkettraum
12 Abende, 60,- €

■ 24S507105

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 Spannungsübungen.

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, 4. März 2024

Zentrum für Gesundheitssport
15 Abende, 85,- €

■ 24S507106

Daniel Kannegießer

Fit ab 50

Für alle Aktiven und solche, die es werden wollen.

Text siehe Kurs-Nr. 24S507105

Bitte mitbringen: großes Handtuch

In Kooperation mit medi train

Bewegungstherapie • Physiotherapie

Mittwoch, 18.00–19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Zentrum für Gesundheitssport
15 Abende, 85,- €



■ 24S507109

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 wohltuender Bewegung, Dehnung und Kräftigung, unabhängig vom Alter und Trainingsstand.

Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk, in Sportkleidung kommen

Eingang nur über die Büchenbacher Anlage.

Donnerstag, 18.30–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,

Parketraum

8 Abende, 50,60 €

■ 24S507130

Anna-Lena König-Hofmann

Hula Hoop Basics

Hula Hoop ist wieder im Trend. Zurecht, denn es wird dabei nicht nur Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, sondern es macht auch noch richtig Spaß! Sie erlernen in diesem Kurs die Basics des Hula Hoop Dance und steigern damit spielerisch Ihre Fitness.

Bitte mitbringen: eigener Fitness-Hoop ca 100-105 cm Durchmesser. Leih-Hoops sind in begrenzter Zahl vorhanden bzw. können auch im Kurs ausprobiert und erworben werden

Hinweis: Am Donnerstag, 2. Mai 2024 entfällt der Unterricht.

Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

10 Vormittage, 105,- €

■ 24S507302

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, 5. März 2024

Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 85,- €

■ 24S507303

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 Übungsteil 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, 5. März 2024

Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 106,30 €





Unsere neuen Gesundheitskursleiter*innen

Marie Dörfler ist staatlich anerkannte Physiotherapeutin und seit 2019 lizenzierte Group Fitness Trainerin. In ihren Kursen stehen die Kräftigung des Bewegungsapparates, die Vermittlung von gezielten Übungen zum Erreichen individueller Bewegungs- und Formziele und die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt.



Anna-Lena König-Hofmann ist Diplom-Ergotherapeutin, freiberufliche Feuerkünstlerin und Expertin im Bereich der Flow Arts (Zirkuskünste wie Hula Hoop, Poi, Doppelstäbe). Ihre fundierten Kenntnisse sowohl in Anatomie und Trainingswissenschaften als auch in Pädagogik und (Neuro-)Psychologie fließen in ihren Kursen ein.



Susanne Kramer ist seit Juli 2022 Ashtanga Inspired Yogalehrerin. Sie kennt ihre Zielgruppe als Mutter perfekt. Sie unterrichtet Yoga für Kinder und Jugendliche. Mit Ihrer Teenyoga-Ausbildung geht sie besonders einfühlsam auf ihre Zielgruppe ein.



■ 24S507304

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, 5. März 2024

Taekwon-Do Black Belt Center, Konrad-Zuse-Str. 16

15 Abende, 85,- €

Outdoor-Fitness

■ 24S507350

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 Gertis 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, 7. März 2024

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

12 Nachmittage, 75,90 €

■ 24S507352

Katharina Kern

Lauftechniktraining (Workshop)

Unterrichtssprachen in diesem Workshop 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, 9. März 2024

10.00–13.00 Uhr

Samstag, 16. März 2024

10.00–13.00 Uhr

Samstag, 20. April 2024

10.00–13.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

3 Termine, 23,- €

Gebühr bezieht sich auf einen Workshop.

Anmeldung für jeden Workshop-Termin separat erforderlich.

■ 24S507356

Katharina Kern

Lauftechniktraining (Workshop)

Unterrichtssprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Englisch.

Text siehe Kurs-Nr. 24S507352

Bitte mitbringen: Trinkflasche, gute Laune, Riegel, Obst

Treffpunkt: OBI-Kreisel, Markt Erlangen- Ost, Kurt-Schuhmacher-Straße 14, 91052 Erlangen

Mittwoch, 13. März 2024

18.00–19.30 Uhr

Mittwoch, 17. April 2024

18.00–19.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

2 Termine, 23,- €

Gebühr bezieht sich auf einen Workshop.

Anmeldung für jeden Workshop-Termin separat erforderlich.



■ 24S507360

Kerstin Staubach

Fit im Grünen (Workshop)

Es gibt wohl kaum einen schöneren "Raum" für Ihr Training als einen Wald. Naturerlebnis und Bewegung ergeben eine wunderbare Mischung für Körper und Geist.

Auf unserer Runde durch den Meilwald lernen Sie, wie Sie sich einfach selbst ein kleines Rundumprogramm zusammenstellen. Für die Ausdauer gehen oder joggen Sie immer wieder ein paar Minuten und wechseln mit verschiedenen Übungen für Kraft und Beweglichkeit ab. Ihre Trainingsgeräte sind Ihr eigenes Körpergewicht und was der Wald so bietet. Zur Entspannung lassen wir Achtsamkeitsübungen oder kleine Meditationen einfließen. Zusätzlich erhalten Sie Einblicke in das neurobasierte Training und lernen, welche Rolle unser Gehirn bei der Steuerung unserer Bewegungen hat.

Voraussetzungen zur Teilnahme: Sie sollten problemlos eine Stunde recht zügig am Stück gehen können. Die einzelnen Übungen lassen sich dem persönlichen Level anpassen. Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung und Jogging- oder leichte Wanderschuhe. Bei einer Gewitter- oder Sturmwarnung muss der Workshop leider entfallen und wird auf den 4. Mai 2024 verschoben.

Treffpunkt: Meilwald, Parkplatz "Handtuchwiese" (Kreuzung Spardorfer Str. / Lange Zeile).

Samstag, 27. April 2024

9.30–12.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
19,20 €

■ 24S507362

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)

Montag, 9.00–10.30 Uhr

Beginn: Montag, 15. April 2024

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
5 Vormittage, 47,50 €

■ 24S507364

Gisela Zapf

Nordic Walking im Meilwald

Text siehe Kurs-Nr. 24S507362

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke. Die Stöcke können auch ausgeliehen werden, Gebühr 2,- €.

Treffpunkt: Parkplatz an der Spardorfer Straße/Ecke Lange Zeile (Handtuchwiese)

Montag, 9.00–10.30 Uhr

Beginn: Montag, 3. Juni 2024

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
4 Vormittage, 38,- €

■ 24S507366

Christiane Schmitz

SUP-Board, Paddeln & Yoga (Workshop)

In diesem Workshop mit drei Terminen lernen Sie zuerst Grundsätzliches über Technik, Transport und Lagerung des Boards kennen. Richtiger Luftdruck, Finne befestigen, passende Paddellänge und Körperhaltung. Mit Basics wie Zu-Wasser-Lassen, Anfahren im Sitzen und Stehen, Strecke fahren und einfache Lenk-Manöver auf dem Weiher beginnen wir die Praxis. Ab der zweiten Kursstunde gibt es nach dem Einpaddeln eine kleine Gymnastikeinheit auf dem SUP. Gerne können auch einfache Yogapositionen geübt werden. Jede*r Teilnehmer*in muss sicher schwimmen können und wird mit einer Sicherungsleine (Leash) mit dem Board verbunden.

Ein super Naturerlebnis und gleichzeitig effektives Ganzkörpertraining!

Eine Außendusche steht zur Verfügung. Nur bei Gewitter entfällt der Kurstermin und wird nachgeholt.

Bitte mitbringen: Eigenes SUP-Board, oder Ausleihe beim Bootsverleih "Leinen los" (15,- € pro Kursstunde), Badebekleidung, T-Shirt und Shorts, warme Wechselkleidung.

Treffpunkt: Westufer, vorm Bootsverleih "Leinen los" beim Naturbad Dechsendorfer Weiher, Zufahrt mit PKW möglich von Campingstr. aus, Einfahrt rechts zum Bootsverleih

Samstag, 10.00–12.00 Uhr
Beginn: Samstag, 15. Juni 2024
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
3 Vormittage, 46,- €

■ **24S507368**

Silvia Denzler und Harald Denzler
Kajak-Einsteigerkurs

Kajakfahren ist mehr als ein Sport: Es ist Erholung und Abenteuer in der Natur zugleich. Dabei sollten alle Aktivitäten in der Natur selbstverständlich in umweltverträglicher Form stattfinden. Die Erlanger Naturfreunde zeigen Ihnen, wie man in Erlangen sanften Tourismus praktizieren und dabei zauberhafte (Fluss-) Landschaften erkunden kann. Erleben Sie die Regnitz und ihre Uferregion aus einer ganz neuen Perspektive – vom Boot aus!

Anleitung durch staatlich geprüfte Übungsleiter. Kajakrüstung wird gestellt, mitzubringen sind ein Schwimmnachweis (z.B. Schwimmabzeichen Bronze, im Ausnahmefall eine schriftliche Erklärung mit Unterschrift über die Befähigung des Schwimmens) sowie Wechselkleidung.

Treffpunkt: Bootshaus auf dem NaturFreunde Gelände, Wöhrmühle 6

In Kooperation mit NaturFreunde Erlangen e.V.

Dienstag, 18. Juni 2024
17.30–19.45 Uhr
Donnerstag, 20. Juni 2024
17.30–19.45 Uhr
Freitag, 21. Juni 2024
17.30–19.45 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
3 Abende, 51,80 €

■ **24S507370**

Harald Denzler
Kajak-Einsteigerkurs

Text siehe Kurs-Nr. 24S507368

Treffpunkt: Bootshaus auf dem NaturFreunde Gelände, Wöhrmühle 6

In Kooperation mit NaturFreunde Erlangen e.V.

Dienstag, 18. Juni 2024
10.00–12.15 Uhr
Donnerstag, 20. Juni 2024
10.00–12.15 Uhr
Freitag, 21. Juni 2024
10.00–12.15 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
3 Vormittage, 51,80 €

Aqua-Fitness

■ **24S507416**

Christiane Schmitz
Aqua-Fitness für alle - im Hallenbad

Die aktive Muskelarbeit 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, strafft 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 Badeanzüge oder sportliche Zweiteiler auch Radlerhosen passen gut. Ungeeignet sind knappe Bikinis, die durch die Übungen leicht ungewollt verrutschen können. Wenn vorhanden, eigene Poolnudel mitbringen, Leih-Poolnudeln 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, 5. März 2024
Westbad, Damaschkestr. 129, 91056 Erlangen
6 Mittage, 48,- €
Keine Ermäßigung möglich.



■ 24S507417

Christiane Schmitz

Aqua-Fitness für alle - im Freibad

Text siehe Kurs-Nr. 24S507416

*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, 4. Juni 2024

Westbad, Damaschkestr. 129, 91056 Erlangen

7 Mittage, 56,- €

Keine Ermäßigung möglich.

■ 24S507418

Wasserschule

Aquababy - Aqua-Fitness für Schwangere

Ich bekomme ein Baby!

Aqua-Fitness für Schwangere bietet für Sie und Ihr Ungeborenes ein wunderbares Wassererlebnis mit Aquafitnesselementen, Entlastungs-, Schweb- und Dehnungsübungen. Die Entspannungsübungen zum Abschluß 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

Dienstag, 20.00–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 180,- €

Keine Ermäßigung möglich.

■ 24S507419

Wasserschule

Aquababy - Aqua-Fitness für Schwangere

Ich bekomme ein Baby!

Text siehe Kurs-Nr. 24S507418

Zu Kursbeginn sind 10,- € Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Badeschuhe, Mutterpass, Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt

Dienstag, 20.00–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. Juni 2024

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 90,- €

Keine Ermäßigung möglich.

■ 24S507421

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 18,- € 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, 8. März 2024

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 160,- €

Keine Ermäßigung möglich.

■ 24S507423

Wasserschule

Aquasana - ein Wassertraining ab 50 plus

Text siehe Kurs-Nr. 24S507421

Zu Kursbeginn sind 18,- € 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, 8. März 2024

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 160,- €

Keine Ermäßigung möglich.

■ 24S507425

Wasserschule

Aquasana - ein Wassertraining ab 50 plus

Text siehe Kurs-Nr. 24S507421

Zu Kursbeginn sind 11,- € 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, 14. Juni 2024

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Vormittage, 96,- €

Keine Ermäßigung möglich.

■ 24S507427

Wasserschule

Aquasana - ein Wassertraining ab 50 plus

Text siehe Kurs-Nr. 24S507421

Zu Kursbeginn sind 11,- € 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, 14. Juni 2024

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Vormittage, 96,- €

Keine Ermäßigung möglich.

■ 24S507440

Wasserschule

Late Night Aqua-Fitness

Sie möchten am Abend Spaß haben und mit Leichtigkeit etwas für sich tun?

In der Gruppe legen Sie jede Kursstunde fest, wie Sie diese gestalten wollen. Sie haben die Wahl aus: Aquafitness, Aquacycling, Aquaemotion, Aquastep oder Power mit der Poolnoodle. Mit Musik, guten Beats und Rhythmus haben Sie eine Menge Spaß. So werden Sie einen tollen Abendausklang voller guter Laune haben.

Bitte mitbringen: gute Laune, sich darauf einzulassen und freuen, was passiert

Zu Kursbeginn sind 15,- € Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Mittwoch, 20.00–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 150,- €

Keine Ermäßigung möglich.

■ 24S507442

Wasserschule

Late Night Aqua-Fitness

Text siehe Kurs-Nr. 24S507440

Zu Kursbeginn sind 8,- € Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Mittwoch, 20.00–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 19. Juni 2024

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 75,- €

Keine Ermäßigung möglich.

■ 24S507552

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: Treffpunkt im Kassenbereich, Einlass pünktlich um 19.50 Uhr, nach dem Umkleiden Kurs im Becken 20.00–20.50 Uhr.

Donnerstag, 19.50–20.50 Uhr

Beginn: Donnerstag, 18. April 2024

Schulschwimmbad, Spardorf, Steinbruchstr. 8
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 178,- €

Keine Ermäßigung möglich.



Selbstbehauptung

■ 24S507610

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, 20. April 2024

10.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,- €

■ 24S507612

Barbara Kloiber

WenDo - Frauenselbstverteidigung II

Aufbauend auf den Grundlagen aus dem ersten Kurs (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, 15. Juni 2024

10.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,- €

Zumba®

■ 24S507700

Jaqueline Costa

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 Starchoreografen 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, 18. März 2024

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

13 Abende, 73,70 €

■ 24S507704

Jaqueline Costa

Let's Zumba® - Fitness-Workout

Text siehe Kurs-Nr. 24S507700

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Dienstag, 18.30–19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 19. März 2024
Kulturpunkt Bruck, Froebelstr. 6, Saal
13 Abende, 73,70 €

■ **24S507712**
Arturo Sanchez
Let's Zumba® - Fitness-Workout

Text siehe Kurs-Nr. 24S507700

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, 7. März 2024
Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum
14 Abende, 79,30 €

■ **24S507714**
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, 7. März 2024
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
14 Vormittage, 79,30 €

■ **24S507715**
Irene Pais-Brückl
Let's Zumba® - Fitness-Workout

Text siehe Kurs-Nr. 24S507714

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Raum nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten.

Freitag, 10.45–12.00 Uhr
Beginn: Freitag, 8. März 2024
Taekwon-Do Black Belt Center, Konrad-Zuse-Str. 16
15 Vormittage, 106,30 €

■ **24S507730**
Jaqueline Costa
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, 18. März 2024
Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 4
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
13 Abende, 73,70 €

■ **24S507732**
Arturo Sanchez
Zumba® - für Junggebliebene

Text siehe Kurs-Nr. 24S507730

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden

Donnerstag, 17.00–18.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum
14 Abende, 79,30 €



Tanz

Orientalische Tänze

■ 24S508001

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 Schläppchen.

Montag, 17.45–19.00 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 93,80 €

■ 24S508002

Stefanie Miller

Orientalischer Bauchtanz - für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs baut auf den Anfänger*innenkurs (24S508001) auf, kann aber auch mit anderweitiger Tanzerfahrung besucht werden.

Text siehe Kurs-Nr. 24S508001

Dienstag, 17.45–19.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 127,50 €

■ 24S508003

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 Schläppchen.

Mittwoch, 17.45–19.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

14 Abende, 119,- €

■ 24S508006

Paula Andrea Santa Pineda

Orientalischer Tanz (Workshop)

Unterrichtssprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Spanisch.

Für Anfänger*innen

Wollen Sie den weiblichsten aller Tänze lernen? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Der Orientalische Tanz ist der weiblichste aller Tänze: Sie lernen die Grundbewegungen und Grundschriffe des arabischen Tanzes, insbesondere Arm- und Hüftbewegungen. Sie können Beweglichkeit, eine gute Körperhaltung entwickeln und jede Menge Spaß haben. Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikleidung oder Leggings mit T-Shirt, Socken oder Schläppchen für die Füße, Getränk, dekoratives Tuch, um dies um die Hüfte zu binden.

Samstag, 8. Juni 2024

9.00–11.30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,20 €



Lateinamerikanische und internationale Tänze

■ 24S508101

Stefan Schmitz und Nancy Morales
Argentinischer Tango: Grundkurs

Für Einsteiger*innen

Der Tango ist die traditionelle Tanzmusik vom Rio de la Plata. Bandoneon und Gitarre erzählen von verlorener 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, 8. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Abende, 57,- €

■ 24S508102

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 verlorener 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, 7. Juni 2024
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
3 Abende, 42,80 €

■ 24S508103

Stefan Schmitz und 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, 26. April 2024
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Abende, 57,- €

■ 24S508104

Stefan Schmitz und Nancy Morales

Argentinischer Tango: Vals und Milonga (Workshop)

Der Workshop richtet sich an alle Tangotänzer*innen mit mindestens einem halben Jahr Tanzerfahrung.

Schwerpunkte werden die Körperhaltung, das gemeinsame Spiel mit Energie und Dynamik, die Einführung in den eleganten argentinischen Tangowalzer und die fröhliche Milonga sein. Beide Tänze gehören als feste Komponente zu jeder gelungenen Milonga (Tagofest).

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.

Samstag, 20. April 2024
14.45–17.00 Uhr
Samstag, 27. April 2024
14.45–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
2 Tage, 28,50 €



■ 24S508106

Sylvia Mograbi

African Soul Dance (Workshop)

African Soul Dance steht für kreative Tanzchoreos. In diesen mischen sich traditionelle und populäre afrikanische Tanzstile auf AfroPop- oder World Music. Schwingende Bewegungen lockern den Körper, treibende Rhythmen steigern die Energie und Spannungen können sich lösen. Am Ende werden Sie sich lebendig fühlen. Ein Workshop mit Guter-Laune-Garantie. Getanzt wird barfuß.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung

Sonntag, 21. April 2024

13.00–15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,30 €

■ 24S508108

Paula Andrea Santa Pineda

Salsa aus Kolumbien (Workshop)

Unterrichtssprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Spanisch.

In diesem Salsa-Workshop lernen Sie die Grundschrte 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 (keine Straßenschuhe), Getränk

Freitag, 21. Juni 2024

19.00–21.30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,20 €

Europäische Tänze

■ 24S508110

Alba Denkes

Fusion: Hip Hop - Flamenco

Sie lernen gemeinsam eine temperamentvolle Choreographie mit Elementen aus dem Hip Hop und Flamenco. Der Kurs ist für jedes Alter und Kenntnisstufe geeignet.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe (keine Flamenco-Kenntnisse erforderlich)

Dienstag, 20.15–21.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 76,10 €

■ 24S508124

Yolanda Gómez-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, 17.00–18.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 12. März 2024

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 63,30 €

■ **24S508133**
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

Dienstag, 18.00–19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 19. März 2024
Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 75,90 €

■ **24S508134**
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, 13. März 2024
Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 75,90 €

■ **24S508140**
Maria de los Angeles Alvarez Rodriguez
Sevillanas 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 Sevillanas 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, 8. März 2024
Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 76,– €

■ **24S508144**
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, 9. März 2024
10.30–13.00 Uhr
Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15,80 €

■ **24S508146**
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, 13. April 2024
11.00–13.00 Uhr
Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12,60 €



■ 24S508148

Alba Denkes

Traditioneller Flamenco: Bulerías por Fiesta (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 wir eine Bulería (12-Takt), wie sie in Jerez de la Frontera getanzt wird. Jerez ist die Wiege der Bulería und bekannt unter anderem durch das jährliche Flamenco-Festival. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: langen, weiten Rock, Flamenco-Schuhe oder Schuhe mit breitem Absatz (keine Turnschuhe)

Samstag, 27. April 2024

11.00–13.00 Uhr

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12,70 €

■ 24S508160

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, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 76,- €

■ 24S508162

Athanasios Nianias

Griechischer Tanz (Workshop)

Unterrichtssprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Griechisch.

Mittels diverser Klänge werden Sie an diesem Tag die traditionellen Tänze Griechenlands erlernen. Über die reine Schrittfolgen hinaus tauchen Sie in die Geschichte jedes Tanzes ein, lernen die Verbindung mit anderen Tänzen kennen und setzen sich mit den verwendeten Musikinstrumenten, den Musikspielern und den Gesängen auseinander. Der Workshop möchte die Stimmung, die kognitiven und koordinativen Fähigkeiten sowie die körperliche Ausdauer verbessern.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar. Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung

In Kooperation mit der Griechischen Gemeinde Erlangen

Sonntag, 9. Juni 2024

9.00–15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,20 €

■ 24S508301

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) und Latein-Tänze (z.B. Rumba, Cha-Cha-Cha). 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, 5. März 2024

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32, Parkett-raum

10 Abende, 100,- €

■ 24S508303

Manfred Kress

Tanzen - mehr als nur ein gemeinsames Hobby

Für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene.

Text siehe Kurs-Nr. 24S508301

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, 4. März 2024

Evang. Gemeindehaus, Kirchenplatz 7, 91083 Baiersdorf, Saal

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 100,- €

Tanzimprovisation

■ 24S508324

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.

Hinweis: Am Mittwoch, 8.05.2024 entfällt der Unterricht.

Mittwoch, 18.20–19.50 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10. April 2024

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum

10 Abende, 115,- €

Ballett

■ 24S508400

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, 7. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

14 Abende, 88,70 €

■ 24S508402

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, 7. März 2024

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

14 Abende, 88,70 €





Unsere Präventionskurse

Sigrid Krause | 24S506001

Hatha Yoga

Ab Dienstag, 5. März 2024

Jutta Grote | 24S506030/31/32/33

Hatha Yoga

Ab Mittwoch, 6. März 2024

Marion Ruppenar | 24S504803

Qi Gong – Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele

Ab Dienstag, 5. März 2024

Dr. Erwin Wendler | 24S504306/08

Autogenes Training – Grundstufe

Ab Donnerstag, 7. März 2024

Dr. Erwin Wendler | 24S504206/08

Stressbewältigung mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR)

Ab Mittwoch, 6. März 2024

Weitere Kurse finden Sie auf www.vhs-erlangen.de

Ernährungswissen

■ 24S510000

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.

Dienstag, 9. April 2024

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

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. Für alle Ernährungskurse ist eine Anmeldung erforderlich und bitte beachten Sie, dass ein Rücktritt sieben Tage vor dem Kursbeginn nicht mehr möglich ist. Die Materialkosten sind nicht ermäßigt.

Nachhaltige, klimafreundliche und vegane Ernährung

■ 24S510010

Sophia Marte

Einfach pflanzlich Essen (Koch-Workshop)

Was steckt hinter einer veganen Ernährung? Was bedeutet die Umstellung konkret für meinen Alltag? Wie koche ich mein Lieblingsgericht in "vegan"? Solche Fragen und die Antworten darauf stehen im Zentrum der Workshop-Reihe. 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 21,- € sind im Entgelt enthalten.

Dienstag, 18.00–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. April 2024

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

3 Abende, 70,20 €

■ 24S510012

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 4,50 € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 8. April 2024

17.30–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

20,90 €

■ 24S510020

wabene/Phillipp Baumann

Nachhaltig gemeinsam ERnähren (Spaziergang und Workshop)

Ein gutes Leben - das heißt auch ein Leben in Einklang mit unserer Umwelt. An zwei Tagen widmen wir uns dem Thema nachhaltige Ernährung. Am ersten Tag starten wir von wabene aus einen Besuch bei der Teilerei, die uns ihr Konzept vorstellt. Dort kann man seit mittlerweile fast drei Jahren aussortierte, aber einwandfreie Lebensmittel auf Spendenbasis erwerben. Eine Woche später setzen wir in wabene einfache Rezeptideen mit Lebensmitteln aus der Teilerei gemeinsam um. Bei den Lebensmittelkosten lassen wir uns von der Teilerei inspirieren: Alle geben, was sie können und wollen, und wir finden gemeinsam eine Lösung, die für alle passt.

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



Dienstag, 15.30–17.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 11. Juni 2024
 wabene, Henkestr. 53, Saal
 2 Nachmittage, Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **24S510022**

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. Wie 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.

Dienstag, 11. Juni 2024
 18.00–21.00 Uhr
 Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
 23,40 €

■ **24S510024**

Sabine Wank

**Vegan grillen & dippen:
 Bunte Rezepte mit Gemüse**

Feuer, Rauch und Fleisch: Auf den ersten Blick ist Grillen alles andere als klimaneutral. Wir bereiten in diesem Kurs Gemüsealternativen zu, die sicherlich

viele überzeugen können. Was macht die rote Beete oder eine Süßkartoffel auf dem Grill? Das klären wir in diesem Kurs, auch lernen Sie Fleischalternativen kennen, die sich für den Grill eignen. Dazu werden wir noch ausgefallene Dips zubereiten. So kann die Grill-saison starten.

Materialkosten von 7,50 € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 17. Juni 2024
 17.30–20.30 Uhr
 Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
 23,90 €

■ **24S510026**

Sophia Marte

Veganer Grillabend (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.

Dienstag, 23. Juli 2024
 18.00–21.00 Uhr
 Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
 25,40 €

Eva Barril Roig und Susana Rubio
 24S510108

**Batch Cooking –
 Zeit sparen und besser essen**

Samstag, 15. Juni 2024



Foodsharing

■ 24S510050

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. Mai 2024

17.30–20.30 Uhr

Dienstag, 4. Juni 2024

17.30–20.30 Uhr

Dienstag, 2. Juli 2024

17.30–20.30 Uhr

Dienstag, 9. Juli 2024

17.30–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

4 Abende, Eintritt frei

Kochen für die Gesundheit

■ 24S510101

Eva Barril Roig und Susana Rubio

Gesund süßen

In nahezu allen verarbeiteten Lebensmitteln steckt Zucker. Wussten Sie das? In diesem Kurs erfahren Sie in einem theoretischen Teil alles über die Wirkung von Kristallzucker und mögliche Alternativen in der Ernährung. Sie werden außerdem die Möglichkeit haben, das Gelernte in einer angenehmen Atmosphäre in die Praxis umzusetzen und zu verkosten.

Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze und Behälter für Kostproben.

Materialkosten von 18,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 10. März 2024

10.00–14.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

61,80 €

■ 24S510104

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, 15. April 2024

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,40 €

■ 24S510106

Karin Depner

Alles frisch: Frischkost - einfach, lecker und gesund

In diesem Kurs werden wir ausschließlich frische Salate mit jahreszeitlichem Gemüse, Sprossen und einer Vielfalt an Dressings zubereiten. Aus regionalem Biogemüse entstehen bunte Salatvariationen, die den Stoffwechsel anregen. Die durchdachte Kombination von Wurzel- Blatt- und Fruchtgemüse führt dem Körper alle wichtigen Vitalstoffe zu. Für das Frühstück werden unterschiedliche Frischkorngerichte (vegan, glutenfrei oder vegetarisch) vorgestellt.

Das Körpergefühl nach einer 7 bis 14 Tageskur ist erhebend, das Gewicht normalisiert sich und ein Wohlfühlgefühl kann sich einstellen, das süchtig macht.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 6. Juni 2024

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31,40 €



■ 24S510108

Eva Barril Roig und Susana Rubio

Batch Cooking - Zeit sparen und besser essen

Batch Cooking soll uns dabei helfen, gesünder zu essen und unsere wöchentlichen Mahlzeiten zu organisieren. Es ist eine Möglichkeit, in wenigen Stunden und an einem einzigen Tag die Mahlzeiten einer ganzen Woche zuzubereiten. Ein Kurs, der besonders für Personen geeignet ist, die wenig Zeit haben, jeden Tag frisch zu kochen, sich aber gerne gesund ernähren möchten.

Sie erhalten viel theoretisches Wissen und wenden dieses praktisch an.

Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze und Behälter für Kostproben.

Materialkosten von 18,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 15. Juni 2024

10.00–14.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

61,80 €

■ 24S510110

Karin Depner

Alles frisch: Frischkost - einfach, lecker und gesund

In diesem Kurs werden wir ausschließlich frische Salate mit jahreszeitlichem Gemüse, Sprossen und einer Vielfalt an Dressings zubereiten. Aus regionalem Biogemüse entstehen bunte Salatvariationen, die den Stoffwechsel anregen. Die durchdachte Kombination von Wurzel-, Blatt- und Fruchtgemüse führt dem Körper alle wichtigen Vitalstoffe zu. Für das Frühstück werden unterschiedliche Frischkorngerichte (vegan, glutenfrei oder vegetarisch) vorgestellt. Das Körpergefühl nach einer 7 bis 14 Tageskur ist erhebend, das Gewicht normalisiert sich und ein Wohlgefühl kann sich einstellen, das süchtig macht.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 25. Juli 2024

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31,40 €

Frühjahrs- und Sommerküche

■ 24S510156

Bernd Dornbusch

Kochen mit Bärlauch

Er treibt schon früh im Jahr aus und ist ein geschätztes Wildgemüse. Die Rede ist vom Bärlauch. Wir bereiten mit ihm allerlei feine Gerichte zu. Zum Beispiel: eine Bärlauchsuppe mit Lachs, Entenkeulen mit Bärlauchmayonnaise, Bärlauchgnocchi, Bärlauchpesto und eine Frittata mit Bärlauch. Kurzum: Lassen Sie sich von der Vielseitigkeit des Bärlauchs überraschen.

Bitte mitbringen: Behälter für kleine Kostproben

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 28. April 2024

10.00–13.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32,40 €

■ 24S510160

Bernd Dornbusch

Sommer im Grünen

Was dem Einen sein Grill, ist dem Anderen sein Picknick - also die eher subtile Art draußen zu speisen. Damit dies auch gelingt, hier ein paar wirklich leckere Rezepte zum Picknicken, die nicht nur gut aussehen, sondern auch einfach zu transportieren sind. Zum Beispiel mit Fisch oder Fleisch gefüllte Empanadillas, Garnelenküchlein, Hackfleischbällchen mit Datteln und Mandeln in feiner Sherrysauce, kleine Käse mit grüner Sauce, Fetacreme oder Basilikumcreme, aber auch Süßes wie Pinienkernhörnchen, eine wunderbare Tarte mit Apfel und Mangold oder ein satter Kirschklotzer.

Bitte mitbringen: Verpackungsmaterial

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 16. Juni 2024

14.00–18.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,90 €

Vegetarische Küche

■ 24S510204

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, 11. März 2024

17.30–21.15 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,50 €

■ 24S510205

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, herzhaft Rote Bete, süßliche Pastinake oder der scharfe Kren stehen in der leichten Genussküche hoch im Kurs. Man sollte auch Kürbis oder Lauch nicht vergessen. Sie werden aus den vielen regionalen 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, 16. März 2024

9.30–14.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,60 €

■ 24S510212

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, 14. Juni 2024

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,60 €

■ 24S510214

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 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 27,- € sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso).

Samstag, 22. Juni 2024

10.00–15.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2, 91083

Baiersdorf, Schulküche

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

54,30 €



■ 24S510216

Diem Tu Dang M.A.

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, 22. Juni 2024

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

39,60 €

■ 24S510218

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 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 27,- € sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso).

Samstag, 29. Juni 2024

10.00–15.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

54,30 €

■ 24S510220

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 17,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 19. Juli 2024

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.0G

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,60 €

■ 24S510331

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.



Gesundheitskurse

Alle (Online)-Gesundheitskurse finden Sie auch auf unserer Website. Ein Blick lohnt sich, das Angebot wird fortlaufend aktualisiert.

www.vhs-erlangen.de



Freitag, 3. Mai 2024
18.00–21.00 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
30,40 €

Vegane Küche

■ 24S510240

Michelle Steinbrecher /
Richard Steinbrecher

Clean Eating - Buddha Bowls und mehr

"Clean Eating" liegt im Trend und setzt auf unverarbeitete Lebensmittel, die ohne Zucker, Weißmehl oder künstliche Zusatzstoffe frisch und schonend zubereitet werden. Zum Einsatz kommen in diesem Kurs Gemüse und Obst, vollwertiges Getreide und Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und gesunde Fette, die wir so kombinieren, dass sie nicht nur eine Gaumenfreude sind, sondern alle wichtigen Nährstoffe liefern und sich positiv auf Gesundheit und Fitness auswirken. Neben drei bunten Buddha Bowls bereiten wir auch eine Frühstücks-Bowl und ein Superfood Dessert zu, das wir zu "Goldener Milch" aus selbstgemachter Pflanzenmilch genießen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 22,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 8. März 2024
17.30–21.30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.0G
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
43,90 €

■ 24S510242

Michelle Steinbrecher /
Richard Steinbrecher

Vegane Reise durch Nord-und Mittelamerika

Wir starten die Reise in den USA mit einem veganen Burger der Extraklasse. Selbstgemacht ist hier alles vom Bun, übers Patty bis hin zur Mayonnaise, dazu gibt es BBQ Potatoes und Cole Slaw. Weiter geht es nach Mexiko und Costa Rica mit Tacos con Verduras, Guacamole, doppelt gebratenen roten Bohnen und einem karibischen Salat. Als süßen Abschluss gibt's Chocolate Fudge Brownies mit Karamell-Walnuss-Soße.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 20,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 15. März 2024
17.30–21.00 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.0G
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
39,10 €

■ 24S510244

Regina Balda

Vegan und glutenfrei

Pseudogetreide kennenlernen: In diesem Kochkurs liegt der Schwerpunkt auf Rezepten mit Pseudogetreiden.

Quinoa, Amaranth und Buchweizen sind echte Superfoods. Erfahren Sie, wie Sie diese Zutaten in Ihrer Küche integrieren können, um Ihre Gerichte aufzuwerten und Ihre Ernährung zu bereichern.

Bereits seit mehreren Jahrhunderten spielt Getreide in unserer Ernährung eine große Rolle. Doch das Getreide von heute ist mit dem damaligen "Urgetreide" nicht mehr zu vergleichen. Durch Züchtungen wurde der Glutenanteil im Getreide immer größer und immer mehr Menschen vertragen das Getreideeweiß nicht. Von Glutensensibilität bis hin zu kompletter Unverträglichkeit (Zöliakie) sind immer mehr Menschen betroffen. Entdecken Sie die Welt der veganen und glutenfreien Küche in diesem Kochkurs. Es werden köstliche Mahlzeiten ohne tierische Produkte und Gluten zubereitet, die reich an Nährstoffen sind.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten

Dienstag, 4. Juni 2024
18.00–21.00 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
31,40 €

■ 24S510246

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, 21. Juni 2024
17.00–21.30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.0G
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
41,60 €

Internationale Küche

■ 24S510300

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, 4. März 2024
17.30–21.15 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
44,50 €

■ 24S510302

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland: Nordwesten

Entdecken Sie in diesem Kochkurs den Nordwesten Griechenlands und die Heimatstadt Kastoria Ihrer Kursleiterin. Sie werden gemeinsam sechs Rezepte

zubereiten und so mehr über die griechische Kochkultur erfahren. Sie werden unter anderem Rinderhackfleischküchlein mit Lauch und Tomatensoße aus dem Backofen, Blätterteig mit gebackenem Paprika und Feta-Käse sowie Saliari, das sind Verlobungskexse gefüllt mit Zimtwalnüssen, zaubern.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 8. März 2024

17.30–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
34,90 €

■ 24S510304

Luigi Orrù

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 34,- € sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso).

Samstag, 9. März 2024

10.00–15.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2, 91083 Baiersdorf, Schulküche
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
61,30 €

Martina Owolaju | 24S510310

Die Bahiaküche – brasilianische Lebensfreude pur

Freitag, 22. März 2024



■ 24S510306

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 18,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 15. März 2024

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,60 €

■ 24S510308

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 34,- € sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso).

Samstag, 16. März 2024

10.00–15.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

61,30 €

■ 24S510310

Martina Owolaju

Die Bahiaküche – brasilianische Lebensfreude pur

Die farbenfrohe und exotische Küche im nordöstlichen Bundesstaat Bahia ist durch afrikanische Einflüsse stark geprägt. Farova, Fejoada und Vatapá sind nur eine Auswahl der typisch brasilianischen Gerichte, die meist für viele Menschen gekocht und zum gemeinsamen Genuss in größerer Gruppe einladen. Wir kochen und essen gemeinsam und träumen uns mit einem exotischen Cocktail an die weiten weißen Strände an Brasiliens Küste.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 22. März 2024

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30,40 €

■ 24S510312

Yujung Chang

Koreanische Küche: Mariniertes Rindfleisch

Bulgogi sind marinierte Rindfleischstreifen mit Gemüse in einer Würzsoße auf Basis von Sojasoße. Die Bedeutung von Bulgogi ist Feuerfleisch, weil es früher über offenem Feuer gegrillt wurde. In Korea gilt dieses Gericht als Festtagessen, man kann es wunderbar mit Freunden und der Familie zu besonderen Anlässen genießen.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 7. März 2024

18.00–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,90 €



■ 24S510314

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, 12. April 2024

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,60 €

■ 24S510316

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.

Samstag, 13. April 2024

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,90 €

■ 24S510318

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland: Kreta

Unterrichtssprachen in diesem Kochkurs sind Deutsch und Griechisch.

Kreta ist wohl eine der bekanntesten griechischen Inseln und zugleich die größte, aber kennen Sie auch die kulinarischen Schätze Kretas? Sie werden gemeinsam sechs Rezepte zubereiten und so mehr über die griechische Kochkultur erfahren. Sie werden unter anderem Boureki aus Chania (Zucchini-Kartoffel-Feta-Auflauf) und eine moderne Variante des Salats Dakos gemeinsam zubereiten. Als Dessert runden Lukumadess, süße Hefebällchen mit Honig, Zimt und Nüssen den Abend ab.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 14. April 2024

14.00–18.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

34,90 €

■ 24S510320

Luigi Orrù

Emilia-Romagna - typisch italienisch kochen

Die Emilia-Romagna ist sicher weniger bekannt als z.B. die Toscana, sie ist aber ohne Zweifel die Königin der italienischen Regionalküchen. Viele weltbekannte Produkte wie der Prosciutto di Parma, Mortadella oder Tortellini stammen aus dieser Region. Die Basis sehr vieler Gerichte der Emilia ist das Schwein, in der Region Romagna bevorzugt man das Lamm, das auch beim Hauptgericht unseres Kochabends eine wichtige Rolle spielen wird. Zuvor gibt es jedoch typische Antipasti und selbstgemachte Nudeln. Auch das Dolce darf nicht fehlen, denn schließlich ist die Emilia-Romagna die Schlemmerregion Nummer 1 in Italien! Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 25,- € sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso).

Samstag, 20. April 2024

10.00–15.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.0G

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52,30 €

■ 24S510322

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, 20. April 2024

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.OG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,90 €

■ 24S510324

Aniela Kaletta

Piroggen: Ein Symbol für Vielfalt und Frieden auf der ganzen 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, 21. April 2024

9.30–14.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,60 €

■ 24S510326

Martina Owolaju

Karibische Küche – Urlaubsgefühle für zu Hause

Die Küche der Westindischen Inseln ist eine Mischung vielfältiger Kulturen, die in den Gerichten mal tropisch fruchtig-scharf, mal exotisch-würzig herausschmecken. Mit Kochbananen, Okraschoten, Chili, Mango und Kokosmilch zaubern wir köstliche Gerichte, die uns von Palmen, Meer und Sandstrand träumen lassen. Ein leichter Cocktail versüßt uns das Kochvergnügen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 26. April 2024

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30,40 €

■ 24S510328

Luigi Orrù

Emilia-Romagna - typisch italienisch kochen

Die Emilia-Romagna ist sicher weniger bekannt als z.B. die Toscana, sie ist aber ohne Zweifel die Königin der italienischen Regionalküchen. Viele weltbekannte Produkte wie der Prosciutto di Parma, Mortadella oder Tortellini stammen aus dieser Region. Die Basis sehr vieler Gerichte der Emilia ist das Schwein, in der Region Romagna bevorzugt man das Lamm, das auch beim Hauptgericht unseres Kochabends eine wichtige Rolle spielen wird. Zuvor gibt es jedoch typische Antipasti und selbstgemachte Nudeln. Auch das Dolce darf nicht fehlen, denn schließlich ist die Emilia-Romagna die Schlemmerregion Nummer 1 in Italien! Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 25,- € sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso).



Samstag, 27. April 2024
10.00–15.00 Uhr
Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2, 91083
Baiersdorf, Schulküche
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
52,30 €

■ **24S510330**

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.

Samstag, 27. April 2024
13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
37,90 €

■ **24S510332**

Diem Tu Dang M.A.

Vietnamesische Küche

Die vietnamesische Küche gehört zu den vielseitigsten Küchen der Welt und den besten Küchen Asiens. In ihr zeugt 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, 4. Mai 2024
17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
40,60 €

■ **24S510334**

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 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 4. Mai 2024
13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.0G
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
37,90 €

■ **24S510336**

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, 10. Mai 2024
17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
42,60 €



■ 24S510338

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland: Peloponnes

Lernen Sie mit diesem Kochkurs die kulinarischen Highlights der Halbinsel Peloponnes im Süden des griechischen Festlands kennen.

Sie werden gemeinsam sechs Rezepte zubereiten und so mehr über die griechische Kochkultur erfahren. Sie werden unter anderem Hähnchen mit Grawiera-Käse (griechischer, gelber Hartkäse) und Oliven mit griechischen Nüdelchen in Tomatensoße, Auberginenröllchen, Rinderhackfleischbällchen mit Tomate und Käse im Backofen und Galatopita einen Milch-Grieß Kuchen gemeinsam zubereiten.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 12. Mai 2024

14.00–18.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

34,90 €

■ 24S510340

Yujung Chang

Koreanische Küche: Glasnudelsalat

Japchae (Glasnudelsalat) ist ein Gericht, das bei festlichen Anlässen in Korea serviert wird. Wenn man Japchae als Beilage zu Bulgogi serviert, hat man bereits eine vollwertige Mahlzeit. Das Japchae sieht zudem noch wunderbar bunt aus und schmeckt herrlich. Lernen Sie mit diesem Kochkurs die Koreanische Küche kennen.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Reste

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 25. April 2024

18.00–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,90 €

■ 24S510342

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, 17. Mai 2024

18.00–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,90 €

■ 24S510344

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, 8. Juni 2024

10.00–14.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

38,90 €

■ 24S510346

Yujung Chang

Koreanische Küche: Reis mit Gemüse, Fleisch und Chilipaste

Bibimbap ist die Verbindung der belebenden Schärfe koreanischer Chilipaste mit frischem Gemüse und schmackhaftem Reis. Die Zubereitung von Reis dauert eine Weile und ist eine besondere Kunst, die sonstigen Zutaten lassen sich schnell vorbereiten, sodass ein köstliches Menü entsteht.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 13. Juni 2024

18.00–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,90 €



■ 24S510348

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.

Sonntag, 23. Juni 2024

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,90 €

■ 24S510350

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland: Epirus (Westgriechenland)

Tauchen Sie mit diesem Kochkurs in die Region Epirus im Westen Griechenlands ein. Sie werden gemeinsam sechs Rezepte zubereiten und so mehr über die griechische Kochkultur erfahren. Sie werden unter anderem Kadaifi (Fadenteig) gefüllt mit verschiedenen Käsesorten im Backofen und Blätterteig mit Rinderhackfleisch-Spaghetti-Käse Füllung sowie Walnusskuchen mit Vanillecreme gemeinsam zubereiten.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 5. Juli 2024

17.30–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

34,90 €

■ 24S510352

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, 12. Juli 2024

18.00–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,90 €

■ 24S510354

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland: Ägäische Inseln

Entdecken Sie mit diesem Kochkurs, was die Ägäischen Inseln in kulinarischer Hinsicht zu bieten haben. Sie werden gemeinsam sechs Rezepte zubereiten und so mehr über die Kochkultur der griechischen Inseln erfahren. Sie werden unter anderem Ladena (Olivenflachbrot mit Gemüse) der Insel Kimolos, Nudeln mit Sommergemüsesoße und Käse der Insel Amorgos, Salat der Insel Kythnos und Gefüllte Kekse mit Lukumi und Nüssen gemeinsam zubereiten.

Genießen Sie einen Abend voller griechischer Lebensfreude und lassen Sie sich inspirieren.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 14. Juli 2024

14.00–18.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

34,90 €

■ 24S510356

Akiko Nojiri

Okonomiyaki - 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, 20. Juli 2024

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,90 €

■ 24S510358

Diem Tu Dang M.A.

Vietnams Nudelgerichte

Atemberaubende Landschaften, smaragdgrüne Waserbuchten, grünlich-gelbe Reisfelder und kulinarische Vielfalt, das ist Vietnam. Vietnamesische Reisgerichte sind bereits in aller Welt bekannt. Aber kennen Sie auch schon die vielen Nudelgerichte, die innerhalb der Bevölkerung populär und beliebt sind? Gemeinsam begeben wir uns auf eine kulinarische Reise und bereiten einige Nudelgerichte wie Nudelsuppe, Goi mien (Glasnudelsalat) oder Bun Cha (gegrilltes Schweinefleisch mit Reismudeln) zu. Ein Dessert darf auch nicht fehlen!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 20. Juli 2024

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,60 €

■ 24S510360

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland: Thessalien

Unterrichtssprachen in diesem Kochkurs sind Deutsch und Griechisch.

Tauchen Sie mit diesem Kochkurs in die Region Thessalien im Zentrum Griechenlands ein. Sie werden gemeinsam sechs Rezepte zubereiten und so mehr über die griechische Kochkultur erfahren. Sie werden unter anderem Blätterteig mit Rinderhackfleisch-Lauch-Füllung, Pita mit Feta-Käse und Sesam ohne Blätterteig sowie Chalvas zubereiten! Chalvas sind griechische Kirmessüßigkeiten mit Walnüssen und Zimt. Genießen Sie einen Abend voller griechischer Lebensfreude und lassen Sie sich inspirieren.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 26. Juli 2024

17.30–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

34,90 €



Backen und Desserts

■ 24S510400

Akiko Nojiri

Chiffoncake - frühlingshaft fluffig

Dieser extrem luftige, leichte Kuchen ist die ursprüngliche japanische Variante von "Engel Food Cake" aus den USA. Er ist in Japan seit über 30 Jahren sehr beliebt und es gibt zahlreiche köstliche Varianten mit Obst, Tee, Kaffee, Schokolade u.a. Dass er mit Pflanzenöl statt Butter gebacken wird, ist ein echter Pluspunkt. Sie backen in diesem Kurs ein Grundrezept sowie drei Variationen und genießen sie mit passenden Beilagen.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 10,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 16. März 2024

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.OG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31,90 €

■ 24S510404

Irmengard Hornschild-Haushofer

Süße Stückchen aus Hefeteig

Hefezopf, Zimtschnecken und Schokobrötchen - wer liebt sie nicht, die leckeren süßen Teilchen zu Ostern, zum Frühstück, so zwischendurch oder zum Nachmittags-Kaffee?

Wir kneten einen fluffigen Hefeteig als Basis für die leckeren Gebäckstücke. Wir rollen und flechten den Zopf-Teig, wir walken und füllen die Teigplatte für die „Schnecken“ mit einem Zucker-Zimtmischung. Wir schleifen die Kugeln für die Schokobrötchen und verzieren mit Eistreiche und Hagelzucker unsere verschiedenen Teilchen, bevor sie im Backofen goldbraun gebacken werden. Köstlich, herrlich und unwiderstehlich.

Bitte mitbringen: Teigschüssel mit Deckel, Mixer mit Knethaken

Materialkosten von 8,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 17. März 2024

10.00–13.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,10 €

■ 24S510408

Karin Depner

Brotback-Workshop

Aus frischgemahlenem Dinkel und Roggen wird ein saftig-leckerer 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 EL Sauerteig), Küchenschürze, Geschirrtuch

Materialkosten von 10,- € sind im Entgelt enthalten.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Donnerstag, 25. April 2024

18.00–21.00 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal

26,40 €

■ 24S510414

Irmengard Hornschild-Haushofer

Brötchen - Kranz und leckeres Kleingebäck

In diesem Kurs lernen Sie verschiedenen Mehlsorten kennen. Sie wiegen, kneten, formen und füllen die Brötchen zu leckerem Kleingebäck: Beim Brötchenkranz aus einem fluffigen, weichen Hefeteig findet jeder etwas, das ihm schmeckt. Sie bestreuen die Brötchen mit köstlichen Toppings.

Bubble-Bread ist das knusprig-würzige Hefe-Brot in der Backform und ganz wunderbar zum Snacken, Dippen und Teilen. Zudem backen wir gemeinsam herzhaftes Hefeschnecken - gefüllt mit Ihren Lieblingszutaten: mit Schinken, Käse, Salami für zwischendurch oder auch als Jause.

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 zu Hause gibt.

Eine Rezeptmappe und Ihre frisch gebackenen Gebäcke dürfen Sie natürlich mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Mixer, Knetschüssel mit Deckel.

Materialkosten von 10,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 5. Mai 2024
10.00–13.30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
29,10 €

■ **24S510416**

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.

Sonntag, 9. Juni 2024

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,90 €

■ **24S510418**

Karin Depner

Brotback-Workshop

Aus frischgemahlenem Dinkel und Roggen wird ein saftig-leckerer 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, 21. Juni 2024
18.00–21.00 Uhr
Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal
26,40 €

■ **24S510420**

Irmengard Hornschild-Haushofer
Baguette und Fladenbrot

Es gibt nichts Leckerers 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, 13. Juli 2024

10.00–13.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

29,10 €

Getränke

Weine

■ **24S510560**

Anja Barocha

Gourmet-Seminar Käse und Wein

Käse und Wein! Die beiden Partner sind ein Traum-paar – sofern man die richtige Kombination findet. Damit dies zukünftig kein Zufall mehr ist, räumen wir auch mit gängigen Irrtümern auf. Es erwartet Sie eine klassische Auswahl sechs exemplarischer Käsesorten von Affineur Waltmann sowie sechs erstklassige Weine mit der ganzen Brandbreite von weiß bis rot und trocken bis edelsüß. Bei der Verkostung "erarbeiten" wir uns in der Praxis, welche Käse mit welchen Weinen am besten harmonieren. Freuen Sie sich auf einen spannenden und genussreichen Abend.

Alle Leistungen sind im Entgelt enthalten.



Donnerstag, 14. März 2024
18.30–20.30 Uhr
Friedrichstr. 17, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
56,30 €

■ **24S510562**
Anja Barocha
Weinseminar Grundlagen

Sie lieben Wein und wollen mehr darüber wissen? Dieses Seminar wird Ihnen einen neuen Blick auf das faszinierende Thema Wein eröffnen. Hierfür gehen wir zuerst auf die Grundlagen ein, was Wein überhaupt ist, wie er entsteht und was entscheidet, wie er schmeckt. In der anschließenden Verkostung von jeweils drei Weiß- und Rotweinen erfahren Sie, was man im Wein sehen, riechen und schmecken kann und wie man die Sinneseindrücke beschreiben kann. Sie bekommen viele praktische Tipps für den Alltag und Antworten auf alle Ihre Fragen. So nehmen Sie wertvolles Wissen mit, um in Zukunft nicht nur sicherer mit Wein umzugehen sondern ihn auch bewusster zu genießen.

Alle Leistungen sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 26. April 2024; 18.30–20.30 Uhr
Friedrichstr. 17, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
42,30 €

■ **24S510566**
Anja Barocha
Sommelierkurs Grillweine

Das klassische Grillen hat sich in den letzten Jahren weiterentwickelt. Der Trend geht zum raffinierten Outdoor Cooking mit Fleisch, Fisch und auch Gemüse. Nur welche Weine können es mit so vielen unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, Röstaromen und Saucen aufnehmen? In diesem Kurs erfahren Sie, wie man gute Kombinationen findet! Profi-Tipps zum Umgang von Wein bei warmen Temperaturen und die Verkostung von sechs Weinen runden das Seminar ab. Nach diesem Seminar wird das Grillen zum Fest.

Alle Leistungen sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 14. Juni 2024
18.30–20.30 Uhr
Friedrichstr. 17, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
42,30 €

■ **24S510568**
Anja Barocha
Alkoholfreie Sommergetränke

Sie sind auf der Suche nach alkoholfreien Sommergetränken? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie! In diesem Workshop lernen Sie köstliche und erfrischende Sommergetränke ganz ohne Alkohol kennen. Dazu verkosten Sie sechs spannende Kreationen von Aperitif bis zum Cocktail. Es ist für jeden Geschmack und Anlass etwas dabei. Sie bekommen viele Anregung und nehmen alle Rezepte zum Ausprobieren nach Hause mit. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Geschmackserlebnisse. Nach diesem Seminar werden Sie nicht nur Mocktails und Switchel kennen, sondern auch lieben.

