



SEMESTER-
THEMA
JUGEND

Programm
Frühjahr | Sommer
2025

Volkshochschule Erlangen –
eine für alle

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



Lust auf Kunst?



Alles, was Kunst braucht.

- Mehr als 40.000 Artikel aus allen kreativen Bereichen zu dauerhaft günstigen Preisen auf 2.000 m²
- Bilderrahmen und individuelle Einrahmungen
- Bücher und Medien zu allen Themen der Kunst
- Kostenlose Parkplätze direkt vor dem Haus

boesner GmbH · Nürnberg

Sprottauer Str. 37 · 90475 Nürnberg
Tel.: 0911/98862-0
nuernberg@boesner.com

Öffnungszeiten:

Mo. – Sa. 9.30 – 18.00 Uhr
Mittwoch 9.30 – 20.00 Uhr

boesner
KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER



Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Erlangen,

Menschen jeden Alters dabei zu unterstützen, ihr Leben erfolgreich und erfüllt zu gestalten – das ist der Auftrag der Volkshochschulen. In diesem Semester liegt unser Augenmerk auf der Jugend. Zum einen engagiert sich die Erlanger vhs vielseitig für junge Menschen: Sie begleitet die Jüngsten mit ihren Eltern-Kind-Kursen, ist an 17 Erlanger Schulen in der Ganztagsbildung und in der Lernförderung aktiv. Sie bietet jungen Eltern Rat mit pädagogischen Fachvorträgen und bereitet auf das Mathe-Abi vor. Zum anderen möchten wir im Frühjahr/Sommer die Jugend als Sehnsuchtsort in den Blick nehmen. So fragen wir: Was hält geistig und körperlich jung? Was bedeutet Jungsein heute? Und was können wir von der Jugend lernen? Mit wieder mehr als 1200 Veranstaltungen und Kursen aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur, Beruf & Digitales, Gesundheit & Ernährung, Sprachen und vhs club INTERNATIONAL freuen wir uns auf Ihre rege Teilnahme.

Allerdings, liebe Erlangerinnen und Erlanger, wirkt sich die finanziell schwierige Situation der Kommune auch auf die städtische Volkshochschule aus. So müssen bei vielen Kursen die Teilnahme-Entgelte angehoben werden. Alle Ermäßigungen, wie etwa der ErlangenPass mit 75% Preisnachlass sowie zahlreiche kostenfreie Vorträge wird es aber weiterhin geben. Unser Ziel ist es, in dieser für die Stadt schwierigen Zeit, die Vielfalt des Angebots, die hohe Qualität des Unterrichts, die fairen Honorare für unsere Kursleitungen und sozial verträgliche Preise für unser Angebot zu gewährleisten.

Viel Spaß beim Stöbern und Entdecken in unserem neuen Programm. Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches und erfülltes Semester und sagen Danke, dass Sie uns die Treue halten. Im Namen des vhs-Teams grüßen Sie

Dr. Florian Janik
Oberbürgermeister

Anke Steinert-Neuwirth
Referentin für Kultur,
Bildung und Freizeit

Markus Bassenhorst
Direktor der vhs Erlangen

Cover-Illustration:
Julia Bernhard

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





Allgemeine Informationen	4
Semester-Wochenplan	4
Lageplan	5
Das vhs-Team	6
Unterrichtsräume/ Dozent*innenvertretung/ Impressum	8
Neu im Programm	9
vhs täglich/ vhs unterwegs	11
Dozent*innenverzeichnis	333
Datenschutzerklärung	345
Allgemeine Geschäftsbedingungen	347



vhs club INTERNATIONAL	18
Interkulturelle Treffen	19
Erlanger Partnerstädte	20
Kreative Treffpunkte	20
Spaziergänge	21
Treffpunkte/Deutschlernen	22
Reisen um die Welt	23
Film und Literatur	24
Kunst und Ausstellungen	26
Vorträge und Workshops	26



Gesellschaft	28
Studium generale	29
Geschichte	32
Politik und Zeitgeschehen	39
Philosophie und Weltanschauung	44
Nachhaltigkeit	45
Lebensraum Natur	46
Beratung und Vorsorge	50
Verbraucherwissen	58
Ehrenamt qualifizieren	62
Grundbildung & Alphabetisierung	64
Pädagogik und Elternbildung	65
Für Menschen mit Behinderung	77
vhs barrierefrei	82



Kultur	86
Literatur	87
Kunstgeschichte und moderne Kunst	90
Theater	94
Musik und Gesang	96
Kulturgeschichte und Archäologie	98
Keramisches Gestalten	99
Malen, Zeichnen, Grafik, Druck	101
Theorie und Geschichte der Fotografie	111
Textiles Gestalten	112
Gestalten mit Papier	114
Do It Yourself	115
Schafkopf	118



Beruf & Digitales	120
Digitale Grundbildung	122
MS Office-Programme	123
Anwendungsprogramme	126
Künstliche Intelligenz / Programmierung	127
Smartphone, Tablets und Co.	129

Digitales Büro	131
Fotografie, Bildbearbeitung, Grafik, Layout	131
Social Media / Podcast	140
Webdesign und Webentwicklung	141
Betriebswirtschaft und Unternehmensführung	142
Sozial- und Methodenkompetenz	143
Berufliche (Neu-) Orientierung	150
Übergang Schule/Studium – Beruf	154
Xpert Business Online- und Präsenzkurse	157



Gesundheit & Ernährung	162
Gesundheitswissen	163
Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie	166
Entspannung und Stressbewältigung	169
Massagen	181
Yoga	183
Bewegung, Körpererfahrung und Fitness	192
Tanz	207
Ernährungswissen	215
Kochen und Genießen	215
Getränke	232
Pilze, Wildkräuter und Wildfrüchte	233



Sprachen	241
Deutsch als Fremdsprache	241
Englisch	275
Französisch	285
Italienisch	294
Spanisch	302
Arabisch	317
Armenisch	319
Chinesisch	319
Dänisch	320
Finnisch	321
Japanisch	321
Koreanisch	323
Kroatisch	324
Neugriechisch	325
Niederländisch	326
Norwegisch	326
Persisch	327
Polnisch	327
Portugiesisch	327
Rumänisch	328
Russisch	328
Schwedisch	329
Thailändisch	330
Türkisch	331
Ungarisch	331
Vietnamesisch	331
Deutsche Gebärdensprache	331

Dozent*innenverzeichnis	333
--	-----

**vhs club
INTERNATIONAL**

Gesellschaft

Kultur

Beruf

Gesundheit

Sprachen

**Dozent*innen-
verzeichnis**

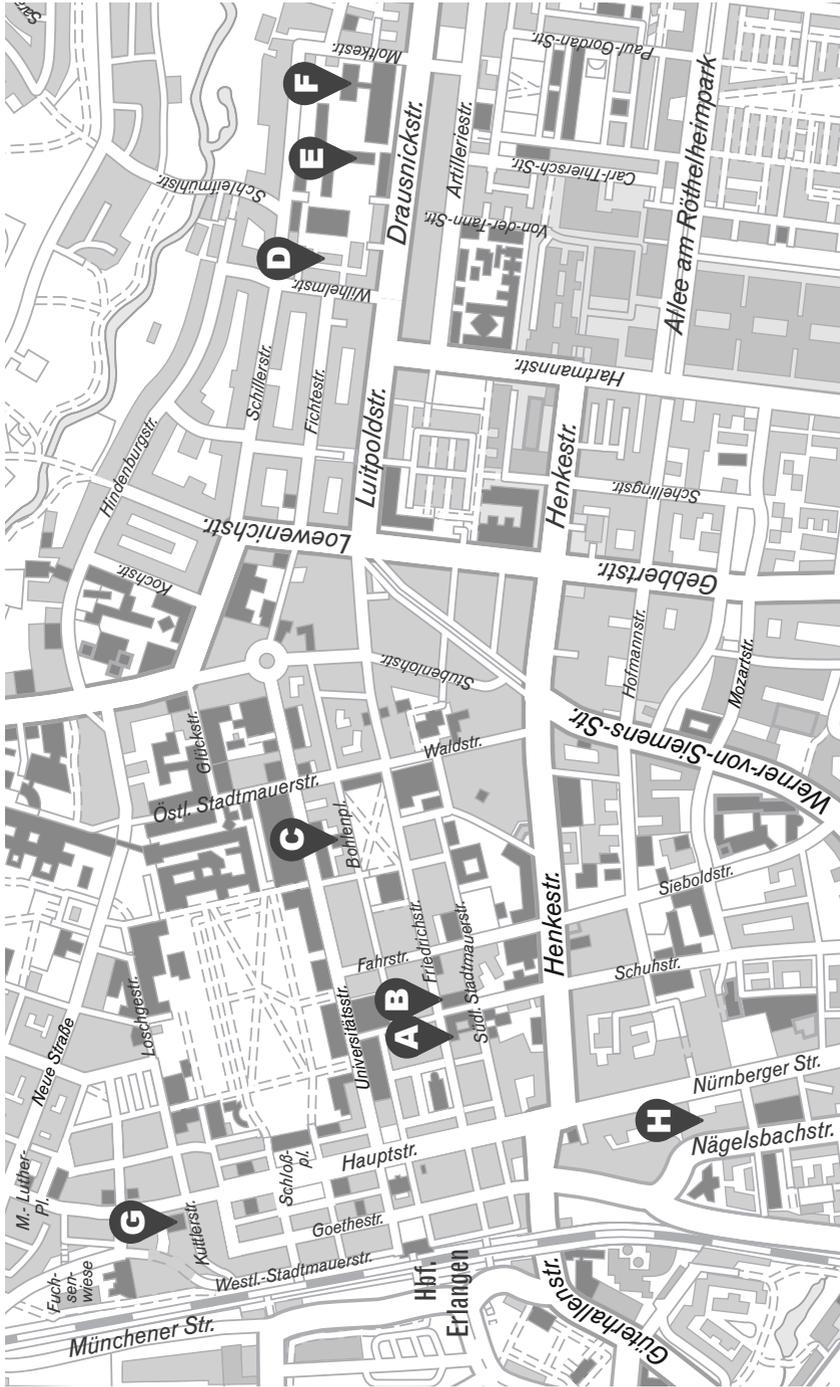
Wochenplan für das Frühjahr-/Sommersemester 2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	24.02.25	25.02.25	26.02.25	27.02.25	28.02.25	01.03.25	02.03.25
2	03.03.25	04.03.25	05.03.25	06.03.25	07.03.25	08.03.25	09.03.25
3	10.03.25	11.03.25	12.03.25	13.03.25	14.03.25	15.03.25	16.03.25
4	17.03.25	18.03.25	19.03.25	20.03.25	21.03.25	22.03.25	23.03.25
5	24.03.25	25.03.25	26.03.25	27.03.25	28.03.25	29.03.25	30.03.25
6	31.03.25	01.04.25	02.04.25	03.04.25	04.04.25	05.04.25	06.04.25
7	07.04.25	08.04.25	09.04.25	10.04.25	11.04.25	12.04.25	13.04.25
8	14.04.25	15.04.25	16.04.25	17.04.25	18.04.25	19.04.25	20.04.25
9	21.04.25	22.04.25	23.04.25	24.04.25	25.04.25	26.04.25	27.04.25
10	28.04.25	29.04.25	30.04.25	01.05.25	02.05.25	03.05.25	04.05.25
11	05.05.25	06.05.25	07.05.25	08.05.25	09.05.25	10.05.25	11.05.25
12	12.05.25	13.05.25	14.05.25	15.05.25	16.05.25	17.05.25	18.05.25
13	19.05.25	20.05.25	21.05.25	22.05.25	23.05.25	24.05.25	25.05.25
14	26.05.25	27.05.25	28.05.25	29.05.25	30.05.25	31.05.25	01.06.25
15	02.06.25	03.06.25	04.06.25	05.06.25	06.06.25	07.06.25	08.06.25
16	09.06.25	10.06.25	11.06.25	12.06.25	13.06.25	14.06.25	15.06.25
17	16.06.25	17.06.25	18.06.25	19.06.25	20.06.25	21.06.25	22.06.25
18	23.06.25	24.06.25	25.06.25	26.06.25	27.06.25	28.06.25	29.06.25
19	30.06.25	01.07.25	02.07.25	03.07.25	04.07.25	05.07.25	06.07.25
20	07.07.25	08.07.25	09.07.25	10.07.25	11.07.25	12.07.25	13.07.25
21	14.07.25	15.07.25	16.07.25	17.07.25	18.07.25	19.07.25	20.07.25
22	21.07.25	22.07.25	23.07.25	24.07.25	25.07.25	26.07.25	27.07.25
23	28.07.25	29.07.25	30.07.25	31.07.25	01.08.25	02.08.25	03.08.25

 unterrichtsfreie Tage bzw. Ferien

- 1. Mai 2025 Maifeiertag
- 29. Mai 2025 Himmelfahrt
- 22. September 2025 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

Leitung der Programmbereiche

Bettina Grey

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

Anja Keyser

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

Dr. Elisabeth Preuß

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

Sabine Roth

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

Cornelia Savelsberg

Telefon: 09131 86-2667
cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Sprachen

Dr. Dunja Schneider

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

Sara Schrage

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

Dr. Susanne Stemmler

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

Leitung Servicebüro

Nina Müller

Telefon: 09131 86-2668
nina.mueller@stadt.erlangen.de

Volkshochschule Erlangen

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

Servicetelefon

Montag bis Freitag: 9:00 bis 12:30 Uhr sowie
Montag, Mittwoch, Donnerstag: 13:30 bis 15:30 Uhr

Öffnungszeiten Servicebüro

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag:
10:00 bis 12:30 Uhr
Montag zusätzlich: 14:00 bis 18:00 Uhr

Servicebüro geschlossen

03.03. bis 07.03.2025 Winterferien
14.04. bis 25.04.2025 Osterferien
01.05.2025 Tag der Arbeit
02.05.2025
29.05.2025 Christi Himmelfahrt
30.05.2025
09.06. bis 20.06.2025 Pfingstferien

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 Digitales,
Gesellschaft
Öffentlichkeitsarbeit

Stefanie Latscha

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

Nicholas Weddig

Telefon: 09131 86-1595
nicholas.weddig@stadt.erlangen.de
Programmbereiche: Gesundheit und Ernährung,
Gesellschaft

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

Alexandra Rauhtäschlein

Telefon: 0171 2863697

Antonia Weiher

Telefon: 09131 86-2717

Systemverwaltung / Datenschutz

vhs.systemverwaltung@stadt.erlangen.de

Heidi Gottschalk

Telefon: 09131 86-1073

Carina Weber

Telefon: 09131 86-1881

Social Media

Inga Ruschek

Werkstudentin
Telefon: 0151 52157886
inga.ruschek@stadt.erlangen.de

Schulkooperationen

Ganztagsbildung und Lernförderung

vhs.schulkooperationen@stadt.erlangen.de
www.vhs-macht-schule.de
Telefon: 09131 86-1895

Dr. Natalja Balzer

Jasmina Bozovic

Ramona Grune

Laura Gutwill

Sina Huber

Theresa Schmidt

Alexander Schroll

Luca Schwer

Hausverwaltung/ Medienwarte/ Technischer Service

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

Michael Bär

Andrzej Döring

Dieter Reichelsdörfer

René Schädlich

Unterrichtsgebäude

Egloffstein'sches Palais

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

Wildenstein'sches Palais

Historischer Saal, Großer Saal
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: Raum 01, Unterrichts-
räume 06 bis 08, club INTERNATIONAL, Café im
Rückerthof (ebenerdige Räume), Gymnastikraum,
Raum 09 (ebenerdige Räume, aber kleine Stufe),
barrierefreies WC

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

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2 f:

Raum 2, Keramikwerkstatt, kein barrierefreies WC

CBBE Berufsschule, Drausnickstr. 1d: Aufzug

Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6: alle Räume

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111: Aufzug

wabene, Henkestr. 53: alle Räume, barrierefreies WC

ZSL-Treff Lui 34, Luitpoldstraße 34:

alle Räume, barrierefreies WC

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

Weitere Hinweise zur Barrierefreiheit finden Sie im
Programmheft und unter [www.vhs-erlangen.de/
services/barrierefreiheit](http://www.vhs-erlangen.de/services/barrierefreiheit)

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,
Karl-Marx-Straße 24, 07381 Pößneck
ggp.kontakt@bertelsmann.de, www.ggp-media.de
Anzeigenannahme: connection line
Telefon: 07721 990176
info@connection-line.de

Neu im Programm

Einschreibung ab Mittwoch, 22. Januar

■ 25S153005

Maria Teresa Sonnleitner

Tausch dich aus – Deutsch sprechen und Schätze teilen (ab Niveau A2)

Du hast schöne Dinge, die du selbst nicht mehr brauchst, aber die vielleicht jemand anderem Freude bereiten könnten? Dann komm zu unserer Deutsch-Tauschbörse! Hier hast du Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre auf Deutsch zu plaudern, Leute kennenzulernen und schöne Dinge zu tauschen. Ob Bücher, Dekoratives, kleine Schätze oder Modezubehör – bring mit, was du tauschen möchtest, und nimm etwas Neues mit nach Hause. Nebenbei üben wir Deutsch und lernen neue Vokabeln.

Mittwochs, 2. April, 7. Mai, 4. Juni,
jeweils 15:00 bis 16:30 Uhr

■ 25S204004

Philipp Elb/Bettina und Burkhard Große/
Verkehrserziehung Polizei-Inspektion Erlangen

Freude an der Bewegung mit dem Rollator

Der Rollator gehört für viele Menschen zum Alltag dazu, er kann verlorene Mobilität und damit Lebensqualität zurückbringen. Wissen über die richtige Einstellung des Rollators, über sichere Teilnahme am Straßenverkehr und über Angebote zu Bewegung am und mit dem Rollator machen die Nutzung des Rollators sicher. In diesem Termin zeigen die Verkehrspolizei, Übungsleiter des TV 48 Erlangen und ein Ergotherapeut, wie der Rollator optimal einzusetzen ist. Veranstaltungsort: Jahnturnhalle, Jahnstraße 8

Donnerstag, 10. April 2025
13:30 bis 14:30 Uhr

■ 25S250009

Sabine Kohlert

Fußreflexzonenmassage für Babys

Eine Fußmassage genießen nicht nur wir Erwachsene, sie tut auch unseren Babys gut. Die Reflexzonenmas-

sage ist eine natürliche Methode, die durch sanften Druck bestimmter Punkte am Fuß Bereiche im Körper anspricht. Dabei kann man entspannend oder anregend arbeiten. Die Massage kann bei Babys viele Beschwerden lindern und nebenbei stärkt sie auch die Fußmuskulatur für das spätere Stehen.

Donnerstag, 20. März 2025
10:00 bis 11:30 Uhr

■ 25S250041

Anna Wirz

Frühlingszauber und Osterfreude: Kreativ-Nachmittag für Eltern und Kinder

Willkommen zu einem bunten Bastelnachmittag für kleine und große Künstler*innen! Gemeinsam lassen wir den Frühling einziehen und gestalten mit viel Freude und Fantasie dekorative Frühlings- und Osterideen. Unsere Kursleitung bringt Material und inspirierende Ideen mit, um euch zu zeigen, was man aus Karton, Wolle, Perlen und Farben zaubern kann. Ob niedliche Osterhäschen, fröhliche Blumen oder bunte Anhänger: Hier findet ihr viel Raum zum Werkeln und Spaß haben.

Sonntag, 23. März 2025
14:00 bis 15:30 Uhr

■ 25S302013

Dr. Peter Stuckenberg

Kirchenbau in Zeiten des Umbruchs – St. Bonifaz in Erlangen, 1927/28 (Besichtigung vor Ort)

An der Kirche St. Bonifaz lässt sich der Aufbruch in die Architektur des 20. Jahrhunderts nachvollziehen. Bei dieser Baubegehung entdecken Sie für die Zwanziger Jahre typische neue Stilmotive, ungewöhnliche Materialkombinationen und ein auf theologischen Reformbewegungen beruhendes Raumkonzept. St. Bonifaz ist ein Musterbeispiel für den architektonischen Wandel im Jahrzehnt der Bauhausgründung. Als eines der Hauptwerke von Fritz Fuchsberger

i

Neu im Programm

steht der Bau repräsentativ für das Werk eines Reformarchitekten.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: 15. Mai 2025

■ **25S402144**

Luisa Filip

Instagram-Reels – Tipps zum Dreh, Schnitt und Sprechen vor der Kamera

Videos sind in den Sozialen Medien nicht mehr wegzudenken. Aber um Reichweite zu bekommen, reicht es nicht mehr aus, in die Kamera zu sprechen und hochzuladen. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Arten der Reel-Gestaltung, den Umgang dem Instagram-internen Schnittprogramm, den Umgang mit der Videobearbeitungs-App CapCut, Musik- und Bildgestaltung, präsenes Auftreten vor der Smartphone-Kamera und Input zum Thema Reichweite und Algorithmus.

Donnerstag, 14:00 bis 19:00 Uhr
Beginn: 15. Mai 2025
inklusive Materialkosten

■ **25S402150**

Luisa Filip

How to Podcast – Dein Starterpaket für den eigenen Podcast

Sie haben ein Thema, das unbedingt mehr Gehör verdient hat? Dann starten Sie doch einen eigenen Podcast! In diesem Seminar bekommen Sie in zwei Abenden hintereinander alle wichtigen Infos und Tipps, die Sie brauchen, um einen Podcast zu konzipieren, zu produzieren und hochzuladen. Praktische Übungen vor dem Mikrofon inklusive.

Montag, 18:00 bis 21:30 Uhr
Beginn: 7. April 2025

■ **25S431024**

Saskia Roelandt

Kenne deine Bedürfnisse und spare Energie im Bewerbungsprozess (Online-Workshop)

Nicht selbstreflektierte Bewerbungen bringen Frust. Wir wechseln die Stelle, ohne vorher zu fragen: „Was will ich eigentlich?“ Dann landen wir wieder bei einem Arbeitgeber, der uns nicht glücklich macht. Oder wir erhalten Absagen und wissen nicht, warum. Dieser Workshop zielt auf die Selbstreflexion der eigenen Be-

dürfnisse ab. Anhand von diversen Reflexionsfragen erhalten Teilnehmer*innen ein Bild ihrer Bedürfnisse, um dieses für die Stellensuche, die Bewerbungsphase und/oder Neuorientierung nutzen zu können.

Montag, 10. März 2025
17:00 bis 20:00 Uhr

■ **25S431210**

Saskia Roelandt

Vorstellungsgespräche selbstsicher meistern

Dieser Workshop bietet eine umfassende Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche, indem er theoretisches Wissen mit praktischen Übungen kombiniert. Die Teilnehmer*innen lernen, selbstbewusster aufzutreten, sich effektiv und zielgerichtet vorzubereiten und sich optimal zu präsentieren. Der Umgang mit Nervosität wird ebenso thematisiert, wie das Vorstellungsgespräch aus Sicht des Unternehmens. Durch Reflexionsübungen und individuelles Feedback werden sie in die Lage versetzt, ihre nächste Bewerbungsphase erfolgreich zu meistern.

Montag, 7. April 2025
17:00 bis 20:00 Uhr

■ **25S504903**

Sabine Kohlert

Meditation für Einsteiger*innen und Interessierte

Meditation ist ein wunderbarer Weg zur inneren Ruhe und Achtsamkeit. In diesem Kurs lernen Sie, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, Gedanken und Gefühle zu beobachten und den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen - ohne zu bewerten. Der Kurs richtet sich an Menschen, die einen Einstieg in die Meditationspraxis suchen. Er bietet die Gelegenheit die spürbaren Effekte von Meditation selbst zu erleben und sie in den Alltag zu integrieren.

Dienstag, 18:00 bis 19:15 Uhr
Beginn: 11. März 2025

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.

Damit Sie besser planen können, finden Sie die meisten Veranstaltungen hier in chronologischer Reihenfolge.

Die genaue Beschreibung können Sie unter der angegebenen Kursnummer nachschlagen.

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

Februar 2025

24.2. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02, Rainer Krugmann, **Infoabend: Webdesign mit WordPress**, Verant.-Nr. 25S402350

24.2. 19:30 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02, Rainer Krugmann, **Infoabend: Bildbearbeitung, Grafik & Layout**, Verant.-Nr. 25S402030

26.2. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dagmar Kraus, **Allesesser Mensch: Von einer artgerechten Ernährung (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S510003

27.2. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Laura Pfeifer-Merg, **Depression – mehr als nur Traurigkeit (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S503000

März 2025

6.3. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Kerstin Brunner, **Die eigene Bestattung zu Lebzeiten planen**, Verant.-Nr. 25S204024

10.3. 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Marisa (Maria Isabel) Leininger, **Alltagshelfer: Achtsamkeit, Atem, Yoga (Vortrag und Gespräch)**, Verant.-Nr. 25S501002

11.3. 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Nadja Bennewitz M.A., **Zeiten der Extreme – Frauen im barocken Rom (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S302014

12.3. 17:00 Uhr, medi train, Dr. med. Jan Wielopolski, Daniel Kannegießer, **Körperliche Aktivität und Mentale Gesundheit (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S501003

12.3. 19:00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Otto W. Kling, **Hochbeete: gärtnerische Vorteile und konstruktive Unterschiede (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S202703

12.3. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Birgit Basten-Grimm, **Die Patientenverfügung (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S204013

13.3. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Philipp Graebke, **Die Ahndung von Rechtsterrorismus (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S201041

13.3. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Helmut Weinig, **Persönlichkeitsbildung – Schlüssel zum Glück? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S503003

18.3. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Nadja Bennewitz M.A., **Alltagslast und Alltagslust – Erlanger Frauengenerationen des 18. und 19. Jahrhunderts (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S201014

19.3. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04, Erich Hoppe, **Datensicherheit: Web, Passwörter und Backups**, Verant.-Nr. 25S401059

20.3. 15:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Otto W. Kling, **ALIVIA Café – für unheilbar Kranke**, Verant.-Nr. 25S204018

20.3. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Christina Malter-Krause, **Ge-sund durch die Sommerhitze**, Verant.-Nr. 25S204019

20.3. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Jochen Menzel, **Wer ist Recep Tayyip Erdogan? Von den Gassen Istanbuls in den Präsidentenpalast der Türkei (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S201045

21.3. 19:30 Uhr, Gemeindezentrum St. Xystus, Kolpingweg 16, 91056 Erlangen, Pfarrsaal, Dr. Annette Scherer, **Vincent van Gogh. Meister der Farbe (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S302005

24.3. 19:15 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Wolfgang Winkel, **Loslassen und Verzeihen – über Anspruch und Wirklichkeit (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S503006

25.3. 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Prof. em. Dr. Doris Feldmann, **Jane Austens populäre „Liebesgeschichten“ – damals und heute (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S301009

27.3. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Janina Rippel,

Wenn der Lebensabend nicht (mehr) lebenswert erscheint (Vortrag), Verant.-Nr. 25S204028

27.3. 17:00 Uhr, Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1, 91054 Erlangen, Milena Bonay, **After Work(shop) – künstlerisches Gestalten im Kunstpalais**, Verant.-Nr. 25S302029

27.3. 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Petra Haferkamp, **Jungbrunnen – wie wir lange gesund bleiben (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S501004

29.3. 10:00 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Karsten Meyer LL.M., **Vereinssteuerrecht für Finanzverantwortliche und Kassenprüfer*innen (Online-Seminar)**, Verant.-Nr. 25S204505

31.3. 19:15 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Wolfgang Winkel, **Gut ist nicht genug – Wege aus der Perfektionismusfalle (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S503008

April 2025

1.4. 19:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Erlanger Rückert-Kreis e.V., Dr. habil. Reinhold Münster, **Friedrich Rückert: Der Dichter als Seher**, Verant.-Nr. 25S301030

2.4. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Katrin Kasperek M.A., **Kinder- und Jugendlichen-„Euthanasie“ in der Kinderfachabteilung Ansbach und die Rolle der Universitätskinderklinik Erlangen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S201021

3.4. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Helmut Weinig, **Kraft und Zuversicht in Krisenzeiten (wieder)finden (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S503010

4.4. 18:00 Uhr, Wilhelm Glöckler, **Führung durch das Logenhaus der Erlanger Loge „Libanon zu den 3 Cedern“**, Verant.-Nr. 25S201015

4.4. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Susanne Heydrich, **Erfolgreich gescheitert (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S204015

8.4. 18:30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, Barbara Kloiber, **Singen zum Wohlfühlen und Genießen (Mitsingabend)**, Verant.-Nr. 25S304006