Alle Leistungen sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 28. Juni 2024
18.30–20.30 Uhr
Friedrichstr. 17, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
37,30 €

Spirituosen

■ **24S510570**
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, 8. April 2024; 19.00–21.30 Uhr
Friedrichstr. 17, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
50,30 €

■ 24S510572

Wolfgang Merkel

Destillat und Spirituosen - Sensorik für Einsteiger*innen

In diesem Seminar erwerben Sie grundlegende Kenntnisse zur sensorischen Erfassung und Einschätzung von Destillaten und Spirituosen.

Das vermittelte Basiswissen beinhaltet unter anderem folgende Themen: Klärung und Unterscheidung von Destillaten und Spirituosen, Herstellungsprozesse, Aromen und Sensorik, Gläserkunde. Sie lernen eine Auswahl an Attributen, mit denen man Destillate beschreiben kann und erfahren, wie Destillate von Prüfern bewertet werden. Nach dem theoretischen Teil verkosten Sie zwei bis drei Edelbrände und wenden Ihr erlerntes Wissen an. Mit diesem Seminar verfügen Sie über ein gutes Basiswissen, um Spirituosen zu bewerten und noch bewusster zu genießen.

Alle Leistungen sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 2. Mai 2024

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52,30 €

Tee

■ 24S510600

Akiko Nojiri

Einführung in Cha no Yu (die sogenannte Japanische Teezeremonie)

"Cha no Yu" ist das Tee-Zubereiten und -Genießen mit Ästhetik, Philosophie und Ethik, das seit dem 15.

Jahrhundert die Architektur, die Kunsthandwerke, die Esskultur sowie die Umgangsformen in Japan in einzigartiger Weise beeinflusst hat. Es zieht noch heute diejenigen an, die Sehnsucht nach feinem Genuss für alle Sinne, aufmerksamem Miteinander und Respekt vor der Natur haben. Dieses Seminar vermittelt Ihnen durch einen Vortrag und mehrmalige Übungen die Grundlage dieser sinnreichen Teezusammenkunft. Bitte nehmen Sie vor dem Kurs ein ausreichendes Essen zu sich, da der Matcha intensiv wirkt.

Materialkosten von 7,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 9. März 2024

13.30–16.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

37,- €

Pilze, Wildkräuter und Wildfrüchte

Wild- und Heilkräuterwanderungen

■ 24S510612

Diana Härpfer

Wildkräuterwanderung

Nach den Wintermonaten fängt es in der Natur an zu sprießen und zu grünen. Nun kann man frische Wildkräuter schon in Hülle und Fülle finden, essen und Vitamine tanken. Ganz nebenbei haben die meisten auch noch enormen gesundheitlichen Wert und können auch als Heilkräuter verwendet werden. Dies und vieles mehr erfährt man auf dieser Wanderung in der näheren Umgebung von Erlangen. Unter fachlicher Anleitung kann gesammelt werden und es werden Tipps gegeben, wie man die Kräuter verwendet und verwertet und sie in eine gesunde Mahlzeit oder ein Pesto verwandelt.

Es werden zur Weiterfahrt in das Sammelgebiet Fahrgemeinschaften gebildet.

Treffpunkt: Großparkplatz Innenstadt

gegenüber Parkhaus

Treffpunkt Großparkplatz Innenstadt gegenüber der Parkhauszufahrt

Sonntag, 21. April 2024

9.00–13.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,- €



■ 24S510613

Katrin Huber

Frauenkräuterwanderung

In diesem Workshop werden Sie in die faszinierende Welt der Kräuter eintauchen, die traditionell von Frauen genutzt wurden, um ihre Gesundheit und das Wohlbefinden zu unterstützen – sei es bei Zyklusunregelmäßigkeiten, unerfülltem Kinderwunsch, Wassereinlagerungen, Stimmungsschwankungen oder Wechseljahrsbeschwerden. Wir werden die botanischen Merkmale, spezifische Inhaltsstoffe und verschiedene Verwendungsmöglichkeiten rund um diese Kräuter erkunden und bei einer Kräuterwanderung einige der Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung kennen lernen.

Sie erhalten ein Begleitheft zum Ausfüllen.

Treffpunkt: Freizeitanlage bei der Wöhrmühle, Wöhrmühle 6, 91056 Erlangen

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Samstag, 11. Mai 2024

10.00–14.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

37,70 €

■ 24S510614

Diana Härpfer

Wildkräuter für Heilsäfte, Heilliköre, Öle und Wildkräuteressig

Die wohltuende Wirkung von Kräuterlikören ist schon seit Großmutterzeiten bekannt. Auch heute noch bewähren sich alte Rezepturen auf Wildkräuterbasis. Neben dem Heilaspekt schmeckt das Erzeugnis ganz ausgezeichnet. Wer Alkohol vermeiden möchte, steckt die Heilkraft und das Aroma der gesammelten Kräuter in Essig oder Öle, die man zum Würzen verwenden kann. Die fertigen Produkte geben übrigens auch ein gutes Geschenk ab. Gegen einen Aufpreis von 6 € ist es möglich, seine Produkte unter Anleitung anzusetzen. Dann bitte eigene Schraubgläser mitbringen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Meilwald
"Handtuchwiese"

Sonntag, 12. Mai 2024

9.00–13.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,– €

■ 24S510616

Diana Härpfer

Wildblüten und Wildkräuter

Um die Mittsommerzeit gibt es jetzt vieles in Hülle und Fülle. Wildkräuter entwickeln nun ihr intensives Aroma, Büsche und Sträucher stehen in voller Blüte. Aus ihnen lassen sich leckere und außergewöhnliche (vegane) Aufstriche, Pesto, Sirup und vieles mehr herstellen. Auch der gesundheitliche Aspekt kommt zum Tragen: Die meisten (blühenden) Kräuter, Sträucher, Büsche und Bäume sind wahre Strauch- und Baumapotheeken, derer man sich nur bedienen muss. Dies und vieles mehr wird auf dieser Wanderung unter fachlicher Anleitung vorgestellt.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Meilwald
"Handtuchwiese"

Sonntag, 16. Juni 2024

9.00–13.00 Uhr

Treffpunkt: Großparkplatz Innenstadt gegenüber Parkhaus

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10,– €

■ 24S510618

Diana Härpfer

Wildkräuter ganz nebenbei - Powerfood am Wegesrand (Fahradexkursion)

Wenig beachtet, dabei so wertvoll: Bei dieser Exkursion werden gezielt Wildkräuter aufgesucht, die ganz nebenbei auf jedem Spaziergang gesammelt werden können. Sie werden überrascht sein, was schon kurz vor der Haustür und am Wegesrand zum Essen wächst: Powerfood. Bitte mit Fahrrad kommen.

Treffpunkt: Großparkplatz Innenstadt gegenüber Parkhauszufahrt

Sonntag, 14. Juli 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 über 30 verschiedenen Sprachen. Mit Hilfe eines individuellen Beratungsgesprächs finden wir 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, 17. und 24. Januar sowie 28. Februar 2024,
jeweils 10:00 – 12:00 Uhr und 16:00 – 18:00 Uhr,
Mittwoch, 31. Januar, 7., 14. und 21. Februar 2024, 10:00 – 12:00 Uhr
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Reinhard Beer

Programmbereichsleitung / Stellvertretender vhs-Direktor
Telefon: 09131 86-2667
reinhard.beer@stadt.erlangen.de



**Deutsch als Fremdsprache, Französisch, Spanisch,
Prüfungen und Einbürgerungen**

Cornelia Savelsberg

Programmbereichsleitung
Telefon: 09131 86-2653
cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de



**Englisch, Italienisch, Selten unterrichtete Sprachen
und Online-Angebote**

Organisatorisch-Pädagogische Mitarbeiterinnen

Elisabeth Hein

Telefon: 09131 86-2717

Alexandra Rauhtäschlein

Telefon: 0171 2863697

Hannah Piephans

Telefon: 09131 86-3186

Friederike Berndt

Telefon: 09131 86-1743

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



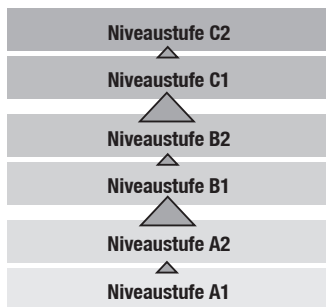
Arabisch
Armenisch
Baskisch
Chinesisch
Dänisch
Deutsch
Deutsche
Gebärdensprache
Englisch
Finnisch
Französisch
Italienisch
Japanisch
Koreanisch
Kroatisch
Latein
Neugriechisch
Niederländisch
Norwegisch
Persisch
Polnisch
Portugiesisch
Rumänisch
Russisch
Schwedisch
Slowenisch
Spanisch
Thailändisch
Türkisch
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 Sprachlerngemeinschaft – 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.





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.

<p>A1</p> <p>Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.</p>	<p>Ich kann zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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
<p>A2</p> <p>Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.</p>	<p>Ich kann zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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
<p>B1</p> <p>Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.</p>	<p>Ich kann zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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
<p>B2</p> <p>Ich kann in verschiedenen Situationen mühelos einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich einige Fehler.</p>	<p>Ich kann zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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
<p>C1</p> <p>Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.</p>	<p>Ich kann zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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
<p>C2</p> <p>Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e MuttersprachlerIn ausdrücken.</p>	<p>Ich kann zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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	 PRÜFUNGSZENTRUM GOETHE-INSTITUT www.goethe.de	 www.testdaf.de	 We prepare for Cambridge English Qualifications www.cambridgeenglish.org
 www.ciep.fr	 Instituto Cervantes www.cervantes-muenchen.de	 CENTRO VALTERRANO CERTIFICAZIONE LINGUISTICA CORSI DI INGLESE, FRANCESE 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 86-2667, Zimmer 104

jeweils mittwochs, 10.00–12.00 Uhr

(außer in den Ferien)

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 17., 24. Januar sowie 28. Februar 2024,

jeweils 10.00–12.00 Uhr und 16.00–18.00 Uhr,

Mittwoch, 31. Januar, 7., 14. und 21. Februar 2024,

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

Genauere inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und auf unserer Homepage: www.vhs-erlangen.de.

Die Zahlen hinter der Niveaustufe geben das Semester bzw. den Teil an, in dem sich der Kurs befindet.

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 Prüfungskompetenzzentrum des Bayerischen Volkshochschulverbandes.

Beachten Sie bitte auch die vielfältigen Möglichkeiten der Prüfungsvorbereitung. Lassen Sie sich beraten.

Wir helfen Ihnen gerne.

■ 24S602101

Alexander Maleew

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 3. Juni 2024 als Niveaustufe A1/2 (siehe Kurs 24S602108) fortgesetzt.

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17.30–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Ende: 8. Mai 2024

Friedrichstr. 17, Raum 06

22 Abende, 170,10 €

■ 24S602102

Dr. Marcus Botschan

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 3. Juni 2024 (siehe Kurs 24S602109)

Montag, Dienstag und Donnerstag,

19.45–21.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Ende: 13. Mai 2024

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt,

Raum 209

16 Abende, 108,30 €



■ 24S602103

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, 8. April 2024

Ende: 1. Juli 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
30 Abende, 232,- €

■ 24S602104

Andrea Fürbringer

**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 3. Juni 2024
(siehe Kurs 24S602111)*Montag und Mittwoch,
13.30–17.00 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Ende: 8. Mai 2024

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Nachmittage, 255,50 €

■ 24S602105

Dagmar Diener M.A.

**Deutsch als Fremdsprache A1/1
Sommerkurs**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
13.30–17.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 4. Juni 2024

Ende: 11. Juli 2024

18 Nachmittage, 306,60 €

■ 24S602106

Dagmar Diener M.A./

Heide Thies M.A.

**Deutsch als Fremdsprache A1/1
Kompaktkurs**

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die sich den Stoff eines Semesters in kurzer Zeit (5 Wochen) erarbeiten wollen und somit schnell und intensiv die deutsche Sprache erlernen möchten. Der Kurs ist so angelegt, dass Sie ab 25. April 2024 im Kompaktkurs Niveaustufe A1/2 (siehe Kurs 24S602113) weiterlernen können.

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

SprachberatungMittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien)
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)**Sonderberatung vor Semesterbeginn**Mittwoch, 17. und 24. Januar sowie 28. Februar 2024,
10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,
Mittwoch, 31. Januar, 7., 14. und 21. Februar 2024,
10.00 – 12.00 Uhr
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Foto: vhs Erlangen

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und
Freitag, 9.00–11.45 Uhr,
Beginn: Dienstag, 5. März 2024
Ende: 19. April 2024
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
20 Vormittage, 212,70 €

■ **24S602108**

Alexander Maleew

**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 24S602101

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17.30–19.30 Uhr
Beginn: Montag, 3. Juni 2024
Ende: 22. Juli 2024
Friedrichstr. 17, Raum 06
22 Abende, 170,10 €

■ **24S602109**

Dr. Marcus Botschan

**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 24S602102

Montag und Donnerstag,
19.45–21.30 Uhr
Beginn: Montag, 3. Juni 2024
Ende: 18. Juli 2024
CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt,
Raum 209
14 Abende, 94,70 €

■ **24S602110**

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, 8. April 2024
Ende: 8. Juli 2024
22 Abende, 170,20 €



vhs Volkshochschule
Erlangen

Aktiv-Card
der Stadt Erlangen
für Ehrenamtliche

10%

Inhaber*innen der Aktiv-Card
erhalten einen Nachlass in Höhe
von 10% auf alle ermäßigbaren
Kurse und Veranstaltungen der
Volkshochschule.

www.erlangen.de



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: 09131 86-2684
Email: vhs.integration@stadt.erlangen.de
Volkshochschule Erlangen

www.vhs-erlangen.de

Telefonische Beratung

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
11.00 – 12.30 Uhr

Persönliche Beratung nur mit Termin- vereinbarung

Telefon: 09131 86-2684
E-Mail: vhs.integration@stadt.erlangen.de
Volkshochschule Erlangen 91054 Erlangen,
Friedrichstr. 19

■ 24S602111

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)

Fortsetzung von Kurs 24S602104

Montag und Mittwoch,
13.30–17.00 Uhr

Beginn: Montag, 3. Juni 2024

Ende: 22. Juli 2024

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 255,50 €

■ 24S602113

Dagmar Diener M.A./

Heide Thies M.A.

Deutsch als Fremdsprache 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 beenden haben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Kompaktkurs Niveaustufe A2/1 (siehe Kurs 24S602131) ab 20. Juni 2024 zu besuchen.

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 24S602106

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und

Freitag, 9.00–11.45 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 13

Beginn: Donnerstag, 25. April 2024

Ende: 14. Juni 2024

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 212,70 €

Niveaustufe A1: Prüfungen

■ 24S602115

Dr. Irmingard Staudigel

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, 14. März 2024 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 9. Februar 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: <http://www.goethe.de/a1>. Bei weiteren Fragen steht Ihnen Reinhard Beer, Telefon: 09131 86-2667 zur Verfügung. Darüber hinaus wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend unbedingt empfohlen:

■ 24S602116

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 14. März

2024 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf

vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines

Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen

Aufgabentypen werden vorgestellt.

Freitag, 8. März 2024

17.00–19.15 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25,- € (inkl. Übungsmaterial)



■ 24S602117

Dr. Irmingard Staudigel

**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, 25. April 2024 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 22. März 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: <http://www.goethe.de/a1>. Bei weiteren Fragen steht Ihnen Reinhard Beer, Telefon: 09131 86-2667 zur Verfügung. Darüber hinaus wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend unbedingt empfohlen:

■ 24S602118

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 25. April 2024 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Freitag, 19. April 2024

17.00–19.15 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
25,- € (inkl. Übungsmaterial)

■ 24S602119

Dr. Irmingard Staudigel

**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. Mai 2024 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 12. April 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: <http://www.goethe.de/a1>. Bei weiteren Fragen steht Ihnen Reinhard Beer, Telefon: 09131 86-2667 zur Verfügung. Darüber hinaus wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend unbedingt empfohlen:



LEARNGERMAN ERLANGEN

Learn German with LearnGerman!

Intensive or standard courses in the morning, afternoon or evening
in a group or individual

Lern Deutsch bei LearnGerman!

Intensiv- oder Standardkurse am Morgen, Nachmittag oder Abend
in der Gruppe oder individuell

☎ Schuhstraße 12 • 91052 Erlangen • +49 (0)9131 – 204850 ☎
info@learn-german-erlangen.de • www.learn-german-erlangen.de

■ **24S602120**
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. Mai 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, 6. Mai 2024
17.00–19.15 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
25,- € (inkl. Übungsmaterial)

■ **24S602121**
Dr. Irmingard Staudigel
**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, 20. Juni 2024 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 17. Mai 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: <http://www.goethe.de/a1>. Bei weiteren Fragen steht Ihnen Reinhard Beer, Telefon: 09131 86-2667 zur Verfügung. Darüber hinaus wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend unbedingt empfohlen:

■ **24S602122**
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 20. Juni 2024 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Donnerstag, 6. Juni 2024
17.00–19.15 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
25,- € (inkl. Übungsmaterial)



■ 24S602123

Dr. Irmingard Staudigel

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. Juli 2024 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 14. Juni 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: <http://www.goethe.de/a1>. Bei weiteren Fragen steht Ihnen Reinhard Beer, Telefon: 09131 86-2667 zur Verfügung. Darüber hinaus wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend unbedingt empfohlen:

■ 24S602124

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. Juli 2024 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Freitag, 5. Juli 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

■ 24S602125

Margit Brenner-Elias M.A.

Deutsch als Fremdsprache A2/1 Intensivkurse

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der Kurs wird ab 3. Juni 2024 als Niveaustufe A2/2 (Kurs 24S602133) fortgesetzt.

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17.00–19.00 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Ende: 8. Mai 2024

Friedrichstr. 17, Raum 10

22 Abende, 170,10 €

■ 24S602126

Dr. Maria Sydorova

Deutsch als Fremdsprache A2/1 Intensivkurse

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der Kurs wird ab 3. Juni 2024 als Niveaustufe A2/2 (siehe Kurs 24S602134) fortgesetzt.

Montag, Friedrichstr. 17, Raum 12,

Mittwoch, Friedrichstr. 17, Raum 22 und

Donnerstag, Friedrichstr. 17, Raum 8

jeweils 17.00–19.00 Uhr

Beginn: Montag, 11. März 2024

Ende: 13. Mai 2024

20 Abende, 154,60 €

■ 24S602127

Julia Sippl

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 3. Juni 2024 (siehe Kurs 24S602135)

Montag, Dienstag und Donnerstag,
19.45–21.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Ende: 13. Mai 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
24 Abende, 162,40 €

■ 24S602129

Anneke Groot

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)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 3. Juni 2024 (siehe Kurs 24S602137)

Dienstag und Donnerstag,
13.45–17.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 12. März 2024

Ende: 14. Mai 2024

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Nachmittage, 238,50 €

■ 24S602130

Andrea Fürbringer/

Julia Sippl

Deutsch als Fremdsprache A2/1 Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen gedacht, die sich den Stoff der Niveaustufe A2/1 in kurzer Zeit erarbeiten wollen und somit innerhalb eines Semesters A2 beenden können. Der Kurs ist so angelegt, dass Sie ab 13. Mai 2023 im Kompaktkurs Niveaustufe A2/2 (siehe Kurs 24S602138) weiterlernen können.

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Montag, Friedrichstr. 19, Raum 25,
(Eingang über Schuhstraße)

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,

Friedrichstr. 17, Raum 10,

jeweils 9.00–11.45 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Ende: 30. April 2024

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26 Vormittage, 276,50 €

■ 24S602131

Dagmar Diener M.A./

Heide Thies M.A.

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 24S602113

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und
Freitag, 9.00–11.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 20. Juni 2024

Ende: 24. Juli 2024

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 212,70 €



Fortbildungsveranstaltungen Frühjahr- / Sommersemester 2024 in Erlangen

Programmbereich Sprachen

Goethe-Zertifikat B1-Neuschulung

Samstag, 8. Juni 2024

Prüfer*innen-Training DTB B2-C1

Samstag, 22. Juni 2024

Goethe-Zertifikat B2- Lizenzverlängerung

Freitag, 28. Juni 2024

Kreativität und Interaktion im Unterricht: Sprachenlernen macht Spaß!

Samstag, 29. Juni 2024

Fortbildungsprogramm kursif

Neben den örtlichen Fortbildungsveranstaltungen für vhs-Kursleiter*innen und vhs-Mitarbeiter*innender Volkshochschule Erlangen (u. a. Fachkonferenzen), zu denen die einzelnen Programmbereiche gesondert einladen, können Sie die Seminare des Bayerischen Volkshochschulverbandes (bvV) besuchen.

Das Fortbildungsprogramm des Bayerischen Volkshochschulverbandes (bvV) für die vhs Kursleiter*innen und vhs Mitarbeiter*innen finden Sie unter www.kursif.de

Sie können sich direkt dort anmelden.



■ 24S602132

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 13. Mai 2024 (siehe Kurs 24S602140)

Montag, Donnerstag und Freitag,
10.30–12.15 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Ende: 3. Mai 2024

Friedrichstr. 17, Raum 06
21 Vormittage, 142,10 €

■ 24S602133

Margit Brenner-Elias 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 24S602125

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17.00–19.00 Uhr

Beginn: Montag, 3. Juni 2024

Ende: 22. Juli 2024

Friedrichstr. 17, Raum 10
22 Abende, 170,10 €

■ 24S602134

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 24S602126

Montag, Friedrichstr. 17, Raum 12,
Mittwoch, Friedrichstr. 17, Raum 22,
Donnerstag, Friedrichstr. 17, Raum 8
jeweils 17.00–19.00 Uhr

Beginn: Montag, 3. Juni 2024

Ende: 22. Juli 2024

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
22 Abende, 170,10 €

■ 24S602135

Julia Sippl

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 24S602127

Montag, Dienstag und Donnerstag,
19.45–21.30 Uhr

Beginn: Montag, 3. Juni 2024

Ende: 22. Juli 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
22 Abende, 148,90 €

Sprachberatung

Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien)
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 17. und 24. Januar sowie 28. Februar 2024,
10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,
Mittwoch, 31. Januar, 7., 14. und 21. Februar 2024,
10.00 – 12.00 Uhr
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen



■ **24S602137**

Anneke Groot

**Deutsch als Fremdsprache A2/2
Nachmittagskurs**

Kleingruppe 8 - 10 Teilnehmer*innen
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 24S602129

Dienstag und Donnerstag, 13.45–17.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 4. Juni 2024

Ende: 11. Juli 2024

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 204,40 €

■ **24S602138**

Julia Sippel/

Andrea Fürbringer

**Deutsch als Fremdsprache 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 guten Grundkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe A2/1 beendet haben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum "Goethe-Zertifikat A2" am 19. Juli 2024 (siehe Veranstaltung 24S602150) abzulegen.

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 24S602130

Montag, Friedrichstr. 19, Raum 25,
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,

Friedrichstr. 17, Raum 10

jeweils 9.00–11.45 Uhr

Beginn: Montag, 13. Mai 2024

Ende: 9. Juli 2024

26 Vormittage, 276,50 €

■ **24S602139**

Andrea Fürbringer/

Anneke Groot

**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 25. April 2024 im Kompaktkurs B1/1 (siehe Kurs 24S602207) 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 und Mittwoch, 9.00–11.45 Uhr

Donnerstag und Freitag, 9.00–12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Ende: 19. April 2024

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 222,30 €

■ **24S602140**

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 24S602132

Montag, Donnerstag und Freitag,

10.30–12.15 Uhr

Beginn: Montag, 13. Mai 2024

Ende: 12. Juli 2024

Friedrichstr. 17, Raum 06

21 Vormittage, 142,10 €

24S609215

Marcela Philipp

Deutsch als Fremdsprache A2/1 Intensivkurs (Online-Kurs)

Montag und Mittwoch, 18.00–20.15 Uhr

Beginn: Montag, 8. April 2024

Ende: 3. Juni 2024

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

12 Abende, 187,70 €

Anmeldeschluss: 3. April 2024

24S609216

Marcela Philipp

Deutsch als Fremdsprache A2/2 Intensivkurs (Online-Kurs)

Montag und Mittwoch, 18.00–20.15 Uhr

Beginn: Montag, 10. Juni 2024

Ende: 17. Juli 2024

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

12 Abende, 187,70 €

Anmeldeschluss: 5. Juni 2024

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-erlangen.de

Niveaustufe A2: Prüfungen

■ 24S602150

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, 19. Juli 2024 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 15. Juni 2024

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 140,- €

(Änderungen vorbehalten, keine Ermäßigung möglich)

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Übungs- und Informationsmaterial zu dieser Prüfung finden Sie unter www.goethe.de/a2. Bei weiteren Fragen steht Ihnen Reinhard Beer (Sprachberatung), Telefon: 09131 86-2667 zur Verfügung. Darüber hinaus wird zur Prüfungsvorbereitung dringend das folgende Kurzseminar empfohlen:

■ 24S602151

Dr. Irmgard 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 19. Juli 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.