8.4. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Prof. Dr. Thomas Demmelhuber, **Nahostcafé: Die US und der Nahe Osten nach den US-Präsidentchaftswahlen 2024 (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S201046

9.4. 18:30 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Karsten Meyer LL.M., **Die E-Rechnung im Verein (Online-Seminar)**, Verant.-Nr. 25S204507

9.4. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Hartmut Heisig M.A., **Ausgegrenzt und verfolgt (Vortrag mit Musikbeispielen)**, Verant.-Nr. 25S201022

9.4. 19:00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarkt-passage), Aixala Gaillard, **Grundwasser – der unsichtbare Schatz**, Verant.-Nr. 25S202711

10.4. 13:30 Uhr, Philipp Elb, Bettina und Burkhard Große, Verkehrserziehung Polizei-Inspektion, **Freude an der Bewegung mit dem Rollator**, Verant.-Nr. 25S204004

10.4. 15:00 Uhr, Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1, 91054 Erlangen, Milena Bonay, **Senior*innen-Workshop im Kunstpalais**, Verant.-Nr. 25S302030

10.4. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Peter Behringer, **Edward Steichens Family of Man. Die erfolgreichste Ausstellung der Fotografiegeschichte (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S333001

11.4. 18:30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, Stefanie Miller, Barbara Kloiber, **Fünf-Minuten-Poesie (moderierte Lesung mit Gesang)**, Verant.-Nr. 25S301013

14.4. 12:00 Uhr, Dozent*innenteam, **Die Erlanger Kläranlage (Führung)**, Verant.-Nr. 25S202011

28.4. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Teresa Bischoff, **Kinderbildnisse in der Kunstgeschichte (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S302011

29.4. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Kerstin Brunner, **Wie Sie Ihren digitalen Nachlass regeln (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S204112

30.4. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Peter Schmidt, **Was passiert mit den Abfällen in Erlangen? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S202012

Mai 2025

3.5. 10:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Saskia Kreutzer, **Posten, folgen und kommentieren: Facebook und Instagram für den Verein (Seminar)**, Verant.-Nr. 25S204529

5.5. 16:00 Uhr, Anja Miksch, **Sicher Fahrradfahren im Alter**, Verant.-Nr. 25S204001

6.5. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Kerstin Brunner, **Money Mindset für Frauen – was Ihre Einstellung zu Geld bewirkt (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S204102

6.5. 18:00 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, Mirijam Kobzan, **ChatGPT: Künstliche Intelligenz einfach ausprobieren (Workshop)**, Verant.-Nr. 25S260202

8.5. 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Peter Stuckenberger, **Kirchenbau in Zeiten des Umbruchs – St. Bonifaz in Erlangen, 1927/28 (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S302012

9.5. 18:00 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, Nadine Arnold, **Öffentliche Aufnahme für die Sendung „Durchgeknallt“ von Radio Z, (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S260201

10.5. 10:00 Uhr, Philipp Elb, **Rollator-Training in Alterlangen (praktische Übung am Bus)**, Verant.-Nr. 25S204002

12.5. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Thomas Czok, **Trau, schau, wem – FakeNews erkennen (Vortrag mit Fallbeispielen)**, Verant.-Nr. 25S204111

13.5. 17:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Alexander Kulla, Karen Zeh-Czeschka, **Letzte-Hilfe-Kurs – das kleine 1 x 1 der Sterbebegleitung (Seminar)**, Verant.-Nr. 25S204066

14.5. 19:00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Julia Krüger, **Der Hausrotschwanz – Vogel des Jahres 2025**, Verant.-Nr. 25S202713

15.5. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Harald Kalup, **Das Automobil: Skulptur der Moderne (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S201051

15.5. 18:00 Uhr, Martin-Luther-Kirche, Bamberger Str. 18, 91056 Erlangen, Großer Saal, Dr. Martin Hoheisel, **Nachhaltiger Weinbau (Vortrag und Kostproben)**, Verant.-Nr. 25S202013

15.5. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dominik John, **Malaria – aktueller Kenntnisstand und Zukunftsperspektive (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S201050

16.5. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Susanne Heydrich, **Trotz – eine Superkraft? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S204016

18.5. 15:00 Uhr, Altstädter Dreifaltigkeitskirche, Geschichte für Alle e.V. / Hartmut Heisig M.A., **Geheimnisvolle Altstadt – vergessene Orte in Erlangens ältestem Quartier**, Verant.-Nr. 25S201016

19.5. 10:00 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04, Marlene Neumann, **Einführung E-Books, E-Book-Reader und Onleihe**, Verant.-Nr. 25S204017

20.5. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Stefanie Weidmann, **Die Klassische Zeit Griechenlands – Perserkriege und Peloponnesischer Krieg**, Verant.-Nr. 25S201010

21.5. 16:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Joachim Albrecht, **Von Palermo in die Welt hinaus: Kaiser Friedrich II. (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S201013

21.5. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Jürgen Salzmann, **Franz Schubert: Große C-Dur Symphonie (Vortrag mit Hörbeispielen)**, Verant.-Nr. 25S304401

24.5. 9:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Nico Pirner, **Burnout-Prophylaxe im Ehrenamt (Seminar)**, Verant.-Nr. 25S204531

27.5. 17:00 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Alexander Kulla, Karen Zeh-Czeschka, **Letzte-Hilfe-Kurs – das kleine 1 x 1 der Sterbebegleitung (Online-Seminar)**, Verant.-Nr. 25S204068

28.5. 18:30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, Philipp Baumann, **Swimming with men – Ballet in Badehosen (Filmvorführung und Gespräch)**, Verant.-Nr. 25S260208

31.5. 10:00 Uhr, Philipp Elb, **Rollator-Training an der Theodor Heuss Anlage (praktische Übung am Bus)**, Verant.-Nr. 25S204003

Juni 2025

2.6. 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Salih Arican, **Der Blick in den Menschen – medizinische Bildgebung (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S501017

2.6. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Georg Escher, **Nach der US-Wahl: Amerikas Verfassung braucht ein Update (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S201052

3.6. 18:00 Uhr, Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100, Malin Beer, **Ich sehe den Wald vor lauter Bäumen nicht**, Verant.-Nr. 25S202715

3.6. 19:00 Uhr, vhs.cloud (www.vhs.cloud), Dr. Chiara Seidl, **Wolfgang Tillmans: Chronist der Jugendkultur (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S333000

4.6. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Birgit Basten-Grimm, **Hilfen im Pflegefall (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S204023

5.6. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Birgit Basten-Grimm, **Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht – Tipps und hilfreiche Informationen**, Verant.-Nr. 25S204030

5.6. 18:30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, Johanna Wiglinghoff, **Radikale Nachhaltigkeit (Diskussion)**, Verant.-Nr. 25S202015

5.6. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Prof. Dr. Christoph Ostgathe, **Wie geht Sterben? Menschliche und medizinische Begleitung in der Sterbephase (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S201053

5.6. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Helmut Weinig, **Weiterentwicklung: Konflikte als Chance (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S503016

23.6. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Georg Escher, **Die Rüstungsspirale anhalten (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S201054

24.6. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Stefanie Weidmann, **Der Untergang der Römischen Republik (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S201011

Juli 2025

3.7. 18:30 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Kerstin Brunner, **Ruhestandsplanung – ein Buch mit 7 Siegeln?**, Verant.-Nr. 25S204106

4.7. 16:00 Uhr, Neustädter Kirchplatz **Special Olympics Landesspiele Bayern 2025 (SOBY): Boccia für alle**, Verant.-Nr. 25S260212

7.7. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Carsten Schenk, Peter Landisch, **Special Olympics Landesspiele Bayern 2025 (SOBY): Inklusion im und durch Sport**, Verant.-Nr. 25S201080

7.7. 19:00 Uhr, vhs.cloud (www.vhs.cloud), Eva Hiltl, **Ernährungswissen kompakt: Fakten und Mythen (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 25S510004

8.7. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Prof. Dr. Anne Kerstin Reimers, Nicole Brüggemann-Kons, **Special Olympics Landesspiele Bayern 2025 (SOBY): Inklusion im Sport und Sportunterricht**, Verant.-Nr. 25S201081

9.7. 18:00 Uhr, Kulturpunkt Bruck Froebelstr. 6, Garten, Ursula Kern, **„Urban Gardening“ und Klimawandel – die etwas andere Gartenführung**, Verant.-Nr. 25S202728

10.7. 17:00 Uhr, Peter Friedmann, **Führung über den jüdischen Friedhof in Erlangen**, Verant.-Nr. 25S201017

10.7. 17:30 Uhr, Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100, Reinhard Brem, **Der Wald im Klimawandel (Führung)**, Verant.-Nr. 25S202017

26.7. 9:00 Uhr, Stefan Strasser, **Terra Preta und Pflanzenkohle**, Verant.-Nr. 25S202729

vhs unterwegs

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

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

März 2025

13.3. 14:00 Uhr

Ihrer Zeit voraus: Markgräfin Wilhelmine und Emmy Noether (Führung im Stadtmuseum Erlangen)

Dr. Ingrid Moor
Veranst.-Nr. 25S302301

20.3. 18:30 Uhr

Führung durch die Ausstellung Rechtsterrorismus. Verschwörung und Selbstermächtigung – 1945 bis heute (mit Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache)

Dr. Ingrid Moor
Veranst.-Nr. 25S201043

22.3. 14:00 Uhr

Exkursion zum ehemaligen KZ-Außenlager Hersbruck und dem Doggerstollen

Barbara Raub/
Kornelius Schlehlein
Veranst.-Nr. 25S201025

April 2025

4.4. 18:00 Uhr

Führung durch das Logenhaus der Erlanger Loge „Libanon zu den 3 Cedern“

Wilhelm Glöckler
Veranst.-Nr. 25S201015

5.4. 7:15 Uhr

Auf den Spuren jüdischer Geschichte in der Oberpfalz (Tagesfahrt nach Floß und zur KZ-Gedenkstätte Flossenbürg)

Dr. Alexander Schmidt
Veranst.-Nr. 25S201026

5.4. 9:00 Uhr

Landschaftsfotografie zur Kirschblütezeit in Kalchreuth

Thomas Dettweiler
Veranst.-Nr. 25S402023

9.4. 17:00 Uhr

Ausstellung „8. Biennale der Zeichnung“ im Kunstmuseum (Kuratorinnen-Rundgang)

Sophia Petri/
Jannike Wiegand
Veranst.-Nr. 25S302027

11.4. 16:00 Uhr

Erlangen im Nationalsozialismus. Bücherverbrennung, Novemberpogrome und die Folgen (Rundgang)

Geschichte für Alle e.V. / Hartmut Heisig M.A.
Veranst.-Nr. 25S201023

13.4. 9:00 Uhr

Wildkräuterwanderung

Diana Härpfer
Veranst.-Nr. 25S510610

29.4. 15:30 Uhr

Einkaufsbummel im Rollstuhl

ZSL e.V./
Christine Sigwart
Veranst.-Nr. 25S260209

Mai 2025

4.5. 10:00 Uhr

Kräuterwanderung im Vollfrühling

Sabine Kohlert
Veranst.-Nr. 25S510612

4.5. 11:00 Uhr

Der unbekannte Hesselberg

Daniel Hahn M.A.
Veranst.-Nr. 25S201028

7.5. 17:00 Uhr

Alma Mater mit KI? Die Entwicklung der FAU in Kunst gemeißelt und montiert (Fahrradtour)

Christof Präg
Veranst.-Nr. 25S201029

10.5. 9:30 Uhr

Fotoexkursion: Bewegung in Szene setzen

Lisa Haselbek

Veranst.-Nr. 25S402027

10.5. 10:00 Uhr

Frauenkräuterwanderung

Katrin Huber

Veranst.-Nr. 25S510616

11.5. 9:00 Uhr

Wildkräuter für Heilsäfte, Heilliköre, Öle und Wildkräuteressig

Diana Härpfer

Veranst.-Nr. 25S510614

15.5. 18:00 Uhr

Kirchenbau in Zeiten des Umbruchs – St. Bonifaz in Erlangen, 1927/28 (Besichtigung vor Ort)

Dr. Peter Stuckenberger

Veranst.-Nr. 25S302013

16.5. 16:30 Uhr

Über die Brücken gehen. Eine Geschichte der Erlanger Brücken. Teil 1

Daniel Hahn M.A.

Veranst.-Nr. 25S201031

18.5. 15:00 Uhr

Geheimnisvolle Altstadt – Vergessene Orte in Erlangens ältestem Quartier

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

Veranst.-Nr. 25S201016

25.5. 14:15 Uhr

Internationales Flair am Ende der Welt. Die Herrensitze im Nürnberger Land. Teil 1

Daniel Hahn M.A.

Veranst.-Nr. 25S201033

30.5. 16:30 Uhr

Über die Brücken gehen. Eine Geschichte der Erlanger Brücken. Teil 2

Daniel Hahn M.A.

Veranst.-Nr. 25S201032

Juni 2025

1.6. 13:30 Uhr

Internationales Flair am Ende der Welt – Die Herrensitze im Nürnberger Land. Teil 2

Daniel Hahn M.A.

Veranst.-Nr. 25S201034

3.6. 15:30 Uhr

Stadtspaziergang mit anderen Sinnen (Sehbehinderung)

ZSL e.V./

Ina Fischer

Veranst.-Nr. 25S260210

5.6. 17:00 Uhr

Sachen gibt's! Frag-würdiges zur Stadtgeschichte (Führung im Stadtmuseum Erlangen)

Brigitte Korn

Veranst.-Nr. 25S302302

15.6. 9:00 Uhr

Wildblüten und Wildkräuter

Diana Härpfer

Veranst.-Nr. 25S510620

Juli 2025

1.7. 15:30 Uhr

Stadtspaziergang im Rollstuhl

ZSL e.V./

Christine Sigwart

Veranst.-Nr. 25S260211

3.7. 17:00 Uhr

Von den „Tatzen“ zu den Teddys. Kindheit durch die Jahrhunderte (Führung im Stadtmuseum Erlangen)

Dr. Ingrid Moor

Veranst.-Nr. 25S302304

6.7. 9:00 Uhr

Wildkräuter ganz nebenbei – Powerfood am Wegesrand (Fahradexkursion)

Diana Härpfer

Veranst.-Nr. 25S510622

10.7. 17:00 Uhr

Führung über den jüdischen Friedhof in Erlangen

Peter Friedmann

Veranst.-Nr. 25S201017

12.7. 10:00 Uhr

Kräuterwanderung im Hochsommer

Sabine Kohlert

Veranst.-Nr. 25S510624

16.7. 17:00 Uhr

Ausstellung „Realismus“ im Kunstmuseum (Kuratoren-Rundgang)

Dr. Herbert Kurz

Veranst.-Nr. 25S302028

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

■ 25S151001

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, 12. März, 2. April, 7. Mai, 4. Juni,
jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S151002

Mónica Zestic/
Carlota Hurtado

Círculo Hispano Intercultural

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

Montags, 24. März, 7. April, 19. Mai,
jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S151004

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, 3. April, 15. Mai, 5. Juni, 3. Juli
jeweils 19:45 bis 21:15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S151005

Maria Mavropoulou M.A./
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, 14. März, 9. Mai, 23. Mai, 11. Juli,
jeweils 19:15 bis 20:45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S151006

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, 9. April und 21. Mai,
jeweils 19:45 bis 21:15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
2 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S151007

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, 20. März, 8. Mai, 26. Juni, 17. Juli,
jeweils 19:45 bis 21:15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ **25S151008**

Annika Liljegren-Sailer

Schwedisch-Deutsches Treffen

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

Dienstags, 29. April und 1. Juli,
jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
2 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25S151009**Roxane Martin/
Manon Choplin**Stammtisch française**

Nous vous invitons cordialement à notre Stammtisch française mensuelle. Que vous appreniez le français ou que vous le parliez déjà couramment, vous êtes tous et toutes les bienvenues!

In Kooperation mit dem deutsch-französischen Institut

Dienstags, 11. März, 1. April, 6. Mai, 3. Juni,
jeweils 19:15 bis 20:45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25S151011**Roxane Martin/
Manon Choplin**Soirée jeux de société – Spieleabend à la française**

Cette soirée jeu de société au vhs club INTERNATIONAL est l'occasion idéale pour parler français tout en s'amusant. Que vous appreniez le français ou que le français soit votre langue maternelle, vous êtes toutes et tous les bienvenus! Une sélection de jeux vous seront proposés par nos deux animatrices de talent.

In Kooperation mit dem deutsch-französischen Institut

Donnerstag, 10. Juli 2025
18:30 bis 21:30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Erlanger Partnerstädte■ **25S151012**Hannes Obermair/
Franz Tutzer/
Dr. Ulrike Männlein**Erinnerung als Verpflichtung:
Josef Mayr-Nusser und die
Städtepartnerschaft Erlangen-Bozen
(Podiumsgespräch)**

Der Südtiroler Josef Mayr-Nusser wurde 1945 aufgrund seiner Verweigerung des Eides auf Adolf Hitler verurteilt und verstarb am 24. Februar 1945 auf dem Weg ins KZ am Erlanger Bahnhof. Er gilt als Symbol des Gewissens und Widerstandes und wurde 2017 von der katholischen Kirche seliggesprochen. Das Podiumsgespräch widmet sich dem Gedenken an Josef Mayr-Nusser und der Bedeutung seiner Person sowohl für die Stadt Bozen als auch für die Städtepartnerschaft zwischen Erlangen und Bozen.

Moderation: Dr. Elisabeth Preuß

Eine gemeinsame Veranstaltung des Freundeskreises Erlangen-Bozen, des Bürgermeister- und Presseamts/ Büro für Chancengleichheit und Vielfalt/Internationale Beziehungen und der vhs Erlangen

Donnerstag, 22. Mai 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kreative Treffpunkte■ **25S151010**

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. Chorerfahrung oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Montag, 17:30 bis 18:45 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
14 Abende, 50,60 Euro

Spaziergänge/Exkursionen

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!

■ 25S151101 Colette Ryan **Stadtspaziergang durch Erlangen in englischer Sprache**

Freitag, 9. Mai 2025
14:00 bis 16:00 Uhr
Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S151102 Lusine Charkhchyan **Stadtspaziergang durch Erlangen in russischer Sprache**

Samstag, 31. Mai 2025
15:00 bis 17:00 Uhr
Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S151103 Michèle Menuet **Stadtspaziergang durch Erlangen in französischer Sprache**

Freitag, 6. Juni 2025
14:00 bis 16:00 Uhr
Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S151104 Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer **Stadtspaziergang durch Erlangen in italienischer Sprache**

Freitag, 27. Juni 2025
17:00 bis 19:00 Uhr
Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S151105 Arantza Estefania Aguirre **Stadtspaziergang durch Erlangen in spanischer Sprache**

Dienstag, 1. Juli 2025
13:30 bis 15:30 Uhr
Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S151106 Damjana Kapetanovic **Stadtspaziergang für alleingesessene 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, 4. April 2025
15:00 bis 17:00 Uhr
Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S151114 Diana Härpfer **Born to be wild – Wildkräuterwanderung auf Englisch**

Traditionally, humans were used to eat wild herbs, but this knowledge, which herbs are edible and which are not, or which are even poisoned, was nearly lost during the last century. In present days, many people started to save this knowledge and started to be interested again in searching and eating wild herbs. In this excursion we will look for wild herbs, learn how to



recognize them and distinguish features, like poisoned or not edible species, and we will collect them.

Treffpunkt: 91054 Buckenhof, Am Ruhstein,
Wanderparkplatz beim Friedhof

Sonntag, 30. März 2025

9:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

12 Euro

■ 25S151115

Diana Härpfer

Midsummer herbs or Powerfood at the roadside – Kräuter-Radtour auf Englisch

At this summertime we have another aspect of wild growing herbs: Most of them are now well grown and developed and full with etherian oils which we can smell and taste. To collect them and later on eat them will be a culinary delight in your menu. This excursion by bike is for learning how to recognize them and distinguish features to poisoned species and for collecting. Of course there is something to try: A Pesto of wild herbs with the excursion leader.

Treffpunkt: Großparkplatz Innenstadt Erlangen, mit Fahrrädern

Samstag, 19. Juli 2025

9:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

12 Euro

Treffpunkte: Deutschlernen

■ 25S153001

Carola Beeskow

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, 13. März, 27. März, 10. April, 8. Mai, 22. Mai, 5. Juni,

jeweils 15:30 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

6 Nachmittage, 15 Euro

■ 25S153002

Carola Beeskow

Lebensläufe verfassen – Tipps für Deutschlernende (ab Niveau B1)

Sie möchten sich auf dem deutschen Arbeitsmarkt bewerben und wissen nicht, wie Sie Ihren Lebenslauf optimal gestalten? Gemeinsam mit unserer erfahrenen Deutsch-Dozentin erfahren Sie, wie ein klarer und professioneller Lebenslauf aussieht. Sie erhalten wertvolle Tipps und haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Teilnehmen können alle Deutschlernenden ab Niveau B1.

Donnerstag, 8. Mai 2025

17:15 bis 18:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S153003

Carola Beeskow

Sicher im Bewerbungsgespräch – Tipps für Deutschlernende (ab Niveau B1)

Wie läuft ein Bewerbungsgespräch auf Deutsch ab? Was sind typische Fragen, und wie können Sie sicher und selbstbewusst antworten? In einer kleinen Gruppe üben Sie gemeinsam typische Gesprächssituationen und erhalten wertvolle praktische und sprachliche Tipps. Die erfahrene Deutsch-Dozentin begleitet Sie dabei und beantwortet Ihre Fragen rund um das Vorstellungsgespräch. Der Workshop richtet sich an Deutschlernende ab Niveau B1.

Donnerstag, 22. Mai 2025

17:15 bis 18:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S153004

Maria Teresa Sonnleitner

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

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



Mittwochs, 2. April, 7. Mai, 4. Juni,
jeweils 13:00 bis 14:30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Nachmittage, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25S153005**

Maria Teresa Sonnleitner

**Tausch dich aus – Deutsch sprechen und
Schätze teilen (ab Niveau A2)**

Du hast schöne Dinge, die du selbst nicht mehr brauchst, aber die vielleicht jemand anderem Freude bereiten könnten? Dann komm zu unserer Deutsch-Tauschbörse! Hier hast du die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre auf Deutsch zu plaudern, neue Leute kennenzulernen und dabei schöne Dinge zu tauschen. Ob Bücher, Dekoratives, kleine Schätze oder besonderes Modezubehör - bring mit, was du tauschen möchtest und nimm etwas Neues mit nach Hause. Nebenbei üben wir gemeinsam Deutsch und lernen neue Vokabeln. Eine erfahrene Deutsch-Dozentin moderiert die Runde.

Mittwochs, 2. April, 7. Mai, 4. Juni,
jeweils 15:00 bis 16:30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Nachmittage, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25S153006**

Qiong Gu

**Treffpunkt für Au-pairs und Auslands-
FSJler*innen**

Neu in Deutschland? Neu in Erlangen? Habt ihr Lust, neue Leute kennenzulernen? Dann sind diese beliebten Treffen genau das Richtige für euch! Trefft andere Au-pairs aus verschiedenen Ländern und teilt eure Erfahrungen in einer lockeren Atmosphäre. Wir reden, haben gemeinsam Spaß und ganz nebenbei erfahrt ihr mehr über Deutschland und Erlangen.

Montags, 10. März, 31. März, 28. April, 26. Mai,
jeweils 19:15 bis 20:45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Reisen um die Welt

■ **25S151013**

Francesca Minchella

**Il Lazio nascosto: viaggio tra i borghi più
belli della Ciociaria
(Vortrag in italienischer Sprache)**

In questo seminario faremo un viaggio virtuale in una zona poco conosciuta del basso Lazio. Tra storia, tradizione, antichi borghi e natura incontaminata scopriremo insieme le bellezze della Ciociaria. Vi aspetto numerosi!

Montag, 17. März 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25S151014**

Günter Sonnleitner

**Una aventura por Argentina!
Ein Reisebericht auf Spanisch**

El presentador Günter Sonnleitner, que se crió en Argentina, los hará testigos de su hermoso viaje por su patria. Juntos pasearemos por la maravillosa ciudad de Buenos Aires, por la costa de Puerto Madryn y los bellos paisajes de Ushuaia, la ciudad más austral de Argentina. Y no nos olvidaremos de visitar las imponentes cataratas del Iguazú. Es la mejor oportunidad de conocer este hermosísimo país.

Mittwoch, 19. März 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25S151015**

Damjana Kapetanovic

**Slowenien hautnah – Entdeckungsreise
durch ein Land voller Vielfalt (Vortrag)**

Damjana Kapetanovic ist gebürtige Slowenin und nimmt Sie mit auf eine faszinierende Entdeckungstour durch ihr Heimatland. Von den sanften Weinbergen über die vielen Seen und die malerische Küste bis hin zu den beeindruckenden Gipfeln der Julischen Alpen - Slowenien hat weit mehr zu bieten, als man auf den ersten Blick vermutet. In Slowenien begegnen Ihnen



Menschen, die Ihnen mit ihrer Gastfreundschaft und Herzlichkeit ein Lächeln ins Gesicht zaubern. An dem Abend lernen Sie nicht nur die schönsten Orte und Geheimtipps kennen, sondern auch die slowenische Kultur.

Montag, 12. Mai 2025

19:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25S151018**

Michèle Menuet

**La vie en chansons – Monsieur Aznavour
(Vortrag in französischer Sprache)**

Nous survolons la vie et surtout l'oeuvre d'un artiste français d'origine arménienne devenu star internationale. A l'occasion du centenaire de sa naissance (2024) rendons hommage à cet auteur-compositeur-interprète aux débuts difficiles qui a su retourner la situation et imprégner notre mémoire collective de chansons comme Je m'voyais déjà, La Bohème ou Emmenez-moi.

In Kooperation mit dem deutsch-französischen Institut

Donnerstag, 22. Mai 2025

19:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Film und Literatur

Cinema Italia: Filme in Originalsprache

Diesmal zeigt das Cinema Italia drei Filme von italienischen Regisseurinnen.

Die Filme werden in italienischer Sprache mit italienischen Untertiteln gezeigt und bieten sich daher für jeden Italienischlernenden an. Nach dem Film können die Gäste auf Italienisch und Deutsch diskutieren.

■ **25S154008**

Girolamo Coppola

Cinema Italia: Va dove ti porta il cuore (Film in Originalsprache)

Drama, 1996, Regie: Cristina Comencini, 110 Minuten

Freitag, 16. Mai 2025

18:45 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25S154009**

Girolamo Coppola

Cinema Italia: Le sorelle Macaluso (Film in Originalsprache)

Drama, 2020, Regie: Emma Dante, 110 Minuten

Freitag, 30. Mai 2025

18:45 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25S154010**

Girolamo Coppola

Cinema Italia: Travolti da un insolito destino nell'azzurro mare d'agosto (Film in Originalsprache)

Komödie, 1974, Regie: Lina Wertmüller, 112 Minuten

Freitag, 27. Juni 2025

18:45 bis 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

■ 25S155001

Valerie Hellmann

Book-Talks: Never Let Me Go (by Kazuo Ishiguro)

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 30. April 2025

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Abende, 15 Euro

■ 25S155002

Valerie Hellmann

Book-Talks: Three Daughters of Eve (by Elif Shafak)

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 25. Juni 2025

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Abende, 15 Euro

Lesungen

■ 25S155006

Roberto Alajmo

Palermo é una cipolla – Lesung auf Italienisch mit dem Autor Roberto Alajmo

Der renommierte italienische Autor Roberto Alajmo gibt Einblicke in seinen Roman „Palermo è una cipolla“ (Palermo ist eine Zwiebel). In diesem Werk zeichnet er ein vielschichtiges Bild seiner Heimatstadt Palermo - zwischen architektonischer Schönheit und lebendiger, widersprüchlicher Geschichte. Alajmo lässt uns eine Stadt entdecken, in der die Moderne noch nicht wirklich angekommen ist: faszinierend, dekadent, lebendig und voller Kontraste.

Die Lesung findet auf Italienisch statt.

*In Kooperation mit der Società Dante Alighieri
Augsburg, vhs Memmingen und vhs Augsburg*

Dienstag, 13. Mai 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

8 Euro

■ 25S155007

Peter Gertenbach

Zwei Leben und die Liebe zu Frankreich (Benefiz-Lesung)

Im Rahmen einer Benefizveranstaltung zugunsten der Initiative des Verlags Nürnberger Presse „Freude für alle“ laden das deutsch-französische Institut Erlangen (dfi) und die Volkshochschule in den vhs club INTERNATIONAL ein. Der frühere Pressesprecher der Stadt, Peter Gertenbach, liest an diesem Abend aus seinem literarisch-satirischen Erstling „Vier Tage, zwei Leben“, der 1969 in Paris und einem „trou perdu“ an der französischen Mittelmeerküste spielt. Mit musikalischer Begleitung verschmilzt diese fiktive Biografie eines deutschen PR-Beraters zu einer liebevoll-heiteren Hommage an die 60er-Jahre und an Deutschlands großartigen Nachbarn im Westen.