Mittwoch, 26. Juni 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 / B1: Brückenkurs

■ 24S602153

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, 5. März 2024

Ende: 25. April 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 202

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 104,40 €



Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Frühjahr/Sommer 2024



PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE-INSTITUT

Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	14. März 2024	Veranstaltung 24S602115
● Goethe-Zertifikat A1	25. April 2024	Veranstaltung 24S602117
● Goethe-Zertifikat A1	16. Mai 2024	Veranstaltung 24S602119
● Goethe-Zertifikat A1	20. Juni 2024	Veranstaltung 24S602121
● Goethe-Zertifikat A1	18. Juli 2024	Veranstaltung 24S602123
● Goethe-Zertifikat A2	19. Juli 2024	Veranstaltung 24S602150
● Goethe-Zertifikat B1	4. Mai 2024	Veranstaltung 24S602240
● Goethe-Zertifikat B1	20. Juli 2024	Veranstaltung 24S602244
● Goethe-Zertifikat B2	11. Mai 2024	Veranstaltung 24S602250
● Goethe-Zertifikat B2	26. Juli 2024	Veranstaltung 24S602254
● Goethe-Zertifikat C1	29. Juni 2024	Veranstaltung 24S602310
● Goethe-Zertifikat C2	6. Juli 2024	Veranstaltung 24S602320

telc
LANGUAGE TESTS

Die Europäischen Sprachenzertifikate

● telc A1 – Español	15. Juni 2024	Veranstaltung 24S606127
● telc A1 – Russisch	15. Juni 2024	Veranstaltung 24S634006

We prepare for

Cambridge
English Qualifications

Cambridge English Certificates

● Cambridge Assessment English: B2 First (FCE)	20. April 2024	Vorbereitungskurs 24S603279
● Cambridge Assessment English: C1 Advanced (CAE)	4. Mai 2024	Vorbereitungskurs 24S603282
● Cambridge Assessment English: C2 Proficiency (CPE)	8. Juni 2024	Vorbereitungskurs 24S603284

Die Prüfungstermine für den **Einbürgerungstest** sowie weitere Informationen zu den
Bei Fragen zu Prüfungen und Vorbereitungsmöglichkeiten wenden Sie sich bitte per E-Mail
an vhs.sprachen@stadt.erlangen.de oder Elisabeth Hein, Telefon: 09131 86-2717

Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse

■ 24S602201

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 20. Juli 2024 (siehe Veranstaltung 24S602244) 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 3. Juni 2024
(siehe Kurs 24S602208).*

Montag (Präsenz), Dienstag (online) und Donnerstag (online), 17.30–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Ende: 13. Mai 2024

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt,
Raum 307

23 Abende, 177,80 €

■ 24S602202

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 20. Juli 2024 (siehe Veranstaltung 24S602244) 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 Lektion 1 (Gesamtbände)

*Der zweite Teil des Kurses beginnt am 3. Juni 2024
(siehe Kurs 24S602209).*

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17.30–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 11. März 2024

Ende: 13. Mai 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 203
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Abende, 154,70 €

■ 24S602203

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 20. Juli 2024 (siehe Veranstaltung 24S602244) 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 3. Juni 2024
(siehe Kurs 24S602210).*

Montag (Präsenz), Dienstag (online) und Donnerstag (online), 20.00–21.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Ende: 13. Mai 2024

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt,
Raum 307

23 Abende, 133,40 €



Deutsch als Fremdsprache

Kompaktseminare am Samstag

- 24S602161 Julia Sippel

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, 4. Mai 2024, 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, 8. Juni 2024, 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, 6. Juli 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.

■ 24S602205

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 3. Juni 2024 als Intensivkurs - Niveaustufe B1/2 (siehe Kurs 24S602212) fortgesetzt.

Montag, Friedrichstr. 17, Raum 13,
Donnerstag und Freitag, Friedrichstr. 17, Raum 08,
jeweils 10.30–12.15 Uhr
Beginn: Montag, 4. März 2024
Ende: 13. Mai 2024
24 Vormittage, 162,40 €

■ 24S602206

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 3. Juni 2024 als Intensivkurs - Niveaustufe B1/2 (siehe Kurs 24S602213) fortgesetzt.

Montag, Donnerstag und Freitag,
8.15–10.15 Uhr
Beginn: Montag, 11. März 2024
Ende: 13. Mai 2024
Friedrichstr. 17, Raum 06
21 Vormittage, 162,40 €

■ 24S602207

Andrea Fürbringer/
Anneke Groot

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 beenden haben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Kompaktkurs Niveaustufe B1/2 (siehe Kurs 24S602214) ab 20. Juni 2024 zu besuchen.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Dienstag, Mittwoch, 9.00–11.45 Uhr
Donnerstag und Freitag, 9.00–12.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25. April 2024
Ende: 14. Juni 2024
Friedrichstr. 17, Raum 12
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
20 Vormittage, 222,30 €

■ 24S602208

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 20. Juli 2024 (siehe Veranstaltung 24S602244) 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 24S602201

Der Online-Kurs am Dienstag findet auf 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, 3. Juni 2024
Ende: 22. Juli 2024
CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 307
22 Abende, 170,10 €



■ 24S602209

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 20. Juli 2024 (siehe Veranstaltung 24S602244) 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 24S602202

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17.30–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 3. Juni 2024

Ende: 18. Juli 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 203
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
21 Abende, 162,40 €

■ 24S602210

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 20. Juli 2024 (siehe Veranstaltung 24S602244) 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 24S602203

Der Online-Kurs am Dienstag 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), 20.00–21.30 Uhr

Beginn: Montag, 3. Juni 2024

Ende: 22. Juli 2024

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt,
Raum 307

22 Abende, 127,60 €

■ 24S602212

Julia Sippel

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 20. Juli 2024 an der vhs Erlangen ablegen (siehe Veranstaltung 24S602244).

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 24S602205

Montag, Friedrichstr. 17, Raum 13,
Donnerstag und Freitag, Friedrichstr. 17, Raum 08,
jeweils 10.30–12.15 Uhr

Beginn: Montag, 3. Juni 2024

Ende: 22. Juli 2024

22 Vormittage, 148,90 €

■ 24S602213

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 20. Juli 2024 an der vhs Erlangen ablegen (siehe Veranstaltung 24S602244).

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Montag, Donnerstag und Freitag,
8.15–10.15 Uhr
Beginn: Montag, 3. Juni 2024
Ende: 22. Juli 2024
Friedrichstr. 17, Raum 06
22 Vormittage, 170,10 €

■ **24S602214**

Andrea Fürbringer/
Anneke Groot

**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 20. Juli 2024 an der vhs Erlangen ablegen (siehe Veranstaltung 24S602244).

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Dienstag, Mittwoch, 9.00–11.45 Uhr
Donnerstag und Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 20. Juni 2024
Ende: 24. Juli 2024

Friedrichstr. 17, Raum 12
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
20 Vormittage, 222,30 €

Niveaustufe B1 und B2: Sonderkurse

■ **24S602216**

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 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
2. und 16. Mai, 6., 13., 20. und 27. Juni 2024
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).

Niveaustufe B1/B2: Brückenkurse

■ **24S602218**

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, Friedrichstr. 17, Raum 12
Mittwoch, Friedrichstr. 17, Raum 22,
jeweils 19.15–20.45 Uhr
Beginn: Montag, 18. März 2024
Ende: 15. Juli 2024

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
26 Abende, 150,80 €



■ 24S602219

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, 14. März 2024

Ende: 11. Juli 2024

Friedrichstr. 19–21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26 Vormittage, 188,50 €

■ 24S602220

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. Adjektivdeklination, Partizip II/ Perfekt, Präteritum, Passiv und Konjunktiv II sein.

Dienstag, 13.30–15.00 Uhr

Beginn: 16. April 2024

Ende: 14. Mai 2024

Friedrichstr. 17, Raum 6

5 Nachmittage, 63,50 €

■ 24S602221

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. Gegenwart und Zukunft, Vergangenheitsformen, die 4 Fälle, Relativsätze und Pronomen sein.

Dienstag, 13.30–15.00 Uhr

Beginn: 25. Juni 2024

Ende: 23. Juli 2024

Friedrichstr. 17, Raum 6

5 Nachmittage, 63,50 €

24S609225

Lilli Schenke

Deutsch als Fremdsprache B2 - Leichter Einstieg (Online-Kurs)

Dienstag und Freitag, 17.00–20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. Juli 2024

Ende: 20. September 2024

vhs.cloud

16 Vormittage, 362,- €

Anmeldeschluss: 18. Juli 2024

weitere Informationen unter www.vhs-erlangen.de

Niveaustufe B2: Allgemeine Kurse

■ 24S602222

Dr. Marcus Botschan

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 Herbst-/ Wintersemester 2024/25 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,
17.30–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Ende: 15. Juli 2024

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt,
Raum 209

30 Abende, 231,90 €

■ 24S602223

Anna Bosenko

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 Herbst-/Wintersemester 2024/25 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 Donnerstag,

19.15–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Ende: 15. Juli 2024

Friedrichstr. 17, Raum 10

30 Abende, 202,90 €

■ 24S602224

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 26. April 2024 im Kompaktkurs Niveaustufe B2/2 (siehe Veranstaltung 24S602229) 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, 5. März 2024

Ende: 19. April 2024

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 251,30 €
(inkl. einer Exkursion)

vhs Volkshochschule
Erlangen

Sprachenzertifikate belegen Ihre Kompetenz!

Auf www.vhs-sprachpruefungen.de finden Sie alle Sprachprüfungen, die an bayerischen Volkshochschulen angeboten werden, sowie:

- Prüfungstermine
- Übungstests
- Vorbereitungsmaterialien
- Einstufungstest
- Ansprechpartner*innen

Wir beraten Sie gerne!



PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE-INSTITUT

TestDaF

CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment

telc
LANGUAGE TESTS

IELTS

INSTITUT
FRANÇAIS

IT



CENTRO VALUTAZIONE
CERTIFICAZIONI LINGUISTICHE
Università per Stranieri di Perugia



Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Frühjahr/Sommer 2024



PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE-INSTITUT

Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	14. März 2024	Veranstaltung 24S602115
● Goethe-Zertifikat A1	25. April 2024	Veranstaltung 24S602117
● Goethe-Zertifikat A1	16. Mai 2024	Veranstaltung 24S602119
● Goethe-Zertifikat A1	20. Juni 2024	Veranstaltung 24S602121
● Goethe-Zertifikat A1	18. Juli 2024	Veranstaltung 24S602123
● Goethe-Zertifikat A2	19. Juli 2024	Veranstaltung 24S602150
● Goethe-Zertifikat B1	4. Mai 2024	Veranstaltung 24S602240
● Goethe-Zertifikat B1	20. Juli 2024	Veranstaltung 24S602244
● Goethe-Zertifikat B2	11. Mai 2024	Veranstaltung 24S602250
● Goethe-Zertifikat B2	26. Juli 2024	Veranstaltung 24S602254
● Goethe-Zertifikat C1	29. Juni 2024	Veranstaltung 24S602310
● Goethe-Zertifikat C2	6. Juli 2024	Veranstaltung 24S602320

telc
LANGUAGE TESTS

Die Europäischen Sprachenzertifikate

● telc A1 – Español	15. Juni 2024	Veranstaltung 24S606127
● telc A1 – Russisch	15. Juni 2024	Veranstaltung 24S634006

We prepare for

Cambridge
English Qualifications

Cambridge English Certificates

● Cambridge Assessment English: B2 First (FCE)	20. April 2024	Vorbereitungskurs 24S603279
● Cambridge Assessment English: C1 Advanced (CAE)	4. Mai 2024	Vorbereitungskurs 24S603282
● Cambridge Assessment English: C2 Proficiency (CPE)	8. Juni 2024	Vorbereitungskurs 24S603284

Die Prüfungstermine für den **Einbürgerungstest** sowie weitere Informationen zu den
Bei Fragen zu Prüfungen und Vorbereitungsmöglichkeiten wenden Sie sich bitte per E-Mail
an vhs.sprachen@stadt.erlangen.de oder Elisabeth Hein, Telefon: 09131 86-2717

■ 24S602225

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 26. April 2024 im Kompaktkurs Niveaustufe B2/2 (siehe Veranstaltung 24S602230) 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, 5. März 2024
Ende: 23. April 2024
vhs–Treff, Bohlenplatz 8
21 Vormittage, 263,90 €

■ 24S602227

Beate Rögnitz

Deutsch als Fremdsprache B2/2

Dies ist die Fortsetzung des im Herbst-/Wintersemester 2023/24 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 26. Juli 2024 an der vhs Erlangen abzulegen (siehe Veranstaltung 24S602254). 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, 4. März 2024
Ende: 24. Juni 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 104
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
24 Abende, 185,60 €

■ 24S602228

Beate Rögnitz

Deutsch als Fremdsprache B2/2

Dies ist die Fortsetzung des im Herbst-/Wintersemester 2023/24 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 26. Juli 2024 an der vhs Erlangen abzulegen (siehe Veranstaltung 24S602254).

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,
19.45–21.30 Uhr
Beginn: Montag, 4. März 2024
Ende: 24. Juni 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 104
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
24 Abende, 162,40 €

■ 24S602229

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 24S602232) ab 25. Juni 2024 zu besuchen.



Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

und Freitag, 9.00–12.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. April 2024

Ende: 19. Juni 2024

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 251,30 €

■ 24S602230

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 24S602233) ab 21. Juni 2024 zu besuchen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,

9.00–12.15 Uhr

Beginn: Freitag, 26. April 2024

Ende: 18. Juni 2024

vhs–Treff, Bohlenplatz 8

20 Vormittage, 251,30 €

■ 24S602232

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 26. Juli 2024 an der vhs Erlangen statt (siehe Veranstaltung 24S602254). 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: Dienstag, 25. Juni 2024

Ende: 24. Juli 2024

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

17 Vormittage, 213,60 €

■ 24S602233

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 26. Juli 2024 an der vhs Erlangen statt (siehe Veranstaltung 24S602254). 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: Freitag, 21. Juni 2024

Ende: 25. Juli 2024

vhs–Treff, Bohlenplatz 8

20 Vormittage, 251,30 €

Niveaustufe B2: Auffrischkurse

■ 24S602235

Michaela Rübner

Deutsch als Fremdsprache B2 Auffrischkurs kompakt

Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs ist für Sie passend, wenn Sie bereits einen Kurs auf der Niveaustufe B2 besucht haben, Ihre Kenntnisse wiederholen und vertiefen möchten, die B2-Prüfung anstreben und mehr Selbstvertrauen, insbesondere in den Bereichen Diskutieren, Leseverste-

hen und Schreiben, benötigen. Im Laufe dieses intensiven Kurses werden Sie Schritt für Schritt mehr sprachliche Sicherheit gewinnen und auf das Niveau C1 vorbereitet. Wichtige grammatische Strukturen werden besprochen und das Leseverstehen sowie der schriftliche Ausdruck 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
Beginn: 10. April 2024
Ende: 17. Juli 2024
Friedrichstr. 17, Raum 9
11 Vormittage, 279,40 €

■ **24S602237**
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, 13. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 209
12 Abende, 87,60 €

Niveaustufe B1 und B2: Prüfungen und prüfungsvorbereitende Kurse

■ **24S602240**
Prüfung zum Goethe-Zertifikat B1

Diese erste Prüfung im Frühjahr-/Sommersemester 2024 auf der Niveaustufe B1 findet am Samstag, 4. Mai 2024, in Erlangen statt. Weitere Infos und Übungsmaterial unter: www.goethe.de/b1
Anmeldeschluss: 29. März 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
Darüber hinaus wird die Teilnahme an einem der nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsseminare unbedingt empfohlen: 24S602241/42/43

■ **24S602241**
Dr. Irmgard Staudigel
**Das Goethe-Zertifikat B1
Prüfungsvorbereitung**

Prüfungsvorbereitungsseminar

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 4. Mai 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, 18. März 2024
17.00–21.00 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
29,50 € (inkl. Übungsmaterial)

■ **24S602242**
Dr. Irmgard Staudigel
**Das Goethe-Zertifikat B1
Power-Prüfungsvorbereitung**

4 Vorbereitungsabende

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 4. Mai 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, 22. April 2024
Ende: Donnerstag, 25. April 2024
Friedrichstr. 19–21, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Abende, 58,80 € (inkl. Übungsmaterial)



■ 24S602243

Dr. Irmingard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B1 Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsnachmittage

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 4. Mai 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 Freitag,
jeweils 14.00–16.15 Uhr

Beginn: Montag, 22. April 2024

Ende: Freitag, 26. April 2024

Friedrichstr. 19–21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Nachmittage, 58,80 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 24S602244

Prüfung zum Goethe-Zertifikat B1

Diese internationale Prüfung des Goethe-Instituts auf der Niveaustufe B1 findet am Samstag, 20. Juli 2024, in Erlangen statt.

Weitere Infos unter: www.goethe.de/b1

Anmeldeschluss: 14. Juni 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

Darüber hinaus wird die Teilnahme an einem der nachfolgend aufgeführten Vorbereitungskurse unbedingt empfohlen: 24S602245/46/47

■ 24S602245

Dr. Irmingard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B1 Prüfungsvorbereitung

Prüfungsvorbereitungsseminar

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 20. Juli 2024 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführ-

lich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 17. Juni 2024

17.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19–21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

29,50 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 24S602246

Dr. Irmingard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B1 Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsabende

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 20. Juli 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,

17.00–19.15 Uhr

Beginn: Montag, 1. Juli 2024

Ende: Donnerstag, 4. Juli 2024

Friedrichstr. 19–21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 58,80 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 24S602247

Dr. Irmingard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B1 Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsnachmittage

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 20. Juli 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, 1. Juli 2024
Ende: Donnerstag, 4. Juli 2024
Friedrichstr. 19–21, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Nachmittage, 58,80 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 24S602250

Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2

Diese international anerkannte Prüfung des Goethe-Instituts findet am Samstag, 11. Mai 2024, in Erlangen statt.

Weitere Infos unter: www.goethe.de/b2

Anmeldeschluss: 5. April 2024

(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

Darüber hinaus wird die Teilnahme an einem der nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsseminare unbedingt empfohlen: 24S602251/52/53

■ 24S602251

Dr. Irmgard Staudigel

Prüfungsvorbereitung auf das Goethe-Zertifikat B2

Prüfungsvorbereitungsseminar

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 11. Mai 2024 ablegen wollen.

Dienstag, 19. März 2024

17.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19–21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße),

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

29,50 € (inkl. Übungsmaterial)



Sprachberatung

Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien)
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 17. und 24. Januar sowie 28. Februar 2024,
10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,
Mittwoch, 31. Januar, 7., 14. und 21. Februar 2024,
10.00 – 12.00 Uhr
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

■ 24S602252

Dr. Irmingard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B2 - Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsabende

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 11. Mai 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, Donnerstag und Freitag

Beginn: Montag, 29. April 2024

Ende: Freitag, 3. Mai 2024

jeweils 17.00–19.15 Uhr,

Friedrichstr. 19–21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 58,80 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 24S602253

Dr. Irmingard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B2 - Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsnachmittage

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 11. Mai 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, Donnerstag und Freitag

Beginn: Montag, 29. April 2024

Ende: Freitag, 3. Mai 2024

jeweils 14.00–16.15 Uhr,

Friedrichstr. 19–21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Nachmittage, 58,80 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 24S602254

Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2

Diese international anerkannte Prüfung des Goethe-Instituts findet am Samstag, 26. Juli 2024, in Erlangen statt.

Übungs- und Infomaterial zu dieser Prüfung finden Sie unter: www.goethe.de/b2

Anmeldeschluss: 14. Juni 2024

(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 an einem der nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsseminare dringend empfohlen:

24S602255/56/57

■ 24S602255

Dr. Irmingard Staudigel

Prüfungsvorbereitung auf das Goethe-Zertifikat B2

Prüfungsvorbereitungsseminar

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am Freitag, 26. Juli 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, 24. Juni 2024

17.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19–21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

29,50 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 24S602256

Dr. Irmingard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B2 Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsabende

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am Freitag, 26. Juli 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

Beginn: Montag, 15. Juli 2024

Ende: Donnerstag, 18. Juli 2024

jeweils 17.00–19.15 Uhr,

Friedrichstr. 19–21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 58,80 €

(inkl. Übungsmaterial)

■ 24S602257

Dr. Irmgard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B2

Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsvormittage

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am Freitag, 26. Juli 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 9.00–12.15 Uhr,

Beginn: Montag, 15. Juli 2024

Ende: Donnerstag, 18. Juli 2024

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

4 Vormittage, 78,30 €

(inkl. Übungsmaterial)

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 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.

■ 24S602301

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 4. Juni 2024 als Niveaustufe
C1/2 fortgesetzt (siehe Kurs 24S602303)*

Dienstag und Donnerstag, 17.30–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Ende: 7. Mai 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 116,- €

vhs Volkshochschule
Erlangen

Sprachenzertifikate belegen Ihre Kompetenz!

Auf www.vhs-sprachpruefungen.de finden Sie alle Sprachprüfungen, die an bayerischen Volkshochschulen angeboten werden, sowie:

- Prüfungstermine
- Übungstests
- Vorbereitungsmaterialien
- Einstufungstest
- Ansprechpartner*innen

Wir beraten Sie gerne!



PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE-INSTITUT

TestDaF

CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment

telc
LANGUAGE TESTS



INSTITUT
FRANÇAIS



CENTRO VALUTAZIONE
CERTIFICAZIONI LINGUISTICHE
Università per Stranieri di Perugia

■ **24S602302**

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 3. Juni 2024 als Niveaustufe
C1/2 fortgesetzt (siehe Kurs 24S602304)*

Montag und Donnerstag, 9.00–12.00 Uhr
Beginn: Montag, 4. März 2024
Ende: 13. Mai 2024
Friedrichstr. 17, Raum 9
16 Vormittage, 185,60 €

■ **24S602303**

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache C1/2

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Fortsetzung von Kurs 24S602301

Dienstag und Donnerstag, 17.30–19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 4. Juni 2024
Ende: 18. Juli 2024
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
14 Abende, 108,30 €

■ **24S602304**

Michaela Rübner/
Christiane Schneider M.A.

Deutsch als Fremdsprache C1/2

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Fortsetzung von Kurs 24S602302

Montag und Donnerstag, 9.00–12.00 Uhr
Beginn: Montag, 3. Juni 2024
Ende: 25. Juli 2024
Friedrichstr. 17, Raum 9
14 Vormittage, 162,40 €

Niveaustufe C1: Sonderkurse■ **24S602306**

Tanja Steffen M. A.

**Deutsch als Fremdsprache -
Schreiben auf dem Niveau C1**

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen
In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Schreibkompetenzen auf der Niveaustufe C1. Sie trainieren das Schreiben von argumentativen Texten zu aktuellen Themen aus den Bereichen Arbeitswelt, Studium, Gesellschaft sowie das Schreiben von E-Mails. 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, 15. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 14
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Vormittage, 87,60 €

■ **24S602308**

Tanja Steffen M. A.

**Deutsch als Fremdsprache -
Literaturkurs auf dem Niveau C1**

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen
In diesem Kurs werden Sie anhand eines ausgewählten Romans oder Erzählbandes dazu motiviert, Ihre mündliche und schriftliche Ausdrucksweise weiter zu verbessern sowie Ihren Wortschatz zu erweitern. Zwei bis drei Werke zeitgenössischer Literatur werden am ersten Kurstag von der Dozentin vorgestellt. Gemeinsam wählen wir dann ein Werk aus.

Freitag, 11.00–12.30 Uhr
Beginn: Freitag, 15. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 14
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
8 Vormittage, 58,40 €

Niveaustufe C1:Prüfungen und Vorbereitungskurse

■ 24S602310 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.

Übungs- und Informationsmaterial zu dieser Prüfung finden Sie unter: <https://www.goethe.de/c1>

Prüfungstermin:

Samstag, 29. Juni 2024

Anmeldeschluss: 24. Mai 2024

(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

Darüber hinaus wird die Teilnahme an einem der nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsseminare unbedingt empfohlen: 24S602314/15/16. Weitere Informationen bei Reinhard Beer, Telefon: 09131 86-2667.

■ 24S602314 Dr. Irmingard Staudigel Prüfungsvorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C1 NEU

Prüfungsvorbereitungsseminar

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 29. Juni 2024 das Goethe-Zertifikat C1 (siehe Veranstaltung 24S602310) 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, 13. Mai 2024

17.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,40 € (inkl. Übungsmaterial)

■ 24S602315 Dr. Irmingard 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 29. Juni 2024 die Prüfung ablegen (siehe Veranstaltung 24S602310) 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, 10. Juni 2024

Ende: Freitag, 14. Juni 2024

Friedrichstr. 19–21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 78,- € (inkl. Übungsmaterial)

■ 24S602316 Dr. Irmingard Staudigel Das Goethe-Zertifikat C1 NEU - Power-Prüfungsvorbereitung am Vormittag

Kompakt-Wochenkurs

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 29. Juni 2024 die Prüfung ablegen (siehe Veranstaltung 24S602310) 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, 10. Juni 2024

Ende: Freitag, 14. Juni 2024

5 Vormittage, 152,50 €

(inkl. Übungsmaterial)



Niveaustufe C2: Prüfungen und Vorbereitungskurse

■ 24S602320 Prüfung zum Goethe-Zertifikat C2 - Großes Deutsches Sprachdiplom

Diese international sehr anerkannte Prüfung auf der höchsten Niveaustufe des Europarats (C2) findet am 6. Juli 2024 und an der vhs in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 24. Mai 2024

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Übungs- und Informationsmaterial zu dieser Prüfung finden Sie unter: <https://www.goethe.de/c2>

(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

Darüber hinaus wird die Teilnahme an einem der nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsseminare unbedingt empfohlen: 24S602314/15/16. Weitere Informationen bei Reinhard Beer Telefon 09131 86-2667.

■ 24S602321 Dr. Irmgard 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 6. Juli 2024 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 Modeltests vorgestellt und eingeübt.

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,

jeweils 17.00–20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 14. Mai 2024

Ende: Donnerstag, 16. Mai 2024

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Eingang über Schuhstr.)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 91,20 €

(inkl. Übungsmaterial)

Sprachberatung

Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien)

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 17. und 24. Januar sowie 28. Februar 2024,

10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,

Mittwoch, 31. Januar, 7., 14. und 21. Februar 2024,

10.00 – 12.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

Englisch

Auskunft und Beratung

Cornelia Savelsberg
Telefon: 09131 86-2653, Zimmer 107
jeweils mittwochs, 10.00–12.00 Uhr
(außer in den Ferien)

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 17., 24. Januar sowie 28. Februar 2024,
jeweils 10.00–12.00 Uhr und 16.00–18.00 Uhr,
Mittwoch, 31. Januar, 7., 14. und 21. Februar 2024,
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

Genauere inhaltliche Beschreibungen finden Sie am
Anfang des Sprachenprogramms und unter:
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 Bil-
dungszentrum in Nürnberg statt. Die Cambridge Eng-
lish Qualifications werden für den allgemeinsprachli-
chen Bereich angeboten und liegen auf den Europäi-
schen Niveaustufen B2 bis C2. Sie genießen weltweit
hohes Ansehen. Spezielle Vorbereitungskurse werden
im aktuellen Semester angeboten (siehe Kurs-
Nummern 24S603278 bis 84) 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

■ 24S603101

Thien Pham M.A.

Englisch A1/1

Dieser neue Kurs ist für echte Anfänger*innen ge-
dacht bzw. für Teilnehmer*innen mit geringen Vor-
kenntnissen, die die englische Sprache von Anfang an
langsam und systematisch erlernen wollen.

Lehrbuch: Go for it! A1, Kurs- und Arbeitsbuch

Mittwoch, 20.00–21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 6. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 304
15 Abende, 87,- €

■ 24S603103

Willetta Carson-Hohenstein

Englisch A1/1

für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch ge-
lernt haben (ca. 2 Jahre) und noch einmal alles von
Anfang an systematisch wiederholen wollen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Dienstag, 15.30–17.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 5. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 20
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Nachmittage, 69,60 €

■ 24S603105

Monika Kapoor-Paul M.A.

Englisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Montag, 20.00–21.30 Uhr
Beginn: Montag, 4. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Abende, 87,- €



Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse

■ 24S603110

Monika Kapoor-Paul M.A.

Englisch A2/1 Kompaktkurs für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (ab 2 Jahren Lerndauer) und die Niveaustufe A2/1 schnell und systematisch durchlaufen und 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. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Kompaktkurs Niveaustufe A2/2 (siehe Kursnummer 24S603112) ab 29. April 2024 zu besuchen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Montag und Mittwoch, 17.30–19.45 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Ende: 17. April 2024

Friedrichstr. 17, Raum 7

10 Abende, 100,- €

■ 24S603112

Monika Kapoor-Paul M.A.

Englisch A2/2 Kompaktkurs für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (ab 2 Jahren Lerndauer) und die Niveaustufe A2/2 schnell und systematisch durchlaufen und wiederholen wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe A2/1 beendet haben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Kompaktkurs Niveaustufe A2/3 (siehe Kursnummer 24S603113) ab 24. Juni 2024 zu besuchen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Montag und Mittwoch, 17.30–19.45 Uhr

Beginn: Montag, 29. April 2024

Ende: 17. Juni 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.)

(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

■ 24S603113

Monika Kapoor-Paul M.A.

Englisch A2/3 Kompaktkurs für Wiederbeginner*innen

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A2/3 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.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Montag und Mittwoch, 17.30–19.45 Uhr

Beginn: Montag, 24. Juni 2024

Ende: 17. Juli 2024

Friedrichstr. 17, Raum 7

8 Abende, 80,- €

■ 24S603114

Willetta Carson-Hohenstein

Englisch A2/3 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (ca. 2 Jahre) und noch einmal schnell und systematisch wiederholen wollen. Darüber hinaus werden wichtige grammatische Strukturen und das sprachliche Agieren in Alltagssituationen geübt.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mittwoch, 15.15–16.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 87,- €

Niveaustufe A2: Auffrischungskurs

■ 24S603125

Claudia Heibach

Englisch A2 Auffrischungskurs

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, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 07

15 Abende, 87,- €

24S609319

Michaela Rübner

Englisch A2 - Refresher (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Freitag, 8.45–10.15 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 12. April 2024

10 Vormittage, 178,80 €

Anmeldeschluss: 9. April 2024

Weitere Informationen unter www.vhs-erlangen.de

Sprachberatung

Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien)

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 17. und 24. Januar sowie 28. Februar 2024,

10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,

Mittwoch, 31. Januar, 7., 14. und 21. Februar 2024,

10.00 – 12.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

Niveaustufe A2: Konversationskurse

■ 24S603126

Martina Burkhardt

Englisch A2

Leichte Konversation

Für Teilnehmer*innen, die schon einige Zeit Englisch gelernt haben (ca. 2-3 Jahre) und in entspannter Atmosphäre ihre Grundkenntnisse auffrischen und dabei das freie Sprechen üben möchten. Wir festigen wichtige Wortschatzbereiche und grundlegende Grammatik. Das Lehrbuch dient uns hierbei als roter Faden und Quelle für Gesprächsthemen.

Lehrbuch: NEXT A2/1, (Hueber-Verlag)

Donnerstag, 16.15–17.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 69,60 €

■ 24S603127

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, 12. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

Niveaustufe A2/B1: Brückenkurse

■ 24S603130

Ester Hadar

Englisch A2/B1

Leichte Konversation

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (ab ca. 3 Jahren) und noch einmal systematisch wiederholen wollen. Ein Fokus liegt auf dem freien Sprachgebrauch und dem sprachlichen Agieren

in Alltagssituationen. In gemütlicher Runde sollen montagsmorgens außerdem grammatische Strukturen gefestigt und Ihre Freude an der Sprache gefördert werden. Besonderheit: In diesem Kurs wird nahezu ausschließlich Englisch gesprochen, um Ihre Englischkenntnisse noch intensiver voranzubringen.

Montag, 11.15–12.45 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

12 Vormittage, 152,40 €

■ 24S603131

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 gefördert. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen und das Üben des Hörverstehens.

Mittwoch, 18.45–20.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,- €

■ 24S603135

Susanne Galsterer

Englisch A2/B1 Brückenkurs

Dieser Brückenkurs richtet sich an Lerner*innen, die Ihre Kenntnisse aus A2 wiederholen und festigen sowie mit neuen, interessanten Themen aus der B1 Welt starten möchten.

Besonderheit: Das Tempo wird an den Teilnehmer*innen getreu dem Motto "Lernen mit Muse" ausgerichtet. Außerdem werden Konversation, Grammatik und landeskundlichen Aspekte auf A2/B1 Niveau vertieft. Der Kurs ist eine Fortsetzung des Kurses 23W603135 aus dem Wintersemester 2023/2024, der Kurs ist aber so konzipiert, dass neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen ungehindert einsteigen können.

Lehrbuch: Life A2.2/B1.1, (National Geographic), Second Edition, Student's Book, Pre-Intermediate, ISBN 978-1-337-28570-4

Mittwoch, 15.45–17.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 6. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Nachmittage, 69,60 €

Niveaustufe A2/B1: Englisch am Wochenende

■ 24S603140 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, 4. Mai 2024
9.30–15.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 09
42,30 €

Niveaustufe A2/B1: Berufsorientierte Kurse

■ 24S603145 Susanne Galsterer Englisch A2/B1 For Medical Staff (Teil 1)

Samstagsseminar
Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
Medical English-Kurs für medizinische Fachangestellte
Unsere Arbeitswelt wird zunehmend interkultureller - auch im medizinischen Bereich treffen wir immer häufiger auf Menschen mit unterschiedlichsten sprachlichen Hintergründen, die wir oft nicht in ihrer eigenen Sprache betreuen können. Da hilft uns als Brücke das Englische. In diesem eintägigen Workshop haben Sie die Gelegenheit auf mittlerem Sprachniveau Ihr medizinisches Fach-Englisch zu verbessern. Inhalte: Telefongespräche mit Patient*innen - Informationen geben, Gespräche an der Rezeption, persönliche Daten erfragen, Beschwerden entgegen nehmen, Fragen der Patient*innen beantworten (z. B. Wartezeit,

Wegbeschreibung, Behandlungsmaßnahmen und -schritte beschreiben und erklären, Wortschatzaufbau). Eine Teilnahme an beiden Workshop-Tagen (Teil 1 & 2) ist ideal, aber nicht zwingend erforderlich.
Material wird im Kurs ausgegeben
(pro Teilnehmer*in zusätzlich 9,- €).

Samstag, 8. Juni 2024
9.00–15.30 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
50,80 €

■ 24S603146 Susanne Galsterer Englisch A2/B1 For Medical Staff (Teil 2)

Samstagsseminar
Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
Medical English-Kurs für medizinische Fachangestellte
Unsere Arbeitswelt wird zunehmend interkultureller - auch im medizinischen Bereich treffen wir immer häufiger auf Menschen mit unterschiedlichsten sprachlichen Hintergründen, die wir oft nicht in ihrer eigenen Sprache betreuen können. Da hilft uns als Brücke das Englische. In diesem eintägigen Workshop haben Sie die Gelegenheit auf mittlerem Sprachniveau Ihr Fach-Englisch zu verbessern.
In diesem aufbauenden Tages-Workshop haben Sie die Gelegenheit auf mittlerem Sprachniveau Ihr medizinisches Fach-Englisch zu weiter verbessern. Wir üben weiterführende und fachspezifische Situationen und erweitern in diesen Feldern das benötigte Vokabular z.B. EKGs, Blutabnahme o.ä. - je nach Teilnehmer*innenkreis.

Eine Teilnahme an beiden Workshop-Tagen (Teil 1 & 2) ist ideal, aber nicht zwingend erforderlich.
Material wird im Kurs ausgegeben
(pro Teilnehmer*in zusätzlich 9,- €).

Samstag, 13. Juli 2024
9.00–15.30 Uhr
vhs-Treff, Bohlenplatz 8
50,80 €



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 Frühling und Sommer 2024

Chinesisch:	Chinesisch-Deutsches Treffen
Deutsch:	Treffpunkt: Deutsch-Lernen, Treffpunkt für Au-pairs und Auslands-FSJler*innen, Spieletreff für Deutsch-Anfänger*innen, Stadtspaziergang
Englisch:	Intercultural Get-Together, Book-Talks, Stadtspaziergang, Let's talk about!
Französisch:	Präsentationen, Stadtspaziergang
Griechisch:	Griechisch-Deutsches Treffen
Italienisch:	Cinema Italia, Präsentationen, Incontro italo-tedesco, Pomeriggio letterario, Führungen durch Ausstellungen, Stadtspaziergang
Portugiesisch:	Encontro Intercultural Brasileiro-Alemão
Russisch:	Stadtspaziergang
Schwedisch:	Schwedisch-Deutsches Treffen
Spanisch:	Círculo Hispano Intercultural, Vorträge, Stadtspaziergang

Alle Veranstaltungen und Termine finden Sie im Programmheft auf den Seiten 18 – 26 oder auf unserer Homepage www.vhs-erlangen.de

Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse

■ 24S603201

Ester Hadar

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 25. April 2024 im Kompaktkurs Niveaustufe B1/2 (siehe Kurs 24S603204) weiterlernen können.

Lehrbuch: Speakout Pre-Intermediate, 2nd edition, (Pearson-Verlag), ab Lektion 1

Dienstag und Donnerstag, 17.30–19.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Ende: 18. April 2024

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 005

10 Abende, 100,– €

■ 24S603202

Colette Ryan

Englisch B1/1 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 - 5 Semester an der vhs oder vergleichbar), die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben und noch einmal systematisch wiederholen wollen.

Lehrbuch: Great! B1, 2nd edition (Klett-Verlag), ab Lektion 1

Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 69,60 €

■ 24S603204

Ester Hadar

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 auf der Niveaustufe B1/1 beendet haben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Kompaktkurs Niveaustufe B1/3 (siehe Kurs 24S603205) ab 20. Juni 2024 zu besuchen.

Lehrbuch: Speakout Pre-Intermediate, 2nd edition, (Pearson-Verlag), ab Lektion 5

Dienstag und Donnerstag, 17.30–19.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. April 2024

Ende: 13. Juni 2024

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 005

10 Abende, 100,– €

■ 24S603205

Ester Hadar

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: Speakout Pre-Intermediate, 2nd edition, (Pearson-Verlag), ab Lektion 9

Dienstag und Donnerstag,

17.30–19.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 20. Juni 2024

Ende: 23. Juli 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 bis 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.

■ 24S603215

Monika Kapoor-Paul M.A.

Englisch B1

Auffrischkurs kompakt

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die ca. 4 Jahren Englisch an Schule oder der vhs gelernt haben und möglichst schnell wieder "fit" im Englischen werden wollen. Besonders systematisches Wiederholen der wichtigsten grammatischen Strukturen, praktisches Üben der Sprache in wichtigen Alltagssituationen und mit interessanten Themen stehen im Vordergrund. 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, 9. April 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 305

12 Abende, 254,- €

■ 24S603216

Ulf Steffens

Englisch B1 Auffrischkurs

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, 4. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 003

15 Abende, 87,- €

■ 24S603217

Willetta Carson-Hohenstein

Englisch B1 Auffrischkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit ca. 4 bis 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, 17.15–18.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,- €

■ 24S603218

Colette Ryan

Englisch B1 Auffrischkurs

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, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 69,60 €

Niveaustufe B1: Konversationskurse

■ 24S603225

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, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

■ 24S603227

Monika Kapoor-Paul M.A.

Englisch B1

Konversation und Grammatik

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen (ab ca. 3-4 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, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,- €

■ 24S603228

Colette Ryan

Englisch B1 Leichte Konversation

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit ca. 3-4 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, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 69,60 €

Niveaustufe B1/B2: Brückenkurse

■ 24S603235

Ulrike Lynn M.A.

Englisch B1/B2 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 Mittelmeerinseln, Kanada, die Karibik, Südafrika, Indien, Hongkong, Australien, Neuseeland und die Pazifischen Inseln.

Informative Lesetexte sowie Übungen zum Hörverständnis 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, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 07

15 Vormittage, 87,- €

■ 24S603240

Ester Hadar

Englisch B1/B2 Brückenkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen (ab ca. 4-5 Jahren Englisch) gedacht, die das B1-Niveau bereits absolviert haben und die neben einer gründlichen Wiederholung wichtiger grammatischer Themen vor allem das freie Sprechen üben sowie systematisch ihr Englischkönnen verbessern möchten. Der Kurs bereitet optimal auf die Niveaustufe B2 vor.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag, 20.00–21.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 005

15 Abende, 87,- €



■ **24S603243**
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 hier wichtige Redewendungen, um gewünschte Gesprächspartner zu erfragen, Termine zu vereinbaren und abzusagen, Ihre Meinung zu äußern, Fragen zu stellen und sich höflich auszudrücken - und natürlich den richtigen Ton zu treffen. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen (ab ca. 3 - 4 Jahre Englisch).

Samstag, 20. April 2024
9.00–12.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 10
25,40 €

■ **24S609327**
Michaela Rübner
**English B1/B2 - Reading and Conversation
(Online-Kurs)**

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Freitag, 10.45–12.15 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
Beginn: 12. April 2024
10 Vormittage, 178,80 €
Anmeldeschluss: 9. April 2024

weitere Informationen unter www.vhs-erlangen.de

Niveaustufe B2: Auffrischkurse

■ **24S603263**
Ulrike Lynn M.A.
Englisch B2 Auffrischkurs

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, 5. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 06
15 Vormittage, 87,- €

Niveaustufe B2: Konversationskurse

■ **24S603265**
Ulrike Lynn M.A.
Englisch B2 Conversation Course

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, 7. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 205
15 Abende, 87,- €

■ **24S603266**
Bridget Ineichen, M.A.
Englisch B2 Conversation Course

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, 5. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 08
12 Vormittage, 69,60 €

**Niveaustufe B2:
Konversation am Samstag**

■ **24S603269**
Colette Ryan
**Englisch B2 - Conversation Course
am Samstag**

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
Samstagsseminar
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, 16. März, 13. April, 27. April, 11. Mai und 8. Juni 2024, jeweils 10.00–11.30 Uhr
Friedrichstr. 19–21, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Vormittage, 63,50 €

Niveaustufe B2: Berufsorientierte Kurse

■ 24S603271

Ulrike Lynn M.A.

Englisch B2 Business English Training

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

This course offers Business English language training that is focused on particular needs. 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, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 106

12 Abende, 87,60 €

Niveaustufe B2/C1: Brückenkurs

■ 24S603273

June Schobert

Englisch B2/C1 Brückenkurs

Wie kann ich Sprachkenntnisse wieder aktivieren und 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.

Montag, 8.45–10.15 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 10

15 Vormittage, 87,- €

Cambridge English Zertifikate

Europäische Niveaustufen B1 bis C2

Die Volkshochschule Erlangen bereitet auf verschiedene international anerkannte Zertifikate von Cambridge English Language Assessment vor:

Allgemeine Sprachabschlüsse

- B1 Preliminary (PET)
- B2 First (FCE)
- C1 Advanced (CAE)
- C2 Proficiency (CPE)

Die Prüfungen finden in der Regel im Mai/Juni am Bildungszentrum Nürnberg statt.

Informationen zu den Prüfungen:

Lydia Glaubitz

Telefon: 0911 2315837

lydia.glaubitz@stadt.nuernberg.de

We prepare for

Cambridge

English Qualifications

Prüfungsvorbereitung

Die prüfungsvorbereitenden Kurse bereiten intensiv auf die verschiedenen Testteile der Prüfung (Lesen, Hören, Schreiben, Sprechen) vor.

Kursnummern: 24S603278 | 24S603280 | 24S603282 | 24S603284

Interessierte Teilnehmer*innen haben selbstverständlich die Möglichkeit, sich beraten zu lassen.

Information:

Cornelia Savelsberg

Telefon: 09131 86-2653

cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de

vhs Volkshochschule
Erlangen



Allgemeinsprachliche Kurse und Prüfungen

■ 24S603278 Cambridge English: B2 First (FCE) Exam

Die nächste Prüfung zu dieser international sehr anerkannten Prüfung findet am Samstag, 20. April 2024 (schriftlicher und mündlicher Teil) am Bildungszentrum in Nürnberg statt.

Anmeldeschluss: 27. Februar 2023
(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 239,- €

Keine Ermäßigung möglich, Änderungen vorbehalten.

Der Prüfungsort wird noch bekannt gegeben.

An der Prüfung kann i.d.R. nur teilnehmen, wer den nachfolgend aufgeführten Vorbereitungskurs besucht hat.

■ 24S603279 Colette Ryan Cambridge English: B2 First (FCE) Intensivkurs am Freitag

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
This course is designed for people who want to prepare for this internationally recognized exam in April 2024 or just want to intensively work on their language skills on B2 level. The course focuses on expanding and activating your vocabulary, improving your conversation skills and revising all the important grammar. To join you should have 5 - 6 years of English or equivalent knowledge.
Student's book: will be announced in class.

Freitag, 12. April 2024
16.00–19.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 09
25,40 €

■ 24S603281 Cambridge English: C1 Advanced (CAE) Exam

Die nächste Prüfung dieser international sehr anerkannten Prüfung findet am Samstag, 4. Mai 2024 (schriftlicher und mündlicher Teil) am Bildungszentrum in Nürnberg statt.

Anmeldeschluss: 12. März 2024

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 249,- €

Keine Ermäßigung möglich, Änderungen vorbehalten.

Der Prüfungsort wird noch bekannt gegeben.

An der Prüfung kann i.d.R. nur teilnehmen, wer den nachfolgend aufgeführten Vorbereitungskurs besucht hat.

■ 24S603282 Mary Moyles-Johnson Cambridge English: C1 Advanced (CAE) Exam - Intensivkurs

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

This advanced English course is ideal for participants who want to take it to the next level and/or prepare for the examination in May 2024. The CAE certificate is a high-level qualification for professional and study purposes. The course includes: 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.

Examination is optional.

Mittwoch, 18.15–20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 6. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 303
5 Abende, 95,20 €

■ **24S603283**
Cambridge English:
C2 Proficiency (CPE) Exam

Die nächste Prüfung zu dieser international sehr anerkannten Prüfung auf der höchsten Europäischen Niveaustufe findet am Samstag, 8. Juni 2024 (schriftlicher und mündlicher Teil) am Bildungszentrum in Nürnberg statt.

Anmeldeschluss: 18. April 2024
(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)
Prüfungsgebühr: 259,- €
Keine Ermäßigung möglich, Änderungen vorbehalten.

Der Prüfungsort wird noch bekannt gegeben.

An der Prüfung kann i.d.R. nur teilnehmen, wer den nachfolgend aufgeführten Vorbereitungskurs besucht hat.

■ **24S603284**
Bridget Ineichen, M.A.
Cambridge English: C2 Proficiency (CPE)
Exam - Intensivkurs am Samstag

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
This new exam crash course serves for students with a very good knowledge of English (Abitur/Leistungskurs or similar level). A compact overview of the skills required for the exam will be presented and practiced. Participants should also be prepared to spend time outside the classroom on reading and written work. The examination (June 2024) offers a qualification recognized by all universities in Britain as evidence of the ability to study there. It is the most advanced Cambridge examination, and is also a very highly regarded language qualification by many employers. Material will be provided.

Samstag, 27. April und 11. Mai 2024,
jeweils 10.00–13.00 Uhr,
Friedrichstr.17, Raum 19
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
2 Vormittage, 50,80 €

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.

■ **24S603301**
Valerie Hellmann
English Conversation Course

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, 4. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 14
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 87,- €

■ **24S603302**
Mary Moyles-Johnson
English Advanced Course

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, 24. April 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 303
8 Abende, 87,60 €



■ 24S603303

Ulf Steffens

English Conversation Practice

Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen

A 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, 10. April 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 205

10 Abende, 127,- €

■ 24S603305

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, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 69,60 €

Wollen Sie etwas für Ihre Gesundheit tun und gleichzeitig Ihre Sprachkenntnisse verbessern? Mit unseren mehrsprachigen Gesundheitsangeboten klappts garantiert.



Deutsch und Spanisch:

Paula Andrea Santa Pineda | 24S506108
Integrales Yoga: Plus für die Gesundheit
Ab Dienstag, 5. März 2024

Paula Andrea Santa Pineda | 24S508006
Orientalischer Tanz (Workshop)
Samstag, 8. Juni 2024

Paula Andrea Santa Pineda | 24S508108
Salsa aus Kolumbien (Workshop)
Freitag, 21. Juni 2024

Eva Barril Roig | 24S504404
Feldenkrais® – verbinden Sie sich wieder mit Ihrem Körper
Ab Mittwoch, 6. März 2024

Deutsch und Englisch:

Eva Barril Roig | 24S504403
Feldenkrais® – verbinden Sie sich wieder mit Ihrem Körper
Ab Mittwoch, 6. März 2024

Katharina Kern | 24S507352/56
Lauftechniktraining
Ab Mittwoch, 13. März und Samstag, 9. März 2024

Deutsch und Griechisch:

Kalliopi Tzikouli | 24S510360
Kulinarische Reise durch Griechenland: Thessalien
Freitag, 26. Juli 2024

Kalliopi Tzikouli | 24S510318
Kulinarische Reise durch Griechenland: Kreta
Sonntag, 14. April 2024

■ 24S603306

Ester Hadar

Englisch C1 Monday morning coffee talk 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 C1, however, motivated participants and those eager for a challenge from all levels are welcome.

Montag, 9.30–11.00 Uhr

Beginn: Montag, 11. März 2024

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

10 Vormittage, 127,- €

■ 24S603307

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, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,- €

■ 24S603308

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, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Vormittage, 87,- €



Französisch

Auskunft und Beratung

Reinhard Beer

Telefon: 09131 86-2667, Zimmer 104

jeweils mittwochs, 10.00–12.00 Uhr

(außer in den Ferien)

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 17., 24. Januar sowie 28. Februar 2024,

jeweils 10.00–12.00 Uhr und 16.00–18.00 Uhr,

Mittwoch, 31. Januar, 7., 14. und 21. Februar 2024,

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

Genauere 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 (Telefon: 09131 86-2667). 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 Telefon: 09131 9791370.

Niveaustufe A1: Allgemeine Kurse

■ 24S604101

Thien Pham M.A.

Französisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Rencontres en français A1 (Klett-Verlag),

Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1

Mittwoch, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 304

15 Abende, 87,- €

■ 24S604102

Michèle Menuet

Französisch A1/1 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen mit verschütteten Vorkenntnissen, die die Sprache noch einmal von vorne und systematisch von Anfang an lernen möchten.

Lehrbuch: Rencontres en français A1 (Klett-Verlag),

Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1

Montag, 15.30–17.00 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 08

15 Abende, 87,- €

■ 24S604104

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, 17. April 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 203,20 €

■ **24S604105**
Catherine Choplin
Französisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 3/4

Montag, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Montag, 11. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 304

12 Abende, 69,60 €

■ **24S604106**
Catherine Choplin
Französisch A1/2 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen mit verschütteten Vorkenntnissen, die die Sprache noch einmal schnell und systematisch wiederholen wollen.

Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 5

Freitag, 10.15–11.45 Uhr

Beginn: Freitag, 8. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 09

15 Vormittage, 87,– €

■ **24S604107**
Véronique Perrin Gottwald
Französisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 7/8

Montag, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 205

15 Abende, 87,– €

■ **24S604108**
Gaelle Meyer-Olbersleben
Französisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 8

Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 07

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



■ **24S604109**

Claire Tilly

Französisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Donnerstag, 13.00–14.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 11. April 2024

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Nachmittage, 69,60 €

Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse■ **24S604110**

Michèle Menuet

Französisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Trainingsbuch, ab Lektion 4

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204

15 Abende, 87,– €

■ **24S604111**

Catherine Choplin

Französisch A2/2 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 3

Donnerstag, 19.15–20.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 304

15 Abende, 87,– €

24S609420

Michèle Menuet

Französisch A2/2 (Online-Kurs)

Freitag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: 12. April

Ende: 28. Juni 2024

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 111,90 €

Anmeldeschluss: 9. April 2024

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-erlangen.de

■ **24S604112**

Sabine Frenzel

Französisch A2/3

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 7

Montag, 20.00–21.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 006

15 Abende, 87,– €

■ **24S604113**

Gaelle Meyer-Olbersleben

Französisch A2/3

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 8

Freitag, 8.30–10.00 Uhr

Beginn: Freitag, 8. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Vormittage, 69,60 €

**Niveaustufe A2/B1:
Sonderkurs am Samstagvormittag**■ **24S604115**

Michèle Menuet

**Bon voyage - eine sprachliche und
landeskundliche Reise nach Frankreich**

Samstagskurs

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Sie verfügen über Grundkenntnisse der französischen Sprache (ca. 2 - 3 Jahre), möchten in unser Nachbarland reisen und zuvor ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit in touristischen Alltagssituationen auffrischen und verbessern, dann ist dieser kompakte Kurs am Samstagvormittag ideal für Sie. Neben der Förderung Ihrer Sprechfertigkeit im Alltag werden Sie die vielen schönen landeskundlichen Aspekte des Lebens in Frankreich wie zum Beispiel die französische Küche und Musik kennenlernen.

Samstag, 13., 20. und 27. April 2024,
jeweils 10.00–13.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 6
3 Vormittage, 63,60 €

Niveaustufe A2/B1: Grammatik am Freitag

■ 24S604120

Catherine Choplin

Bausteine der französischen Grammatik: Die Vergangenheitszeiten

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
Das passé composé und das imparfait
In diesem Samstagsseminar werden die Bildung und Anwendung des "passé composé" und des "imparfait" im Mittelpunkt stehen. Die Frage "avoir" oder "être" aber auch die Veränderlichkeit des "participe passé" sowie die richtige Anwendung beider Vergangenheitszeiten werden besprochen und durch vielfältige Übungen vertieft, Abgrenzungen zu weiteren Vergangenheitszeiten werden ausgezeigt. 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, 19. April 2024
16.00–19.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 09
23,80 €

■ 24S604121

Catherine Choplin

Bausteine der französischen Grammatik: Die Pronomen und Adjektive

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
Freitagssseminar
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, 14. Juni 2024
16.00–19.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 09
23,80 €

Niveaustufe B1 und B2

Die Teilnahme an den Kursen der Niveaustufe B1 setzt etwa 2 1/2 - 3 Jahre Vorkenntnisse in Französisch voraus. 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

■ 24S604201

Claire Tilly

Französisch B1/2

Lehrbuch: Voyages neu B1 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1

Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 11. April 2024
Friedrichstr. 17, Raum 20
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Vormittage, 69,60 €

■ 24S604202

Gaelle Meyer-Olbersleben

Französisch B1/3

Lehrbuch: Voyages neu B1 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 8

Freitag, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Freitag, 8. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 20
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Vormittage, 69,60 €





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 Bodenschwing-Haus. Bitte erkundigen Sie sich in der Volkshochschule nach den aktuellen Terminen.