In Kooperation mit dem deutsch-französischen Institut

Freitag, 21. März 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Kunst und Ausstellungen

■ 25S151119

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer

Incontro italiano al Bibelmuseum Nürnberg: Lingua, Arte e Bibbia. Cultura e conversazione

Ad ogni incontro ci aspetta un nuovo affascinante tema: partendo da un oggetto in mostra scopriamo insieme, conversando in un'atmosfera rilassata, i mille aspetti della Bibbia e vari temi di arte e di cultura (italiane e non).

Das Angebot ist sowohl für Italienisch-Lernende ab einem B1-Niveau als auch für Muttersprachler*innen geeignet. Sie können an beiden oder nur an einem Termin teilnehmen.

Freitag, 28. März und 4. April 2025,

16:00 bis 17:30 Uhr,

Bibelmuseum, Nürnberg

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Nachmittage, 6 Euro pro Termin

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S151120

Dozent*innenteam

Führungen in verschiedenen Sprachen durch das Kunstpalais Erlangen

In Kooperation mit dem Kunstpalais Erlangen bieten wir Führungen durch die aktuellen Ausstellungen *Ganz Konkret: Form, Farbe, Raum aus der Städtischen Sammlung* und *the artist is naked* in verschiedenen Sprachen an. Eine schöne Gelegenheit, Kunst zu genießen und nebenbei die Sprache zu üben. Muttersprachler*innen sind natürlich auch herzlich willkommen!

Kosten: 9 Euro, ermäßigt 6 Euro, Zahlung vor Ort an der Kasse des Kunstpalais

25S151121, Sonntag, 9. Februar 2025,

14:00 bis 15:00 Uhr: mit Carolin Walberer (Englisch)

25S151122, Sonntag, 9. März 2025,

14:00 bis 15:00 Uhr: mit Irina Osovskaya (Russisch)

25S151123, Donnerstag, 20. März 2025,

18:00 bis 19:00 Uhr: mit Michèle Menuet

(Französisch)

25S151124, Sonntag, 27. April 2025,

14:00 bis 15:00 Uhr: mit Monica Giorgetti Stierstorfer (Italienisch)

Vorträge und Workshops

■ 25S155012

Khushboo Jain

Unravelling the idea of Home (Vortrag/englisch)

Diving into a deeply introspective exploration of what home truly signifies to each of us individually, let us probe the intricate dynamics that define our sense of belonging and the meaning the attribute to the notion of home.

Donnerstag, 10. April 2025

19:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S155013

Khushboo Jain

Tales of Women's Resistance in Contemporary India (Vortrag/englisch)

„Tales of Women's Resistance in Contemporary India“ explores how Indian women navigate and confront the powerful structures of caste, class, patriarchy, and colonial legacy that shape their lives. Across India, women's movements are reclaiming public spaces, challenging deeply rooted societal norms, and resisting oppression in both domestic and institutional realms. This talk delves into the everyday struggles, reflections, and aspirations of Indian women as they push boundaries and create lasting change in their communities and beyond.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Dienstag, 8. Juli 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

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



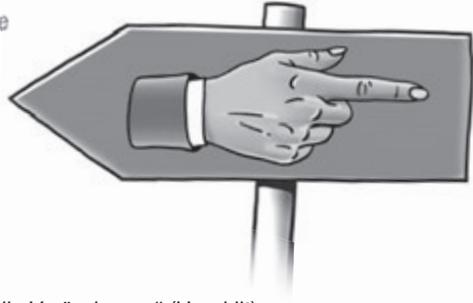
Dr. Susanne Stemmler

Telefon: 09131 86-3222

susanne.stemmler@stadt.erlangen.de

Studium generale, Politik und Zeitgeschehen





Studium generale

Gesellschaft im Umbruch

„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung“ (Heraklit)

Die Welt verändert sich rasant. Aktuelle Entwicklungen in allen Lebensbereichen fordern uns immer wieder heraus, Neues zu akzeptieren und uns von Althergebrachtem zu verabschieden. Im Studium generale wollen wir diesmal gesellschaftliche Umbrüche in den Blick nehmen und dabei auch deren Chancen erkennen: Welche Rolle spielen junge Menschen in der (Kommunal-)Politik? Wie verändert sich die Arbeitswelt, wenn die „Babyboomer“ in Rente gehen? Welche Auswirkungen haben der Ukrainekrieg, Trump oder die autokratischen Strukturen in China auf das Leben hierzulande? Wie kann humanitäre Hilfe heutzutage gelingen und welche Rolle spielt die Kirche noch? Schließlich beleuchten wir das Darknet sowie die Veränderung unserer Debattenkultur. Und wie immer diskutieren wir leidenschaftlich.



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.

■ 25S201001

Dozent*innenteam

Studium generale: Gesellschaft im Umbruch

Dienstag, 11. März 2025, Dr. Isabel Kalous

Neue US-Präsidentschaft, neue Gesellschaft?

Die US-Wahl 2024 stand im Fokus weltweiter Aufmerksamkeit. Präsident Donald Trump und seine Regierung werden das gesellschaftliche Gefüge der Vereinigten Staaten und die politischen Entwicklungen der kommenden Jahre prägen. In der Veranstaltung

soll aus kulturwissenschaftlicher Perspektive den Fragen nachgegangen werden, welche Bedeutung das Wahlergebnis für die Zukunft der amerikanischen Demokratie hat, wie die neue Präsidentschaft die politische Kultur beeinflussen wird und welche Auswirkungen diese Veränderungen auf die Gesellschaft haben werden.

Dienstag, 18. März 2025, Prof. Dr. Eva Pils

Europas Umgang mit China: Eine Herausforderung

Deutschlands und Europas Verhältnis zu China und zur dortigen Parteierrschaft wird in der Öffentlichkeit heftig diskutiert. Wie umgehen mit Chinas Einfluss auf unsere Gesellschaften, sei es durch Handelsketten, universitäre Zusammenarbeit oder digitale Kommunikationstechnologien? Staatliche und andere Akteure geraten immer wieder unter Druck, ihre Beziehungen zu China zu rechtfertigen, denn stets steht die Frage im Raum: Unterstützen wir autokratische Strukturen und haben wir womöglich an autokratischem Unrecht teil, wenn wir wirtschaftlichen, zivilgesellschaftlichen oder politischen Austausch pflegen? Was ist unsere Verantwortung gegenüber verfolgten chinesischen



Bürgern und anderen Zielpersonen transnationaler Repressionen unter uns? Und wie können wir Demokratie und Menschenrechte verteidigen? Eine Bestandsaufnahme und Einladung zur kritischen Diskussion.

Dienstag, 25. März 2025, Ella Schindler
Der Krieg in der Ukraine und wie er die Gesellschaft verändert hat

Der Krieg in der Ukraine hat die Menschen dort enorm verändert. Wie sich die dramatischen Ereignisse auf sie und ihren Alltag auswirken, wird am Beispiel der Stadt Charkiw erläutert. Diese Stadt liegt keine 50 Kilometer weg von der Grenze zu Russland und wie keine andere Großstadt wird sie fast täglich von der russischen Armee angegriffen. Die stellvertretende Vorsitzende des Partnerschaftsvereins Charkiw-Nürnberg und Journalistin geht zudem der Frage nach, welche Auswirkungen der Krieg auf die deutsche Gesellschaft hat und wie effektiv die Unterstützung aus Deutschland für die Ukraine ist.

Dienstag, 1. April 2025, Helena Neubert, Paul Fenner
Die Bedeutung des Erlanger Jugendparlaments in der Stadtgesellschaft

Das Erlanger Jugendparlament ist ein wichtiger Bestandteil der kommunalen Demokratie. Angesichts des demographischen Wandels in unserer Gesellschaft werden die Stimmen der Jüngeren immer wichtiger, auch in unserer Stadt. Welches sind die politischen und gesellschaftlichen Anliegen junger Menschen vor Ort und auf Bundesebene? Und wie werden die Belange der Jugend von der Politik wahrgenommen und umgesetzt? Zwei Mitglieder des Jugendparlaments stellen ihre Arbeit vor.

Dienstag, 8. April 2025, Prof. Dr. Felix Freiling
Eine geführte Exkursion ins Darknet

Das Darknet und die so genannte „Underground Economy“ tauchen immer wieder in der öffentlichen Diskussion auf. Dabei ist das Darknet zunächst gar nicht so düster und gefährlich, wie es sein Name vermuten lässt. Wie funktioniert das Darknet rein technisch? Wie kommt man hinein und was ist dort zu finden? Bei einem kurzen Spaziergang zu den hellen und den dunklen Stellen des Darknet wird diskutiert, welchen Wert dieses neue Medium für die Gesellschaft hat und welche Gefahren davon ausgehen.

Dienstag, 29. April 2025, Roland Topinka
Duales Ausbildungssystem im Umbruch: Wer ersetzt die Baby-Boomer?

Lange war das Duale Ausbildungssystem Garant für eine geringe Jugendarbeitslosigkeit und zugleich ein Exportschlagler „Made in Germany“. Wie aber sieht die Zukunft der Berufsausbildung aus? Kann sie sich gegenüber der akademischen Ausbildung erfolgreich behaupten? Kann sie Lösungen zu den aktuellen Herausforderungen des Arbeitsmarkts wie dem Fachkräftemangel, der Digitalisierung der Berufswelt, der Integration und Inklusion in den ersten Arbeitsmarkt liefern? Muss sie sich strukturell und inhaltlich verändern? Der Referent, mehr als 40 Jahre im Dualen System tätig, versucht, unter einem „Erlanger Blickwinkel“ die aktuellen Probleme darzustellen und mögliche Lösungsansätze aufzuzeigen.

Dienstag, 6. Mai 2025, Dr. Quincy Stemmler
Immer mehr Katastrophen? Die Rolle von NGOs in der humanitären Hilfe

Kriege, Hunger und Naturkatastrophen: Global sind knapp 300 Millionen Menschen auf humanitäre Hilfe angewiesen - die Anzahl ist in den letzten Jahren stetig gestiegen. Die Betroffenen können durch ihre eigenen Staaten meistens nicht selbst versorgt werden. Hier kommen internationale Nichtregierungsorganisationen (NGOs) ins Spiel, die durch staatliche und private Gelder aus dem Globalen Norden finanziert werden. Doch ist diese Hilfe von außen effektiv? Kommen Spendengelder wirklich bei den Bedürftigen an? Und wie kann auf immer mehr Krisen einer Welt im Umbruch reagiert werden? Am Beispiel der Arbeit der globalen Hilfsorganisation CARE International sollen neueste Entwicklungen der humanitären Hilfe und Entwicklungszusammenarbeit beleuchtet werden.

Dienstag, 13. Mai 2025, Dr. Nicole Methner
Polarisierung, Misstrauen und Verunsicherung in Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche

Kontroverse Debatten über Themen wie Gendern, Migration und Klimawandel prägen unsere aktuelle gesellschaftliche Landschaft. Zunehmend zeigen sich tiefe Gräben zwischen Gruppen, die sich gegenseitig misstrauen und voneinander entfremden. Welche psychologischen Mechanismen liegen hinter dieser Polarisierung und dem wachsenden Misstrauen? Wie können wir in einer gespaltenen Gesellschaft Brücken bauen? In diesem Vortrag werfen wir eine psychologische Perspektive auf die Herausforderungen, die sich in Zeiten von Unsicherheit und gesellschaftlichen Umbrüchen ergeben, und erkunden, wie wir den sozialen Zusammenhalt stärken könnten.

Dienstag, 20. Mai 2025, Regina Korn-Cliqu 

Klinikseelsorge als Beispiel für das, was Kirche jetzt braucht

Der gesellschaftliche Umbruch zeigt sich in der Kirche plakativ an den massiven Austrittszahlen. Kirche mit viel weniger Mitgliedern, Personal und finanziellen Mitteln muss ganz neue Wege zu den Menschen suchen und finden. Es erscheint schwierig, dabei die richtigen Weichenstellungen vorzunehmen. Ein Plädoyer für den Ansatz: „Zu den Wurzeln - zu den Menschen“. In der Klinikseelsorge findet genau dieses statt. Eine Darstellung aus der Praxis mit einem (Aus-) Blick darauf, was der Kirche der Zukunft helfen könnte und was nicht.

Referent*innen:

Prof. Dr. Felix Freiling, Lehrstuhl für Informatik, FAU

Dr. Isabel Kalous, Lehrstuhl für Amerikanistik, FAU

Pfarrerinnen Regina Korn-Cliqu , Evangelische Klinikseelsorge, Erlangen

Dr. Nicole Methner, Lehrstuhl für Sozialpsychologie, FAU

Helena Neubert, Paul Fenner, Jugendparlament der Stadt Erlangen

Prof. Dr. Eva Pils, Institut für Deutsches, Europäisches und Internationales öffentliches Recht, FAU

Ella Schindler, Journalistin beim Verlag Nürnberger Presse

Dr. Quincy Stemmler, CARE Deutschland e.V., Bonn

Roland Topinka, Schulleiter der Staatlichen Berufsschule Erlangen i.R.

Moderation: Dr. Susanne Stemmler, vhs Erlangen

Dienstag, 19:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

9 Abende, 90 Euro



Geschichte

Von Göttern und Menschen

Meilensteine der Antike

■ 25S201010

Stefanie Weidmann

Die Klassische Zeit Griechenlands – Perserkriege und Peloponnesischer Krieg

Die Klassische Zeit der griechischen Geschichte ist geprägt von Ausbildung und Konsolidierung der griechischen Stadtstaaten (Poleis), allen voran Athen und Sparta. Diese Poleis kämpften im 5. Jhd. v. Chr. zuerst in den sogenannten Perserkriegen gemeinsam gegen das immense Perserreich, dann im Peloponnesischen Krieg gegeneinander. Wir beleuchten Gründe, Auslöser und Konsequenzen dieser beiden großen kriegerischen Auseinandersetzungen der Klassischen Zeit und ergründen die Ursprünge der antiken Geschichtsschreibung.

Dienstag, 20. Mai 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S201011

Stefanie Weidmann

Der Untergang der Römischen Republik (Vortrag)

Die Römische Republik gerät nach dem rapiden Aufstieg Roms rasch in die Krise. Die Überforderung des politischen Systems mit den Anforderungen der imperialistischen Erfolge und eine zunehmende gesell-

schaftliche Desintegration führen Rom im 1. Jhd. v. Chr. in zwei Bürgerkriege und ebnen den Weg für C. Iulius Caesar, sich zum dictator perpetuum und faktisch zum Alleinherrscher zu machen. Der Vortrag beleuchtet diese krisenhafte Zeit bis zum Ende der Römischen Republik und zum Beginn eines neuen Zeitalters.

Dienstag, 24. Juni 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S201012

Susanne Grethlein

Der keltische Jahreskreis – die acht Jahreskreisfeste (Vortrag)

Die acht Jahreskreisfeste und ihre Traditionen blicken auf eine uralte Geschichte zurück. Begibt man sich auf Spurensuche, führt sie uns zu den Kelten und Germanen, deren Feste später von christlichen Inhalten überlagert wurden. Der Jahreskreis umfasst vier Sonnenfeste und vier Mondfeste, die eng mit den Rhythmen der Natur verbunden sind. Im Vortrag werden Einblicke in die Ursprünge, die Bedeutung und Symbolik dieser Feste gegeben, sowie die dazugehörigen Räucherpflanzen vorgestellt. Entdecken Sie, wie diese alten Traditionen heute wieder an Bedeutung gewinnen und einen neuen Zugang zur Natur bieten könnten.

Montag, 19. Mai 2025

16:00 bis 17:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



25S201010 | 25S201011

Von Göttern und Menschen - Meilensteine der Antike

Unsere Vortragsreihe mit der
Historikerin Stefanie Weidmann





■ 25S201013

Dr. Joachim Albrecht

Von Palermo in die Welt hinaus: Kaiser Friedrich II. (Vortrag)

Schon die Jugend des Staufers Friedrich II. (1194 bis 1250) gilt als legendär: Als Straßenjunge aufgewachsen im halbarabischen Palermo setzte er von hier aus zu seinem Aufbruch in die Welt an. Am Ende stand ein Kaiser, der dem modernsten Staatswesen im mittelalterlichen Europa vorstand. Von seinen Zeitgenossen wurde er als „Stupor Mundi“, das Staunen der Welt, bezeichnet. Nur: Wieviel von Friedrichs angeblicher Kindheit und Jugend als Straßenjunge war real, wieviel Fiktion der Chronisten und Historiker? Das Leben und Wirken des wohl legendärsten Stauferkaisers steht im Mittelpunkt des zweiteiligen Vortrags.

Mittwoch, 21. Mai 2025

16:00 bis 18:00 Uhr

Mittwoch, 28. Mai 2025

16:00 bis 18:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

2 Nachmittage, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S201014

Nadja Bennewitz M.A.

Alltagslast und Alltagslust – Erlanger Frauengenerationen des 18. und 19. Jahrhunderts (Vortrag)

Die Erlanger Hugenottennachfahrin Luise Meynier (1766 bis 1856) arbeitete wie viele ihrer Standesgenossinnen als französische Sprachlehrerin und als „Gouvernante“. Als solche wurde sie auch als Schriftstellerin tätig. Sie war gebildet und kam als Hauslehrerin viel in der Welt herum. Ihre Nichte Julie Schunck (1800 bis 1856), die protestantische Professorengattin wurde, hielt dagegen schon nichts mehr von einem solch „gelehrten Frauenzimmer“. Wie in ihrer Generation des beginnenden 19. Jahrhunderts im Bürgertum üblich, sah sie als Frau ihre Aufgabe in Mutterschaft und Ehe.

Anhand von Selbstzeugnissen, zeitgenössischen Büchern und privaten Briefen werden diese verschiedenen Erlanger Frauengenerationen vorgestellt.

Dienstag, 18. März 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich

■ 25S201015

Wilhelm Glöckler

Führung durch das Logenhaus der Erlanger Loge „Libanon zu den 3 Cedern“

Die Erlanger Freimaurerloge „Libanon zu den 3 Cedern“ wurde 1757 gegründet und ist somit eine der ältesten Vereinigungen in Erlangen. Sie kann auf über 260 Jahre nahezu ununterbrochene Tätigkeit zurückblicken. Bei dieser Führung durch das Logenhaus erfahren Sie, was Sie schon immer über die Freimaurerei wissen wollten: Was sind ihre geschichtlichen Ursprünge? Was sind die Grundideen? Wer sind die Freimaurer und was sind ihre Ziele?

Treffpunkt: Erlanger Logenhaus, Universitätsstraße 25

Freitag, 4. April 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S201016

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

Geheimnisvolle Altstadt – vergessene Orte in Erlangens ältestem Quartier

Heute im Norden Erlangens gelegen, war die Altstadt früher das Zentrum der Stadt. Der mittelalterliche Stadtkern wurde bei einem Brand im Jahr 1706 vollständig zerstört. Einige Jahre zuvor hatte Markgraf Christian Ernst mit dem Aufbau der Erlanger Neustadt begonnen, die bis heute als „Hugenottenstadt“ bekannt ist. Alt- und Neustadt sind durch ihre Lage und Architektur eng miteinander verwoben, aber von unterschiedlichen Traditionen geprägt. Der Rundgang begibt sich zurück zum Ursprung der Stadt Erlangen.

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

Sonntag, 15:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Sonntag, 18. Mai 2025

Altstädter Dreifaltigkeitskirche

10 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S201017

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: Eingang zum jüdischen Friedhof am westlichen Ende der Rudelsweiherstraße

Donnerstag, 10. Juli 2025

17:00 bis 18:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S201021

Katrin Kasparek M.A.

Kinder- und Jugendlichen-„Euthanasie“ in der Kinderfachabteilung Ansbach und die Rolle der Universitätskinderklinik Erlangen (Vortrag)

„Gibt es denn hier keine Hilfe, daß man ein solches Kind von seinem Leiden erlösen kann?“ Mit diesen Worten wendet sich der Vater des einjährigen Adolf aus Erlangen an die Kinderfachabteilung Ansbach. Nur wenige Wochen, nachdem Irene Asam-Bruckmüller, leitende Ärztin, bestätigt, dass „nicht damit zu rechnen“ sei, „dass Adolf sehr alt wird“, stirbt dieser an einer Lungenentzündung. Der Vortrag gibt Einblicke in die Arbeitsweise der Kinderfachabteilung Ansbach, in der bis 1945 über 150 Kinder verstarben, den Forschungsstand zum Thema und beleuchtet die Rolle der Universitätskinderklinik Erlangen.

Mittwoch, 2. April 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S201022

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.

Mittwoch, 9. April 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S201023

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

Erlangen im Nationalsozialismus. Bücherverbrennung, Novemberpogrome und die Folgen (Rundgang)

Wie lebte es sich zwischen 1933 und 1945 in Erlangen? Der Alltag wurde durch die Einbindung des Einzelnen in die „Volksgemeinschaft“ politisiert. Antisemitismus, Bücherverbrennung und Euthanasie warfen ihre Schatten auf eine Stadt, die mit dem Kriegsausbruch an der „Heimatfront“ lag. Eine besondere Rolle spielte die FAU, die als „erste nationalsozialistische Hochschule im Reich“ bekannt wurde. Der Rundgang spannt einen Bogen von der „Machtergreifung“ bis zum Kriegsende, klammert aber auch bedrohliche Kontinuitäten nicht aus.

Treffpunkt: Ecke Hauptstraße / Südliche Stadtmauerstraße

Freitag, 11. April 2025

16:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 25S201024

Nadja Bennewitz M.A.

„Ich mache das alles, weil ich es mir ausgesucht habe“. Frauen im italienischen Widerstand

Sie haben mit der Waffe gekämpft, nahmen politische Führungspositionen ein, überbrachten als Stafetten Nachrichten und Munition, gründeten Frauenverteidigungsgruppen und organisierten Streiks - der Widerstand italienischer Frauen gegen Faschismus und deutsche Besatzung von 1943 bis 1945 war nicht weniger konsequent als der von Männern. Ihrer Bedeutung waren sich die Partisaninnen bewusst: „Die Arbeit der Frauen war das Rückgrat der resistenza“, so Annita Malavasi (1921 bis 2011), Kampfname „Laila“ bei einem Interview.

Diese jungen Frauen, die bei dem Einmarsch der Deutschen 1943 noch nicht mal 20 Jahre alt waren, waren alle im Faschismus aufgewachsen. Sie konnten sich aber auf eine Generation an Frauen vor ihnen beziehen: Diese hatten bereits Anfang der 1920er Jahre mit Regierungsantritt Mussolinis als politische Gegnerinnen ins Exil gehen müssen. Von dort aus organisierten sie bei illegalen Grenzübertritten nach Italien den Widerstand.

In Kooperation mit Gruppo Diffuso

Mittwoch, 14. Mai 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Exkursionen

■ 25S201025

Barbara Raub/

Kornelius Schlehlein

Exkursion zum ehemaligen KZ-Außenlager Hersbruck und dem Doggerstollen

Seit dem Krieg wurde das Gelände des KZ-Außenlagers Hersbruck weitgehend überbaut und heute erinnert nur wenig an die traurige Vergangenheit des Geländes. In Hersbruck befand sich von Juli 1944 bis April 1945 das zweitgrößte Außenlager des Konzentrationslagers Flossenbürg. Neben der Geschichte des Lagers und seiner Topographie werden bei der Exkursion der Dokumentationsort sowie der Eingang zu einem Doggerstollen aufgesucht.

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

In Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen

Samstag, 22. März 2025

14:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

9 Euro

Eine Anmeldung bis zum 17. März Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwarzachtal, www.vhs-schwarzachtal.de, info@vhs-schwarzachtal.de, Telefon: 09187 9090-10

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhwerk

■ 25S201026

Dr. Alexander Schmidt

Auf den Spuren jüdischer Geschichte in der Oberpfalz (Tagesfahrt nach Floß und zur KZ-Gedenkstätte Flossenbürg)

Der „Judenberg“ mit Synagoge in Floß ist Zeugnis der jahrhundertlangen Geschichte von Juden in der Oberpfalz. Die im Nachbarort Flossenbürg gelegene KZ-Gedenkstätte dokumentiert die Verfolgung von 100.000 Menschen aus ganz Europa, darunter ein Drittel Juden. Die Tagesfahrt gewährt Einblicke in die ungewöhnliche Geschichte der jüdischen Gemeinde in Floß mit einer Besichtigung des ehemaligen jüdischen Wohnquartiers und der Synagoge, welche auch eine Ausstellung zur Geschichte der Juden in Floß beherbergt. Der zweite Teil des Besuchs wird einen thematischen Rundgang zu den jüdischen Häftlingen im KZ Flossenbürg und zu den jüdischen Erinnerungsorten und ihrer Entstehung in der Gedenkstätte zum Inhalt haben. Ebenso wird an Dietrich Bonhoeffer erinnert, dessen Hinrichtung sich 2025 im KZ Flossenbürg zum 80. Mal jährt.

Der Preis beinhaltet Fahrt-, Besichtigungs- und Führungskosten, Verpflegung ist nicht im Preis enthalten. Mittagessen im Café der Gedenkstätte ist möglich. Abfahrt: 7:45 Uhr: Nürnberg, Langwasser Süd, P&R Parkplatz, Glogauer Straße, an der U-Bahnstation

In Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen

Samstag, 5. April 2025

7:15 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

39 Euro

Eine Anmeldung/Auskunft bis spätestens 14. März 2025 ist nur über die vhs Oberasbach, www.vhs-oberasbach-rosstal.de, info@vhs-oberasbach-rosstal.de, Telefon: 0911 9691-2124

■ 25S201028

Daniel Hahn M.A.

Der unbekannte Hesselberg

Der knapp 700 Meter hohe Hesselberg gibt als so genannter Zeugenberg einen aufschlussreichen Einblick in die Erdgeschichte. Umgeben ist er von weitläufigen Waldgebieten. Er prägt weithin sichtbar das Landschaftsbild im äußersten Süden Mittelfrankens. Bei Föhnlage reicht der Blick bis zu den Alpen. Magerasen bieten hier zudem einen einzigartigen Lebensraum für seltene Pflanzen und Tiere. Natürlich hat ein solcher Ort auch kulturhistorisch viel zu bieten. Erleben Sie auf einem Rundweg (6 km) über die Höhe in traumhafter Kulisse die Geschichte des Berges. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr bei Kaffee und Kuchen im EBZ Hesselberg.

Treffpunkt: Evang. Bildungszentrum Hesselberg, Hesselbergstr. 26, 91726 Gerolfingen

Sonntag, 4. Mai 2025

11:00 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

19 Euro

■ 25S201029

Christof Präg

Alma Mater mit KI? Die Entwicklung der FAU in Kunst gemeißelt und montiert (Fahrradtour)

Von der alten humanistischen Universität im Stadtzentrum Erlangens zur Gründung einer Technischen Fakultät und Ansiedlung der Naturwissenschaften auf dem Campus Südgelände: Fahrradtour mit Christof Präg zu den monumentalen Objekten aus 50 Jahren Kunst-am-Bau im Süden der Stadt.

Treffpunkt: Ecke Kurt-Schumacher-Straße/ Cauerstraße

In Kooperation mit dem Stadtmuseum Erlangen

Mittwoch, 7. Mai 2025

17:00 bis 19:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

8 Euro

www.amliebstenmitdir.de

Am liebsten mit dir!

Energiezukunft mitgestalten

- Anlagenmechaniker (m/w/d)
- Chemielaborant (m/w/d)
- Elektroniker (m/w/d)

Fachrichtung Energie- und Gebäudetechnik

- Fachangestellte für Bäderbetriebe (m/w/d)
- Industriekaufleute (m/w/d)

Ausbildung 2025 bei den **ESTW**
ERLANGER STADTWERKE



■ 25S201031

Daniel Hahn M.A.

Über die Brücken gehen. Eine Geschichte der Erlanger Brücken. Teil I

An der Regnitz

Lange Zeit war die Regnitz-Brücke in Bruck die einzige trockene Verbindung zwischen Fürth und Bamberg und daher Ausgangspunkt zahlreicher Konflikte. Fast alle alten Brücken und Stege, in Stadt und Umland, sind längst durch moderne Übergänge ersetzt worden oder ganz verschwunden. Doch einige sind noch erhalten. Sie erzählen viele Geschichten, nicht nur vom reinen Übergang über das Wasser. Unsere beiden Rundgänge (beide etwa 4 km) führen Sie nicht nur über Flüsse. Sie spannen einen weiten Bogen in die Erlanger Geschichte.

Treffpunkt: Am Restaurant Goldener Schaumlöffel in Frauenaarach, Wallenrodstr. 5, 91056 Erlangen

Freitag, 16. Mai 2025

16:30 bis 18:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15 Euro

■ 25S201032

Daniel Hahn M.A.

Über die Brücken gehen. Eine Geschichte der Erlanger Brücken. Teil II

Am Unterlauf der Schwabach

Lange Zeit war die Regnitz-Brücke in Bruck die einzige trockene Verbindung zwischen Fürth und Bamberg und daher Ausgangspunkt zahlreicher Konflikte. Fast alle alten Brücken und Stege, in Stadt und Umland, sind längst durch moderne Übergänge ersetzt worden oder ganz verschwunden. Doch einige sind noch erhalten. Sie erzählen viele Geschichten, nicht nur vom reinen Übergang über das Wasser. Unsere beiden Rundgänge (beide etwa 4 km) führen Sie nicht nur über Flüsse. Sie spannen einen weiten Bogen in die Erlanger Geschichte.

Treffpunkt: Am Buchladen Witthuhn in Uttenreuth, Gräfenberger Str. 2, 91080 Uttenreuth

Freitag, 30. Mai 2025

16:30 bis 18:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15 Euro

■ 25S201033

Daniel Hahn M.A.

Internationales Flair am Ende der Welt. Die Herrensitze im Nürnberger Land. Teil I

Teil I: Die Herrensitze in Eschenau

Im Nürnberger Land gab es zahlreiche Herrensitze. Viele davon sind noch heute bewohnt und von schmu- cken Parkanlagen umgeben. Hier zogen sich einst die Nürnberger Patrizierfamilien zurück, um ihren enormen Wohlstand zu genießen und zur Schau zu stellen. Hier konnten sie politisch so agieren, wie es ihnen in der Heimatstadt nicht immer möglich war. Bei unserem Spaziergang werfen wir einen Blick hinter die Kulissen und lernen bekannte und weniger bekannte Familien sowie deren geheimes Landleben kennen. Treffpunkt: Am Bahnhof (Vorplatz) in Eschenau

Sonntag, 25. Mai 2025

14:15 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15 Euro

■ 25S201034

Daniel Hahn M.A.

Internationales Flair am Ende der Welt - Die Herrensitze im Nürnberger Land (Teil II)

Teil II: Zwischen Simonshofen und Neunhof

Im Nürnberger Land gab es zahlreiche Herrensitze. Viele davon sind noch heute bewohnt und von schmu- cken Parkanlagen umgeben. Hier zogen sich einst die Nürnberger Patrizierfamilien zurück um ihren um ihren enormen Wohlstand zu genießen und zur Schau zu stellen. Hier konnten sie politisch so agieren, wie es ihnen in der Heimatstadt nicht immer möglich war. Bei unserem Spaziergang werfen wir einen Blick hinter die Kulissen und lernen die bekanntesten und weniger bekannten Familien sowie deren geheimes Land- leben kennen. Rundweg: 10 km Treffpunkt: Am Dorfcafé Simonshofen, Hopfenstraße 32, 91207 Lauf an der Pegnitz

Sonntag, 1. Juni 2025

13:30 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15 Euro

RECHTS TERROR ISMUS

Verschwörung und
Selbstermächtigung
1945 bis heute

Eine Ausstellung des Memoriums
Nürnberger Prozesse

09.03. –
27.04.25

Stadtmuseum
Martin-Luther-Platz 9
Erlangen

Rahmenprogramm und Führungen unter
www.vhs-erlangen.de/ausstellung





Politik und Zeitgeschehen

■ 25S201040

Dozent*innenteam

Rechtsterrorismus. Verschwörung und Selbstermächtigung – 1945 bis heute (Eröffnung)

Die vhs Erlangen zeigt gemeinsam mit dem Stadtmuseum Erlangen die Ausstellung des Memorium Nürnberger Prozesse. Die Ausstellung ist vom 9. März bis 27. April 2025 im Stadtmuseum zu den regulären Öffnungszeiten zu besuchen. Begleitend hierzu gibt es ein Rahmenprogramm und Führungen, die unter www.vhs-erlangen.de/ausstellung einzusehen sind.

Sonntag, 9. März 2025

11:00 bis 13:00 Uhr

Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9,
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S201041

Philipp Graebke

Die Ahndung von Rechtsterrorismus (Vortrag)

Die Nürnberger Prozesse haben Teile des Nationalsozialistischen Terrors aufgearbeitet und wurden zum Vorbild für ein Internationales Völkerstrafrecht. Zahlreiche Kriegsverbrecher wurden zwischen 1945 und 1949 verurteilt - die Strafen zumindest zum Teil vollstreckt. Bis heute versucht die Justiz, Verantwortliche von damals zur Rechenschaft zu ziehen und die nicht verjährten Tötungsdelikte zu ahnden. Der Vortrag beleuchtet die Hürden der Gerichte, den Rechtsterrorismus - damals wie heute - strafrechtlich aufzuklären.

Donnerstag, 13. März 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S201042

Prof. Dr. Alexander Korb

Kuratoren-Führung durch die Ausstellung Rechtsterrorismus. Verschwörung und Selbstermächtigung – 1945 bis heute

Sonntag, 9. März 2025

15:00 bis 16:30 Uhr

Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9,
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S201043

Dr. Ingrid Moor

Führung durch die Ausstellung Rechtsterrorismus. Verschwörung und Selbstermächtigung – 1945 bis heute (mit Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache)

Donnerstag, 20. März 2025

18:30 bis 19:30 Uhr

Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9,
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

ingrid.moor@stadt.erlangen.de (Stadtmuseum)

■ 25S201045

Jochen Menzel

Wer ist Recep Tayyip Erdoğan? Von den Gassen Istanbuls in den Präsidentenpalast der Türkei (Vortrag)

Inzwischen sind es mehr als 20 Jahre, in denen Präsident Recep Tayyip Erdoğan mit seiner „Partei für Gerechtigkeit und Aufschwung“ (AKP) die türkische Republik regiert. Doch die letzten Wahlen zeigen: Wirtschaftliche Krisen, Teuerung der Lebensverhältnisse und Einschränkung demokratischer Rechte lassen die Zustimmung schmelzen. Mit Filmbeispielen, einem tieferen Blick auf seinen Lebensweg und theoretischen Überlegungen werden wir nach den Gründen für den Erfolg von Recep Tayyip Erdoğan fragen.

Donnerstag, 20. März 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S201046

Prof. Dr. Thomas Demmelhuber

Nahostcafé: Die USA und der Nahe Osten nach den US-Präsidentschaftswahlen 2024 (Vortrag)

Die hegemoniale Rolle der USA im Nahen Osten sei Geschichte, so wurde wiederholt in den vergangenen Jahren von unterschiedlichen Seiten die amerikanische Nahostpolitik eingeschätzt. Neue Akteure wie China füllen das entstehende Vakuum und folgen der Neuordnung auf der internationalen Ebene, so der Tenor. Doch hat diese Einschätzung weiter seine Richtigkeit im Lichte des markanten Einschnitts nahöstlicher Geschichte durch den 7. Oktober 2023 und den sich anschließenden Gewaltspiralen? Sind mit der neuen US-Präsidentschaft neue Impulse von US-Nahostpolitik erkennbar?

In Kooperation mit „Werkstatt Demokratie heute“

Dienstag, 8. April 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S201050

Dominik John

Malaria – aktueller Kenntnisstand und Zukunftsperspektive (Vortrag)

Sind Sie schon einmal in den Tropen und Subtropen unterwegs gewesen? Dann haben Sie bestimmt schon von Malaria gehört. Doch was steckt hinter dieser Erkrankung? Welche Mechanismen machen uns krank? Wie kann man sich schützen und wohin geht die wissenschaftliche Forschung? In diesem Vortrag möchte Ihnen Dominik John einen Einblick in unseren aktuellen medizinischen Wissensstand zu Malaria geben und von seiner Forschungsarbeit in diesem Themenfeld berichten.

Donnerstag, 15. Mai 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S201051

Harald Kalup

Das Automobil: Skulptur der Moderne (Vortrag)

Das Automobil hat sich im 20. Jahrhundert einen festen Platz in unserer Gesellschaft erobert. Von den ersten Anfängen an, als Spielzeug der Reichen und Schönen hat es später zur Mobilisierung der Massen beigetragen und ist aus der modernen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Das Auto spiegelt technischen Fortschritt, Ingenieursleistung, Ästhetik, Geschmack und viele weitere Facetten unseres Lebens. Andererseits sehen immer mehr Menschen ganz unabhängig von ihrem Einkommen im Auto zwar ein praktisches Transportmittel, aber kein Prestigeobjekt mehr.

Eine Zeitreise durch die bewegte Geschichte eines technischen Objektes, das mit dem ÖPNV, dem Fahrrad und nicht zuletzt unseren Beinen Mobilität und Teilhabe sichert.

Donnerstag, 15. Mai 2025

15:30 bis 17:00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S201052

Georg Escher

Nach der US-Wahl: Amerikas Verfassung braucht ein Update (Vortrag)

Die USA haben gewählt. Der Wahlkampf hat das Land noch tiefer gespalten denn je. Und es hat sich gezeigt, dass die lange so mustergültige amerikanische Verfassung durch eine Figur wie Donald Trump an ihre Grenzen gelangt ist. Um das Land wieder stärker zu einen und das System der „Checks and Balances“ wiederherzustellen, braucht es ein Update. Die Regeln für die Medien, die Berufung von höchsten Richter*innen, die Finanzierung des Bildungssystems, all das muss neu geregelt werden. Ebenso die Finanzierung von Wahlkämpfen. Auch für europäische Staaten sind diese Fragen hochaktuell.

Montag, 2. Juni 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 25S201053

Prof. Dr. Christoph Ostgathe

Wie geht Sterben? Menschliche und medizinische Begleitung in der Sterbephase (Vortrag)

Was erwartet uns am Ende des Lebens? In diesem einfühlsamen Vortrag beleuchtet der Referent die Phasen des Sterbens, den Umgang mit möglichen Symptomen und die Möglichkeiten, Leiden zu lindern. Wir laden Sie ein, sich mit einem Thema auseinanderzusetzen, das oft gemieden wird, aber am Ende jeden von uns betrifft. Gemeinsam wollen wir Fragen stellen und Perspektiven gewinnen, die helfen, den allerletzten Lebensabschnitt besser zu verstehen und zu begleiten.

Donnerstag, 5. Juni 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S201054

Georg Escher

Die Rüstungsspirale anhalten (Vortrag)

Spätestens seit dem russischen Überfall auf die Ukraine dreht sich die Rüstungsspirale wieder. Weltweit steigen die Militärausgaben - in Russland, in China und in den Nato-Staaten. Im Nahen Osten droht ein verheerender Flächenbrand. Die vergangenen 30 Jahre haben jedoch gezeigt, dass sich politische Konflikte auch mit noch so überlegenem Militär nicht lösen lassen. In Afghanistan, im Irak und Syrien, in Libyen haben die militärischen Ansätze die Probleme gar noch verschlimmert. Die Sehnsucht nach Frieden wächst, auch in Deutschland, doch wie kann das erreicht werden? Ein Umdenken ist dringend geboten.

Montag, 23. Juni 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich

Demokratie im Gespräch

Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Expert*innen referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung.

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

■ 25S201061

Dozent*innenteam

Esoterik auf TikTok & Co.: Harmlose Lebenshilfe oder Treiber der Radikalisierung (Online-Vortrag)

Plattformen wie TikTok erleben einen Boom an spirituellen, oft pseudowissenschaftlichen Beiträgen - von Horoskopern über Manifestationstechniken bis hin zu Verschwörungstheorien. Diese Themen erreichen vor allem junge Menschen und bieten vermeintliche Antworten auf die Suche nach Orientierung und Sinn. Was bewegt so viele Menschen dazu, sich diesen zuzuwenden? Sind diese Inhalte nur harmlose Lebenshilfe oder bergen sie auch Risiken?

Montag, 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Montag, 17. März 2025

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Die Veranstaltung findet online über ZOOM statt. Sie werden in der Veranstaltung nicht gesehen oder gehört. Sie können sich mit Ihren Fragen und Argumenten über den Chat einbringen.

Der Link zum Vortrag geht Ihnen mit der Buchungsbestätigung zu. Sie benötigen kein gesondertes Passwort.

■ 25S201062

Dozent*innenteam

Hybride Bedrohungen und verdeckte Einflussnahme im Netz (Online-Vortrag)

Cyberangriffe ausländischer Akteure auf kritische Infrastrukturen wie Stromnetze oder Krankenhäuser; durch Hacks erbeutete Unternehmens- oder Behörden-daten, Propaganda und Desinformationskampagnen in sozialen Netzwerken: Wie groß ist die Gefahr, die von hybriden Bedrohungen durch digitale Technologien ausgeht?

Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 9. April 2025
 Virtuelles Klassenzimmer
 Eintritt frei

Die Veranstaltung findet online über ZOOM statt. Sie werden in der Veranstaltung nicht gesehen oder gehört. Sie können sich mit Ihren Fragen und Argumenten über den Chat einbringen. Der Link zum Vortrag geht Ihnen mit der Buchungsbestätigung zu. Sie benötigen kein gesondertes Passwort.

■ 25S201063

Dozent*innenteam

Auswirkungen Künstlicher Intelligenz auf die Arbeitswelt von heute und morgen (Online-Vortrag)

Lernende Systeme verändern die Arbeitswelt tiefgreifend: Künstliche Intelligenz wird den Menschen künftig in allen Bereichen unterstützen - von der Produktion über die Sacharbeit bis hin zu sozialen Berufen. Einige warnen auch von einem Wegfall ganzer Berufe - verbunden mit der Frage, welche neuen Tätigkeitsbereiche entstehen werden. Der Qualifizierung der Beschäftigten kommt eine Schlüsselfunktion zu. In diesem Webtalk sprechen wir über die anstehenden Veränderungen in der Arbeitswelt und die politischen Rahmenseetzungen: Welche Berufe sind besonders betroffen? Wird der Einsatz von KI zu Erleichterungen oder zu größerer Arbeitsverdichtung führen? Welche Arten der Qualifizierung sind notwendig?

Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 14. Mai 2025
 Virtuelles Klassenzimmer
 Eintritt frei

Die Veranstaltung findet online über ZOOM statt. Sie werden in der Veranstaltung nicht gesehen oder gehört. Sie können sich mit Ihren Fragen und Argumenten über den Chat einbringen. Der Link zum Vortrag geht Ihnen mit der Buchungsbestätigung zu. Sie benötigen kein gesondertes Passwort.

■ 25S201064

Dozent*innenteam

Propagandamedien und verfassungsfeindliche Kanäle im Netz: Wie reagiert der Rechtsstaat? (Online-Vortrag)

Seit 2022 gehen die EU und Deutschland strikter mit ausländischen Propagandamedien und extremistischen Kanälen im Netz um: Die Verbreitungswege der russischen Medien RT und Sputnik wurden in der EU gekappt. 2024 wurde das Magazin Compact wegen verfassungsfeindlicher Aussagen vom Bundesinnenministerium verboten - eine Entscheidung, die das Bundesverwaltungsgericht im Eilverfahren teilweise außer Kraft setzte. Seitdem diskutiert Deutschland: Sind Medienverbote die richtige Antwort auf ausländische Propaganda und Extremismus? Auf welchen rechtlichen Grundlagen fußen diese Medienverbote? Und wie lassen sie sich mit der Meinungs- und Pressefreiheit vereinbaren?

Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 4. Juni 2025
 Virtuelles Klassenzimmer
 Eintritt frei

Die Veranstaltung findet online über ZOOM statt. Sie werden in der Veranstaltung nicht gesehen oder gehört. Sie können sich mit Ihren Fragen und Argumenten über den Chat einbringen. Der Link zum Vortrag geht Ihnen mit der Buchungsbestätigung zu. Sie benötigen kein gesondertes Passwort.

Special Olympics Landesspiele Bayern 2025 (SOBY)

Vom 14. bis 18. Juli 2025 finden in Erlangen die „Special Olympics Landesspiele Bayern“ statt. Dort treffen sich bis zu 1800 Sportler*innen und Betreuer*innen zu einer inklusiven Sportveranstaltung insbesondere für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung in mehr als 20 Sportarten. Die vhs und das Amt für Sport und Gesundheitsförderung haben begleitend Veranstaltungen geplant. Neben den beiden folgenden noch das Angebot "Boccia für alle" auf dem Neustädter Kirchenplatz. Kursnummer: 25S260212

■ 25S201080

Carsten Schenk/
Peter Landisch

Inklusion im und durch Sport

Wie gelingt Menschen mit Beeinträchtigung der Zugang zu den Angeboten des (Regel-)Sports? Der Vortrag skizziert Herausforderungen aus Sicht der Anbieter*innen und Teilnehmer*innen. Im Anschluss bietet sich die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich mit den beiden Vortragenden von Special Olympics Bayern auszutauschen.

In Kooperation mit dem Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Montag, 7. Juli 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich

■ 25S201081

Prof. Dr. Anne Kerstin Reimers/
Nicole Brüggemann-Kons

Inklusion im Sport und Sportunterricht

Im Rahmen des Projektseminars im Sportstudium, welches im Kontext der Special Olympics Landesspiele Bayern Erlangen stattfindet, laden wir Sie herzlich zu einem Vortrag über Inklusion im Sport und Sportunterricht ein. Erfahren Sie mehr über Chancen und Herausforderungen der Zusammenarbeit mit Schulen und Sportvereinen und entdecken Sie Ansätze für einen gelingenden inklusiven Sport(-unterricht). Im Anschluss bleibt Zeit für den Austausch, wie wir Sport für alle zugänglicher machen können.

In Kooperation mit dem Department für Sportwissenschaft und Sport der FAU

Dienstag, 8. Juli 2025
18:00 bis 19:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich



Philosophie und Weltanschauung

Geschichte der Philosophie

Der Philosoph Dr. Michael Zimmermann spannt in mehreren Semestern den Bogen von der Antike bis ins 20. Jahrhundert.

■ 25S202004

Dr. Michael Zimmermann

Die Geschichte der Philosophie in Grundzügen: Philosophie des 19. Jahrhunderts

Das 19. Jahrhundert ist das vielleicht spannendste und innovativste der Philosophiegeschichte. Charakteristisch sind vielfältigste Versuche, den Menschen in seiner Welt zu begreifen und seine tatsächliche Freiheit und Selbstbestimmung zu begründen - oder zu erringen. Der Idealismus erreicht seinen Höhepunkt; historischer Materialismus, Existenzdenken, Pragmatismus, Lebensphilosophie u.v.m. werden grundgelegt. In dieser Zeit werden Wegmarken gesetzt, die die Ideen- und Realgeschichte im Folgenden in außergewöhnlichem Maße leiten.

In diesem Semester werden G.W.F. Hegel, K. Marx, S. Kierkegaard, C.S. Peirce, A. Schopenhauer und F. Nietzsche in Grundzügen vorgestellt.

Donnerstag, 15. Mai 2025

16:00 bis 17:30 Uhr

Donnerstag, 22. Mai 2025

16:00 bis 17:30 Uhr

Donnerstag, 5. Juni 2025

16:00 bis 17:30 Uhr

Donnerstag, 26. Juni 2025

16:00 bis 17:30 Uhr

Donnerstag, 3. Juli 2025

16:00 bis 17:30 Uhr

Donnerstag, 10. Juli 2025

16:00 bis 17:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

6 Nachmittage, 60 Euro



25S202004
Die Geschichte der Philosophie
 Unsere Reihe mit dem Philosophen
 Dr. Michael Zimmermann
 Ab dem 15. Mai 2025, 16 Uhr

Teil 3:
 Philosophie des
 19. Jahrhunderts





Nachhaltigkeit

■ 25S202010

Thomas Mönius

Enkeltauglich leben. Ein Spiel, das Deine Welt verändert

Du willst Dein Leben nachhaltiger gestalten? In einer Gruppe mit Gleichgesinnten aus allen Altersgruppen klappt das! Durch den Kurs begleitet ein ausgebildeter Spielleiter. Von Treffen zu Treffen nimmst Du Dir vor, was Du bis zum nächsten Mal in Deinem Leben ändern willst. Egal ob kleine Vorhaben, wie vegetarisch zu essen, oder große, wie etwa zu einer ethischen Bank zu wechseln, jede Idee ist willkommen. Zugleich erfährst Du, wie es den anderen ergeht. Du bekommst viele Anregungen, was alles möglich und umsetzbar ist. Der spielerische Ansatz stärkt die Gruppendynamik und unterstützt alle bei der Umsetzung ihrer Vorhaben. Gemeinsam macht es Spaß und am Ende gewinnen alle.

Weitere Infos unter <https://enkeltauglich-leben.org>

In Kooperation mit „Verbindung der Welten“

Dienstag, 18:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 8. April 2025

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

6 Abende, 60 Euro

■ 25S202011

Dozent*innenteam

Die Erlanger Kläranlage (Führung)

Das Klärwerk Erlangen gehört zu einer der modernsten Reinigungsanlagen Europas. Täglich werden hier rund 35.000 Kubikmeter Schmutzwasser einer mechanischen, biologischen und chemischen Reinigung unterzogen. Zugleich ist das Klärwerk aber auch Energieerzeuger. Bei dieser Führung stellen Mitarbeiter des Klärwerks die verschiedenen Stufen der Abwasserreinigung vor und führen durch die Anlage.

Treffpunkt: Werkstor der Kläranlage, Bayreuther Straße 105

Montag, 12:00 bis 14:00 Uhr

Beginn: Montag, 14. April 2025

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S202012

Peter Schmidt

Was passiert mit den Abfällen in Erlangen? (Vortrag)

Das Ziel der ökologischen Abfallwirtschaft der Stadt Erlangen ist eine Kreislaufwirtschaft. Herrschte in den 80er Jahren noch „Deponieknappeit“, ist die Kreislaufwirtschaft heute ausdifferenziert. An diesem Abend werden Strukturen der Abfallentsorgung in Erlangen und wichtige Recyclingkreisläufe vorgestellt. Interessent*innen können sich an diesem Abend für Besichtigungen der im Vortrag beschriebenen Anlagen anmelden. Das sind die Anlagen, die Bioabfall aus Erlangen in Strullendorf und Bamberg verarbeiten, die Anlagen Wertstoffhof/Müllumladestation und Kompostplatz in Erlangen sowie das Müllheizkraftwerk in Bamberg.

In Kooperation mit dem Amt für Umweltschutz und Energiefragen

Mittwoch, 30. April 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S202013

Dr. Martin Hoheisel

Nachhaltiger Weinbau (Vortrag und Kostproben)

Nachhaltigkeit kann auch im Weinbau gelebt 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 haben diese mutig angebaut und bauen sie inzwischen auf 60% der Rebflächen an. PiWi-Reben wie Johanniter, Cabernet Blanc, Muscaris, Sauvignac (weiß) sowie Prior, Cabertin, Cabernet Cantor (rot) werden vorgestellt und können verkostet werden.

Donnerstag, 15. Mai 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Martin-Luther-Kirche, Bamberger Str. 18,

91056 Erlangen, Großer Saal

12 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S202015

Johanna Wiglinghoff/
wabene

Radikale Nachhaltigkeit (Diskussion)

Johanna Wiglinghoff aus der Teilerei, dem Ort für überschüssige Lebensmittel, Austausch und Wertschätzung, lädt zum Gespräch in wabene ein. Mit dabei hat sie Geschichten von Radreisen mit Containern, Einblicke in die Lebensmittelrettung und Anregungen zum Recyclen. Diskutieren Sie gerne mit oder kommen Sie einfach zum Lauschen dazu.

Eine Kooperation mit wabene

Donnerstag, 5. Juni 2025
18:30 bis 20:30 Uhr
wabene, Henkestr. 53, Saal
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erbeten.

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

■ 25S202017

Reinhard Brem

Der Wald im Klimawandel (Führung)

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, 10. Juli 2025
17:30 bis 19:30 Uhr
Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Lebensraum Natur

■ 25S202701

Klaus Wißmath

Naturgemäßer Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis

Alles zu Schnittmaßnahmen, -werkzeugen und -methoden, Wuchsgesetzen, Pflanzung und Pflanzschnitt, Erziehungsschnitt sowie Herausforderungen bei der Altbaumpflege. Nach dem Theorieteil und der Mittagspause von ca. 60 Minuten fahren wir zum Praxisteil und üben den Obstbaumschnitt und diskutieren das Schnittergebnis. Es werden Werkzeuge vorgestellt. Eigene Werkzeuge werden nicht benötigt.

Bitte mitbringen: Handschuhe, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

Samstag, 10:00 bis 16:00 Uhr
Beginn: Samstag, 22. März 2025
Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
33 Euro

Die Anreise zum Arche Bauernhof (zwischen Atzelsberg und Marloffstein) organisieren die Teilnehmer*innen selbst.

■ 25S202703

Otto W. Kling

Hochbeete: gärtnerische Vorteile und konstruktive Unterschiede (Vortrag)

Hochbeete erfreuen sich zunehmender Beliebtheit bei Hobbygärtner*innen. Sie bieten eine Bereicherung für den Garten, da sie zahlreiche Vorteile bieten. Der Boden wird gezielt aus hochwertigen Materialien eingebracht. Die erhöhte Konstruktion ermöglicht ergonomisches Arbeiten. Da sich Hochbeete früh erwärmen, können Pflanzen hier eher gesetzt und länger geerntet werden. Die Beete lassen sich aus verschiedenen Materialien herstellen und somit ästhetisch in den Garten einpassen. In diesem Vortrag erfahren Sie alle wichtigen Details für Ihr ganz persönliches Hochbeet-Projekt.

Mittwoch, 19:00 bis 20:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 12. März 2025
Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 25S202705

Otto W. Kling

Wir bauen ein Hochbeet (Workshop)

Auf Basis einer einfachen Konstruktion, bauen wir ein Hochbeet. Die Materialliste, Material und Werkzeug sind vorhanden. Gemeinsam führen wir die erforderlichen Schritte aus. Auf wichtige Details wird hingewiesen. Am Ende sind die Teilnehmenden in der Lage, auch mit wenig handwerklichen Voraussetzungen das eigene Hochbeet zu bauen.

Freitag, 14:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Freitag, 4. April 2025

Kulturpunkt Bruck Froebelstr. 6, Garten

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Der Workshop baut auf dem Vortrag "Hochbeete" (Kurs-Nr. 25S202703) auf. Der Besuch des Vortrags ist keine Voraussetzung zur Teilnahme am Workshop.

■ 25S202711

Aixala Gaillard

Grundwasser – der unsichtbare Schatz

Was ist Grundwasser? Woher kommt es? Wie leben Grottenolm und Brunnenflohkrebs? Wie tauschen sich Grundwasser und Oberflächenwasser aus? Wofür nutzen wir Grundwasser und was gefährdet es? Diese und viele weitere Fragen werden beantwortet.

In Kooperation mit dem Landesbund für Vogelschutz, Kreisgruppe Erlangen

Mittwoch, 9. April 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S202712

Astrid Wißmath

Streuobst im Klimawandel: Pflege, Planung, Aussichten

Die Politik fördert zur Zeit Streuobstbestände: Aber wie können diese nachhaltig und langfristig erhalten werden? Die Klimaveränderung und die Komplexität der verschiedenen Ansprüche stellen neue Herausforderungen dar. Wie können wir darauf reagieren? Im Kurs wird auf die Planung eines Streuobstbestandes in Bezug auf Sortenwahl, Pflanzung, Jungbaumpflege,

Boden- und Grünlandpflege eingegangen, um größtmögliche Schonung von Artenvielfalt in Flora und Fauna zu erreichen. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist auch dann sinnvoll, wenn nur wenige Obstbäume im Hausgarten gepflanzt werden sollen.

Samstag, 10. Mai 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

25 Euro

■ 25S202713

Julia Krüger

Der Hausrotschwanz – Vogel des Jahres 2025

Die Referentin stellt den Hausrotschwanz, den Vogel des Jahres 2025, vor. Angetreten mit dem Wahlslogan „Mut zur Lücke“, wird es für diese Art aufgrund von Sanierungen zunehmend schwerer, geeignete Nistplätze zu finden. Auch das Insektensterben durch die intensive Landwirtschaft und durch die naturferne Gartengestaltung machen dem munteren Sänger das Leben schwer.