24S604210 Lydia Triacca-Gradert

Französisch B1 - Leichte Konversation

ab: Dienstag, 5. März 2024

24S508301 Manfred Kress

Tanzen - mehr als nur ein gemeinsames Hobby

ab: Dienstag, 5. März 2024

24S604301 Lydia Triacca-Gradert

Französisch - Cours de Conversation

ab: Mittwoch, 6. März 2024, 17.00 Uhr

24S507103 Bettina Lang

Fitnessgymnastik

ab: Mittwoch, 6. März 2024

24S507104 Bettina Lang

Fitnessgymnastik

ab: Mittwoch, 6. März 2024

24S507109 Corinna Mürbeth

Gesundheitstraining TigerMoves®

ab: Donnerstag, 7. März 2024

24S507011 Corinna Mürbeth

Beckenbodentraining

ab: Donnerstag, 7. März 2024

24S302005 Dr. Annette Scherer

Caspar David Friedrich: Unterwegs auf Motivsuche (Vortrag)

Freitag, 8. März 2024

24S204011 Richard Scholl

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet in Alterlangen

ab: Dienstag, 12. März 2024, jeder 2. und 4. Dienstag im Monat

24S204008 Dr. Peter Anton Walldorf

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet in Büchenbach

ab: Freitag, 15. März 2024, jeder 1. und 3. Freitag im Monat

24S204124 N.N.

Wegweiser für Leben und Wohnen im Alter (Vortrag)

Donnerstag, 21. März 2024

24S201013 Elke Wein

Büchenbach im Wandel (Führung)

Dienstag, 16. April 2024

24S204019 Karin Grüsser, Tanja

Stark-Kantar, Johanna Lerle

Ehrenamt im Alter - Ruhestand ist kein Stillstand (Vortrag)

Donnerstag, 18. April 2024

24S201014 Georg Fink

Büchenbach - früher und heute

Donnerstag, 18. April 2024

24S204003 Philipp Elb

Rollator-Training (praktische Übung am Bus)

Samstag, 11. Mai 2024

24S204024 Udo Peter Winkler

Betrügereien per Telefon: Sie müssen nicht zum Opfer werden!

Donnerstag, 6. Juni 2024

24S204027 Birgit Basten-Grimm

Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht -

Hilfreiche Informationen (Vortrag)

Donnerstag, 27. Juni 2024

24S204028 Velinova Marinova-Schmidt

„Bevor ich's vergesse, denk ich mir immer: Das muss ich mir merken!“ (Vortrag)

Donnerstag, 18. Juli 2024

■ **24S604203**
Sabine Frenzel
Französisch B1/4

Lehrbuch: Voyages neu B1 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 11

Das Lehrbuch wird in diesem Semester beendet, anschließend bleibt mehr Zeit für Konversation und für eine systematische Wiederholung der Grammatikteile.

Montag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Montag, 4. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 006
15 Abende, 87,- €

Niveaustufe B1: Auffrischungskurse

■ **24S604205**
N. N.
Französisch B1 - Auffrischungskurs

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, 12. März 2024
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 201
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 69,60 €

■ **24S604206**
Véronique Perrin Gottwald
Französisch B1 - Auffrischungskurs

Für Teilnehmer*innen mit ca. 4 - 5 Jahre Vorkenntnisse, die auf der Niveaustufe B1 ihre Sprechfertigkeit, aber auch ihre schriftliche Ausdrucksweise verbessern wollen. Als Grundlage dient das Lehrwerk "Reprise Auffrischungskurs B1 NEUBEARBEITUNG" vom Hueber-Verlag. Bei guter Laune am Mittwochabend werden wir uns darüber hinaus über die verschiedensten Themen unterhalten
Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 6. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 87,- €

■ **24S604207**
Sophie de Wolf
Französisch B1 - Auffrischungskurs

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, 5. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 07
12 Vormittage, 69,60 €

■ **24S604208**
Heide Thies M.A.
Französisch B1 - Auffrischungskurs

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, 5. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 06
15 Vormittage, 87,- €

■ **24S604210**
Lydia Triacca-Gradert
Französisch B1 - Leichte Konversation

Dieser Kurs dient besonders der mündlichen Ausdrucksfähigkeit der Verbesserung des Sprechens. 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, 5. März 2024
Grundschule Büchenbach, Dorfstr. 21, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 87,- €



■ 24S604211

Thien Pham M.A.

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, 14. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 106

12 Abende, 69,60 €

Niveaustufe B1/B2:

Seminar am Samstag

■ 24S604215

Michèle Menuet

Voyage culinaire au cœur de la France en Auvergne dans le Limousin

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Cet atelier vous propose une découverte du Limousin par sa gastronomie. Chaque plat raconte une histoire et chaque histoire raconte un voyage. Outre des histoires, vous obtiendrez des conseils pour vos prochaines vacances et des recettes à réaliser vous-mêmes chez vous et bien sûr une petite dégustation. Au plaisir!

Samstag, 4. Mai 2024

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 19–21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,40 €

(inkl. kleiner Degustation)

Niveaustufe B2: Auffrischkurse

■ 24S604230

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, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 10

12 Nachmittage, 69,60 €

Niveaustufe B2: Konversationskurse

■ 24S604231

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, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,- €

■ 24S604232

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, 6. März 2024

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.

■ 24S604301

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, 6. März 2024

Grundschule Büchenbach, Dorfstr. 21, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

■ 24S604303

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, 7. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 304

15 Abende, 87,- €

■ 24S604304

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, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 87,60 €

Sprachberatung

Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien)

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 17. und 24. Januar sowie 28. Februar 2024,

10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,

Mittwoch, 31. Januar, 7., 14. und 21. Februar 2024,

10.00 – 12.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen



Online - Sprachkurse

An der vhs Erlangen können Sie auch online Sprachen lernen:

Sie finden unser vielfältiges Online-Angebot ganz einfach hier:



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

Italienisch

Auskunft und Beratung

Cornelia Savelsberg

Telefon: 09131 86-2653, Zimmer 107

jeweils mittwochs, 10.00–12.00 Uhr

(außer in den Ferien).

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 17., 24. Januar sowie 28. Februar 2024,

jeweils 10.00–12.00 Uhr und 16.00–18.00 Uhr,

Mittwoch, 31. Januar, 7., 14. und 21. Februar 2024,

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

Genauere 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

■ 24S605101

Sophie de Wolf

Italienisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1

(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,

ab Lektion 1

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

■ 24S605102

Sabina Casola

Italienisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1

(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,

ab Lektion 1

Donnerstag, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 307

15 Abende, 87,- €

■ 24S605103

Mauro Ciganotto

Italienisch A1/1 - Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1

(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,

ab Lektion 1

Freitag, 17.00–19.15 Uhr

Beginn: Freitag, 8. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 130,50 €

■ 24S605104

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, 8.45–10.15 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 08

12 Vormittage, 69,60 €



■ **24S605105**

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, 9. April 2024

Friedrichstr. 17, Raum 09

10 Abende, 125,- €

■ **24S609511**

Anna Sabina Scarcella Pepe

Italienisch A1/1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Mittwoch, 18.45–20.15 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 10. April 2024

10 Abende, 178,80 €

Anmeldeschluss: 5. April 2024

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-erlangen.de

■ **24S605106**

Sabina Casola

Italienisch A1/2 - Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6

Donnerstag, 19.15–21.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 11. April 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 307

10 Abende, 87,- €

■ **24S605107**

Sabina Casola

Italienisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Freitag, 15.00–16.30 Uhr

Beginn: Freitag, 8. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 87,- €

■ **24S605108**

Sabina Casola

Italienisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Freitag, 17.00–18.30 Uhr

Beginn: Freitag, 8. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,- €

■ **24S605111**

Mauro Ciganotto

Italienisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Mittwoch, 12.30–14.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 08

15 Nachmittage, 87,- €

■ **24S605112**
Francesca Minchella
Italienisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3 Semester vhs oder vergleichbar)
Nach Beenden des Lehrbuches soll der Stoff von A1 wiederholt und anschließend mit A2 begonnen werden.

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 10

Dienstag, 17.00–18.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 5. März 2024
vhs-Treff, Bohlenplatz 8
15 Abende, 87,- €

■ **24S605114**
Mauro Ciganotto
Italienisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3 Semester vhs oder vergleichbar)
Nach Beenden des Lehrbuchs soll der Stoff der Niveaustufe A1 wiederholt und anschließend mit A2 begonnen werden.

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 9

Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 6. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Vormittage, 87,- €

■ **24S605115**
Mauro Ciganotto
Italienisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3 Semester vhs oder vergleichbar)
Nach Beenden des Lehrbuchs wird der Stoff der Niveaustufe A1 wiederholt und danach mit A2 begonnen.

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 9

Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
Friedrichstr. 19–21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 87,- €

Niveaustufe A1: Auffrischkungskurs

■ **24S605119**
Cristina Dall'Ozzo
Italienisch A1 - Auffrischkungskurs

Für Teilnehmer*innen, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben oder mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab ca. 3 Semester Lerndauer). Auch Lernende anderer romanischer Sprachen, die die wichtigsten Themen, Situationen und Wortschatz der Niveau A1 wiederholen möchten, sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,

Dienstag, 8.45–10.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 12. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 08
10 Vormittage, 58,- €

Sprachberatung

Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien)
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 17. und 24. Januar sowie 28. Februar 2024,
10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,
Mittwoch, 31. Januar, 7., 14. und 21. Februar 2024,
10.00 – 12.00 Uhr
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

24S609514

Anna Sabina Scarcella Pepe

Italienisch A1 Aufführungskurs (Online-Kurs)

5 - 8 Teilnehmer*innen

Montag, 17.15–18.45 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 8. April 2024

10 Abende, 178,80 €

Anmeldeschluss: 3. April 2024

Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse■ **24S605120**

Nicole Barbuti

Italienisch A2/1

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2

(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,

ab Lektion 1

Donnerstag, 19.15–20.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,- €

■ **24S605121**

Sophie de Wolf

Italienisch A2/1

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2

(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,

ab Lektion 1

Montag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 69,60 €

■ **24S605122**

Mauro Ciganotto

Italienisch A2/1

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2

(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,

ab Lektion 1

Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,- €

■ **24S605123**

Valeria Kocak M. A.

Italienisch A2/2

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2

(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,

ab Lektion 3

Montag, 18.10–19.40 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 106

12 Abende, 69,60 €

■ **24S605124**

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer

Italienisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 5 Semester oder vergleichbar), die bereits eine romanische Sprache gelernt haben oder über Lateinkenntnisse verfügen und ein schnelleres Vorwärtkommen in der Sprache wünschen.

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2

(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,

ab Lektion 6

Montag, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 208

12 Abende, 69,60 €

■ **24S605126**

Donatella Renn

Italienisch A2/5

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2

(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,

ab Lektion 6

Donnerstag, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 208

15 Abende, 87,- €

■ **24S605127**
Girolamo Coppola
Italienisch A2/5

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 9

Mittwoch, 15.30–17.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 6. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Nachmittage, 87,- €

Niveaustufe A2 Auffrischkurse

■ **24S605129**
Sophie de Wolf
Italienisch A2
Auffrischkurse

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.

Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 10
12 Nachmittage, 69,60 €

24S609519
Cristina Dall'Ozzo
Italienisch A2 Auffrischkurs (Online-Kurs)
Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Donnerstag, 17.00–18.30 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
Beginn: 11. April 2024
10 Vormittage, 178,80 €
Anmeldeschluss: 8. April 2024

24S609520
Cristina Dall'Ozzo
Italienisch A2/B1 Brückenkurs (Online-Kurs)
Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Dienstag, 17.00–18.30 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
Beginn: 9. April 2024
10 Abende, 178,80 €
Anmeldeschluss: 4. April 2024

Niveaustufe A2: Auffrischkurs am Freitagnachmittag

■ **24S605130**
Girolamo Coppola
Venerdì grammaticale

(Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer/innen)
An insgesamt 3 Freitagnachmittagen werden der korrekte Gebrauch von Präpositionen, die immer wieder Schwierigkeiten bereiten (z. B. in oder a, di oder da?), Verben mit Präpositionen (z. B. pensare a..., avere bisogno/voglia di...) sowie die wichtigsten Ausnahmen wiederholt und geübt. Der praktische Gebrauch in Sprechsituationen steht im Vordergrund.

Freitag, 19. April, 14. Juni und 12. Juli 2024,
jeweils 15.30–18.30 Uhr,
Friedrichstr. 17, Raum 23
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
3 Nachmittage, 76,20 €

Niveaustufe A2: Sonderveranstaltung

■ **24S605140**
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, 12. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 09
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Vormittage, 73,- €



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.

■ 24S605201

N. N.

Italienisch B1/1

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 87,- €

24S609522

Irene Balla

Italienisch B1/1 (Online-Kurs)

5 - 8 Teilnehmer*innen

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 10. April 2024

8 Abende, 143,20 €

Anmeldeschluss: 5. April 2024

weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-erlangen.de

■ 24S605202

Francesca Minchella

Italienisch B1/3

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6

Freitag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Freitag, 8. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 87,- €

■ 24S605203

Valeria Kocak M. A.

Italienisch B1/3

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 5

Montag, 20.00–21.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 106

12 Abende, 69,60 €

■ 24S605204

Nicole Barbuti

Italienisch B1/4

Lehrbuch: Chiaro! B1, Nuova edizione (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 87,- €

Niveaustufe B1: Auffrischkurse

■ 24S605211

Elisa Cozzolino

Italienisch B1 - Auffrischkurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (ca. 4 - 5 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.

Dienstag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 87,- €

■ 24S605212

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 "Chiario! Conosciamo l'Italia" (Hueber-Verlag).

Montag, 19.50–21.20 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 208

12 Abende, 69,60 €

■ 24S605213

Donatella Renn

Italienisch B1 - Auffrischkurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (ca. 4 - 5 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, 7. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 208

15 Abende, 87,- €

■ 24S605214

Elisa Cozzolino

Italienisch B1 - Auffrischkurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (ca. 4 - 5 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, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Nachmittage, 87,- €

■ 24S605215

Sophie de Wolf

Italienisch B1 Auffrischkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 - 5 Jahre vhs oder vergleichbar), 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, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 08

12 Vormittage, 69,60 €

■ 24S605216

Francesca Minchella

Italienisch B1 - Auffrischkurs

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, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 07

15 Vormittage, 87,- €

24S609525

Cristina Dall'Ozzo

Italienisch B1 Auffrischung (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Donnerstag, 15.15–16.45 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 11. April 2024

10 Nachmittage, 178,80 €

Anmeldeschluss: 8. April 2024

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-erlangen.de



Niveaustufe B1: Konversationskurse■ **24S605220**

Valeria Kocak M. A.

Italienisch B1 - Leichte Konversation

Sie haben Vorkenntnisse in Italienisch von ca. 4 Jahren, möchten in kommunikativen Alltagssituationen Ihre Hör- und Sprechfähigkeit üben und anhand von verschiedenen Textsorten das Lesen und Schreiben trainieren? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie: Wir wiederholen und üben Wortschatz und Grammatik. Das Sprechen steht dabei im Mittelpunkt und Sie werden viele Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Ihrer und der italienischen Kultur entdecken.

Lehrbuch: Chiaro! Conosciamo l'Italia (Hueber-Verlag)

Montag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 08

12 Vormittage, 69,60 €

■ **24S605222**

Girolamo Coppola

Italienisch B1 - Konversationskurs**Le città italiane: Venezia**

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
Innumerevoli sono i tesori artistici a Venezia, ma il più bello di tutti è la città stessa, una città fatta per la passeggiata, il sogno, una città in cui perdersi tra le calli e attraversando i ponti sui canali.

Il materiale per il corso viene fornito dietro pagamento dall'insegnante.

Näheres erfahren Sie auch unter www.passioneitaliana.de

Montag, 8.20–9.50 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 178,50 €

Niveaustufe B1/B2: Konversationskurse■ **24S605230**

Girolamo Coppola

Italienisch - Corso di lettura &**Conversazione:****Meraviglie di Sardegna**

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

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.

Montag, 10.05–11.35 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 178,50 €

■ **24S605232**

Girolamo Coppola

Italienisch - Corso di lettura &**Conversazione:****Andrea Camilleri - Il commissario****Montalbano**

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Samstagseminar

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.

Samstag, 9. und 16. März, 13., 20. und 27. April,

8. und 22. Juni und 6. Juli 2024,

jeweils 9.15–12.15 Uhr

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

8 Vormittage, 203,20 €

■ 24S605240

Girolamo Coppola

Italienisch B2 - Konversationskurs: Anna Magnani - Biografia di una donna

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Il 26 settembre 1973 moriva all'età di 65 anni Anna Magnani, l'attrice simbolo del neorealismo italiano.

Con la sua scomparsa esce dalla scena l'ultima superba insostituibile attrice italiana, e non italiana. Ma chi era Anna Magnani? Scopriamolo attraverso la lettura di alcuni brani tratti dalla sua biografia.

Il materiale per il corso viene fornito dietro pagamento dall'insegnante..

Mittwoch, 17.15–18.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

15 Abende, 178,50 €

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.

■ 24S605301

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, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,- €

■ 24S605303

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, 8. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,- €



Spanisch

Auskunft und Beratung

Reinhard Beer,
Telefon: 09131 86-2667, Zimmer 104,
jeweils mittwochs, 10.00–12.00 Uhr
(außer in den Ferien).

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 17., 24. Januar sowie 28. Februar 2024,
jeweils 10.00–12.00 Uhr und 16.00–18.00 Uhr,
Mittwoch, 31. Januar, 7., 14. und 21. Februar 2024,
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 unter:
www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen

Die vhs Erlangen ist offizielles Prüfungskompetenz-
zentrum des Bayerischen Volkshochschulverbandes
und bietet regelmäßig die Europäischen Sprachenzer-

tifikate in Spanisch (telc-Prüfungen) an. In diesem Se-
mester findet die Prüfung zum "telc A1-español"
(siehe Verant.-Nr. 24S606127) statt.
Beachten Sie bitte auch die vielfältigen Möglichkeiten
der Prüfungsvorbereitung. Lassen Sie sich beraten.
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

■ 24S606101

Alejandra Jetly Mantilla
Spanisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 1

Donnerstag, 19.45–21.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 306
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. 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

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.

(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

■ **24S606102**

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 24. April 2024 im Kompaktkurs Niveaustufe A1/2 (siehe Kurs 24S606116) 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, 4. März 2024

Ende: 17. April 2024

Friedrichstr. 17, Raum 8

10 Abende, 100,– €

■ **24S606103**

Griselda Wehnert-Zetino

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, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 003

15 Abende, 87,– €

■ **24S606104**

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, 11. April 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 201

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 87,– €

■ **24S606105**

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Donnerstag, 15.30–17.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 87,– €

■ **24S606106**

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Donnerstag, 10.15–11.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,– €



■ 24S606110

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. April 2024

Ende: Samstag, 11. Mai 2024

jeweils 9.30–13.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 169,30 €

■ 24S606112

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, 29. Juni 2024

9.00–14.00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

42,30 €

■ 24S606113

Mónica Duncker

Spanisch A1/1 (Sommerkurs)

Kleingruppe 8 - 10 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Mittwoch, 18.00–20.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 5. Juni 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 202

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 65,70 €

Sprachberatung

Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr (außer in den Ferien)

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 17. und 24. Januar sowie 28. Februar 2024,

10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr,

Mittwoch, 31. Januar, 7., 14. und 21. Februar 2024,

10.00 – 12.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

■ **24S606114**

Mónica Duncker

Spanisch A1/1 (Sommerkurs)

Kleingruppe 8 - 10 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 1

Donnerstag, 18.00–20.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 6. Juni 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 65,70 €

■ **24S606115**

Alejandra Jetly Mantilla

Spanisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 4/5

Dienstag, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 304

15 Abende, 87,– €

■ **24S606116**

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 19. Juni 2024 den Kompaktkurs Niveaustufe A1/3 (siehe Kurs 24S606121) besuchen können.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 5

Montag und Mittwoch, 17.30–19.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. April 2024

Ende: 12. Juni 2024

Friedrichstr. 17, Raum 8

10 Abende, 100,– €

■ **24S606117**

Susana Rubio

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 einen schnelleren Vorwärtkommen in der Sprache wünschen.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 3

Dienstag, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 106

15 Abende, 87,– €



vhs Volkshochschule Erlangen

Sprachenzertifikate belegen Ihre Kompetenz!

Auf www.vhs-sprachpruefungen.de finden Sie alle Sprachprüfungen, die an bayerischen Volkshochschulen angeboten werden, sowie:

- Prüfungstermine
- Übungstests
- Vorbereitungsmaterialien
- Einstufungstest
- Ansprechpartner*innen

Wir beraten Sie gerne!










■ 24S606118

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 4/5

Dienstag, 16.00–17.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 5. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Nachmittage, 87,– €

■ 24S606119

María José Rodríguez Mampaso

Spanisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 4

Freitag, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Freitag, 12. April 2024
Friedrichstr. 17, Raum 07
12 Vormittage, 69,60 €

■ 24S606120

Luz Filio de Scherer

Spanisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 2 Semester oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 6

Mittwoch, 19.45–21.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 6. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 20
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 69,60 €

■ 24S606121

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 9

Montag und Mittwoch, 17.30–19.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 19. Juni 2024
Ende: 22. Juli 2024
Friedrichstr. 17, Raum 8
10 Abende, 100,– €

■ 24S606122

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch A1/3

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 2 Semester vhs oder vergleichbar) 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 7/8

Montag, 18.00–20.15 Uhr
Beginn: Montag, 11. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 303
12 Abende, 104,40 €

■ 24S606123

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 7/8

Mittwoch, 8.30–10.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 6. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 14
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 87,– €

■ 24S606124

María José Rodríguez Mampaso

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: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 11

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. April 2024

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

■ 24S606125

Alejandra Jetly Mantilla

Spanisch A1/4

In diesem Kurs wird das Lehrbuch "Impresiones A1" (Hueber-Verlag), ab Lektion 11/12 beendet. Im

Laufe des Semesters beginnen wir mit dem 2. Band.

Freitag, 10.15–11.45 Uhr

Beginn: Freitag, 8. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 10

15 Vormittage, 87,- €

Niveaustufe A1: Prüfungen und Vorbereitungskurse

■ 24S606127

Prüfung zum Europäischen Sprachenzertifikat Spanisch - "telc A1"

Die nächste Prüfung "telc A1 - Español" (Abschlussprüfung der Prüfungszentrale der Europäischen Sprachenzertifikats telc) findet am 15. Juni 2024 in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 6. Mai 2024

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr:

105,- €

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen Spanischkurs an der vhs eingeschrieben sind, beträgt die



Internationale Zertifikate für Spanisch

Neben der **telc-A1-Spanisch-Prüfung** an der vhs Erlangen am 15. Juni 2024 (siehe Kurs 24S606127/28), 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. Mai 2024 (Anmeldeschluss: 3. April 2024).

Weitere Infos unter www.ifa.fau.de, Tel. 0 91 31/ 812 93 30.

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

Prüfungsgebühr 90,- € (Änderungen vorbehalten).

Zur unmittelbaren Vorbereitung auf die Prüfung wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend dringend empfohlen:

■ 24S606128

Mónica Zestic/
Irma Brunet de Ritter

Prüfungsvorbereitungsabend zum Zertifikat "telc A1 - Español"

Dieses Kurzseminar bereitet gezielt auf die Prüfung zum "telc A1 - Español" vor, die am 15. Juni 2024 stattfindet. Dieser anerkannte Abschluss liegt auf der europäischen Prüfungsskala auf dem Niveau A1. Der Prüfungsablauf wird besprochen und anhand einiger Beispiele von Modelltests werden Inhalte geübt.

Freitag, 19. April 2024
17.30–20.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 07
26,20 €

Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse

■ 24S606130

Alejandra Jetly Mantilla
Spanisch A2/1

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen gedacht (ca. 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.

In diesem Kurs wird das Lehrbuch "Impresiones A1" ab Lektion 12 beendet und anschließend mit "Impresiones A2" ab Lektion 1, begonnen.

Montag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Montag, 11. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 69,60 €

■ 24S606131

Arantza Estefania Aguirre
Spanisch A2/1 Kompaktkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnisse, die sich den Stoff eines Semesters in kurzer Zeit erarbeiten wollen. Der Kurs ist so angelegt, dass

Sie ab 6. Juni 2024 im Kompaktkurs Niveaustufe A2/2 (siehe Kurs 24S606133) 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

Freitag, 17.00–19.15 Uhr
Friedrichstr. 19, Raum 12
Beginn: 8. März 2024
Ende: 3. Mai 2024
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
7 Abende, 70,- €

■ 24S606132

Francisca Jarrega Chisbert
Spanisch A2/2

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 5

Dienstag, 19.15–20.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 9. April 2024
Friedrichstr. 17, Raum 14
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 69,60 €

■ 24S606133

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 24S606131

Freitag, 17.00–19.15 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 12
Beginn: 7. Juni 2024
Ende: 19. Juli 2024
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
7 Abende, 70,- €

■ **24S606134**

María José Rodríguez Mampaso

Spanisch A2/2

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 4/5

Dienstag, 15.30–17.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. April 2024

Friedrichstr. 17, Raum 06

12 Nachmittage, 69,60 €

■ **24S606135**

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A2/2

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag),
ab ca. Lektion 2/3

Mittwoch, 15.30–17.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Nachmittage, 87,- €

■ **24S606136**

Celia Luisa Vásquez Zárate

Spanisch A2/3

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen gedacht (4-5 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 9

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 11. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

■ **24S606137**

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A2/3 Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A2/3 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs A2/2 beendet haben und weiterlernen möchten. Der Kurs ist so konzipiert, dass Sie ab 6. Juni 2024 im Kompaktkurs A2/4 (siehe Kurs 24S606139) weiterlernen können.

Donnerstag, 17.30–19.45 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Beginn: 7. März 2024

Ende: 2. Mai 2024

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

7 Abende, 70,- €

■ **24S606138**

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch A2/3

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 5

Montag, 8.30–10.00 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,- €

■ **24S606139**

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A2/4 Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A2/4 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs A2/3 beendet haben und weiterlernen möchten.

Fortsetzung von Kurs 24S606137

Donnerstag, 17.30–19.45 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Beginn: 6. Juni 2024

Ende: 18. Juli 2024

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

7 Abende, 70,- €





Online - Sprachkurse

An der vhs Erlangen können Sie auch online Sprachen lernen:

Sie finden unser vielfältiges Online-Angebot ganz einfach hier:



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

Niveaustufe A1/A2: Brückenkurs

■ 24S606145

Mónica Duncker

Spanisch A1/A2 Brückenkurs (Sommerkurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
Ein neuer Kurs für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen (ab ca. 3 - 4 Semester vhs oder vergleichbar), die noch einmal alle Fertigkeiten (Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben) wiederholen und üben möchten. Im Mittelpunkt des Kurses soll aber vor allem das freie Sprechen stehen. Dieser Kurs ist der ideale Übergang zu den B1-Kursen im Herbst-/Wintersemester.

Dienstag, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 4. Juni 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 203

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 76,20 €

24S609617

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch A2 - escuchar y hablar (Online-Kurs)

5 - 8 Teilnehmer*innen

Dienstag, 18.15–19.45 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 9. April 2024

10 Abende, 178,80 €

Anmeldeschluss: 4. April 2024

weitere Informationen unter www.vhs-erlangen.de

Niveaustufe A2/B1:

Auffrischung am Samstag

■ 24S606150

Arantza Estefania Aguirre

Die spanische Grammatik kompakt:

Imperfecto - Indefinido (Teil 1)

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.

Samstag, 20. April 2024

9.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 09

33,90 €

■ 24S606151

Arantza Estefania Aguirre

Die spanische Grammatik kompakt:

Imperfecto - Indefinido (Teil 2)

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.

Samstag, 20. April 2024

14.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 09

25,40 €

■ 24S606152

Arantza Estefania Aguirre

Die spanische Grammatik kompakt:

Präpositionen

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.

Samstag, 15. Juni 2024

9.00–14.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,30 €



24S609613

Arantza Estefania Aguirre

Spanische Grammatik kompakt Imperfecto - Indefinido - Teil 1 (Online-Seminar)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Samstag, 6. Juli 2024, 9.30–12.30 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)

32,20 €

Anmeldeschluss: 3. Juli 2024

24S609614

Arantza Estefania Aguirre

Spanische Grammatik kompakt Imperfecto - Indefinido - Teil 2 (Online-Seminar)

5 - 8 Teilnehmer*innen

Samstag, 6. Juli 2024, 14.00–17.00 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)

32,20 €

Anmeldeschluss: 3. Juli 2024

Weitere Informationen unter www.vhs-erlangen.de**Niveaustufe B1 und B2**

Die Teilnahme an Kursen der Niveaustufe B1 setzt voraus, dass Teilnehmer*innen an der vhs mindestens 3 - 4 Jahre Spanisch gelernt haben oder über dementsprechende Vorkenntnisse verfügen.

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. Mai 2024, Anmeldeschluss: 3. April 2024. Weitere Infos unter www.ifa.fau.de, Telefon: 09131 812-9330.

Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse■ **24S606201**

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch B1/3Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 7

Dienstag, 19.15–20.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204

15 Abende, 87,– €

■ **24S606202**

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch B1/3Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 4/5

Donnerstag, 8.30–10.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 08

15 Vormittage, 87,– €

■ **24S606203**

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch B1/4Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 7/8

Montag, 15.30–17.00 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Nachmittage, 87,– €

Niveaustufe B1: Auffrischkurse

■ 24S606210

Carlota Hurtado

Spanisch B1

Auffrischkurs

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, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

■ 24S606212

Mónica Duncker

Spanisch B1

Auffrischkurs (Sommerkurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
Ein neuer Kurs für Teilnehmer*innen mit Kenntnissen ab der Niveaustufe B1 (ca. 3 - 4 Jahre Spanisch), die noch einmal alle Fertigkeiten (Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben) wiederholen und üben möchten. Im Mittelpunkt des Kurses soll aber vor allem das freie Sprechen stehen.

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 4. Juni 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 307

6 Abende, 76,20 €

■ 24S606213

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch B1 Auffrischkurs

Die wichtigsten grammatischen Strukturen, Inhalte und Wortschatzbereiche der Niveaustufe B1 werden wiederholt und geübt. Das Lehrbuch "eñe B1.2" (Hueber-Verlag, ab Lektion 11/12) wird beendet.

Mittwoch, 10.15–11.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,- €

■ 24S606214

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 oder vergleichbar). 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, 14. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 69,60 €

■ 24S606215

Francisca Jarrega Chisbert

¡No me digas! B1 -

Spanisch sprechen - einfach mal locker

Dieses neue Angebot richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache (ca. 3 - 4 Jahre 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, 9. April 2024

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 127,20 €

■ 24S606218

Mónica Duncker

Spanisch - Niveaustufe B1

Leichte Konversation (Sommerkurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Ein neuer Kurs für Teilnehmer*innen mit Kenntnissen ab der Niveaustufe B1 (ca. 3 - 4 Jahre Spanisch), die mit Hilfe von Erzählungen, Gedichten, Liedern etc. aus Lateinamerika und Spanien ihren Wortschatz erweitern und die Ausdrucksfähigkeit verbessern wollen.



Darüber hinaus werden wichtige grammatische Kapitel wiederholt.

Mittwoch, 9.00–11.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 5. Juni 2024

Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
6 Vormittage, 114,30 €

Niveaustufe B1: Sonderkurs

■ 24S606220

Irma Brunet de Ritter

Desayuno a la española ... hablar, hablar

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, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
12 Vormittage, 92,80 €

Niveaustufe B1 und B2: Brückenkurs am Nachmittag

■ 24S606225

Celia Luisa Vásquez Zárate

Spanisch B1/B2 Brückenkurs

Kleingruppe 5 - 10 Teilnehmer*innen

Este curso está diseñado para los participantes con conocimientos de español de nivel intermedio B1 o inicios del B2 que desean reactivar sus conocimientos o continuar con su aprendizaje después de una larga pausa. El participante tendrá la oportunidad de repasar, profundizar y ampliar sus conocimientos gramaticales, mejorar su producción escrita y oral con la ayuda de ejercicios variados y actividades dirigidas y adaptadas a las necesidades del grupo por la docente. ¡Anímate y vuelve a empezar!

Donnerstag, 16.15–17.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 14. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Nachmittage, 127,- €

Niveaustufe B1/B2: Seminare am Freitag und Samstag

■ 24S606228

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!

Asimismo será una buena oportunidad para hablar, escuchar y enriquecer tu vocabulario en Español a la vez que conoces un nuevo lugar y su cultura. 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, bellos 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 más estaré compartiendo contigo, sin lugar a dudas tu participación y comentarios harán de este seminario un gran encuentro para hablar y practicar más español.

¡Con mucho gusto los espero!

Samstag, 20. April 2024

11.00–15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 07
33,90 €

■ 24S606234

Magaly Roldán Plumey

La rica historia de Puerto Rico

Freitagsseminar

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, 10. Mai 2024

16.00–19.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 07

25,40 €

■ 24S606238

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 consumo 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, 21. Juni 2024

18.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25,40 €

■ 24S606239

Mónica Duncker

¿Viajamos por Ecuador?

Samstagsseminar

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

En Ecuador existen los cuatro mundos al mismo tiempo: la Costa marina, la Sierra andina, la selva oriental y esa maravilla Insular de las Islas Galápagos.

¿Te gustaría conocer algo más de la historia, costumbres, gastronomía, paisajes y lengua de este país?

Entonces, bienvenido a bordo, porque vas a recibir información de la buena. Ecuador es un país que tiene muchísimas cosas para enamorar: sus paisajes, sus sabores, sus costumbres, su gente. Durante este encuentro vamos a descubrir diferentes facetas a través de imágenes, ejercicios, lecturas y canciones.

¡Los espero!

Für Teilnehmer*innen ab ca. 4 Jahre Vorkenntnisse

Samstag, 29. Juni 2024

9.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

55,- €

Niveaustufe B2: allgemeine Kurse

■ 24S606240

Alejandra Jetly Mantilla

Spanisch B2/1

Lehrbuch: Impresiones B2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 306

15 Abende, 87,- €

■ 24S606241

Alejandra Jetly Mantilla

Spanisch B2/3

Lehrbuch: Impresiones B2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 7

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 304

15 Abende, 87,- €



■ 24S606242

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch B2/4

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, 5. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 204

15 Abende, 87,- €

■ 24S606245

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 7/8

Montag, 10.10–11.40 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 87,- €

Niveaustufe B2: Konversationskurse

■ 24S606247

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, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

■ 24S606248

Irma Brunet de Ritter

Spanisch B2

El mundo en español

En un ambiente relajado y motivante seguiremos profundizando los conocimientos del mundo hispano-hablante. Trataremos temas actuales, culturales y de interés común, sin olvidarnos de afianzar la gramática.

Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 09

15 Abende, 87,- €

■ 24S606249

Mónica Duncker

Curso de conversación (Sommerkurs)

Un viaje a través de las letras

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Un nuevo curso para aquellas personas con un buen nivel (B2) que quieran practicar la lengua española a través de diferentes autores españoles y latinoamericanos leyendo y comentando sus cuentos, poesías, canciones..

Además del conocimiento de textos y autores españoles y latinoamericanos, la finalidad de este curso será presentarles a los alumnos un vocabulario más rico que les será útil para mejorar la calidad de su expresión. La expresión oral, la lectura y el enriquecimiento del vocabulario serán los objetivos centrales de este curso.

Montag, 18.00–20.15 Uhr

Beginn: Montag, 3. Juni 2024

Friedrichstr. 17, Raum 09

6 Abende, 114,30 €

■ 24S606250

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, 14. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 14
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Vormittage, 69,60 €

Niveaustufe B2/C1: Brückenkurse

■ 24S606265

Alejandra Jetly Mantilla

Taller de conversación y de lectoescritura

En este curso se consolidarán las estructuras gramaticales ya existentes y se obtendrán nuevos contrastes de la lengua para lograr seguridad y fluidez en la expresión e interacción oral y escrita. La meta es poder desenvolverse de manera eficiente con fines sociales. Se trabajará con diversos recursos: literarios, periodísticos, entrevistas, además de un manual para nivel C1 que se dará a conocer en la primera clase. Enfocado a participantes que parten de un nivel B2/C1.

Montag, 19.45–21.15 Uhr
Beginn: Montag, 4. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 69,60 €

24S609625

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch B2 Taller de lectura y conversación (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Donnerstag, 9.00–10.30 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
Beginn: 14. März 2024
5 Vormittage, 89,50 €
Anmeldeschluss: 11. März 2024

24S609626

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch B2 Taller de lectura y conversación (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Donnerstag, 9.00–10.30 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
Beginn: 6. Juni 2024
5 Vormittage, 89,50 €
Anmeldeschluss: 1. Juni 2024

Niveaustufe B2/C1: Grammatik am Freitagnachmittag

■ 24S606270

Celia Luisa Vásquez Zárate

Los tiempos del pasado: ¡Cuéntame algo!

Freitagsseminar
Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
Mediante la lectura de anécdotas y textos interesantes y divertidos, canciones y material audiovisual, sobre diferentes temas de interés general y de la aplicación de diversos ejercicios orales y escritos, se dota al alumno de las herramientas necesarias para la comprensión y el perfeccionamiento del empleo de los tiempos del pasado. Este seminario está dirigido a participantes o estudiantes con conocimientos de español de nivel B2-C1 (ca. 5 años des vhs o equivalente).

Freitag, 14. Juni 2024
16.00–20.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
33,90 €



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 Lese- 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.

■ 24S606301

Celia Luisa Vásquez Zárate

Spanisch - Aufbaukurs:

Civilización y Cultura (nivel C1)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

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 afianzar y 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 de

diferentes tipos que incluyen contenidos culturales o temas de actualidad de España y especialmente un "Viaje por Latinoamérica". El uso de videos, audios y la ejecución de microtarefas 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, 12. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 152,40 €

■ 24S606304

Marisol Lorber

Curso de conversación

Kleingruppe 8 - 12 Teilnehmer*innen

Si Vd. 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, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

15 Vormittage, 109,50 €

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

Arabisch bis Vietnamesisch

Auskunft und Beratung

Cornelia Savelsberg
Telefon: 09131 86-2653, Zimmer 107,
jeweils mittwochs, 10.00–12.00 Uhr
(außer in den Ferien).

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 17., 24. Januar sowie 28. Februar 2024,
jeweils 10.00–12.00 Uhr und 16.00–18.00 Uhr,
Mittwoch, 31. Januar, 7., 14. und 21. Februar 2024,
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

Genauere 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

■ 24S610001

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, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 10

15 Abende, 109,50 €

24S609702

Nicolas Khoury

Arabisch für die Reise (Online-Seminar)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Samstag, 29. Juni 2024, 10.00–16.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

56,- €

Anmeldeschluss: 26. Juni 2024

■ 24S610002

Zuheir Elia

Arabisch A1/2

Kleingruppe 8 - 10 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2 (Klett-Verlag),
Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 3/4

Dienstag, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 10

15 Abende, 109,50 €

24S609704

Nicolas Khoury

Arabisch A1/3 (Online-Kurs)

8 - 12 Teilnehmer*innen

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 10. April 2024

12 Abende, 134,20 €

Anmeldeschluss: 5. April 2024

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-erlangen.de

■ 24S610003

Zuheir Elia

Einführung in die syrisch-arabische Sprache (für Anfänger*innen)

Samstagsseminar

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar bietet Ihnen die Möglich-
keit, die in Syrien gesprochene arabische Umgangs-
sprache kennen zu lernen. Der syrische Dialekt ist mit
dem libanesischen, palästinensischen und jordanis-
schen Dialekt sehr nah verwandt. Das Seminar richtet
sich ausschließlich an Teilnehmer*innen ohne Vor-
kenntnisse der arabischen Sprache.

Bei entsprechendem Interesse ist die vhs Erlangen
gerne bereit ein Folgeseminar bzw. einen Folgekurs
zu organisieren.

Samstag, 13. April 2024

10.00–15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

33,90 €



■ **24S610006**
Nicolas Khoury
Arabisch A2/2

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 12

Dienstag, 17.30–19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 9. April 2024
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 87,60 €

■ **24S610008**
Nicolas Khoury
Arabisch B1/1

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 4, dient als Grundlage.

Dienstag, 19.15–20.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 5. März 2024
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 109,50 €

Armenisch

■ **24S611001**
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, 11. April 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 205
10 Abende, 127,- €

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

24S609712

Nelli Hausauer

Armenisch A1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Freitag, 18.30–20.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 12. April 2024

10 Abende, 178,80 €

Anmeldeschluss: 6. April 2024

24S609713

Nelli Hausauer

Armenisch A2 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 10. April 2024

10 Abende, 178,80 €

Anmeldeschluss: 5. April 2024

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-erlangen.de

Baskisch

■ 24S612001

Arantza Estefania Aguirre

Sag's auf Baskisch - Kurze Sprachreise durch das Baskenland

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 E-Mail zugeschickt.

Samstag, 4. Mai 2024

10.00–14.00 Uhr

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

44,50 €

Chinesisch

■ 24S613001

Hsiao-Yun Senechal

Chinesisch A1/1

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehme*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 (Klett-Verlag)

Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 207

15 Abende, 178,50 €

■ 24S613002

Hsiao-Yun Senechal

Chinesisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 (Klett-Verlag),

Kursbuch und Übungsbuch,

ab Lektion 5

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 207

12 Abende, 69,60 €

■ 24S613003

Nadine Reick

Chinesisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 (Klett-Verlag)

Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 14

Mittwoch, 20.00–21.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204

15 Abende, 87,- €



24S609735

Nadine Reick

Chinesisch B1/1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Montag, 18.00–19.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 8. April 2024

10 Abende, 178,80 €

Anmeldeschluss: 3. April 2024

■ **24S613007**

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.

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 006

15 Abende, 87,- €

24S609737

Nadine Reick

Chinesisch B2 Auffrischkurs (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Montag, 20.00–21.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 8. April 2024

10 Abende, 178,80 €

Anmeldeschluss: 3. April 2024

weitere Informationen unter www.vhs-erlangen.de**Dänisch**■ **24S613502**

Elisabeth Hacker-Kirschner

Dänisch A1/2

Für Anfänger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Der Kurs ist die Fortsetzung eines Anfängerkurses. Neue Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+ (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 208

15 Abende, 87,- €

■ **24S613503**

Elisabeth Hacker-Kirschner

Dänisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Vorkenntnissen (ca. 4 - 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Das Lehrbuch "Vi snakkes ved! aktuell A2 (Hueber-Verlag), ab ca. Lektion 14 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, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 208

15 Abende, 87,- €

Finnisch■ **24S614001**

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

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 305

15 Abende, 87,- €



Online - Sprachkurse

An der vhs Erlangen können Sie auch online Sprachen lernen:

Sie finden unser vielfältiges Online-Angebot ganz einfach hier:



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



■ **24S614002**
Marjatta Burkhard
Finnisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Yksi kaksi kolme 1, Finnisch für Deutschsprachige, 3. Auflage (Hempfen-Verlag), ISBN 978-3-944312-12-5, ab Lektion 6

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 5. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 303
15 Abende, 87,- €

■ **24S614003**
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 8

Mittwoch, 19.45–21.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 6. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 305
15 Abende, 87,- €

■ **24S614005**
Marjatta Burkhard
Finnisch A2/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 6 - 8 Semester vhs oder vergleichbar)
Lehrbuch: Yksi kaksi kolme 2, Finnisch für Deutschsprachige, 2. Auflage (Hempfen-Verlag), ISBN 978-3-944312-37-8, ab Lektion 10

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 004
15 Abende, 87,- €

■ **24S614006**
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, 7. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 004
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



Japanisch

■ 24S616001

Akiko Nojiri

Japanisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mittwoch, 17.45–19.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204

12 Abende, 69,60 €

■ 24S616002

Akiko Nojiri

Japanisch für die Reise - Kompaktseminar (ohne Schriftzeichen)

5 - 8 Teilnehmer*innen

Samstagsseminar

In diesem kompakten Angebot lernen Sie gesprochenes Japanisch und die minimale Grammatik für verschiedene alltägliche Situationen ohne komplizierte japanische Schriftzeichen. Dabei behandeln wird auch Sitten, Sehenswürdigkeiten und die japanische Esskultur. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Samstag, 10.00–12.15 Uhr

Beginn: Samstag, 8. Juni 2024

Friedrichstr. 17, Raum 07

5 Vormittage, 95,50 €

24S609761

Akiko Nojiri

Japanisch für die Reise - Kompaktseminar (ohne Schriftzeichen) (Online-Kurs)

5 - 8 Teilnehmer*innen

Freitag, 17.00–18.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 12. April 2024

5 Nachmittage, 89,40 €

Anmeldeschluss: 8. April 2024

24S609762

Akiko Nojiri

Japanische Silbenzeichen lernen (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Freitag, 17.00–18.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 5. Juli 2024

3 Nachmittage, 53,60 €

Weitere Informationen: www.vhs-erlangen.de

■ 24S616003

Akiko Nojiri

Japanisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Dienstag, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 205

15 Abende, 87,- €

■ 24S616005

Akiko Nojiri

Japanisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1, ab Lektion 12
(wird über die Kursleiterin besorgt)

Donnerstag, 17.45–19.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204

12 Abende, 69,60 €

■ 24S616006

Akiko Nojiri

Japanisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1, ab Lektion 18
(wird über die Kursleiterin besorgt),

Dienstag, 17.45–19.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 205

15 Abende, 87,- €



■ **24S616007**

Akiko Nojiri

Japanisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Donnerstag, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 204

12 Abende, 69,60 €

Koreanisch■ **24S617001**

Ok Soon Park

Koreanisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Einfach Koreanisch, Band 1, ab Lektion 1 (wird über die Kursleiterin besorgt)

Dienstag, 19.15–20.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 106

15 Abende, 87,– €

■ **24S617002**

Ok Soon Park

Koreanisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Einfach Koreanisch, Band 1, ab Lektion 5 (wird über die Kursleiterin besorgt)

Montag, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 210

15 Abende, 87,– €

■ **24S617004**

Ok Soon Park

Koreanisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3 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, 4. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 210

15 Abende, 87,– €

■ **24S617005**

Ok Soon Park

Koreanisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4–5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Einfach Koreanisch, Band 2, ab Lektion 4 (wird über die Kursleiterin besorgt)

Mittwoch, 20.00–21.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 307

15 Abende, 87,– €

■ **24S617006**

Ok Soon Park

Koreanisch A2/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 2–3 Jahre vhs oder vergleichbar), die gut lesen und schreiben können und über gute Grundkenntnisse der Grammatik verfügen.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleiterin besorgt.

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 307

15 Abende, 87,– €

Kroatisch■ **24S619002**

Dejana Fleischer

Kroatisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Krenimo na odmor! (Hueber-Verlag), ab Lektion 6, zusätzl. Übungsmaterial wird bereitgestellt

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 305

15 Abende, 87,– €

■ **24S619003**
Anka Herrmann
Kroatisch A1/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4-5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mittwoch, 20.00–21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 6. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210
15 Abende, 87,– €

■ **24S619004**
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, 6. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210
15 Abende, 87,– €

■ **24S619006**
Anka Herrmann
Kroatisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Donnerstag, 18.30–20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 303
15 Abende, 87,– €

Latein

■ **24S621001**
Stefanie Weidmann
Latein Konversations- und Literaturkurs

Ovids Metamorphosen - die unendliche Dichtung

In diesem zweiteiligen Kurs widmen wir uns Ovids Metamorphosen, die zu den berühmtesten Dichtungen der Antike gehören. In über 250 kunstvoll miteinander verwobenen Mythen erzählt Ovid von der Entstehung der Welt, von Liebe und Verlust, von Magie und Rache, und vor allem von der ewigen Verwandlung, der alles Menschliche (und Göttliche) unterliegt.

In dieser Lektüre wollen wir uns dem faszinierenden Werk gemeinsam nähern und uns sowohl mit dem Originaltext als auch mit den historisch-mythologischen Hintergründen beschäftigen. Sie richtet sich an alle, die bereits einmal mit dem Lateinischen in Berührung gekommen sind, das kleine Latein abgeschlossen oder vergleichbare Lateinkenntnisse haben und ihre Faszination für die lateinische Sprache wieder auffrischen oder weiter kultivieren möchten.

Samstag, 13. April und 20. April 2024,
jeweils 10.00–12.00 und 12.30–14.00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 23
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
59,30 €



Neugriechisch

■ 24S623001

Maria Mavropoulou

Neugriechisch für den Urlaub

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Griechenland-Reisende, die sich in kurzer Zeit die wichtigsten Redemittel für den Alltag aneignen 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. Er ist eine ideale sprachliche und landeskundliche Vorbereitung für eine Reise nach Griechenland.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Dienstag, 19.40–21.10 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 006

10 Abende, 127,- €

■ 24S623002

Kalliopi Tzikouli

Neugriechisch A1/2

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Pame! A1, Kursbuch und Arbeitsbuch, (Hueber-Verlag), ab Lektion 4

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 209

15 Abende, 87,- €

■ 24S623003

Maria Mavropoulou

Neugriechisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Kalimera NEU A1-A2 (Klett-Verlag), Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 10

Mittwoch, 19.15–20.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 003

15 Abende, 87,- €

■ 24S623006

Maria Mavropoulou

Neugriechisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Kalimera NEU A1-A2 (Klett-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 15

Mittwoch, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 003

15 Abende, 87,- €

■ 24S623010

N. N.

Neugriechisch B2 Konversationskurs

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Diese 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.

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 8. April 2024

Friedrichstr. 17, Raum 09

8 Abende, 101,60 €

Niederländisch

■ 24S623102

Sophie de Wolf

Niederländisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 3,
ISBN 978-3-19-105460-1

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 203

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

■ 24S623105

Sophie de Wolf

Niederländisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

Norwegisch

■ 24S624003

Brinja Goltz

Norwegisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Norsk for deg NEU A1 - A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 10

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 307

10 Abende, 58,- €

Persisch

■ 24S627002

Ebrahim Mirbagheri

Persisch/Farsi A1/1

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer/innen

Dieses Angebot ist für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse gedacht, die einen Einstieg in Persisch/Farsi suchen. Ziel ist es, dass Sie eine einfache Unterhaltung auf Persisch führen können und die persische Schrift kennenlernen. Das praktische Anwenden der Sprache steht im Mittelpunkt. Dieses Angebot eignet sich auch hervorragend als landeskundliche und sprachliche Vorbereitung für eine Reise in den Iran.

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 8. April 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 205

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 101,60 €

Polnisch

■ 24S628002

Barbara Gadzinska

Polnisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 (Hueber-Verlag), ab
Lektion 4

Dienstag, 17.45–19.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 07

15 Abende, 87,- €

■ 24S628003

Barbara Gadzinska

Polnisch A1/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3 - 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 11

Dienstag, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 07

15 Abende, 87,- €



Portugiesisch

■ 24S631001

Carla Gonçalves Gomes

Portugiesisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Olá Portugal A1/A2 Neu (Klett-Verlag),

Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Mittwoch, 19.15–20.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 204

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,- €

■ 24S631002

Mónica Vieira-Auer

Portugiesisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Olá Portugal! Neu A1-A2 (Klett-Verlag),

Kursbuch und Übungsbuch,

ISBN 978-3-12-528934-5 & ISBN

978-3-12-528935-2

ab Lektion 4

Mittwoch, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 306

12 Abende, 69,60 €

■ 24S631003

Carla Gonçalves Gomes

Portugiesisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Olá Portugal A1/A2 Neu (Klett-Verlag),

Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Mittwoch, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 204

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,- €

■ 24S631005

Magda Bueno Schwarz

Portugiesisch A2 (brasilianische Variante)

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3-4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A2 (Hueber-Verlag),

Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10. April 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 201

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

■ 24S631008

Mónica Vieira-Auer

Portugiesisch B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab ca. 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Português em Foco 2, Editora Lidel

(Livro do Aluno + Livro de Exercícios)

ISBN: 978-989-752-520-9

ab Lektion 3

Donnerstag, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 003

12 Abende, 69,60 €

Rumänisch

■ 24S632002

Roswita Leonte

Rumänisch A1/4

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

(ca. 2-3 Semester vhs oder vergleichbar)

In diesem Kurs erweitern wir nicht nur systematisch Ihre Rumänisch-Kenntnisse, sondern wiederholen auch wichtige Grundlagen der Niveaustufe A1. Somit eignet sich der Kurs auch als Auffrischkurs für Wiederbeginner*innen.

Lehrbuch: Cu succes! A1 (Klett-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7, im Anschluss wird mit dem Lehrwerk "Lehrbuch der rumänischen Sprache" (Buske-Verlag) weitergearbeitet.