In Kooperation mit dem Landesbund für Vogelschutz, Kreisgruppe Erlangen

Mittwoch, 14. Mai 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S202715

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.

In Kooperation mit dem WEZ Erlangen

Dienstag, 18:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. Juni 2025

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S202722

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 Teilnehmer*innen bringen ihr eigenes Werkzeug mit - 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.

Treffpunkt.: Lilien-Arche in der Gustav-Adolf-Straße 2, 91056 Erlangen.

Samstag, 14. Juni 2025

9:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

25 Euro

■ 25S202726

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?

Treffpunkt: Lilien-Arche in der Gustav-Adolf-Straße 2, 91056 Erlangen.

Samstag, 12. Juli 2025

9:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

25 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S202728

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 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, 18:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 9. Juli 2025

Kulturpunkt Bruck Froebelstr. 6, Garten

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S202729

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.

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

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

Samstag, 26. Juli 2025

9:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

25 Euro





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



Beratung 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

■ 25S204001

Anja Miksch

Sicher Fahrradfahren im Alter

Theorie und Praxis im Fahrradtraining. Dieses Training unterstützt ältere Menschen dabei, sicher und selbstbewusst Fahrrad zu fahren, ihre Fähigkeiten aufzufrischen und Freude am Radfahren zu fördern. In einer kleinen Gruppe wird durch die Kombination von Theorie und Praxis in einem aufbauenden Trainingsprogramm ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt. Vermittelt werden sowohl Theorie, z.B. Verkehrs- und Verhaltensregeln als auch Praxis wie Übungen für Stabilität und Balance, das koordinierte Auf- und Absteigen, kontrolliertes Bremsens und sicheres Kurvenfahren. Der Kurs besteht aus 8 aufeinander aufbauenden Kurstagen.

Bitte mitbringen: Fahrrad, Helm und festes Schuhwerk

Treffpunkt: Hermann-Hedenus-Grundschule, Schallershofer Straße 20, Pausenhof

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat

Montag und Donnerstag, 16:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Montag, 5. Mai 2025

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

8 Nachmittage, 80 Euro

■ 25S204002

Philipp Elb

Rollator-Training in Alterlangen (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 mitbringen: eigenen Rollator (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bushaltestelle Schallershofer Straße kurz vor der Abbiegung zur Habichtstraße

Eine Kooperation mit der ESTW AG und dem Seniorenbeirat

Samstag, 10. Mai 2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S204003

Philipp Elb

Rollator-Training an der Theodor Heuss Anlage (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 mitbringen: eigenen Rollator (falls vorhanden)

Libby – Die Bibliotheks-Lese-App

Leihen Sie mit Libby eAudios und englische eBooks aus.

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



OverDrive
Verbund Franken

Treffpunkt: Bushaltestelle Breslauer Straße nahe der Theodor-Heuss-Anlage

Eine Kooperation mit der ESTW AG und dem Malteser Senioren-Nachbarschaftsbüro

Samstag, 31. Mai 2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S204004

Philipp Elb/

Bettina und Burkhard Große/

Verkehrserziehung Polizei-Inspektion Erlangen

Freude an der Bewegung mit dem Rollator

Der Rollator gehört für viele Menschen zum Alltag dazu, er kann verlorene Mobilität und damit Lebensqualität zurückbringen. Wissen über die richtige Einstellung des Rollators, über sichere Teilnahme am Straßenverkehr und über Angebote zu Bewegung am und mit dem Rollator machen die Nutzung des Rollators sicher und bringen Freude ins Leben. In diesem Termin zeigen die Verkehrspolizei, Übungsleiter des TV 48 Erlangen und ein Ergotherapeut, wie der Rollator optimal einzusetzen ist.

Treffpunkt: Jahnturnhalle - Jahnstraße 8

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

Donnerstag, 10. April 2025

13:30 bis 14:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Digital dabei

■ 25S204005

Horst Steckert

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (in Bruck)

Diese Sprechstunde soll allen, die Fragen zu ihrem Handy haben, weiterhelfen. Es handelt sich nicht um einen Kurs. Die Sprechstunde findet an jedem 1. Mittwoch im Monat statt.

Eine Kooperation mit „Lichtblicke“

Mittwoch, 11:00 bis 12:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 2. April 2025

Haus unterm Kirchturm, Fürther Straße 44, 91058 Erlangen

4 Vormittage, Eintritt frei

■ 25S204006

Mahshid Risseh

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (im Erlanger Osten)

Text siehe Kursnr. 25S204005. Die Sprechstunde findet an jedem 1. Donnerstag im Monat statt.

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 3. April 2025

Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Markus, Sieglitzhofer Straße 2a, 91054 Erlangen, Besprechungsraum

4 Vormittage, Eintritt frei



Seniorenquartiersarbeit Büchenbach der Stadt Erlangen



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

Kontakt:

Heinrich Kirchner Straße 24, 91056 Erlangen

Offene Sprechstunde: dienstags – donnerstags von 13:00 – 16:00 Uhr

Weitere Termine nach Vereinbarung.

09131 86 3334 | senioren-buechenbach@stadt.erlangen.de



■ **25S204007**

Stefan Harnisch

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (am Anger)

Text siehe Kursnr. 25S204005. Die Beratung findet an jedem 1. Mittwoch im Monat statt.

Eine Kooperation mit dem Amt für Stadtteilarbeit

Mittwoch, 15:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 2. April 2025

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

4 Nachmittage, Eintritt frei

■ **25S204008**

Sajjad Mardaneh

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (in Büchenbach)

Text siehe Kursnr. 25S204005. Die Sprechstunde findet an jedem 1. Freitag im Monat statt.

Eine Kooperation mit dem Amt für Stadtteilarbeit

Freitag, 13:00 bis 14:30 Uhr

Beginn: Freitag, 4. April 2025

Stadtteilzentrum Die Scheune, Saal, Odenwaldallee 2

4 Nachmittage, Eintritt frei

■ **25S204009**

Mahshid Risseh

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (im Wohnstift Rathsberg)

Text siehe Kursnr. 25S204005. Die Sprechstunde findet an jedem 2. Montag im Monat statt.

Eine Kooperation mit dem Wohnstift Rathsberg

Montag, 10:00 bis 11:30 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Wohnstift Rathsberg, Rathsberger Str. 63, Medienraum

3 Vormittage, Eintritt frei

■ **25S204010**

Richard Scholl

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (in Alterlangen)

Text siehe Kursnr. 25S204005. Die Sprechstunde findet an jedem 2. Dienstag im Monat statt.

Eine Kooperation mit dem Bodelschwingh-Haus und dem Seniorennetz Erlangen

Dienstag, 15:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

Bodelschwingh-Haus, Habichtstr. 14a, 91056 Erlangen, Betreutes Wohnen

4 Nachmittage, Eintritt frei

■ **25S204011**

Sajjad Mardaneh

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (im Café Hergricht)

Text siehe Kursnr. 25S204005. Die Sprechstunde findet an jedem 1. Donnerstag im Monat statt.

Eine Kooperation mit dem Erlanger Jobcenter

Donnerstag, 13:15 bis 14:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 3. April 2025

Café Hergricht, Westliche Stadtmauerstraße 3a, 91054 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Termine, Eintritt frei

■ **25S204012**

Sajjad Mardaneh

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (im Willi-Treff)

hörgeräte kraus
Hauptstr. 55 - 91054 Erlangen
Telefon: 09131/9249530

- HÖRSTEUERUNG
- HÖRGERÄTE ALLER FÜHRENDEN HERSTELLER
- BATTERIEN FÜR HÖRGERÄTE
- GERÄUSCHSCHUTZ (STANDARD UND ANGEPASST)
- SCHWIMMSCHUTZ
- HÖRTRAINING
- TINNITUSBERATUNG
- ZUBEHÖR FÜR HÖRGERÄTE
- UND VIELES MEHR

Wir freuen uns auf Ihren
Besuch in UNSEREM GESCHÄFT
IN DER ALTSTADTMARKT-PASSAGE !
Hauptstr. 55 - 91054 Erlangen
Telefon: 09131/9249530

Text siehe Kursnr. 25S204005. Die Sprechstunde findet an jedem 1. Donnerstag im Monat statt.

Eine Kooperation mit dem Verein Obdachlosenhilfe Erlangen e. V.

Donnerstag, 11:15 bis 12:45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 3. April 2025
Obdachlosenhilfe, Willi-Treff, Wilhelmstraße 2g
4 Termine, Eintritt frei

Rundum gut beraten

■ 25S204013

Birgit Basten-Grimm

Die Patientenverfügung (Vortrag)

Es kann jeden Menschen in jedem Alter treffen, dass ein lebensbedrohlicher Zustand eintritt. 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, 12. März 2025

19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S204014

Birgit Basten-Grimm

Erbrecht kompakt (Seminar)

Viele Menschen schrecken vor einer Auseinandersetzung mit erbrechtlichen Themen zurück. Andererseits liegt ihnen die Absicherung ihrer nächsten Angehöri-

gen 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, 19. März 2025

19:00 bis 20:30 Uhr
Mittwoch, 26. März 2025

19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
2 Abende, 25 Euro
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S204015

Susanne Heydrich

Erfolgreich gescheitert (Vortrag)

Niederlagen, Fehler und Krisen haben einen ziemlich schlechten Ruf. Dabei liegt es auf der Hand - lässt man das erste „e“ und das letzte „t“ einmal weg - dass man nach einem vermeintlichen Scheitern g'scheitert ist. Es gibt einen unerschöpflichen Fundus an Zitaten zu diesem Themenbereich. Liest man sie, kann man es eigentlich kaum erwarten, sofort mit dem Scheitern loszulegen, denn dafür ist man nie zu alt. „Das einzige Scheitern ist, es nicht zu versuchen“, sagt George Clooney. Sehen Sie das auch so?

Freitag, 4. April 2025

18:00 bis 19:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



Für jede Lebenssituation die passende Wohnung
mit Deiner maßgeschneiderten EOF-Miete!

GEWOBAU
Wohnungsgesellschaft der Stadt Erlangen AG



- ✓ Neubau
- ✓ Erschwingliche Mieten
- ✓ Barrierefrei



NEUGIERIG GEWORDEN?

■ 25S204016

Susanne Heydrich

Trotz – eine Superkraft? (Vortrag)

Im Alter von drei bis fünf Jahren ist Trotz zwar nicht gerne gehört, wird allerdings vom Umfeld gütig bis genervt hingenommen. Später hadern wir mit diesem Begriff, ist er doch eher negativ konnotiert. Wie ist das bei Ihnen? Haben Sie die Trotzphase schon hinter sich gelassen? Trotz lässt sich wunderbar in Mut verwandeln und Mut kann man - gerade beim Älterwerden - gut gebrauchen. Der Vortrag möchte Sie einladen, ermutigen und inspirieren.

Freitag, 16. Mai 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S204017

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.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Erlangen

Montag, 19. Mai 2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S204018

Otto W. Kling

ALIVIA Café – für unheilbar Kranke

Das ALIVIA-Café ist ein Begegnungsort für unheilbar erkrankte Menschen, deren Familien und Freunde, sowie andere Menschen, die in dieser Situation unterstützen wollen. Bei den Treffen ist in kleinen Gruppen und in vertraulichem Rahmen Austausch über persönliche Erfahrungen und Herausforderungen möglich. Hilfe bei offenen Fragen gibt es durch Fachkräfte, die zu kurzen Vorträgen eingeladen werden. Das Café ist ein Angebot, gemeinsam diese besondere Situation bewältigen zu können.

In Kooperation mit der ALIVIA-Stiftung

Donnerstag, 15:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 20. März 2025

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

9 Termine, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ein Café für unheilbar Kranke und ihre Angehörigen – ein Ort für Austausch, Unterstützung und wertvolle Infos.



Termine
+ Infos



ALIVIA

BEGEGNUNGSCAFÉ

Friedrichstr. 17, Erlangen
(vhs Café – Club INTERNATIONAL)

cafe@alivia-stiftung.de





■ 25S204019

Christina Malter-Krause

Gesund durch die Sommerhitze

Die Sommerzeit ist eine schöne Zeit, sie bedeutet aber oft auch hohe Temperaturen. Schon im März bieten wir deshalb einen Vortrag an, damit Sie sich vorbereiten können, um dann im Hochsommer kühlende Maßnahmen sinnvoll einzusetzen. Sie können im Offenen Gesundheitstreff einiges ausprobieren und erhalten Tipps, was man sich für die heiße Zeit besorgen kann.

In Kooperation mit dem Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Donnerstag, 20. März 2025

15:30 bis 17:00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S204022

Maria Gradl

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, 8. April 2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S204023

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, 4. Juni 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S204024

Kerstin Brunner

Die eigene Bestattung zu Lebzeiten planen

Viele Menschen wünschen sich, die eigene Bestattung schon zu Lebzeiten zu planen und alle damit einhergehenden Dinge vorab zu regeln. Doch was genau kann man vorab organisieren, um damit die eigenen Angehörigen zu entlasten? Dieser Vortrag richtet sich an Personen, die auf der Suche nach Lösungen für die Vorbereitung ihrer Bestattung oder der Bestattung eines Familienangehörigen sind. Sie erfahren, welche Bestattungsformen es in Erlangen gibt, was eine Bestattungsverfügung ist und ob es sich lohnt, eine Sterbegeldversicherung abzuschließen.

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

Donnerstag, 6. März 2025

15:30 bis 17:00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S204028

Janina Rippel

Wenn der Lebensabend nicht (mehr) lebenswert erscheint (Vortrag)

In den Finger geschnitten? Oder den Fuß verstaucht? Da wissen wir, was zu tun ist. Aber was, wenn nicht der Körper, sondern die Seele erkrankt ist, z.B. in Form einer Depression? Depressionen gehören neben den Demenzen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im fortgeschrittenen Alter. Die Gefühlswelt der Betroffenen ist dabei negativ verändert: Freudlosigkeit und Antriebslosigkeit, bis hin zum sozialen Rückzug. Oft wird sie erst spät oder gar nicht erkannt. In diesem Vortrag möchten wir erklären, wie

sie entsteht, wie man sie frühzeitig erkennt und welche Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

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

Donnerstag, 27. März 2025
 15:30 bis 17:00 Uhr
 AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25S204029**
 Otto W. Kling
Diagnose: Unheilbar krank – und jetzt? (Vortrag)

Unser Leben ist endlich, nicht aber die Möglichkeiten die letzte Lebensphase aktiv zu gestalten. Trotz der Unvermeidbarkeit des Lebensendes haben wir die Freiheit, unserem Leben bis zuletzt bewusst und sinnvoll beglückende und bereichernde Elemente hinzuzufügen. Jeder Moment bietet Chancen, die eigene Lebensqualität zu verbessern. Wir brauchen Mut, diesen Weg aktiv zu gehen.

In Kooperation mit der ALIVIA-Stiftung

Mittwoch, 21. Mai 2025
 10:00 bis 11:30 Uhr
 Friedrichstr. 19, Historischer Saal
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25S204030**
 Birgit Basten-Grimm
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht Tipps und hilfreiche Informationen

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 und dem AWO Stadtteilprojekt Erlangen-Büchenbach

Donnerstag, 5. Juni 2025
 15:30 bis 17:00 Uhr
 AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25S204044**
 Angelika Brennecke
Wandel ist das Gesetz des Lebens. Biografie-Workshop

Wandel ist das Gesetz des Lebens. (J.F. Kennedy) Einschulung, Stellenwechsel, eine neue Liebe, Umzug, Trennung, Eintritt in den Ruhestand. Unser Leben ist geprägt von Veränderungen. Manche sind heiß ersehnt, wir können sie als Sprungbrett in einen neuen Lebensabschnitt nutzen. Andere passen nicht in unser Lebenskonzept. Im Workshop lassen wir uns inspirieren zu einer Entdeckungsreise durch unser Leben. Mit verschiedenen Methoden nähern wir uns der eigenen



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

Träger: Stadt Erlangen,
 gesetzliche Kranken- und Pflegekassen, Bezirk Mittelfranken

gefördert durch
 Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege



Die Beratung erfolgt auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause.



Vergangenheit, erinnern uns an schöne und schwierige Zeiten und entdecken, welche Bedeutung Veränderungen für uns hatten. Wir haben Zeit für uns selbst und für den Austausch mit anderen. Eingeladen sind alle, die offen für eine biografische Spurensuche sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie ein Foto oder einen Gegenstand mit, das oder der Sie an eine Veränderung in Ihrem Leben erinnert.

In Kooperation mit der Martin Luther Kirche, Erlangen-Büchenbach

Donnerstag, 8. Mai 2025

15:00 bis 18:30 Uhr

Martin-Luther-Kirche, Bamberger Str. 18,

91056 Erlangen, Großer Saal

8 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S204053

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 Euro. Materialkosten von 8 Euro sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Donnerstag, 8. Mai 2025

17:00 bis 20:00 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, R 112

36 Euro

■ 25S204066

Alexander Kulla/
Karen Zeh-Czeschka

Karen Zeh-Czeschka

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

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um Ster-

ben, 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 2 Plätze sind für Teilnehmer*innen der OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote) der Lebenshilfe Erlangen e.V. reserviert.*

Dienstag, 13. Mai 2025

17:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

24 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S204068

Alexander Kulla/
Karen Zeh-Czeschka

Karen Zeh-Czeschka

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

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. 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

Dienstag, 27. Mai 2025

17:00 bis 21:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

28 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Hinweis: Der Kurs findet online statt. Ein Teilnahmelink wird nach der Anmeldung zugesandt.

Alle Teilnehmenden erhalten ein Päckchen mit Unterrichtsmaterial zugesandt.

■ 25S204069

Dorothee Eßer

Gewaltfreie Kommunikation – aufrichtig reden und mitfühlend zuhören (Info-Abend)

Wer kennt es nicht: Das Kind motzt, die Chefin reagiert genervt auf eine Idee, der Partner macht Vorwürfe. Wie geht es Ihnen in solchen Situationen? Der Infoabend richtet sich an alle Menschen, jung und alt, die Interesse haben, ihren Kommunikationsstil im privaten oder geschäftlichen Bereich zu betrachten und zu verändern. Eingeladen sind alle, die wissen wollen, was „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) eigentlich ist. An dem Abend erhalten Sie einen Überblick über Inhalte und Methodik der GFK nach M.B. Rosenberg und über alternative Reaktionen, die in konfliktreichen Situationen zu mehr Ruhe führen können.

In Kooperation mit der Martin Luther Kirche, Erlangen-Büchenbach

Dienstag, 27. Mai 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

Martin-Luther-Kirche, Bamberger Str. 18,

91056 Erlangen, Großer Saal

8 Euro

Verbraucherwissen**Finanzen**

■ 25S204101

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 „Aktioptionen“? Wie funktionieren Aktien überhaupt? Was hat es mit festverzinslichen Wertpapieren auf sich? Was sind Bitcoins? Diese und viele andere Begriffe aus der Welt der Finanzbranche werden von Frank Hofmann anschaulich und praxisnah erläutert. Holen Sie sich Ideen und Impulse. Machen Sie sich schlau, damit Sie mitreden und eigenverantwortlich Entscheidungen treffen können.

Mittwoch, 7. Mai 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

15 Euro



„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



Verbraucher- wissen

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



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)



■ 25S204102

Kerstin Brunner

Money Mindset für Frauen – was Ihre Einstellung zu Geld bewirkt (Vortrag)

„Lieber nichts tun, als etwas falsch zu machen.“ Ein Satz, den vor allem Frauen mit den Themen Geld und Finanzen verbinden. Woher kommt diese Einstellung? Dieser Vortrag richtet sich an Frauen, die sich mit den Themen Geld, Finanzen und Investments näher beschäftigen möchten. Gemeinsam schauen wir uns an, wie es bei diesen Themen zu Gefühlen und Gedanken kommt. Wir werfen einen Blick darauf, wie sich Geld und Investitionen auf Zukunftsthemen und damit auf die persönliche Entwicklung auswirken und welche Faktoren dazu beitragen, den eigenen Lebensstandard zu verbessern.

Dienstag, 6. Mai 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

15 Euro

■ 25S204103

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, 5. April 2025

9:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

59 Euro

■ 25S204104

Yvonne Lehmann

Mit ETF in Aktien investieren – eine Option für die private Altersvorsorge (Workshop)

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.

Freitag, 16. Mai 2025

13:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

59 Euro

■ 25S204106

Kerstin Brunner

Ruhestandsplanung – ein Buch mit 7 Siegeln?

Menschen zwischen Mitte 40 und 60 Jahren stellen sich die Frage, wie sie im Ruhestand leben werden. Welche Rentenzahlungen sind zu erwarten? Kann man es sich leisten, früher in Rente zu gehen? Sollte man ggf. länger arbeiten? Welche Kosten kommen auf einen zu? Klare Antworten sind gewünscht, um schon vorab mögliche Schritte zu unternehmen.

Wir schauen uns gemeinsam an, welche Bereiche für eine Ruhestandsplanung wichtig sind und wie Sie für sich herausfinden können, welche Vorbereitungen Sie noch vornehmen sollten, um ruhig in Ihren Ruhestand zu starten

Donnerstag, 3. Juli 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

8 Euro

■ 25S204108

Yvonne Lehmann

Meine erste Immobilie – der Weg zum Eigenheim oder zur ersten Kapitalanlage (Vortrag)

Der Vortrag „Meine erste Immobilie“ bietet Ihnen kompakte Informationen und wertvolle Tipps rund um den Immobilienkauf. In dem 3-stündigen Vortrag erfahren Sie alles Wichtige, was Sie bei Ihrem ersten Immobilienkauf wissen müssen. Von der Marktanalyse und Standortwahl über finanzielle Aspekte wie die Budgetplanung und Eigenkapitalerfordernisse, rechtliche Grundlagen über Kaufvertrag, Notar sowie Steuern bis hin zum Kaufprozess. Sie erhalten das nötige Rüstzeug an die Hand, um fundierte Entscheidungen zu treffen. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich für den Kauf einer Immobilie interessieren - sei es zur Eigennutzung oder als Investition. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Freitag, 4. April 2025

16:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
30 Euro

Digitales

■ 25S204111

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.

Montag, 12. Mai 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal
10 Euro

■ 25S204112

Kerstin Brunner

Wie Sie Ihren digitalen Nachlass regeln (Vortrag)

Rund 87% aller in Deutschland lebenden Personen haben einen digitalen Nachlass. Dazu gehören E-Mail-Konten, Online-Shopping Konten, Social-Media-Profile, Fotos, Dokumente uvm. Oft ist unklar, wo und wie viele digitale Daten bestehen. Übersichten und Log-In Daten fehlen und es wurde meist nicht kommuniziert, wie mit den bestehenden Daten umgegangen werden soll. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren digitalen Nachlass regeln können. Sie erhalten praktische Tipps und haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Dienstag, 29. April 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal
8 Euro



Haus und Wohnen

In dieser Rubrik haben wir für das gedruckte Programmheft nur die in Präsenz stattfindenden Angebote abgedruckt. Auf unserer Website finden Sie eine große Zahl Online-Vorträge, die wir in Kooperation mit anerkannten Expert*innen der Verbraucherbildung gemeinsam anbieten.

www.vhs-erlangen.de/verbraucherwissen

■ 25S204125

Susanne Grethlein

Entrümpeln – wie fange ich bloß an?

Ihre Wohnung ist zu voll mit allen möglichen Dingen, die Sie über die Zeit hinweg angesammelt haben. Überall steht was rum, was eigentlich nicht mehr zu Ihrer aktuellen Lebenssituation passt. Die Schränke sind voll. Zudem drückt der Ballast Ihnen bereits auf die Seele. Aber wo anfangen? Und wie schaffen Sie es motiviert und mit Elan überhaupt zu beginnen?

Mittwoch, 26. März 2025

16:00 bis 17:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10 Euro

■ 25S204126

Susanne Grethlein

Entrümpeln leicht gemacht

Die 5-Kategorien-Methode ist ein effektives System um einfach zu entrümpeln. In kleinen Schritten und mit sichtbaren Erfolgen befreien Sie sich von überflüssigen Dingen, gewinnen nicht nur Platz, sondern auch mehr Zeit und Lebensfreude. Die Methode ist sowohl für kleinere „Baustellen“, wie den Kleiderschrank, den Keller oder den Dachboden, also auch für die gesamte Wohnung anwendbar. Zudem beleuchte ich für Sie, die vielfältigen Möglichkeiten, nicht mehr benötigte Dinge sinnvoll weiterzugeben.

Mittwoch, 9. April 2025

16:00 bis 17:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Ehrenamt qualifizieren

■ 25S204505

Karsten Meyer LL.M.

Vereinssteuerrecht für Finanzverantwortliche und Kassenprüfer*innen (Online-Seminar)

Für die Verantwortlichen in gemeinnützigen Vereinen ist es von großer Bedeutung, die steuer- und gemeinnützigkeitsrechtlichen Rahmenbedingungen zu kennen. Denn Fehler in der Vereinsführung können zur Aberkennung der Gemeinnützigkeit und auch zur persönlichen Haftung führen. Das Seminar gibt deshalb einen Überblick über die Grundlagen der Gemeinnützigkeit und der Vereinsbesteuerung. Der Referent geht dabei auch auf Grundsätze für die Mittelverwendung im Verein, zulässige und unzulässige Tätigkeiten sowie Spenden und Sponsoring ein und steht auch für Fragen der Teilnehmenden zur Verfügung.

Samstag, 29. März 2025

10:00 bis 14:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Anmeldung ist bis zum 21. März 2025 erforderlich.

■ 25S204507

Karsten Meyer LL.M.

Die E-Rechnung im Verein (Online-Seminar)

Seit Januar 2025 besteht für Vereine grundsätzlich die Pflicht, Rechnungen in einem strukturierten elektronischen Format ausstellen, übermitteln, empfangen und verarbeiten zu können (E-Rechnung). Eine Rechnung auf Papier oder im PDF-Format genügt diesen Anforderungen nicht. Während die Pflicht zum Empfang von E-Rechnungen bereits gilt, gibt es für das Ausstellen von E-Rechnungen noch eine Übergangsfrist. Dennoch sollten Vereine sich bereits jetzt mit dem Thema beschäftigen. In dem Seminar wird deshalb besprochen, was eine E-Rechnung ist, welche Anforderungen Vereine dabei zu beachten haben und welche Ausnahmen es gibt. Dabei steht der Referent auch für Fragen der Teilnehmer*innen zur Verfügung.

Mittwoch, 9. April 2025

18:30 bis 19:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Anmeldung ist bis zum 2. April 2025 erforderlich.

■ 25S204529

Saskia Kreuzter

Posten, folgen und kommentieren: Facebook und Instagram für den Verein (Seminar)

Die Social-Media-Kanäle Facebook und Instagram gehören zu den meistgenutzten Plattformen im Internet. Ob auf dem Desktop oder mobil: Es gibt kaum jemanden, der/die nicht mindestens eine davon nutzt. Somit eignen sich diese Kanäle für die Kommunikation von Vereinen mit ihren Zielgruppen bestens. In diesem Kurs erhalten Sie einen vertieften Einblick in beide Plattformen in Bezug auf Vorgehensweisen, Methoden, Strategien und die richtige Contentnutzung, um erfolgreich und zielgerichtet die beiden Kanäle zu bespielen. Außerdem beinhaltet das Seminar eine kurze Einweisung in die Meta-Business-Suite als Oberfläche für die Administration von Facebook und Instagram.

Samstag, 3. Mai 2025

10:00 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist bis zum 25. April 2025 erforderlich.

■ 25S204531

Nico Pirner

Burnout-Prophylaxe im Ehrenamt (Seminar)

Ehrenamtliches Engagement ist eine Herzenssache - doch es kann auch herausfordernd sein. Um langfristig motiviert und gesund zu bleiben, ist es wichtig, frühzeitig auf sich selbst zu achten und Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln. Unser Workshop „Burnout-Prophylaxe“ bietet Ihnen Werkzeuge und praktische Übungen, die Sie dabei unterstützen, Ihre innere Balance zu stärken. Was erwartet Sie? Interak-

tive Übungen: Sie setzen die Inhalte direkt in die Praxis um und erleben ihre Wirkung. Unterhaltsame Vermittlung: Wir gestalten den Workshop lebendig und inspirierend, damit Sie Spaß am Lernen haben. Gemeinsamer Austausch: Profitieren Sie von der Erfahrung der Gruppe und entdecken Sie neue Perspektiven.

Nach dem Workshop verfügen Sie über wertvolle Werkzeuge, um frühzeitig Anzeichen von Überforderung zu erkennen und entgegenzuwirken. Sie stärken Ihre mentale Widerstandskraft und gehen mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in Ihren Alltag zurück.

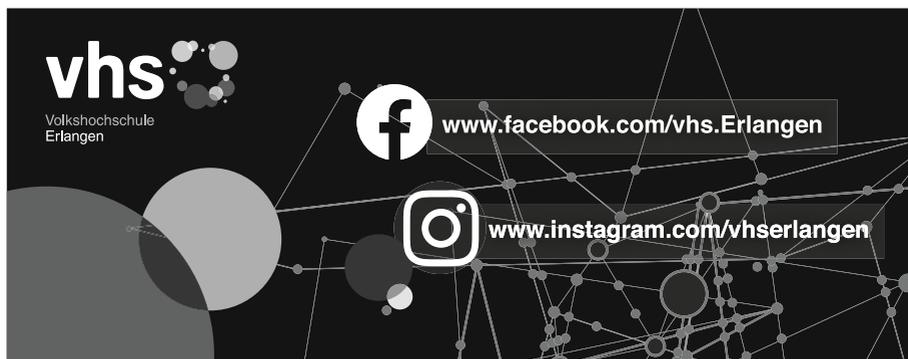
Samstag, 24. Mai 2025

9:00 bis 15:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist bis zum 16. Mai 2025 erforderlich.



Grundbildung & Alphabetisierung

■ 25S219013

Verena Adebahr

Besser Lesen und Schreiben

In diesem Kurs üben wir das Lesen und Schreiben von kleinen Texten. Das Lerntempo bestimmen die Teilnehmenden selbst.

Für Teilnehmende mit Deutsch als Erstsprache.

Freitag, 13:00 bis 14:00 Uhr

Beginn: Freitag, 14. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

16 Nachmittage, Eintritt frei



vhs  Volkshochschule
Erlangen



Besser lesen und schreiben

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

Allgemeine Beratung und Information

Sabine Roth

vhs Erlangen

Fachbereich Grundbildung

Tel: (09131) 861960

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



Foto: © iStockphoto.com



**Unterricht
in kleinen
Gruppen**



Pädagogik und Elternbildung

Angebote für Eltern und pädagogische Fachkräfte

■ 25S250050

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.

Mittwoch, 19. März 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 25S250051

Vera Mickenbecker

Gelingende Kommunikation mit Jugendlichen in der Pubertät (Workshop)

Sie würden gerne Ihre Meinung klar und deutlich äußern und dabei in wertschätzendem Kontakt mit Ihren Kindern bleiben? Sie wünschen sich mehr Gelassenheit in schwierigen Situationen und einvernehmliche Lösungen? Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg bietet hierfür erstaunliche und einfache in den Alltag umzusetzende Möglichkeiten. Im Workshop erlernen Sie die Grundlagen und

üben an praktischen Beispielen. Sie finden neue Lösungen im Umgang mit Jugendlichen und bei Konflikten. Auf Besonderheiten in der Pubertät wird eingegangen und persönlichen Klärungswünschen Raum gegeben.

Für Eltern, Großeltern, Pädagog*innen und alle Menschen, die ein wertschätzendes Miteinander mit Jugendlichen suchen. Vorkenntnisse in GFK sind nicht erforderlich.

Samstag, 22. März 2025

10:00 bis 14:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

29,75 Euro

■ 25S250052

Carolin Deutschmann

Von der Belastung zur Lösung: Stressbewältigung im Schulalltag (Online-Workshop)

Leistungsdruck und Erwartungen, Schulnoten, Prüfungen und die Konkurrenz im Klassenzimmer - für viele Kinder ganz normaler Alltag. Welche Auswirkungen hat das auf die Lernfähigkeit, die Motivation und das Sozialverhalten unserer Kinder? Wie können wir ein passendes Zeitmanagement etablieren, Aufgaben priorisieren und welche Rolle spielt Bewegung dabei? Eltern bekommen einen Leitfaden, um ihre Kinder hilfreich durch den Schulalltag zu navigieren, Hinweise zur rechtzeitigen Problemerkennung und Anregungen zur wertschätzenden Kommunikation mit Kindern.

Montag, 31. März 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

19,80 Euro

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

Kindertages- und Familienstätte Diakonisches Zentrum Erlangen-Büchenbach e.V.

Ein Träger vier Kindertagesstätten eine Familienberatung

Ein multiprofessionelles Team, das gemeinsam das

WIR für die KINDER gestaltet

Besuchen oder kontaktieren Sie uns, wir freuen uns auf Sie

Frauenaauracher Straße 1 a, 91056 Erlangen

Tel. 09131 – 9054-24 / 29

geschaeftsstelle@diakonisches-zentrum-er.de www.dz-erlangen.de



■ 25S250053

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, 10. April 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 25S250054

Carolin Deutschmann

Ich kann das! Was dem Selbstbewusstsein Ihres Kindes guttut (Online-Workshop)

In diesem online-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, 10. Mai 2025

10:00 bis 12:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

19,80 Euro

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 25S250056

Irina Werner

Entspannung und Stressregulation bei Kindern – Informationen und Tipps (Online-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 oder die Kita.

Donnerstag, 22. Mai 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

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

■ 25S250057

Carolin Deutschmann

Gelassen durch die Vor-Pubertät: Ein Elternkurs für einen guten Start in die Teenagerzeit

Eben noch die allwissenden Helden, werden die Eltern plötzlich radikal entthront. Hallo, Pubertät! Das Leben mit einem angehenden Teenager wirft noch einmal völlig neue Fragen und Herausforderungen auf, auf die Eltern manchmal keine Antwort haben. Was passiert jetzt im Gehirn und wie gehe ich mit Rebellion, Abgrenzung und Rückzug um? Sie erfahren, weshalb es nun zu spät ist für Erziehung, warum Teenager für all das eigentlich gar nichts können und warum es ein gutes Zeichen ist, wenn es Zuhause nun heiß hergeht. Wir erarbeiten eine stabile Basis der Eltern-Kind-Beziehung, um den holprigen Weg durch die Pubertät ohne Unfall zu überstehen.

Am Donnerstag, 26. Juni, treffen wir uns online ein zweites Mal für einen Erfahrungsaustausch.

Mittwoch, 28. Mai, 19:00 bis 20:30 Uhr,
vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstraße 17

Donnerstag, 26. Juni, 19:00 bis 20:00 Uhr,
online-Treffen (vhs.cloud)

2 Abende, 19,80 Euro

Erlanger Schulen stellen sich vor

■ 25S250090

Team Montessori-Schule Erlangen

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

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

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Montessori-Schule.

Mittwoch, 9. April 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Montessori-Schule, Artilleriestr. 23, Aula

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Mehr erleben mit dem ErlangenPass

Kultur, Freizeit, Sport und Mobilität für alle
erlangenpass.de

Dabeisein auch mit wenig Geld

Stadt Erlangen

Eltern-Kind-Angebote

■ 25S250009

Sabine Kohlert

Fußreflexzonenmassage für Babys

Für Babys im ersten Lebensjahr ab der 6. Lebenswoche. Bitte pro Erwachsenen nur ein Kind anmelden.

Eine Fußmassage genießen nicht nur wir Erwachsene, sie tut auch unseren Babys gut. Die Reflexzonenmassage ist eine natürliche Methode, die durch sanften Druck bestimmter Punkte am Fuß Bereiche im Körper anspricht. Dabei kann man entspannend oder anregend arbeiten. Die Massage kann bei Babys viele Beschwerden, wie Unruhe, Verdauungsbeschwerden oder Zahnschmerzen lindern und nebenbei stärkt sie auch die Fußmuskulatur für das spätere Stehen. Das Berühren und Streicheln der Füßchen baut zudem eine große Nähe zwischen Eltern und Kind auf. Eine Rundum-Wohlfühl-Massage.

Bitte mitbringen: ein Handtuch oder entsprechende Unterlage

Donnerstag, 20. März 2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Balsam - Praxis für Gesundheit & Kräuterpädagogik, Richterstr. 17, 91052 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,60 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein. zzgl. Materialkosten: 3 Euro

■ 25S250010

Sabine Kohlert

Fußreflexzonenmassage für Babys

Text siehe Kurs-Nr. 25S250009

Bitte mitbringen: ein Handtuch oder entsprechende Unterlage.

Donnerstag, 17. Juli 2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Balsam - Praxis für Gesundheit & Kräuterpädagogik, Richterstr. 17, 91052 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,60 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein. zzgl. Materialkosten: 3 Euro



Katrin Huber | 25S510616
Frauenkräuterwanderung
 Samstag, 10. Mai 2025



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. bis 4. Lebensjahr des Kindes:

Musikgarten für Babys (6. bis 18. Lebensmonat),

Musikgarten Phase I. (18. bis 36. Lebensmonat),

Musikgarten Phase II. (3- und 4-jährige Kinder)

Kurse am Dienstag

■ 25S250020

Silvia Cuesta

Musikgarten für Babys I.

(geboren von 03/24 bis 09/24)

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 5 bis 12 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 11:15 bis 12:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ 25S250021

Silvia Cuesta

Musikgarten für Babys II.

(geboren von 09/23 bis 03/24)

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 10:15 bis 11:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ 25S250022

Silvia Cuesta

Musikgarten: Phase I.

(geboren von 09/22 bis 03/23)

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 17:00 bis 17:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ 25S250023

Silvia Cuesta

Musikgarten: Phase I.

(geboren von 03/22 bis 09/22)

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 16:00 bis 16:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ 25S250024

Silvia Cuesta

Musikgarten: Phase I.

(geboren von 03/23 bis 09/23)

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 15:00 bis 15:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

Kurse am Freitag

■ **25S250025**

Silvia Cuesta

Musikgarten – Geschwisterkurs

Für 3- bis 4-jährige Kinder und einem Geschwister-kind zwischen 1 und 7 Jahren mit einem Elternteil.

Freitag, 14:00 bis 14:45 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 115 Euro

Paketpreis: Kursgebühr schließt einen Erwachsenen und zwei Kinder ein.

■ **25S250026**

Silvia Cuesta

Musikgarten – Geschwisterkurs

Für 3- bis 4-jährige Kinder und einem Geschwister-kind zwischen 1 und 7 Jahren mit einem Elternteil.

Freitag, 15:00 bis 15:45 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 115 Euro

Paketpreis: Kursgebühr schließt einen Erwachsenen und zwei Kinder ein.

■ **25S250027**

Silvia Cuesta

Musikgarten: Phase II.

Für Eltern und Ihr 3- bis 4-jähriges Kind.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Freitag, 16:00 bis 16:45 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ **25S250028**

Silvia Cuesta

Musikgarten: Phase II.

Für Eltern und Ihr 3- bis 4-jähriges Kind.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Freitag, 17:00 bis 17:45 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.



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





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. Dafür haben wir Geschwister-Kurse im Programm: siehe Kursnummern 25S250039 und 25S250040.

■ 25S250030

Katja Ehmcke

Waldwichtel unterwegs – Waldbaden im Frühling (Kurs)

Für ein (Groß-)Elternteil mit einem (Enkel-)Kind im Alter zwischen 18 und 30 Monaten. Pro Erwachsenen nur 1 Kind anmelden. Wichtig: Das Kind muss bereits sicher laufen können.

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. Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: am Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 9:30 bis 11:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Vormittage, 58,50 Euro

zzgl. 3 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

Einzelveranstaltungen im WEZ

■ 25S250031

Katja Ehmcke

Waldwichtel entdecken den Frühling – ein Nachmittag im WEZ

Für ein (Groß-)Elternteil mit einem (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Pro Erwachsenen nur 1 Kind 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 um's Walderlebniszentrum. Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: am Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 26. März 2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro

zzgl. 1 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ 25S250032

Katja Ehmcke

Waldwichtel auf Hasensuche – ein Nachmittag im WEZ

Für ein (Groß-)Elternteil mit einem (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Pro Erwachsenen nur 1 Kind anmelden.

Bald ist Ostern! Wir machen uns auf die Suche nach Hasen und anderen Osterboten. Rund ums Walderlebniszentrum genießen wir einen frühlingshaften Familiennachmittag mit Bewegung, Liedern und Wissenswertem rund um Hasen und andere Tiere. Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: am Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 9. April 2025

15:30 bis 17:30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro

zzgl. 1 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ **25S250033**

Katja Ehmcke

Waldwichtel besuchen ihre Baumfreunde – ein Nachmittag im WEZ

Für ein (Groß-)Elternteil mit einem (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Pro Erwachsenen nur 1 Kind anmelden.

Gerne besuchen die Waldwichtel ihre Baumfreunde. Dabei erfahrt ihr viel über die Baumriesen. Rund ums Walderlebniszentrum erleben wir gemeinsam einen bewegten und informativen Familiennachmittag. Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung
Treffpunkt: am Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 30. April 2025

15:30 bis 17:30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro

zzgl. 1 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ **25S250034**

Katja Ehmcke

Sommer bei den Waldwichteln – ein Nachmittag im WEZ

Für ein (Groß-)Elternteil mit einem (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Pro Erwachsenen nur 1 Kind anmelden.

Könnt ihr ihn riechen, den Sommer? Vieles blüht, viele kleine Krabbeltiere sind unterwegs und wir machen viele Entdeckungen rund ums Walderlebniszentrum. Freut euch auf einen schönen Sommernachmittag im Wald.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung
Treffpunkt: am Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 2. Juli 2025

15:30 bis 17:30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro

zzgl. 1 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.



vhs-Lerntreff

Jetzt besser Lesen, Schreiben und Rechnen!

Wir unterstützen Sie!

Ohne Anmeldung und kostenlos.

Öffnungszeiten:

Dienstag 10:00 – 14:00 Uhr

Donnerstag 12:00 – 15:00 Uhr

vhs Wohnzimmer, Friedrichstraße 17



Kontakt bei Fragen:

vhs.lerntreff@stadt.erlangen.de

oder Telefon 09131-862668





■ 25S250035

Katja Ehmcke

Waldwichel auf Wanderschaft – ein Nachmittag im WEZ

Für ein (Groß-)Elternteil mit einem (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Pro Erwachsenen nur 1 Kind anmelden.

Es ist Sommer geworden, es summt und schwirrt! Rund ums Walderlebniszentrum (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: am Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 16. Juli 2025

15:30 bis 17:30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro

zzgl. 1 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

Geschwisterkurse im WEZ

■ 25S250039

Verena Blauen

Pfeil und Bogen – ein Geschwisterkurs im WEZ

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

Spielerisch werden wir das nötige Baumaterial für einen Pfeil und einen Bogen im Wald sammeln. In einzelnen Schritten basteln wir gemeinsam unser Naturspielzeug. Welcher Pfeil kommt am weitesten? Wer trifft in die Mitte der Baumzielscheibe?

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: am Eingang am Franzosenweg

Samstag, 15. März 2025

11:00 bis 13:00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25 Euro

Paketpreis: Kursgebühr schließt einen Erwachsenen und maximal zwei Kinder ein.

zzgl. 1 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

■ 25S250040

Verena Blauen

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

Für (Groß-)Eltern mit ihren (Enkel-)Kindern im Alter von 4 bis 8 Jahren. Maximal 2 Kinder pro Erwachsener.

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 Kreativität 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 Konservendose für jedes Kind, Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: am Eingang am Franzosenweg

Samstag, 10. Mai 2025

11:00 bis 13:00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25 Euro

Paketpreis: Kursgebühr schließt einen Erwachsenen und maximal zwei Kinder ein.

zzgl. 1 Euro Materialgeld an die Kursleiterin



Familien-Aktionen

■ 25S250041

Anna Wirz

Frühlingszauber und Osterfreude: Kreativ-Nachmittag für Eltern und Kinder

Für Kinder im Kindergartenalter mit erwachsener Begleitperson. Maximal zwei Kinder pro Begleitperson anmelden.

Willkommen zu einem bunten Bastelnachmittag für kleine und große Gestalter*innen! Gemeinsam lassen wir den Frühling einziehen und gestalten mit viel Freude und Fantasie dekorative Frühlings- und Osterideen. Unsere erfahrene Kursleitung bringt jede Menge Material und inspirierende Ideen mit, um euch zu zeigen, was man alles aus Karton, Wolle, Perlen und Farben zaubern kann. Ob niedliche Osterhäschen, fröhliche Blumen oder bunte Anhänger: Hier findet ihr viel Raum zum gemeinsamen Werkeln und Spaß haben.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur Lust am gemeinsamen Gestalten. Wer möchte, kann von zu Hause bunte Wolle und Perlen mitbringen.

Sonntag, 23. März 2025

14:00 bis 15:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

8 Euro

Kursgebühr schließt die erwachsene Begleitperson mit ein.

■ 25S250042

Andrea May/

Matthias Pausch

Römischer Nachmittag für Kinder – mit Geschichten und Mitmach-Aktionen

Für Kinder im Grundschulalter mit erwachsener Begleitperson. Maximal drei Kinder pro Begleitperson anmelden.

Ave, kleine Römerinnen und Römer!

Wusstet ihr, dass vor knapp 2000 Jahren mitten durch Deutschland und auch ganz in unserer Nähe die Grenze des römischen Reiches, der so genannte Limes verlief? Bei unserem römischen Nachmittag hören wir Geschichten aus dem Kinderbuch „Mit Rufus unterwegs am Limes“. Der 10-jährige Rufus zeigt euch seinen spannenden Alltag im römischen Lagerdorf des Kastells Ruffenhofen. Wir werden seinen Geschichten lauschen, zusammen basteln,

ausprobieren und entdecken, wie es sich vor 2000 Jahren so lebte. Einmal eine Posca (römische Limo) probieren, eine eigene Tunika und ein römisches Rundmühlenspiel basteln? Bei uns erlebt ihr das römische Leben hautnah - zum Mitmachen und Staunen!

Mit der Autorin und dem Autor des Buchs „Mit Rufus unterwegs am Limes“.

Bitte mitbringen: einen Kopfkissenbezug für die Tunika

In Kooperation mit dem Bezirk Mittelfranken

Samstag, 29. März 2025

14:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

8 Euro

Kursgebühr schließt die erwachsene Begleitperson mit ein.

■ 25S250043

Anna Wirz

Upcycling-Kerzenständer:

Kreativ-Nachmittag für Eltern und Kinder

Für Kinder ab 8 Jahren mit erwachsener Begleitperson. Maximal zwei Kinder pro Begleitperson anmelden.

Bei unserem Eltern-Kind-Workshop gestalten wir wunderschöne, einzigartige Kerzenständer aus recyceltem Material wie Flaschendeckeln und anderen Alltagsgegenständen. Unsere Kursleitung steht mit vielen Ideen und Inspirationen zur Seite, um euch zu zeigen, wie aus einfachen Dingen hübsche Dekorationen für euer Zuhause oder zum Verschenken entstehen. Alles, was ihr braucht, wird bereitgestellt - bringt einfach eure Kreativität und Bastelfreude mit! Wer möchte, kann von zuhause kleine aussortierte Figuren zum Verbasteln mitbringen: Tierfiguren, Playmobil-Figuren, Muscheln etc..

Sonntag, 18. Mai 2025

14:00 bis 15:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

8 Euro

Kursgebühr schließt die erwachsene Begleitperson mit ein.



■ 25S250044

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 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, 25. Mai 2025

13:30 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

25 Euro

Paketpreis: Kursgebühr schließt einen Erwachsenen und maximal zwei Kinder ein.

Kurse für Kinder und Jugendliche

■ 25S250072

Janine Böhme

Trau Dich! Du bist stark! Workshop für Mädchen (8 bis 12 Jahre)

Dieser Workshop ist ein geschützter Raum, in dem Mädchen auf spielerische, unterhaltsame und altersgerechte Weise erfahren, wie sie auf ihre Gefühle hören und ihnen vertrauen können. Sie lernen ihre Rechte kennen und erhalten praktische Tipps, wie sie in herausfordernden Situationen reagieren können. Gemeinsam sprechen wir darüber, was zu tun ist, wenn jemand ihre Grenzen überschreitet, und an wen sie sich vertrauensvoll wenden können, wenn sie Sorgen oder Kummer haben. Zudem lernen sie, zwischen guten und schlechten Geheimnissen zu unterscheiden und werden behutsam über das Thema (sexueller) Missbrauch und den Tricks der Täter aufgeklärt.

Kernbotschaften des Workshops:

„Trau Dich, Du selbst zu sein!“

„Setze mutig Deine Grenzen: NEIN heißt NEIN!“

„Dein Körper gehört Dir!“

Die Teilnehmerinnen erhalten ihr eigenes „Trau Dich!“ Arbeitsheft. Für interessierte Eltern gibt es einen Ratgeber zum Thema zum Mitnehmen und Nachlesen - bitte die Kursleiterin ansprechen.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, belastbare Alltagskleidung, Schreibzeug, Getränk, Brotzeit für die Mittagspause

Aus Verletzungsgründen ist sämtlicher Schmuck inklusive Uhren vorab abzulegen.

Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist.

In Kooperation mit dem Treffpunkt Röthelheimpark

Sonntag, 23. März 2025

10:30 bis 14:00 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

37,80 Euro

■ 25S250073

Janine Böhme

Selbstbehauptung und Selbstschutz – Workshop für Kinder (6 bis 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 den Kindern mit viel Spaß einen Einstieg oder eine Auffrischung für das Thema.

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

Aus Verletzungsgründen ist sämtlicher Schmuck inklusive Uhren vorab abzulegen.

Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist.

In Kooperation mit dem Treffpunkt Röthelheimpark

Sonntag, 25. Mai 2025

10:30 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

24,75 Euro



Schwimmkurse für Kinder

■ 25S250080

Team Ulli's Schwimmschule

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren (Anfänger*innen)

Max. 7 Kinder je Kursleiter*in

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.

Freitag, 16:20 bis 17:05 Uhr

Beginn: Freitag, 4. April 2025

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Schwimmhalle
11 Nachmittage, 230 Euro

■ 25S250081

Team Ulli's Schwimmschule

Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahren (Anfänger*innen)

Max. 7 Kinder je Kursleiter*in

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.

Freitag, 18:35 bis 19:25 Uhr

Beginn: Freitag, 11. April 2025

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Schwimmhalle
10 Nachmittage, 230 Euro

■ 25S250084

Firma Wasserschule-change you life-GmbH

Pool-Piraten – für Kinder mit Seepferdchen- Abzeichen

Ein Kurs für 7 bis 8-jährige Kinder, die das Seepferdchen-Schwimlabzeichen bereits erworben haben. Der Kurs ist für Kinder ohne Anwesenheit der Eltern. Ahoi, kleine Abenteuer*innen! Gemeinsam begeben wir uns auf die Suche nach verborgenen Schätzen und verbessern dabei unsere Sprungtechniken, Tauchfähigkeiten und unseren Schwimmstil. Unsere erfahrenen Trainer*innen sorgen dafür, dass ihr euch mit viel Spaß, abwechslungsreichen Spielen und lustigen Herausforderungen im Wasser weiterentwickeln könnt. Packt eure Badesachen, setzt die Segel und taucht mit uns ab - wir freuen uns auf alle Pool-Pirat*innen!

Sonntag, 16:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Sonntag, 2. März 2025

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Nachmittage, 160 Euro

zzgl. Leihgebühr für die Gerätenutzung: 10 Euro

■ 25S250085

Firma Wasserschule-change you life-GmbH

Pool-Piraten – für Kinder mit Seepferdchen- Abzeichen

Ein Kurs für 7 bis 8-jährige Kinder, die das Seepferdchen-Schwimlabzeichen bereits erworben haben. Der Kurs ist für Kinder ohne Anwesenheit der Eltern. Ahoi, kleine Abenteuer*innen! Gemeinsam begeben wir uns auf die Suche nach verborgenen Schätzen und verbessern dabei unsere Sprungtechniken, Tauchfähigkeiten und unseren Schwimmstil. Unsere erfahrenen Trainer*innen sorgen dafür, dass ihr euch mit viel Spaß, abwechslungsreichen Spielen und lustigen Herausforderungen im Wasser weiterentwickeln könnt. Packt eure Badesachen, setzt die Segel und taucht mit uns ab - wir freuen uns auf alle Pool-Pirat*innen!

Sonntag, 16:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Sonntag, 25. Mai 2025

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Nachmittage, 128 Euro

zzgl. Leihgebühr für die Gerätenutzung: 10 Euro



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/service/fuer-menschen-mit-behinderung.html>

Kurse in Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen e.V.

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

■ 25S260001

Inga Gluch

Kochkurs – Pizza, Pasta & Süßes

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 OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote), Telefon: 09131 9207181.

Samstag, 9:00 bis 13:30 Uhr

Beginn: Samstag, 15. März 2025

Lebenshilfe, Anderlohrstr. 31, Schulküche

5 Vormittage, 5 Euro

zzgl. 35 Euro Materialkosten

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25S260002

Inga Gluch

Kochkurs – Pizza, Pasta & Süßes

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 OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote), Telefon: 09131 9207181.

Samstag, 13:30 bis 18:00 Uhr

Beginn: Samstag, 15. März 2025

Lebenshilfe, Anderlohrstr. 31, Schulküche

5 Nachmittage, 5 Euro

zzgl. 35 Euro Materialkosten

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25S260004

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 OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote), Telefon: 09131 9207181

In Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen e.V.

Freitag, 28. März 2025

16:00 bis 18:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Interessierte
der Lebenshilfe
melden sich bitte bei
der OBA-Mitarbeiterin
Eva Schlerf an:
Telefon:
0176 45571814

vhs inklusive

in Kooperation mit Offene Beratung
und Freizeit-Angebote (OBA) der
Lebenshilfe Erlangen e.V.



Inklusion ist ein Anliegen aller, die in der vhs arbeiten.
Bei Fragen zu Kursen in Kooperation mit der Offene Beratung und Freizeit-
Angebote (OBA) der Lebenshilfe Erlangen e.V. wenden Sie sich bitte an das
vhs Servicetelefon, Telefon: 09131 862668

Die Kurse finden Sie hier im Programmheft oder unter
www.vhs-erlangen.de

Kurse in Kooperation mit den Regnitz-Werkstätten gGmbH

Die vhs Erlangen bietet Veranstaltungen zu verschiedenen Themenbereichen in den Regnitz-Werkstätten für Mitarbeiter*innen mit Behinderungen an.

Die Kurse sind aber auch für Interessierte offen, die nicht in den Regnitz-Werkstätten arbeiten.

Informationen und Anmeldung:

Cécile Reinhardt, 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.

■ 25S260012

Irmgard Schösser

Rechnen im Alltag

Dienstag, 9:40 bis 10:40 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei

■ 25S260013

Angela Kleiber

Stricken, Sticken, Häkeln und mehr ...

Donnerstag, 13:15 bis 14:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

10 Vormittage, Eintritt frei

■ 25S260014

Lisa Pfeiffer

Einfach Englisch lernen I

Montag, 12:45 bis 14:15 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

10 Vormittage, Eintritt frei

■ 25S260015

Lisa Pfeiffer

Einfach Englisch lernen II

Montag, 12:45 bis 14:15 Uhr

Beginn: Montag, 26. Mai 2025

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

5 Nachmittage, Eintritt frei

■ 25S260016

Irmgard Schösser

Lesen und Schreiben lernen

Dienstag, 8:30 bis 9:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei

■ 25S260018

Gisela Anneser

Veeh-Harfe I

Montag, 8:45 bis 9:45 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei

■ 25S260019

Gisela Anneser

Veeh-Harfe II

Montag, 9:45 bis 10:45 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei

■ 25S260020

Gisela Anneser

Veeh-Harfe III

Montag, 10:45 bis 11:45 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei





■ **25S260021**
Gisela Anneser
Veeh-Harfe IV

Montag, 12:00 bis 13:00 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **25S260023**
Irmgard Schösser
Neuigkeiten aus aller Welt

Dienstag, 10:50 bis 11:50 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **25S260025**
Irmgard Schösser
Deutsch als Zweitsprache

Donnerstag, 10:50 bis 11:50 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **25S260026**
Irmgard Schösser
English for Beginners I

Donnerstag, 8:30 bis 9:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **25S260027**
Irmgard Schösser
English for Beginners II

Donnerstag, 9:40 bis 10:40 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **25S260030**
Lea Schmocker
Zeig, was in dir steckt! Theater

Zeig, was in dir steckt!...In diesem Kurs entdeckst du, wie du dich besser spüren und ausdrücken kannst - mit Bewegung, Stimme und Spaß. Wir tanzen, stampfen, singen und lachen. Gemeinsam finden wir neue Wege, um unsere Gefühle zu zeigen.