Donnerstag, 17.30–19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 09
15 Abende, 178,50 €

■ **24S632005**
Roswita Leonte
Rumänisch A2 Auffrischkurs

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4-6 Semester vhs oder vergleichbar)
Lehrbuch der rumänischen Sprache (Buske-Verlag), ab Lektion 17/18

Donnerstag, 19.15–20.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
Friedrichstr. 17, Raum 09
15 Abende, 178,50 €

Russisch

■ **24S634001**
Lusine Charkhchyan
Russisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Montag, 19.45–21.15 Uhr
Beginn: Montag, 4. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 003
15 Abende, 87,- €

■ **24S634002**
Lyubov Berger
Russisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Dienstag, 19.45–21.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 5. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 208
15 Abende, 87,- €

■ **24S634003**
Ekaterina Korschofski
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 5

Donnerstag, 19.45–21.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 7. März 2024
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 106
15 Abende, 87,- €

Niveaustufe A1: Prüfung und Vorbereitung

■ **24S634006**
**Prüfung zum Europäischen
Sprachenzertifikat Russisch (telc A1)**

Die nächste Zertifikatsprüfung Russisch (Abschlussprüfung der Prüfungszentrale der Europäischen Sprachenzertifikate telc, Niveaustufe A1) findet am Samstag, 15. Juni 2024 in Erlangen statt.
Anmeldeschluss: 6. Mai 2024
(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr:
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
105,- €
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:



■ 24S634008

Natalia Kaiser

Vorbereitung zum Europäischen Sprachenzertifikat Russisch (telc A1)

Prüfungsvorbereitungsabend
Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen<

Diese Seminare bereiten gezielt auf die Prüfung zum "Europäischen Sprachenzertifikat Russisch telc A1" vor, die am Samstag, 15. Juni 2024 in Erlangen stattfindet. Dieser international anerkannte Abschluss liegt auf der europäischen Prüfungsskala auf dem Niveau A1. Der Prüfungsablauf wird besprochen, und anhand einiger Beispiele von Modelltests werden Inhalte geübt.

Freitag, 19. April 2024

17.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26,20 €

■ 24S634010

Lusine Charkhchyan

Russisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A2 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion ca. 1

Mittwoch, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 87,- €

■ 24S634012

Lyubov Berger

Russisch A2/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A2 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 3

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 208

15 Abende, 87,- €

■ 24S634015

Natalia Kaiser

Russisch B1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 - 5 Jahre vhs oder vergleichbar)
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Im Unterricht lesen wir moderne russische Kurzgeschichten, kleine literarische Texte und Erzählungen verschiedener Autoren des 19.-21. Jahrhunderts, besprechen deren Inhalte, sprachliche Mittel und vertiefen in angenehmer Atmosphäre Ihre Vorkenntnisse in Russisch. Das Lesematerial zum Kurs wird zur Verfügung gestellt.

Als Grundlage dient unter anderem das Lehrbuch: Jasno! B1 Neu (Klett-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 5/6

Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 005

15 Abende, 87,- €

■ 24S634017

Ekaterina Korschowski

Russisch B1/5

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 5

Montag, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 306

15 Abende, 87,- €

Schwedisch

■ 24S637001

Annika Liljegren-Sailer

Schwedisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Rivstart A1 und A2, 3. Auflage, Klett-Verlag,
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1

Mittwoch, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 006

15 Abende, 87,– €

■ 24S637002

Kerstin Herrmann

Schwedisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Rivstart A1 und A2, 3. Auflage, Klett-Verlag,
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 5/6

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210

15 Abende, 87,– €

■ 24S637010

Kerstin Herrmann

Schwedisch B2/C1 - Brückenkurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen
(ca. 5 - 6 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rivstart B2 +/ C1, (Klett-Verlag),
ab Lektion 10/11

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 4. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 005

12 Abende, 69,60 €

■ 24S637012

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, 6. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 006

15 Abende, 87,– €

Slowenisch

■ 24S637501

Damjana 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? Hier werden Sie mit Leichtigkeit lernen, wie man sich in den verschiedensten Alltagssituationen in Slowenien verständigt, wie man sich z. B. vorstellt, begrüßt und verabschiedet, im Restaurant leckere slowenische Spezialitäten bestellen kann, nach dem Weg fragt oder kleine Einkäufe erledigt und noch Vieles mehr. Dobrodošli v Sloveniji!

Samstag, 27. April 2024

10.00–15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,30 €





Thailändisch

■ 24S638001

Nuntapak Binzalem

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, 7. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 305

12 Abende, 69,60 €

24S609781

Monludee Stauff

Thailändisch A1/1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Dienstag, 18.45–20.15 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 9. April 2024

10 Abende, 178,80 €

Anmeldeschluss: 4. April 2024

24S609782

Nuntapak Binzalem

Thailändisch A1/2 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Montag, 20.00–21.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 8. April 2024

10 Abende, 178,80 €

Anmeldeschluss: 3. April 2024

■ 24S638003

Nuntapak Binzalem

Thailändisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Das Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Donnerstag, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 305

12 Abende, 69,60 €

24S609783

Monludee Stauff

Thailändisch A1/3 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Donnerstag, 18.45–20.15 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 11. April 2024

10 Abende, 178,80 €

Anmeldeschluss: 5. April 2024

24S609785

Nuntapak Binzalem

Thailändisch B1/2 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen

Montag, 18.00–19.30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Beginn: 8. April 2024

8 Abende, 143,10 €

Anmeldeschluss: 3. April 2024

Türkisch

■ 24S643002

Yüksel Yüce

Türkisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Güle güle (Hueber-Verlag), Lehrbuch und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-055234-4, ab Lektion 5

Donnerstag, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

15 Abende, 87,- €

■ 24S643004

Yüksel Yüce

Türkisch A1/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Güle güle (Hueber-Verlag), Lehrbuch und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-055234-4, ab Lektion 15

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

15 Abende, 87,- €

Ukrainisch

■ 24S644001

Natalia Kaiser

Ukrainisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Kursbuch: Ukrainisch für Anfänger. Vera Kolbina, Svittlana Sotnykova. Buske Verlag, ISBN: 978-3875489903, ab Lektion 1

Dienstag, 18.15–19.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 004

15 Abende, 87,– €

Ungarisch

■ 24S644502

Judit Fodor

Ungarisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Donnerstag, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 69,60 €

Vietnamesisch

■ 24S645001

Diem Tu Dang M.A.

Vietnam - eine sprachliche und landeskundliche Reise

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer*innen
Samstagsseminar

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, 8. Juni 2024

10.00–15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,30 €

Deutsche Gebärdensprache

Falls Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche haben, wenden Sie sich bitte an

Dr. Dunja Schneider, Telefon: 09131 86-2744

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

(Programmbereichsleitung Kultur, Ansprechpartnerin für Barrierefreiheit)

■ 24S650001

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, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 96,– €



■ 24SG50002

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, 4. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 92,- €

■ 24SG50004

Peter Christoph Sechtem

DGS-Kommunikationskurs

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die seit mehreren Semestern die DGS-Kurse besuchen und ihre Fähigkeiten im Gespräch vertiefen wollen.

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 14. März 2024

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 55,20 €

■ 24SG50006

Susanne Schmidt

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 und hörgeschädigte Menschen 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, gehör-

los zu sein.

Auf diese Weise lernen Sie die Gebärdensprache von Anfang an als natürliches Kommunikationsmittel mit hörgeschädigten Menschen kennen.)

Der Kurs findet 45 Minuten in einer Videokonferenz von 16.00 bis 16.45 Uhr statt. Die Kursleitungen nehmen zusätzlich Videos für Sie auf und laden sie in die vhs.cloud hoch. Es folgt ein Selbststudium von 16.45 bis 17.15 Uhr (oder flexibel nach Ihrem Zeitplan). Beim 1. Termin wird eine Gebärdensprachdolmetscherin zugeschaltet. Dolmetschkosten für den ersten Termin sind eingerechnet und können nicht ermäßigt werden.

Dienstag, 16.00–17.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. März 2024

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

5 Nachmittage, 122,70 €

Anmeldeschluss ist der 20. Februar 2024.



**Dozent*in
für Literatur
gesucht**

*Du bist Autor*in,
Germanist*in oder
Poetry-Slammer*in und
würdest gerne dein Wissen
in einem Lesekreis oder einem
Schreibworkshop weitergeben?*

*Dann bewirb dich mit Lebenslauf und einem
Textvorschlag für einen Kurs als vhs-Dozent*in
bei der Programmbereichsleitung Kultur:
dunja.schneider@stadt.erlangen.de /
Telefon: 09131 86-2744*

Infos: www.vhs-erlangen.de/programm-1/kultur/allgemeine-informationen

Dozent*innenverzeichnis

A

Abdo, Khaled: 111
Abhau, Barbara: 195f.
Adebahr, Verena: 0, 71
Adelhard, Dittmar: 126
Aguirre, Arantza Estefania: 20, 323ff., 328f., 331f., 336, 341
Alabarce Calatayud, Elena : 323, 326, 329, 332f., 336
Albrecht, Dr. Joachim: 32
Albrecht, Jürgen: 141f.
AlSabah, Souzan: 26
Alvarez Rodriguez, Maria de los Angeles: 227
Aly, Sabine: 120
Anneser, Gisela: 88
Asseng, Alfrun: 229
Aurich, Stefanie: 181, 183
Aust, Kristina: 216

B

Babary-Toebe, Evelyne: 310f.
Balda, Regina: 237
Balle, Alfred: 134, 137
Baloiu, Robert: 111
Barbuti, Nicole: 316, 318
Barile, Angela: 314
Barkei, Mary MacDonald: 303
Barocha, Anja: 247f.
Barril Roig, Eva: 179, 186, 233
Bartholomeycik, Kai: 9, 60
Basten-Grimm, Birgit: 56, 59f.
Bastian, Petra: 269
Bauer, Robert: 160
Baumann, Philipp: 91, 231
Baumann, Prof. Dr. Franz: 39
Beer, Malin: 48
Behr, Antje: 171
Behringer, Dr. Peter: 118
Berger, Lyubov: 351f.
Bernhard, Prof. Dr. Peter: 43
Bernhardt, Jutta: 203
Best, Linda: 102
Binzalem, Nuntapuk: 354

Bischoff, Dr. Teresa: 99
Blanché, Dr. Ulrich: 99
Blauen, Verena: 77
Bobzin, Katharina: 275
Böhme, Janine: 78, 81f.
Bohrisch, Silvia: 163
Borschel, Bernd: 67
Botschan, Dr. Marcus: 257, 259, 276, 278, 280f., 285f.
Brem, Reinhard: 48
Brenner-Elias M.A., Margit: 264, 267
Brunet de Ritter, Irma: 328, 334, 336
Buckow-Segain, Jan: 178, 180
Budschigk, Marit: 109f., 117
Bueno Schwarz, Magda: 350
Burek, Dunja: 81
Bürger, Bastian: 10, 131, 133, 154f.
Burkhard, Marjatta: 342ff.
Burkhardt, Martina: 292, 297

C

Callens, Emmanuelle: 310
Carson-Hohenstein, Willetta: 289, 291f., 296
Casola, Sabina: 313f.
Chakir M.A., Brigitte: 266, 268, 271, 273f.
Chang, Yujung: 239, 243
Charkhchyan, Lusine: 21, 340, 351f.
Choplin, Catherine: 304ff., 311
Ciganotto, Mauro: 313ff.
Coppola, Girolamo: 23, 317, 320f.
Cozzolino, Elisa: 19, 24, 318f.
Cuesta, Silvia: 73f.
Czok, Thomas: 65

D

Dag-Förster, Pervin: 207
Dalberg, Andreas: 193
Dall'Ozzo, Cristina: 315, 317
Dang M.A., Diem Tu: 236, 242, 245, 355
Daschke, Iris: 204
Daurer, Anette: 185, 187
de Wolf, Sophie: 309, 313, 316f., 319, 349
Deiss, Amely: 100
Denkes, Alba: 226ff.
Denzler, Harald: 219
Denzler, Silvia: 219

Depner, Karin: 233f., 246f.
 Derix, Prof. Dr. Simone: 39
 Derra, Bernd: 152
 Dettweiler, Thomas: 131
 Deutschmann, Carolin: 78f.
 Diener M.A., Dagmar: 24, 258, 261, 265, 276
 Dietz, Astrid: 121
 do Carmo-Staniek, Dr. Jamile: 19, 24
 Dörfler, Ernst Paul: 48
 Dörfler, Marie: 210, 213
 Dornbusch, Bernd: 234
 Dorsch, Martina: 116, 138
 Dozent*innenteam: 29
 Duncker, Mónica: 324, 330, 333, 335f.

E

Eberstadt, Christof: 33
 Eck, Claudia: 113f.
 EduMedia, Fachdozent*in von: 157ff.
 Eger, Julia: 185
 Ehmcke, Katja: 75f.
 Eichhorn, Andrea: 200
 Eidinger, Udo: 102
 Elb, Philipp: 52f.
 Elia, Zuheir: 339
 Endres-Janßen, Florian: 166
 Englert, Nataliia: 112
 Erdenkäufer, Martina: 193ff.
 Erlanger Rückert-Kreis: 97
 Escher, Georg: 9, 41

F

Filio de Scherer, Luz: 326, 336
 Fink, Georg: 33
 Firmenich, Veronika: 102
 Fittkau, Katharina: 46f.
 Fleischer, Dejana: 346
 Fodor, Judit: 355
 Föhrenbach, Irina: 193f.
 Foodsharing Erlangen: 233
 Förtsch, Ben: 50
 Fourcaud, Christine: 81
 Franke-Bautista, Yanira Maria: 108f.
 Franz, Stephan: 355f.
 Fraunberger, Dr. med. Leonard: 62
 Frenzel, Sabine: 306, 308

Friedmann, Peter: 37
 Fritscher, Marion: 204
 Fröhling, Catharina: 45
 Füg, Pauline: 95
 Fürbringer, Andrea: 258f., 265, 268, 273, 275

G

Gadzinska, Barbara: 349
 Galsterer, Susanne: 292f.
 Gerstmeier, Werner: 107
 Gerund, Dr. Katharina: 24
 Giering, Kerstin: 57f.
 Gigova-Wasserfaller, Maria: 113
 Gildner, Katrin: 67
 Giorgetti Stierstorfer, Dr. Monica: 19f., 316, 319
 Glöckler, Wilhelm: 32
 Gluch, Inga: 86
 Godt, Annemarie: 200
 Goltz, Brinja: 349
 Gómez-Philipps, Yolanda: 226
 Gonçalves Gomes, Carla: 350
 Gorce, Maryvonne: 304
 Grampp, Laura: 174
 Grethlein, Dr. Thomas: 42
 Grethlein, Susanne: 33, 65f.
 Groot, Anneke: 265, 268, 273, 275, 278, 280
 Große, Bettina und Burkhard: 53
 Grote, Jutta: 201f.
 Grüsser, Karin: 58, 61
 Gu, Qiong: 21
 Gugel, Carolin: 108

H

Hacker-Kirschner, Elisabeth: 342
 Hadar, Ester: 292, 294f., 297, 303
 Haferkamp, Petra: 171, 181
 Hahn M.A., Daniel: 35ff.
 Hara, Ayako: 20
 Harnisch, Stefan: 53
 Härpfer, Diana: 249f.
 Hartmann, Simone: 86
 Hartmut Heisig M.A., Geschichte für Alle e.V. /: 36
 Haselbek, Lisa: 147
 Haseneyer, Martin: 10, 137, 152f., 155
 Hattermann, Merlin: 107
 Hayata-Becker, Maki: 20

Heibach, Claudia: 291
Heideloff, Thomas: 9, 60
Heisig M.A., Hartmut: 32, 34, 107
Héjja, Gabriella: 98, 145, 147
Hellmann, Valerie: 23, 301f.
Herrmann, Anka: 347
Herrmann, Kerstin: 353
Hetz, Josephin: 69
Heumann, Susanne: 123ff.
Heydrich, Susanne: 56f.
Hofmann, Frank: 63
Hofmann, Gottfried: 150
Högner, Gerhard: 140, 142f., 166
Hoheisel, Dr. Martin: 38, 46
Hoppe, Erich: 10, 135, 154
Horner, Matthew: 45
Hornschild-Haushofer, Irmengard: 246f.
Horsthemke, Prof. Dr. Kai: 39
Huber, Katrin: 173, 250
Huber, Simon: 167
Hümmer, Michael: 61
Hümmer, Margarete: 52
Hummitzsch, Li-Lin: 115
Hurtado, Carlota: 19, 333
Hutzler, Gerd: 160

I

Igler, Jörg: 80
Ineichen, M.A., Bridget: 298, 301

J

Jain, Khushboo: 25
Jakobs, Cordula: 187
Jarrega Chisbert, Francisca: 324, 328, 333
Jetly Mantilla, Alejandra: 322, 325, 327f., 335, 337
Jost, Richard: 59
Jung, Elfi: 163f.
Jung, Gisela: 178

K

Kaiser, Natalia: 352, 355
Kaletta, Aniela: 235, 241
Kalup, Harald: 46
Kannegießner, Daniel: 197, 214
Kapetanovic, Damjana: 21, 353
Kapoor-Paul M.A., Monika: 235ff., 239f., 242, 289ff., 296f.

Kern, Katharina: 161, 217
Kern, Ursula: 51
Khlieb, Iryna: 206
Khoury, Nicolas: 340
Kirchmayr, Fridoline: 185
Kiunke, Christine: 162f.
Kleiber, Angela: 87f.
Kley, Sabrina: 45
Kloiber, Barbara: 20, 96, 104, 221f.
Kocak M. A., Valeria: 313, 316, 318, 320
König-Hofmann, Anna-Lena: 215
Korber, Dr. Tessa: 95
Korschowski, Ekaterina: 351f.
Kramer, Susanne: 205
Kraus, Dagmar: 231, 233
Krause, Sigrid Maria: 199
Kreissl, Lucie: 65
Kress, Manfred: 228f.
Krüger, Julia: 48
Krugmann, Rainer: 145ff., 149ff.
Kulla, Alexander: 58
Kuntz-Gärber, Uta: 72
Küper-Staniewski, Daniele: 130f., 140ff.

L

Lang, Bettina: 214
Lang, Evi: 184f.
Lang, Wilhelm: 161
Lehfeld, Doris: 208
Lehmann, Yvonne : 63
Leininger, Marisa (Maria Isabel): 116, 171, 177, 180, 202
Leonte, Roswita: 350f.
Lerle, Johanna: 58
Leyk, Dr. Wolfgang: 42
Liljegren-Sailer, Annika: 20, 353
Lorber, Marisol: 338
Lynn M.A., Ulrike: 297ff.

M

Maderer, Thomas: 199f.
Maleew, Alexander: 257, 259
Marak, Sarah: 24
Marenda, Arne: 35
Marinova-Schmidt, Velinova: 60
Marković, Biljana: 197

- Marte, Sophia: 231f.
 Marx, Lutz: 89
 Mavropoulou, Maria: 19, 348
 Meckel, Frauke: 123
 Menuet, Michèle: 21f., 304, 306, 310
 Merkel, Wolfgang: 248f.
 Meutes, Yesim: 88f., 204ff.
 Meyer LL.M., Karsten: 67
 Meyer-Olbersleben, Gaele: 305ff.
 Miller, Stefanie: 96, 103, 224
 Minchella, Francesca: 22, 315, 318f., 321
 Mirbagheri, Ebrahim: 243f., 349
 Modlmayr, Ingrid: 121
 Moench-Pingel, Britta: 19
 Mograbi, Sylvia: 191, 225
 Morales, Nancy: 225
 Mossbauer, Teresa: 81
 Motsonashvili, David: 104f.
 Moyles-Johnson, Mary: 292, 300f.
 Müller-Eickhoff, Christian: 66
 Mümmler, Stefan: 50
 Mürbeth, Corinna: 209, 214
- N**
- N., N.: 309, 318
 Neumann, Didi: 106
 Neumann, Marlene: 9, 38, 54
 Nianias, Athanasios: 228
 Nojiri, Akiko: 240ff., 245ff., 249, 345f.
 Nur, Abyan: 26
- O**
- Opoku-Pare, Hanne: 97
 Orrú, Luigi: 235f., 238ff.
 Ostgathe, Prof. Dr. Christoph: 38
 Owolaju, Martina: 236, 239, 241
- P**
- Pais-Brückl, Irene: 223
 Park, Ok Soon: 346
 Pasutto, Dr. Francesca: 211
 Paulus, Christiane: 63, 69
 Peh, Alexandra: 198, 204, 206
 Peplinski, Sonja: 212f.
 Pepler, Evelyn: 61
 Perrin Gottwald, Véronique: 305, 309
 Perzl, Christina: 105
- Peter, Radomira: 213, 215
 Pfeifer-Merg, Laura: 177
 Pfeiffer, Lisa: 87f.
 Pham, Thien: 289, 304, 310
 Pirrone, Marina Piera: 19
 Pliszewski, Marion: 58, 87
 Polizei-Inspektion Erlangen, Verkehrserziehung: 53
 Porst, Sabine: 190
 Präg, Christof: 35
- R**
- Ramesh, Asha: 41
 Reick, Nadine: 19, 341
 Reinwald, Joachim: 107f.
 Renn, Donatella: 316, 319
 Reuter, Simon: 22
 Risseh, Mahshid: 54
 Rodríguez Mampaso, María José: 323, 326f., 329
 Rognitz, Beate: 279
 Rohe, Prof. Dr. Mathias: 38
 Roldán Plumey, Magaly: 335
 Rosenberger, Annika: 172f.
 Rosenzweig, Elke: 174, 182f.
 Rubio, Susana: 179, 233, 243, 325
 Rübner, Michaela: 20ff., 276f., 279f., 285f., 293
 Ruppner, Marion: 190
 Ruppel, Christina: 72
 Ryan, Colette: 19, 295ff., 300
- S**
- Salzmann, Jürgen: 106
 Sanchez, Arturo: 223
 Santa Pineda, Paula Andrea: 205, 224, 226
 Schäfer, Stefanie: 25
 Schenke, Lilli: 0, 270f., 273f.
 Scherer, Dr. Annette: 99
 Schermer, Guilherme: 24
 Scheurl-Defersdorf, Mechthild R. von: 171
 Schlehlein, Kornelius: 35
 Schmidt, Susanne: 356
 Schmitz, Christiane: 89, 202, 208, 213f., 217ff.
 Schmitz, Stefan: 225
 Schmockler, Lea: 97, 103
 Schnake, Maria del Pilar: 9, 115, 121
 Schneider M.A., Christiane: 277, 279f., 285f.
 Schneider, Gabriele: 119f.

Schneider, Prof. Holm: 92
 Schneider, Rohine: 235, 238
 Schobert, June: 299, 303
 Scholl, Richard: 54
 Scholz M.A., Marnie: 19
 Schön, Rita: 188
 Schösser, Irmgard: 87f.
 Sechtem, Peter Christoph: 356
 Seemüller, Elisabeth: 92
 Senechal, Hsiao-Yun: 19, 341f.
 Sigwart, Christine: 90f., 123
 Simon, Katrin: 48f.
 Sippl, Julia: 258, 265, 267f., 272, 274
 Sonnefeld, Sylvia: 199, 208f.
 Springer, Matthias: 81
 Stadler, Jasmin: 100
 Stanic, Rajka: 277
 Stark-Kantar, Tanja: 58, 61
 Staubach, Kerstin: 218
 Staudigel, Dr. Irmgard: 261ff., 269, 281ff., 287f.
 Steffen M. A. , Tanja: 286
 Steffens, Ulf: 296, 301
 Steinbauer, Heike: 187, 191
 Steinbrecher , Michelle: 237
 Steinbrecher, Richard: 237
 Stiller, Astrid: 57
 Strasser, Stefan: 49ff.
 Sydorova, Mariia: 264, 267, 275
 Szabó-Kiss, Boglárka: 259

T

Team Montessori-Schule Erlangen: 84
 Terfloth, Antje: 180f.
 Thies M.A., Heide: 258, 261, 265, 309
 Tiedje, Julia: 103f.
 Tietze, Harald: 32
 Tilly, Claire: 306f.
 Triacca-Gradert, Lydia: 309, 311
 Trommer, Jutta: 206
 Tzikouli, Kalliopi: 238, 240, 242, 244f., 348

U

Uhlich, Bernd: 191f.
 Ulbricht, Christine: 209
 Ulli's Schwimmschule, Team: 83, 221

V

Vandea, Lisa: 122
 Vásquez Zárate, Celia Luisa: 329, 334f., 337f.
 Velisek, Heilpraktikerin, Anna: 197f.
 Vetter, Petra: 189
 Vieira-Auer, Mónica: 350
 Vodè-Boesten, Dunja Nanda: 190
 Völkel, Muriel: 229
 von Lindeiner, Andreas: 47
 Vowinckel, Dana: 96

W

wabene: 89, 91, 96, 121, 123, 231
 Walldorf, Dr. rer. pol. Peter Anton: 53f.
 Walter, Dominik: 52
 Wältring, Ute: 114
 Wank, Sabine: 231f.
 Wasserschule: 83, 220f.
 Weber, Daniela: 175
 Wehnert-Zetino, Griselda: 323, 334
 Weidmann, Stefanie: 10, 34, 347
 Wein , Elke: 33
 Weinig, Helmut: 175, 177f.
 Weismantel, Katharina: 119
 Wendler, Dr. Erwin: 10, 180, 184f.
 Werner, Elvira: 62
 Werner, Irina: 78, 80
 Wettlaufer, Daniela: 112, 117
 Wickenhäuser, Kathleen: 87
 Winkel, Wolfgang: 175ff.
 Winkler, Udo Peter: 59
 Wißmath, Astrid und Klaus: 49f.

Witrock, Nico: 166
 Wolf, Katrin: 194
 Wölfel, Verena: 228
 Wuttke, Klemens: 112

Y

Yüce, Yüksel: 354

Z

Zahlaus, Helga: 35
 Zapf, Gisela: 218
 Zeiler, Diana: 145f.
 Zeljak, Branislav: 152
 Zenger, Mareike: 118
 Zestic, Mónica: 19, 328, 333, 336
 Zimmermann, Dr. Michael: 43

Zombek, Christian: 38
ZSL e.V.: 90ff., 123



Dozent*innenverzeichnis



Stadt 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) 8627 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 Rechtsgrundlagen 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 AufenthaltG, 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: Januar 2024

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 ausgeschriebenen 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



Eintrittskarten günstiger?

– gerne!

Für unsere Kunden haben wir Kundenvorteile bei unseren Partnern gesammelt.

Einfach vergünstigte Eintrittskarten über den Rabatt-Link auf unserer Homepage kaufen.

Über unsere Social Media Kanäle informieren wir regelmäßig über neue Vorteile oder Verlosungen.

Homepage
[www.sparkasse-erlangen.de/
kundenvorteile](http://www.sparkasse-erlangen.de/kundenvorteile)



Facebook
[www.facebook.com/
sparkasse.erlangen](http://www.facebook.com/sparkasse.erlangen)



Instagram
[@sparkasse_erlangen](https://www.instagram.com/sparkasse_erlangen)



[sparkasse-erlangen.de/
kundenvorteile](http://sparkasse-erlangen.de/kundenvorteile)