Dienstag, 10:00 bis 11:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 11. März 2025
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
10 Vormittage, Eintritt frei

■ **25S260033**
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 bis 9:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

Hinweise zur Barrierefreiheit an der vhs Erlangen

Die vhs Erlangen bietet:

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

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)



vhs barrierefrei

Kooperation mit wabene

Weitere barrierefreie Angebote in Kooperation mit wabene finden Sie in den Programmbereichen Gesellschaft, Kultur und Gesundheit.

Das Projekt der vhs Erlangen in Kooperation mit wabene, dem Treffpunkt für Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen, ermöglicht die Teilnahme an Bildungsangeboten in den Bereichen Gesellschaft, Kultur und Gesundheit zu sozialverträglichen Entgelten und barrierefrei.

■ 25S260200

Vera Mickenbecker/
wabene

Basis-Seminar Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Sie wünschen sich, dass Ihre Bedürfnisse öfter erfüllt werden und Ihr Leben konfliktfreier und harmonischer verläuft? Sie würden sich gerne - auch bei kontroversen Meinungen - verbindend statt trennend austauschen? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie deutlich und gleichzeitig wertschätzend Ihre Meinung äußern können, so dass Ihr Gegenüber Ihnen offen zuhört. Sie erfahren, wie Sie unterschiedliche Bedürfnisse im Einklang erfüllen können. Dafür lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg kennen und üben an praktischen Beispielen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eine Kooperation mit wabene

Samstag, 15. März 2025

9:30 bis 16:30 Uhr

Sonntag, 16. März 2025

9:30 bis 16:30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

2 Tage, 91 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

p.baumann@wabe-erlangen.de

Bitte beachten Sie unsere Ermäßigungen:

www.vhs-erlangen.de/services/ermaessigungen

■ 25S260201

Nadine Arnold/
wabene

Öffentliche Aufnahme für die Sendung „Durchgeknallt“ von Radio Z

Seien Sie dabei, wenn wir in wabene eine Radiosendung für Radio Z aufnehmen! Einmal monatlich läuft dort die Sendung „Durchgeknallt“ für Psychiatrie, Psychologie und den Alltag mit psychischen Erkrankungen von und mit Betroffenen. Nadine Arnold von der Redaktion kommt zu Besuch und gemeinsam sprechen wir über das Thema „Jugend“. Einige Tage später wird unser Gespräch im Radio gesendet. Sie können sich gerne bei der Diskussion beteiligen oder einfach zum Zuhören und Zuschauen vorbeikommen.

Eine Kooperation mit wabene

Freitag, 9. Mai 2025

18:00 bis 20:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erbeten.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

p.baumann@wabe-erlangen.de

■ 25S260202

Mirjam Kobzan/
wabene

ChatGPT: Künstliche Intelligenz einfach ausprobieren (Workshop)

Sie haben schon von ChatGPT gehört und wollen es einfach einmal selbst testen? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit ChatGPT auf Ihrem Smartphone arbeiten können. Der Kurs ist für alle geeignet, die ohne Vorkenntnisse in die Welt der Künstlichen Intelligenz einsteigen möchten. Sie erfahren, was ChatGPT ist und wie es funktioniert. Im praktischen Teil üben Sie, wie Sie ChatGPT auf Ihrem Smartphone nutzen können. Sie entdecken, wie ChatGPT Sie im Alltag unterstützen kann, z.B. beim Erstellen von Texten, der Suche nach Informationen oder dem Planen von Aufgaben. Bringen Sie Ihr Smartphone mit und probieren Sie es gleich vor Ort aus! Der Kurs findet in kleiner Runde statt, sodass Sie jederzeit Fragen stellen können. Dieser Text wurde mit ChatGPT erstellt.

Eine Kooperation mit wabene

Dienstag, 6. Mai 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

p.baumann@wabe-erlangen.de

■ 25S260208

Philipp Baumann/

wabene

Swimming with men – Ballet in Badehosen (Filmvorführung und Gespräch)

Eric ist in einer Midlife-Crisis: Seine Frau macht Karriere, der Sohn entfremdet sich und der Job langweilt ihn. Seine Routine besteht aus täglichen Schwimmbadbesuchen, bis er auf eine Gruppe männlicher Synchronschwimmer trifft. Und weil Spaß in seinem Leben fehlt, schließt er sich ihnen an. Als Team trainieren sie für die Weltmeisterschaft. Eric entwickelt neuen Ehrgeiz und Selbstvertrauen. Der Film erzählt von männlicher Emanzipation, Freundschaft und der Absage an Klischees von Coolness und Härte.

Mit Untertiteln. 96 Min.

Eine Kooperation mit wabene

Mittwoch, 28. Mai 2025

18:30 bis 21:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

p.baumann@wabe-erlangen.de

Kooperation mit ZSL e.V.

Alltag mal anders

■ 25S260209

ZSL e.V./

Christine Sigwart

Einkaufsbummel im Rollstuhl

Ein Einkaufsbummel in der Innenstadt - eine schöne Sache! Was aber tun, wenn man einen Rollstuhl benutzt und die Regale zu hoch sind, vor dem Geschäft eine Stufe ist oder es im Café zwar ausreichend Platz, aber keine zugängliche Toilette gibt? Und wie reagieren andere, wenn man um Hilfe bittet oder an einer Barriere steht? Wir unternehmen gemeinsam eine Einkaufstour aus dieser neuen Perspektive. Unsere Expert*innen, die teilweise selbst Rollstuhlnutzer*innen sind, unterstützen Sie tatkräftig mit Tipps und Tricks. Im lockeren Gespräch und durch Ihre eigenen Erfahrungen bekommen Sie einen Einblick in das Thema „Barrierefreiheit im Stadtgebiet Erlangen“. Rollstühle und Begleitpersonen werden gestellt.

Treffpunkt: Rathausplatz, Rampe zum Rathauseingang

Dienstag, 29. April 2025

15:30 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

christine.sigwart@zsl-erlangen.de

■ 25S260210

ZSL e.V./

Ina Fischer

Stadtspaziergang 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 jede/r mit Augenbinde oder einer Simulationsbrille teilnehmen.

Material und Begleitpersonen werden gestellt.



Treffpunkt: ZSL e.V., Projektbüro „Alles was Recht ist“

Dienstag, 3. Juni 2025

15:30 bis 17:30 Uhr

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

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

ina.fischer@zsl-erlangen.de

■ 25S260211

ZSL e.V./

Christine Sigwart

Stadtspaziergang im Rollstuhl

Viele spazieren durch Erlangen. Die meisten Menschen machen sich dabei keine größeren Gedanken über 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 - eine schweißtreibende Angelegenheit werden; kleine Hindernisse, die für „Fußgänger*innen“ 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“ tun. Natürlich bekommen Sie von unseren Expert*innen, die teilweise selbst Rollstuhlnutzer*innen sind, Tipps und Hilfestellungen sowie im lockeren Gespräch einen Einblick in das Thema „Barrierefreiheit im Stadtgebiet Erlangen“.

Rollstühle und Begleitpersonen werden gestellt. Treffpunkt: ZSL e.V., Abteilung Beratung.Bildung.Begegnung. Luitpoldstraße 38

Dienstag, 1. Juli 2025

15:30 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

christine.sigwart@zsl-erlangen.de

Special Olympics Landesspiele Bayern 2025 (SOBY)

Die vhs und das Amt für Sport und Gesundheitsförderung haben begleitend Veranstaltungen geplant.

■ 25S260212

Special Olympics: Boccia für alle

Vom 14. bis 18. Juli 2025 finden in Erlangen die Special Olympics Landesspiele Bayern statt - das größte Sportevent in Bayern für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Rund 1.500 Athlet*innen treten in bis zu zwanzig Sportarten an und setzen ein Zeichen für Inklusion. Eine dieser Sportarten ist Boccia, die italienische Variante des Boule-Spiels. Ziel ist es, die eigenen Kugeln möglichst nah an die Zielkugel (Pallino) zu platzieren. Boccia wird als Einzel, Doppel und im Team gespielt und eignet sich auch als Unified Sportart, die Menschen mit und ohne Behinderung vereint. Am Freitag, 4. Juli 2025 ab 16:00 Uhr können Interessierte auf dem Neustädter Kirchenplatz Boccia ausprobieren - ohne Anmeldung und kostenlos.

Freitag, 4. Juli 2025

16:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich!

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

Lesekreise

■ 25S301000

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 Mütter und Töchter. Begonnen wird mit Bernadine Evaristo: „Mädchen, Frau etc.“. Die übrigen Titel bestimmt der Kurs.

Donnerstag, 20. März 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 10. April 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 15. Mai 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 5. Juni 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 3. Juli 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 31. Juli 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 86,40 Euro

■ 25S301003

Prof. em. Dr. Doris Feldmann

Jane Austens „Stolz und Vorurteil“: Das Problem mit der Liebe

„Glück in der Ehe ist allein eine Sache des Zufalls“, so bemerkt eine junge Ehefrau in Austens bekanntestem Roman ernüchert. Bei genauem Lesen können wir hinter Austens Liebesgeschichten Machtkämpfe entdecken: zwischen Eltern und Kindern, Männern und Frauen, sozialen Schichten. Wir werden den scharfen Blick der Autorin auf weibliche Alltagserfahrungen auch aus heutiger Sicht diskutieren. Bitte anschaffen und lesen: *Stolz und Vorurteil* (dtv 2012). Andere Ausgaben sind ebenfalls möglich.

Dienstag, 6. Mai 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Dienstag, 13. Mai 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Dienstag, 20. Mai 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 33,40 Euro

Schreibwerkstätten

■ 25S301005

Ingrid von Engelhardt

Schreibwerkstatt: Memoiren

Sie haben Erinnerungen und Erfahrungen, die Sie gern aufschreiben würden - sei es für sich selbst, sei es für andere. Aber wie anstellen? Hier bekommen Sie vielfältige Anstöße zum autobiographischen Schreiben nach ausgesuchten Themen sowie handwerkliche Tipps zum lebendigen und anschaulichen Erzählen. Das gemeinsame Besprechen der Texte hilft Ihnen, den eigenen Stil zu verbessern.

Donnerstag, 27. März 2025

15:00 bis 17:30 Uhr

Donnerstag, 8. Mai 2025

15:00 bis 17:30 Uhr

Donnerstag, 5. Juni 2025

15:00 bis 17:30 Uhr

Donnerstag, 3. Juli 2025

15:00 bis 17:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Nachmittage, 54,20 Euro

■ 25S301006

Ingrid von Engelhardt

Autobiographische Schreibwerkstatt: „Stoff für Geschichten hätte ich genug ...“

Das eigene Leben bietet nicht nur für professionelle Schriftsteller*innen, sondern auch für schreibende Laien einen schier unerschöpflichen Schatz an Stoffen und Impulsen zum Schreiben von Geschichten, Szenen oder auch Gedichten. Wie Sie aus Ihren Erinnerungen, Erlebnissen, Beobachtungen und Träumen unterschiedliche literarische Texte formen, wie Schreibhemmungen abgebaut und wie Texte sprachlich verbessert werden können: Das wird an diesem Wochenende schreibend erprobt und diskutiert.



Samstag, 5. Juli 2025
10:00 bis 17:00 Uhr
Samstag, 12. Juli 2025
10:00 bis 15:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 06
2 Tage, 67,30 Euro

- **25S301007**
Ingrid von Engelhardt
Schreibwerkstatt: „Lust zu schreiben hätte ich schon ...“

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie haben Lust zu schreiben - Geschichten, Gedichte, Selbsterlebtes - und kommen oft nicht dazu? Sie schreiben schon und wollen Ihre Schreibfähigkeiten weiterentwickeln? Die Schreibwerkstatt gibt Ihnen Impulse und Tipps, wie Sie zum Schreiben kommen, Ihre Kreativität entfalten, unterschiedliche literarische Schreibformen ausprobieren und durch sorgfältige Textbesprechungen Ihren Stil kontinuierlich verbessern können.

Montag, 24. März 2025

18:15 bis 20:45 Uhr

Montag, 5. Mai 2025

18:15 bis 20:45 Uhr

Montag, 2. Juni 2025

18:15 bis 20:45 Uhr

Montag, 7. Juli 2025

18:15 bis 20:45 Uhr

Montag, 21. Juli 2025

18:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 68 Euro

■ **25S301008**

Ingrid von Engelhardt

Wochenend-Schreibwerkstatt: „Lust zu schreiben hätte ich schon ...“

Für Fortgeschrittene

Wer gerne schreibt, aber zu selten Zeit dazu findet, wer sein literarisches Repertoire erweitern oder seinen Stil verbessern will, wird hier Anregungen und neue Ideen bekommen. Verschiedene Möglichkeiten des Schreibens werden vorgestellt, inhaltliche und formale Schreibimpulse in ganz unterschiedliche literarische Texte umgesetzt. Ausführliche Textbesprechungen helfen, den individuellen Stil zu verbessern.

Samstag, 17. Mai 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 18. Mai 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 67,30 Euro

Literatur-Vorträge

■ **25S301009**

Prof. em. Dr. Doris Feldmann

Jane Austens populäre „Liebesgeschichten“ – damals und heute (Vortrag)

Austens Romane führen vor, wie jugendliche Heldinnen den „richtigen“ Mann finden - ein Thema, das für junge Frauen zentral war. Austen selbst war nie verheiratet und als erfolgreiche Schriftstellerin zu Beginn des 19. Jahrhunderts eine Ausnahmerecheinung. Das 20. Jahrhundert entdeckte Austen neu: Virginia Woolf verglich sie mit Shakespeare, die Romane wurden zur Vorlage für Filmromanzen, und es entstand ein Austen-Kult. Der Vortrag geht der wechselhaften Wahrnehmung der Autorin und den Gründen für ihre anhaltende Beliebtheit nach.

Dienstag, 25. März 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Lesung in wabene

■ 25S301013

Stefanie Miller/
Barbara Kloiber

Fünf-Minuten-Poesie (moderierte Lesung mit Gesang)

Lassen Sie andere an dem von Ihnen verfassten Kurztexthaben. Bitte mailen Sie Ihren Text bis spätestens 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 International“

Eine Kooperation mit wabene

Freitag, 11. April 2025

18:30 bis 20:30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Veranstaltung des Erlanger Rückert-Kreises e.V.

Eine Kooperation zwischen dem Erlanger Rückert-Kreis e.V. und der vhs

■ 25S301030

Erlanger Rückert-Kreis e.V./
Dr. habil. Reinhold Münster

Friedrich Rückert: Der Dichter als Seher

Rückert lehrte in Erlangen an der Universität, anschließend in Berlin. Deshalb wird er bis heute als gelehrter Dichter angesehen. Die Einschätzung widerspricht von Anfang an seinem Selbstverständnis als Poet; er fühlte sich als Seher, als Dichter, dem der Weltgeist seine Inspiration zukommen ließ, der die Weltenseele in der Gesamtheit der Gedanken und der unbewussten Natur erahnte. Die Darstellung dieser Weltanschauung Rückerts, die einen engen Bezug zu seinem Verständnis von Religion aufweist, steht im Mittelpunkt des Vortrags, der den Blick auch auf einzelne Gedichte richtet.

Dienstag, 1. April 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



vhs Volkshochschule Erlangen

Profi auf 6 Saiten gesucht

*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

Kunstgeschichte und moderne Kunst

■ 25S302004

Dr. Annette Scherer

Mythos Jugend in der Kunst (Vortragsreihe)

Jugend bedeutet Abschied, Aufbruch und oft auch Revolte. Sie markiert den Übergang und steht für Energie und Idealismus. In ihrer Bedeutung als Auflehnung gab sie dem Jugendstil seinen Namen. Große Meister wie Leonardo da Vinci, Diego Velázquez, Johann Gottfried Schadow und Paula Modersohn-Becker fingen den Übergang junger Menschen in Porträts ein. Auch Künstler der Brücke und die Jungen Wilden suchten nach provokativen Themen. Seit dem 19. Jahrhundert gehört die Adoleszenz zur Fotografie, heute vertreten durch Rineke Dijkstra und Roni Horn.

Donnerstag, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. März 2025
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
10 Vormittage, 80 Euro

■ 25S302005

Dr. Annette Scherer

Vincent van Gogh. Meister der Farbe (Vortrag)

Sonnenblumen, Sternennacht, Selbstbildnis mit verletztem Ohr: Jeder von uns hat unmittelbar Bilder vor Augen und kennt den Namen ihres Schöpfers: Vincent van Gogh (1853 - 1890). Der bekannteste Maler des 19. Jahrhunderts schuf Ikonen der klassischen Moderne. Die Erfindung synthetisch hergestellter Ölfarben war eine der Voraussetzungen für seine Gemälde mit plakativem Farbauftrag. So gelang es ihm, die in der flimmernden Hitze Südfrankreichs flackernden Landschaftseindrücke festzuhalten. Für diese Eindrücke verließ er Mitteleuropa und gab seine erdige Farbpalette auf. Wir verfolgen sein Schaffen in den Niederlanden, Belgien und Frankreich.

Freitag, 21. März 2025
19:30 bis 21:00 Uhr
Gemeindezentrum St. Xystus, Kolpingweg 16, 91056 Erlangen, Pfarrsaal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich. Kunstgeschichtliche Vorträge an der vhs sind im Master Kunstgeschichte der FAU (Modul Forschung) anrechenbar.

■ 25S302010

Dr. Teresa Bischoff

Das „Erste Mal“ in der Kunst (Vortragsreihe)

Diese dreiteilige Vortragsreihe beschäftigt sich mit dem „Ersten Mal“ in der Kunst. Wer gab das erste Porträt in Auftrag? Wann wurde es zum ersten Mal Nacht in der Malerei? Wo fand die erste Schneeballschlacht der Kunstgeschichte statt? Anhand ausgewählter Meilensteine wagen wir einen unterhaltsamen und lehrreichen Gang durch die europäischen Kunstepochen.

Dienstag, 11. März 2025
10:15 bis 11:45 Uhr
Dienstag, 18. März 2025
10:15 bis 11:45 Uhr
Dienstag, 25. März 2025
10:15 bis 11:45 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
3 Vormittage, 24 Euro

■ 25S302011

Dr. Teresa Bischoff

Kinderbildnisse in der Kunstgeschichte (Vortrag)

Zeigen Darstellungen von Kindern aus Mittelalter und Renaissance nahezu ausschließlich den Jesusknaben, werden in der Barockzeit Kinder vor allem aufgrund ihrer dynastischen Funktion als bildwürdig begriffen. Erst im Zuge der Aufklärung sowie der nachfolgenden Romantik und des Biedermeier wird das Spezifische der Kindheit auch im Bilde entdeckt und wertgeschätzt. Zahlreiche Gemälde legen von dieser Entwicklung eindrucklich und einnehmend Zeugnis ab.

Montag, 28. April 2025
18:00 bis 19:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kunstgeschichtliche Vorträge an der vhs sind im Master Kunstgeschichte der FAU (Modul Forschung) anrechenbar.



■ 25S302012

Dr. Peter Stuckenberger

Kirchenbau in Zeiten des Umbruchs – St. Bonifaz in Erlangen, 1927/28 (Vortrag)

Kaum ein Jahrzehnt hat so viele stilistische Umbrüche und neue Formensprachen gesehen, wie die Zwanziger Jahre des vorigen Jahrhunderts. In dieser Zeit entstand mit der Kirche St. Bonifaz auch in Erlangen ein außergewöhnlicher Sakralbau. Aufgrund seiner Stilistik sowie seiner materiellen Beschaffenheit zählt St. Bonifaz heute zu den Musterbeispielen für den Wandel in der Architektur der Zwischenkriegszeit. Der Vortrag erläutert die Besonderheiten dieses Kirchenbaus und stellt dessen Architekten Fritz Fuchsberger mit seinem, im Aufbruch zur Moderne geschaffenen, Gesamtwerk vor.

Donnerstag, 8. Mai 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kunstgeschichtliche Vorträge an der vhs sind im Master Kunstgeschichte der FAU (Modul Forschung) anrechenbar.

■ 25S302013

Dr. Peter Stuckenberger

Kirchenbau in Zeiten des Umbruchs – St. Bonifaz in Erlangen, 1927/28 (Besichtigung vor Ort)

An der Erlanger Kirche St. Bonifaz lässt sich der Aufbruch in die moderne Architektur des 20. Jahrhunderts exemplarisch nachvollziehen. Bei dieser Baubegleitung entdecken Sie zahlreiche, für die Zwanziger Jahre typische neue Stilmotive, ungewöhnliche, zur Bauzeit erstmals eingesetzte Materialkombinationen und ein auf theologischen Reformbewegungen beruhendes Raumkonzept. St. Bonifaz ist ein Musterbeispiel für den architektonischen Wandel im Jahrzehnt der Bauhausgründung. Als eines der Hauptwerke von Fritz Fuchsberger steht der Bau repräsentativ für das Werk eines Reformarchitekten.

Donnerstag, 15. Mai 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Beachten Sie bitte den gleichnamigen Vortrag am

8. Mai, Kurs-Nr. 25S302012

Kunstgeschichtliche Vorträge an der vhs sind im Master Kunstgeschichte der FAU (Modul Forschung) anrechenbar.

■ 25S302014

Nadja Bennewitz M.A.

Zeiten der Extreme – Frauen im barocken Rom (Vortrag)

Papsttum und weibliches Geschlecht, wie geht das zusammen? Zwar hatte im Kirchenstaat die Mehrheit der Frauen nichts zu melden, doch diejenigen mit Zugang zu den Schaltzentralen der Macht profitierten gar von den herrschenden Verhältnissen, z.B. wenn der Schwager Kardinal war. Das war bei Maria Veralli Spada der Fall, deren Porträt zum Nachdenken anregt: Diese Person mit strengen Zügen soll weiblich gelesen werden? Als der Schwager von Donna Olimpia zum Papst Innozenz X. gewählt wurde, ließ sie ihren Palazzo an der Piazza Navona ausbauen, und auch Berninis Vierströmebrunnen geht auf die Kunst-Maternage dieser „Papessa“ zurück. Als Architektin hinterließ Plautilla Bricci in der Kirche San Luigi dei Francesi mit einer Kapelle gleich neben den Werken Caravaggios bauliche Spuren. An dessen dramatischer Malerei orientierte sich die Künstlerin Artemisia Gentileschi, die mit ihrer „Enthauptung des Holofernes“ ein Meisterwerk schuf.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Dienstag, 11. März 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kunstgeschichtliche Vorträge an der vhs sind im Master Kunstgeschichte der FAU (Modul Forschung) anrechenbar.

Aus den Museen der Stadt Erlangen

■ 25S302027

Sophia Petri/
Jannike Wiegand

Ausstellung „8. Biennale der Zeichnung“ im Kunstmuseum (Kuratorinnen-Rundgang)

Das Medium der Zeichnung wird alle zwei Jahre über die Metropolregion hinweg im Rahmen der Biennale der Zeichnung thematisiert. Inzwischen nehmen elf Ausstellungsorte in der Region an dem Projekt teil, das die Zeichnung mal ganz klassisch, mal experimentell zeigt. Das Kunstmuseum Erlangen schaut anlässlich der Biennale in diesem Jahr auf die eigene Sammlung und untersucht diese in Hinblick auf das Medium Zeichnung - dabei lassen sich Klassiker der fränkischen Kunstszene ebenso finden wie ungewöhnlichere Varianten von Zeichnung.

Mittwoch, 9. April 2025
17:00 bis 18:00 Uhr
Kunstmuseum Erlangen
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Die vhs Erlangen bietet für Hörgeräteträger*innen eine mobile Hörunterstützung für den Rundgang an.
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
dunja.schneider@stadt.erlangen.de (vhs)

■ 25S302028

Dr. Herbert Kurz

Ausstellung „Realismus“ im Kunstmuseum (Kuratoren-Rundgang)

Schon seit den 1960er Jahren und bis heute spielt die fotorealistische, hyperrealistische Malerei sowie auch der sogenannte magische Realismus in der zeitgenössischen Kunst eine wichtige Rolle. Parallel zu Tendenzen der Abstraktion gibt es immer auch Künstler*innen, die sich seit Jahrzehnten konsequent der realistischen, figurativen Malweise verschrieben haben. Gleichzeitig widmen sich auch junge künstlerische Positionen in den letzten Jahren vermehrt der realistischen Malerei. Die Gruppenausstellung zeigt diese Tendenzen anhand ausgewählter Künstler*innen der Region auf.

Mittwoch, 16. Juli 2025
17:00 bis 18:00 Uhr
Kunstmuseum Erlangen
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Die vhs Erlangen bietet für Hörgeräteträger*innen eine mobile Hörunterstützung für den Rundgang an.
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
dunja.schneider@stadt.erlangen.de (vhs)

■ 25S302029

Milena Bonay

After Work(shop) – künstlerisches Gestalten im Kunstpalais

Nach einem langen Arbeitstag wieder entspannen und Kraft tanken? Das können Sie bei einem Kunst-Workshop für Erwachsene, dem After Work(shop) im Kunstpalais. Hier haben Sie Gelegenheit, sich kreativ anzuleben und interessante Hintergrundinfos zur aktuellen Ausstellung zu erfahren. Milena Bonay, Kunstvermittlerin und Theaterpädagogin, führt Sie durch die Schau „the artist is naked“. Im Anschluss experimentieren wir unter fachkundiger Anleitung mit dem eigenen (angezogenen) Körper und setzen diesen in Szene. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kosten: 15 Euro (Zahlung vor Ort an der Kasse des Kunstpalais)

Donnerstag, 27. März 2025
17:00 bis 19:00 Uhr
Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1, 91054 Erlangen
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S302030

Milena Bonay

Senior*innen-Workshop im Kunstpalais

Sie sind interessiert an aktueller Kunst und haben Freude am kreativen Arbeiten? Dann sind Sie beim Senior*innen-Workshop im Kunstpalais genau richtig. Gemeinsam mit der Kunstvermittlerin und Theaterpädagogin Milena Bonay erkunden wir die aktuelle Sammlungsausstellung und tauschen uns über das Gesehene aus. Die vielen farbenfrohen Werke inspirieren uns im Anschluss in unserem Museumsatelier kreativ zu werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Kosten 10 Euro (Festpreis inklusive Senior*innenrabatt, Zahlung vor Ort an der Kasse des Kunstpalais)
Donnerstag, 10. April 2025
15:00 bis 17:00 Uhr
Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1, 91054 Erlangen
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Aktuell

Spring doch **ab 6** ab **26.01.25**

Kinderstück von Andri Beyeler über das Mutigsein

Nora oder Wie man das Herrenhaus kompostiert ab **22.02.25**

Ibsen-Remix von Sivan Ben Yishai

Ich, Akira ab **22.03.25**

Monologstück für einen Hund mit einer Frage von Noëlle Haeseling und Leo Meier

The Sky is der Himmel ab **29.03.25**

Ein Stück über die Sehnsucht nach unendlicher Energie von Natalie Baudy und David Moser

Ewig Sommer ab **12.04.25**

Tanz und Schauspiel nach Motiven aus dem Roman von Franziska Gänslar

Die unglaubliche Geschichte von der Riesenbirne **ab 6** ab **07.05.25**

Abenteuerreise für Kinder von Jakob Martin Strid / Wiederaufnahme

Endspiel (Eröffnung internationales figures.theater.festival) ab **22.05.25**

Von Samuel Beckett, eine Machtprobe zwischen Puppen und Menschen

Mensch.Sein. ab **05.07.25**

Ein Projekt der Bürger:innenbühne im Kirchner-Skulpturengarten

und vieles mehr // Wiederaufnahmen: Per Anhalter durch die Galaxis, Die Leiden des jungen Werther, ... // Offenes Haus: Talkformat Amt 44, Text & Musik im Rangfoyer, ... //

Ausblick

Spielzeit 25/26

Unser neues Spielzeitheft mit dem ausführlichen Spielplan für die Spielzeit 25/26 erscheint Mitte Juni!

Der Verkauf der Abonnements 25/26 startet ebenfalls im Juni.



Theater

■ 25S303001

Anita Augustin-Huber/
Natalie Baudy/
Linda Best

Kulissengeflüster (Kat. I)

Seit September 2024 wird das Schauspiel erlangen von einem neuen Leitungsteam gestaltet. Lernen Sie uns kennen! Sie sehen drei sehr unterschiedliche Inszenierungen. Erfahren Sie in den vor- und nachbereitenden Workshops im Rangfoyer aus erster Hand, welche Fragen das jeweilige Regieteam bei der Probenarbeit bewegt haben, und diskutieren Sie über das Gesehene. Ibsens Nora ist bekannt als feministische Ikone, die sich aus der Beengtheit ihres patriarchal geführten Heims befreit. Applaus für Nora! Doch wer applaudiert eigentlich Helene, dem Hausmädchen? Oder Anne-Marie, dem Kindermädchen? Sivan Ben Yishai lässt in ihrem preisgekrönten Ibsen-Remix „Nora oder Wie man das Herrenhaus kompostiert“ alle sprechen, die bei Ibsen nie reden durften.

In einer vor sich hin vegetierenden und von Enttäuschung lahm gelegten Welt hüten drei Wissenschaftler*innen in einem abklingenden Reaktorgebäude ihr Wissen. Doch was, wenn die Menschen wieder beginnen, ihre Hoffnungen auf sie abzuwälzen? „The Sky is der Himmel“ von Natalie Baudy und David Moser stellt Fragen nach Wissenschaftsverantwortung und Forschungsethik und spürt der Geschichte der Kernkraft nach.

Eine junge Hotelbesitzerin harrt in einem ehemaligen Kurort aus. Gäste hat sie schon lange keine mehr, denn im Wald nebenan toben die Brände, jeden Sommer heftiger und länger. Unerwartet taucht eine junge Frau mit ihrer Tochter auf. Wovor fliehen sie? Franziska Gänslers Roman „Ewig Sommer“ wird zur Grundlage für einen Abend, der Musik, Schauspiel und Tanz verbindet.

Workshop: Montag, 10. März 2025, 19:30-21:00 Uhr
„Nora oder Wie man das Herrenhaus kompostiert“ -
Vorstellungstermin: 28. März 2025, 19:30 Uhr
Markgrafentheater

Workshop: Montag, 12. Mai 2025, 19:30-21:00 Uhr
„The Sky is der Himmel“ - Vorstellungstermin:

06. Juni 2025, 20:00 Uhr Theater in der Garage

Workshop: Montag, 23. Juni 2025, 19:30-21:00 Uhr
„Ewig Sommer“ - Vorstellungstermin: 06. Juli 2025,
19:30 Uhr Markgrafentheater
Terminänderungen vorbehalten.

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Montag, 10. März 2025
Markgrafentheater, Rangfoyer
3 Abende, 75,60 Euro

Keine Ermäßigung möglich. Die vhs Erlangen bietet für Höreräteträger*innen auf Anfrage eine mobile Hörunterstützung für die Workshops im Rangfoyer an. Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
dunja.schneider@stadt.erlangen.de (vhs)

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 .

■ 25S303002

Anita Augustin-Huber/
Natalie Baudy/
Linda Best

Kulissengeflüster (Kat. III)

Auf vielfachen Wunsch bieten wir den gleichen Kurs auch mit Karten in der 3. Kategorie an. Inhalt siehe Kurs-Nr. 25S303001

Workshop: Montag, 10. März 2025, 19:30-21:00 Uhr
„Nora oder Wie man das Herrenhaus kompostiert“ -
Vorstellungstermin: 28. März 2025, 19:30 Uhr
Markgrafentheater

Workshop: Montag, 12. Mai 2025, 19:30-21:00 Uhr
„The Sky is der Himmel“ - Vorstellungstermin:
06. Juni 2025, 20:00 Uhr Theater in der Garage
Workshop: Montag, 23. Juni 2025, 19:30-21:00 Uhr
„Ewig Sommer“ - Vorstellungstermin: 06. Juli 2025,
19:30 Uhr Markgrafentheater
Terminänderungen vorbehalten.

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Montag, 10. März 2025
Markgrafentheater, Rangfoyer
3 Abende, 56,10 Euro

Keine Ermäßigung möglich. Die vhs Erlangen bietet für Höreräteträger*innen auf Anfrage eine mobile Hörunterstützung für die Workshops im Rangfoyer an. Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
dunja.schneider@stadt.erlangen.de (vhs)

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 .

■ 25S303017

Lea Schmocker

Die Kunst des Vorlesens

Für Weiterlernende und neue Interessierte

In diesem Kurs lernen Sie, lebendiger vorzulesen und ihr Lampenfieber in positive Energie zu verwandeln. Wie interpretiere ich einen Text, wie ein Gedicht? Erweitern Sie Ihre eigenen Gestaltungs- und Interpretationsmöglichkeiten. Vor der Textarbeit gibt es ein Körperaufwärmen sowie Sprech- und Stimmbildungsübungen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Ausdrucksmöglichkeiten durch Stimme, Gestik, Mimik, Blickkontakt und Körperhaltung verbessern möchten - für privates oder öffentliches Vorlesen. Eigene Texte sind willkommen.

Samstag, 17. Mai 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 18. Mai 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

2 Tage, 74,80 Euro

■ 25S303018

Tainá Roma

Physical Theatre

Für Menschen mit und ohne Theatererfahrung aller Muttersprachen

Kennen Sie das dramatische Potential Ihres Körpers? Im Theater geht es nicht immer um das Auswendiglernen von Texten. Insbesondere im Physical Theatre steht der Text nicht im Mittelpunkt. In diesem Theaterkurs lernen wir anhand von Übungen, die von etablierten Theatermacher*innen entwickelt worden sind, wie man einen ausdrucksstarken Körper bekommt, ohne dass dabei ein dramatischer Text im Mittelpunkt steht. Es spielt keine Rolle, welche Sprache Sie sprechen, wichtig ist nur, dass Sie sich in einem vielfältigen und kreativen Umfeld weiterentwickeln wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und Wasserflasche

Samstag, 3. Mai 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 4. Mai 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

2 Tage, 78 Euro

■ 25S303019

Elke Wollmann

Präsenz stärken durch Körper und Stimme

Die Stimme und der Körper sind das „Handwerkzeug“ der SchauspielerIn Elke Wollmann. In ihrer 40-jährigen Bühnenerfahrung hat sie nicht nur viele Rollen gespielt, sondern durch ihre Arbeit mit dem Körper und der Stimme auch ihr eigenes Wohlbefinden gesteigert. In diesem Workshop profitieren Sie von diesen Erfahrungen und lernen konkrete Stimm-, Atem- und Körperübungen kennen, die sowohl Ihre Selbstwahrnehmung als auch Ihre Ausstrahlung positiv beeinflussen können - auch dank Ihrer eigenen Vorstellungskraft. Fühlen und erleben Sie sich in diesem Kurs im Hier und Jetzt und stärken Sie so Ihre Präsenz!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Hallenschuhe

Samstag, 12. Juli 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

44,60 Euro



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.**

Musik und Gesang

Singen

■ 25S304005

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 wabene

Montag, 19:00 bis 20:15 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

wabene, Henkestr. 53, Saal

14 Abende, 50,60 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

p.baumann@wabe-erlangen.de

■ 25S304006

Barbara Kloiber

Singen zum Wohlfühlen und Genießen

(Mitsingabend)

Gemeinsames Singen ist gesund, vermindert Stress und hebt die Stimmung. Ob das stimmt? Einfach ausprobieren! Alle können mitmachen.

Eine Kooperation mit wabene

2 Plätze sind für Teilnehmer*innen der OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote) der Lebenshilfe e.V. Erlangen reserviert.

Dienstag, 8. April 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

p.baumann@wabe-erlangen.de,

Kontakt für Klienten der Lebenshilfe:

Telefon: 09131 9207181 (Eva Schlerf)

Gitarre

■ 25S304204

David Motsonashvili

Gitarre spielen lernen mit Liedbegleitung für Anfänger*innen

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 wabene

Erlanger Musikinstitut e.V.
Rathsberger Straße 1-3
91054 Erlangen

Tel. 09131-27870

Fax 09131-206747

info@emi-erlangen.de

www.emi-erlangen.de

Erlanger
MUSIK
INSTITUT e.V.

Musikgarten und Musikalische Früherziehung,
Instrumental-Einzelunterricht ab 6 Jahren,
Stimmbildung für Kinder und Sologesang
nach dem Stimbruch.

DIE ADRESSE FÜR ERSTKLASSIGEN MUSIKUNTERRICHT



Samstag, 28. Juni 2025
10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 29. Juni 2025
10:00 bis 16:00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2
2 Tage, 78 Euro

■ **25S304206**
David Motsonashvili
Gitarre spielen lernen mit Liedbegleitung für Fortgeschrittene

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 in 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 beleuchtet werden. Wenn Sie viele Fragen haben und Lust, Ihr Gitarrenspiel zu verbessern - dann sind Sie willkommen!

Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör

Eine Kooperation mit wabene

Samstag, 12. Juli 2025
10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 13. Juli 2025
10:00 bis 16:00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2
2 Tage, 78 Euro

Ukulele

■ **25S304207**
Christian Prauschke-Koch
Ukulele-Workshop – für Anfänger*innen

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Englisch.

Eine Teilnahme ist auch für Schüler*innen (ab 15 Jahren) möglich.

Ukulele spielen kann jede*r lernen, egal welchen Alters. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Ukulele-spiels und der Liedbegleitung kennen. Erste Akkorde und bereits 3 bis 4 Stücke werden erlernt. Außerdem gibt es viel Material sowie wertvolle Tipps und Tricks vom Kursleiter, um z.B. mit dem Internet selbstständig weiter üben zu können.

Bitte mitbringen: eigene Ukulele. Bei Fragen zur Anschaffung kann Ihnen der Kursleiter gerne Auskunft geben: info@frisbijones.de

Samstag, 29. März 2025
10:00 bis 13:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
42,90 Euro

Mundharmonika

■ **25S304215**
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 Rhythmus-





Stadt
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

spiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne).

Bitte mitbringen: eigene Blues-Harp, falls vorhanden. Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30 Euro). Im Kurs können Harps ab 37 Euro erworben werden.

Samstag, 29. März 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
52 Euro

Musiktheorie

■ 25S304401

Jürgen Salzmann

Franz Schubert: Große C-Dur Symphonie (Vortrag mit Hörbeispielen)

Die „Große“ C-Dur Symphonie ist die letzte von Franz Schubert; er vollendete sie in seinem Todesjahr 1828. Sie gilt neben den Symphonien Beethovens als bedeutendstes Orchesterwerk im ersten Drittel des 19. Jahrhunderts und ist mit einer Spielzeit von knapp einer Stunde Schuberts längste. Als ausgewiesener Liedkomponist übernimmt er eine strömende Klangsprache mit ins Orchester. Im Vortrag hören wir die viersätzigte Symphonie vollständig und spüren Struktur, Harmonik und Themenbildung nach.

Tipp: Die Große C-Dur Symphonie kommt häufiger zur Aufführung, z.B. in Erlangen am 26. Mai unter Leitung von Joana Mallwitz.

In Kooperation mit BildungEvangelisch Erlangen

Mittwoch, 21. Mai 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Kulturgeschichte

Aus den Museen der Stadt Erlangen

■ 25S302301

Dr. Ingrid Moor

Ihrer Zeit voraus: Markgräfin Wilhelmine und Emmy Noether (Führung im Stadtmuseum Erlangen)

Der Rundgang beleuchtet die Lebenswelten von Markgräfin Wilhelmine und der Mathematikerin Emmy Noether, zwei bedeutenden Erlanger Frauenpersönlichkeiten, die ihrer Zeit voraus waren. Dabei spielten das Umfeld und die Strukturen, in denen sich die beiden Frauen bewegten, eine besondere Rolle. Erläutert wird, wie die beiden Frauen in einer männerdominierten Welt ihren Platz fanden und selbst wirksam wurden.

Treffpunkt: Foyer

Kosten: 6,50 Euro sind an der Museumskasse zu bezahlen

Donnerstag, 13. März 2025

14:00 bis 15:30 Uhr

Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9,

Das Stadtmuseum Erlangen verfügt über eine mobile Hörunterstützung für den Rundgang.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

ingrid.moor@stadt.erlangen.de (Stadtmuseum)

■ 25S302302

Brigitte Korn

Sachen gibt's! Frag-würdiges zur Stadtgeschichte (Führung im Stadtmuseum Erlangen)

Eine Altstadt, die jünger ist als die Neustadt? Die berührende Geschichte hinter einem Kriegsweihnachtsbaum. Unerwartete Fragen und Geschichten werden in der neuen Sonderausstellung gestellt und erzählt. Nie gezeigte und besondere Schaustücke lenken den Blick auf unvermutete Fakten zur Erlanger Stadtgeschichte. Bei einem Rundgang durch die Ausstellung überrascht Sie Museumsleiterin Brigitte Korn mit interessanten Einblicken in die Planung der Ausstellung und stellt ihre Lieblingsstücke vor.

Treffpunkt: Foyer

Kosten: 6,50 Euro sind an der Museumskasse zu bezahlen

Donnerstag, 5. Juni 2025

17:00 bis 18:00 Uhr

Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9,

Das Stadtmuseum Erlangen verfügt über eine mobile Hörunterstützung für den Rundgang.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

ingrid.moor@stadt.erlangen.de (Stadtmuseum)

■ **25S302304**

Dr. Ingrid Moor

Von den „Tatzen“ zu den Teddys. Kindheit durch die Jahrhunderte (Führung im Stadtmuseum Erlangen)

Altertümliche Bestrafungen, Spielkarten, die Tod und Verlust nicht aussparen, mit einfachen Mitteln hergestellte Kuscheltiere aus der Nachkriegszeit - das alles lässt sich in den Abteilungen des Erlanger Stadtmuseums entdecken. Neben den spannenden Objekten nehmen wir auch die sozialgeschichtlichen Aspekte von Kindheit in den Blick. Im Rahmen des Rundgangs wird ebenso deutlich, dass Kinderzimmer immer auch Spiegel der gesellschaftlichen Gegebenheiten sind.

Treffpunkt: Foyer

Kosten: 6,50 Euro sind an der Museumskasse zu bezahlen

Donnerstag, 3. Juli 2025

17:00 bis 18:00 Uhr

Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9,

Das Stadtmuseum Erlangen verfügt über eine mobile Hörunterstützung für den Rundgang.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

ingrid.moor@stadt.erlangen.de (Stadtmuseum)

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.

■ **25S331001**

Carolin Gugel

Aufbaukeramik

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Kurs befasst sich mit verschiedenen Aufbau-, Modellier- und Dekorationstechniken (auch Duncan-Engoben). Sie können dabei nach Vorlagen oder eigenen Ideen arbeiten. An der Drehscheibe bereits erfahrene Teilnehmer*innen können diese selbstverständlich eigenständig benutzen. Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (13 Euro pro Stange Ton / Verbrauch 1 bis 3 Stangen pro Kurs). Die Glasurkosten in Höhe von 20 Euro werden am ersten Kurstag eingesammelt.

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

Mittwoch, 9:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt
11 Vormittage, 211,80 Euro

Im Entgelt ist eine Brennkostenpauschale enthalten, die nicht ermäßigt werden kann.

■ **25S331004**

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 (13 Euro pro Stange Ton / Verbrauch 1 bis 3



Stangen). Die Glasurkosten in Höhe von 20 Euro werden am ersten Kurstag eingesammelt.

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

Dienstag, 9:00 bis 11:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

11 Vormittage, 211,80 Euro

Im Entgelt ist eine Brennkostenpauschale enthalten, die nicht ermäßigt werden kann.

■ 25S331006

Yanira Maria Franke-Bautista

Keramikformenbau-Techniken

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.

Entdecken und entfalten Sie Ihr volles kreatives Potenzial in diesem Keramikkurs! Tauchen Sie ein in eine Vielfalt von Techniken - von Töpfern über Handaufbau, Glasieren und Dekorieren bis hin zur Biskuit- und Gipsformen-Herstellung. Lernen Sie, wie Sie Keramik mit einem einzigartigen, persönlichen Stil veredeln können. Erleben Sie die faszinierende Welt der Keramik in unserem atmosphärischen Keramikatelier! Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (13 Euro pro Stange Ton/Verbrauch 1 bis 3 Stangen). Die Glasurkosten in Höhe von 20 Euro werden am ersten Kurstag eingesammelt.

Dienstag, 18:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

11 Abende, 211,80 Euro

Im Entgelt ist eine Pauschale für das Brennen bereits enthalten, die nicht ermäßigt werden kann.

■ 25S331101

Yanira Maria Franke-Bautista

Inklusive vhs-Töpferwerkstatt

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.

Dieser inklusive Kurs richtet sich insbesondere an Menschen mit einer Einschränkung.

Wenn Sie bereits Kenntnisse im Gestalten mit Ton haben, können Sie in dieser Werkstatt nach Lust und Laune frei mit Ton arbeiten, gestalten, Ihre Objekte verzieren und glasieren und das Drehen an der Töp-

ferscheibe 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 Euro/kg Ton). Die Glasurkosten in Höhe von 20 Euro werden am ersten Kurstag eingesammelt

Bitte mitbringen: geeignete Arbeitskleidung

Eine Kooperation mit wabene

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

13 Abende, 132,60 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

Im Entgelt ist eine Pauschale für das Brennen bereits enthalten, die nicht ermäßigt werden kann.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Malen, Zeichnen, Grafik, Druck

■ 25S332002

Marit Budschigk

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 bis 20:00 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 210,70 Euro

Im Entgelt ist eine Modellkostenpauschale enthalten, die nicht ermäßigt werden kann.

■ 25S332003

Marit Budschigk

Lust auf Figur! Zeichnung – Farbe – Techniken

Für Anfänger*innen

Dieser Kurs bietet einen leichten Einstieg in das Thema menschliche Figur. Grundproportionen werden erklärt und geübt. Es gibt „Ausflüge“ z.B. zu Porträt, Händen, Füßen, spezifischen Bewegungen (z.B. Tanz oder Sport) und zur Modezeichnung. Dazu kommt ein bunter Mix aus verschiedenen 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 Aktzeichnen.

Montag, 20:00 bis 22:00 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 130 Euro

■ 25S332004

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. Der Kurs bietet 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 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. März 2025

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

12 Abende, 109,20 Euro

■ 25S332005

Marit Budschigk

Kompaktkurs: Porträtzeichnen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich mit Grundlagen des Themas beschäftigt haben und 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 bis 20:00 Uhr

Beginn: Montag, 30. Juni 2025

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 82,50 Euro

Im Entgelt ist eine Modellkostenpauschale enthalten, die nicht ermäßigt werden kann.



■ 25S332006

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 entsprechende Übungen zur Darstellung. Unser Ziel ist die wirklichkeitsnahe Zeichnung eines Porträts. Dabei setzen wir verschiedene Zeichenmaterialien ein. Dieser Kurs ist zur Mappenvorbereitung der Kunststudiengänge geeignet.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier DIN A3, Zeichenkohle, Kreide, weiche Bleistifte

Montag, 20:00 bis 22:00 Uhr

Beginn: Montag, 30. Juni 2025

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 82,50 Euro

Im Entgelt ist eine Modellkostenpauschale enthalten, die nicht ermäßigt werden kann.

■ 25S332007

Marit Budschigk

Zeichnen mit Aquarellstiften: Blüten, Farben, Frühling

An diesem Wochenende erarbeiten wir uns den Umgang mit Aquarellstiften (wasservermalbare Buntstifte). Dazu gehören Mischen von Farben, Anlegen verschiedener Schichten und Vermalen mit Wasser. Wir werden Beispielwerke verschiedener Künstler*innen betrachten und die individuelle Arbeitsweise entdecken. Auch die Komposition wird Thema sein. Beim Experimentieren und probieren lernen wir die Stärken des Materials kennen. Nach Vorübungen und Detailzeichnungen lassen wir ein oder mehrere Stilleben entstehen.

Bitte mitbringen: Obst oder Blumen nach Möglichkeit, Buntstifte (wasservermalbar), Aquarellblock oder stärkeres Papier, Pinsel

Samstag, 3. Mai 2025

10:00 bis 17:30 Uhr

Sonntag, 4. Mai 2025

10:00 bis 17:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 112,80 Euro

■ 25S332008

Robert Baloiu

Zeichnen auf Tonpapier

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Wir werden eine breite Palette an zeichnerischen Möglichkeiten auf Tonpapier ausprobieren, von einfachen Grundübungen bis hin zur experimentellen Umsetzung. Die Farbe Weiß wird dabei im Mittelpunkt stehen, aber auch auf Farbtupfer wird nicht verzichtet. Wir werden auf schwarzen und dunklen Tonpapieren arbeiten. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten von 8 Euro werden vom Kursleiter eingesammelt.

Bitte mitbringen: Eine Mappe DIN A3 für die Aufbewahrung der entstandenen Arbeiten.

Samstag, 26. Juni 2025

10:30 bis 16:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

43,30 Euro

■ 25S332009

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, 17. Mai 2025

10:30 bis 16:30 Uhr

Sonntag, 18. Mai 2025

10:30 bis 16:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 62 Euro



■ 25S332010

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 Euro kann beim Kursleiter erworben werden.

Bitte mitbringen: Zeichenmappe Din A3 und Zeichenunterlage aus Karton.

Samstag, 31. Mai 2025

10:30 bis 16:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

43,30 Euro

■ 25S332012

Khaled Abdo

Porträtmalerei mit Licht und Schatten

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 Pinsel säubern) und ein Foto der Person, die Sie porträtieren wollen.

Samstag, 29. März 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

62,40 Euro

■ 25S332015

Klemens Wuttke

Freude am Zeichnen und Malen

Für Einsteiger*innen und Geübte

Dieser Kurs vermittelt die vielfältigen Möglichkeiten von Aquarell- und Acryltechniken, auf Wunsch auch Grundlagen des Zeichnens. Inspiration bringen Vorbilder aus der Bildenden Kunst, (eigene) Abbildungen oder abstrakte Themen, Landschaften, Porträts oder Stilleben. Beim Malen werden Sie durch die gemeinsame Bildbesprechung und persönliche Betreuung unterstützt.

Bitte mitbringen: vorhandene Malausrüstung (Acryl oder Aquarell), Wasserbecher, Malblock oder Maltafeln 30x40 cm, Tischschutzfolie, Bleistift, ggf. Föhn

Montag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Werkstätten-

trakt, Raum 029

6 Abende, 87,80 Euro

■ 25S332016

Klemens Wuttke

Sommerkurs: 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):

26. Mai: CBBE, Raum 029

2. Juni: Schloßgarten am Café Mengin

23. Juni: Effeltrich an der alten Linde, Ortsmitte

30. Juni: Dechsendorfer Weiher am hinteren Parkplatz

ohne Bad, nach Ortsende links vorbei am Biergarten

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

14. Juli: An der Schwabachanlage hinter den Kopfkliniken

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

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

Montag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 26. Mai 2025

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

7 Abende, 102,40 Euro

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

■ 25S332017

Daniela Wettlaufer

Urban Sketching – halte das schöne Leben fest!

Überall gibt es interessante Motive zu entdecken, die wir mit Stift und/oder Pinsel festhalten können. Wir gehen gemeinsam 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 probieren wir gemeinsam aus. Wir malen an verschiedenen Plätzen 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 eigenem Geschmack, feste Unterlage

Samstag, 24. Mai 2025

10:00 bis 14:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
31,80 Euro

■ 25S332020

Nataliia Englert

Aquarellmalerei: Frühlingsblumen im blühenden Garten

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Eines der beliebtesten Motive von Künstler*innen verschiedener Epochen sind Blumen. Die perfekte Schönheit der Natur sieht man im Licht- und Schattenspiel der Blütenblätter im Frühling. Sie lernen im Workshop die Aquarelltechniken (nass, trocken, alla prima) kennen. Wir lassen uns vom Wiedererwachen der Frühlingsblüten inspirieren und erwecken diese

auf Papier zum Leben - durch das Zusammenspiel von Farbe, Licht und Schatten.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier 30x40cm, Farben, Palette, Pinsel, Becher für Wasser, evtl. Klebeband und Küchenrolle

Samstag, 24. Mai 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
43,30 Euro

■ 25S332021

Maria Gigova-Wasserfaller

Ostergrüße gestalten (Online-Kurs)

Eine persönlich gestaltete Karte ist ein ganz besonderes Geschenk für liebe Freund*innen und Verwandte. In diesem Workshop gestalten wir Grußkarten zu Ostern mit handgeletterten Schriftzügen und frühlinghaften 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, 5. März 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

18 Euro

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.

■ 25S332104

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 Ausdrucksmög-

lichkeiten. 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 bis 11:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 156 Euro

■ 25S332105

Claudia Eck

Aquarellmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Blumen, Menschen, Landschaften und abstrakte Formen sind Ihre Motive. Durch das Naturstudium, aber auch den experimentellen Umgang mit der Farbe, erlernen Sie Technik sowie Komposition und entwickeln Ihre persönliche Sichtweise und Ausdrucksmöglichkeiten.

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

Dienstag, 17:35 bis 19:35 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 156 Euro

■ 25S332106

Claudia Eck

Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Blumen, Menschen, Landschaften und abstrakte Formen sind Ihre Motive. Durch das Naturstudium, aber auch den experimentellen Umgang mit der Farbe, erlernen Sie Technik sowie Komposition und entwickeln Ihre persönliche Sichtweise und Ihre Ausdrucksmöglichkeiten.

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

Dienstag, 19:50 bis 21:50 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 156 Euro

■ 25S332107

Claudia Eck

Aquarellmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Blumen, Menschen, Landschaften und abstrakte Formen sind Ihre Motive. Durch das Naturstudium, aber auch den experimentellen Umgang mit der Farbe, erlernen Sie Technik sowie Komposition und entwickeln Ihre persönliche Sichtweise und Ausdrucksmöglichkeiten.

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

Donnerstag, 18:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 156 Euro

■ 25S332108

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. 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 bis 19:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Wilhelmstr. 2f, Atelier



Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Abende, 108,40 Euro

■ **25S332109**

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 oder orientieren sich an bereitgestellten Fotos zum Thema Sommerlandschaft - Sommerstimmung. 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, 28. Juni 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 29. Juni 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 70 Euro

■ **25S332111**

Ute Wältring

Wagemutig in Acryl!

In diesem Kurs erschließen Sie sich intuitiv und wagemutig auf selbstgewähltem Format gegenständliche, figurative als auch abstrakte 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 bis 22:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 121,90 Euro

■ **25S332116**

Klemens Wuttke

Wie male ich Wasser und Meer?

Für Einsteiger*innen und Geübte

Das Element Wasser fasziniert durch seine ständige Bewegung und Wandelbarkeit - es scheint fast unmöglich, es in einem Bild festzuhalten. Doch unter Anleitung entdecken Sie, wie Sie die Schönheit von Flüssen, Seen und Meeren eindrucksvoll auf Papier oder Leinwand bringen können. Sie erlernen Techniken, um Spiegelungen, Lichtspiele und Bewegungen im Wasser realistisch darzustellen.

Bitte mitbringen: Acryl- oder Aquarellfarben, Pinsel, Palette, Spachtel, Malblock 30 x 40 cm oder Leinwand, Farbstifte, eigene Vorlagen, Cutter und gute Laune, ggf. Föhn.

Samstag, 5. April 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

51,50 Euro

■ **25S332117**

Li-Lin Hummitzsch

Japanische Aquarellmalerei

Der Zauber dieser Maltechnik liegt darin, mit einfachen Strichen die Objekte so naturalistisch zu malen, wie sie Ihrem Auge erscheinen. Durch Einfachheit, Abstraktion und das Weglassen überflüssiger Einzelheiten gelingt die Verbindung mit dem inneren Wesen der Natur.

Bitte mitbringen: chinesisches-japanisches Malpinsel, chinesisches-japanisches Malpapier, Tusche, Aquarellfarbe, Malgefäße, Teller und Tuch, eine Teetasse. Material im Wert von ca. 4 bis 25 Euro kann bei der Kursleiterin bestellt werden. Bei Bedarf bitte bis spätestens drei Tage vor Kursbeginn unter Telefon: 0163 1820868 (Kursleitung) Bescheid geben.

Sonntag, 11. Mai 2025

9:30 bis 16:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
52 Euro

■ 25S332118

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 minimalen Pinselstrichen bildlich ausdrücken möchten. Ziel des Kurses ist es, die Technik zu erlernen und gewonnene Eindrücke und kreative Motive umzusetzen. Dazu bedarf 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 als die spontane Expression, die durch meditative Stimmung und die Suche nach Harmonie erzeugt wird. Weniger ist oft mehr. Die Reduktion eines Bildes auf das Wesentliche ist Bestandteil der Sumi E.

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

Samstag, 5. Juli 2025

9:30 bis 16:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52 Euro

Drucktechniken

■ 25S332119

Marisa (Maria Isabel) Leininger

Cyanotypie (Blaudruck) – für Anfänger*innen

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 Euro 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, 5. April 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52 Euro

■ 25S332120

Marisa (Maria Isabel) Leininger

Cyanotypie (Blaudruck) – für Fortgeschrittene

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 Euro 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, 10. Mai 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52 Euro

■ 25S332121

Maria del Pilar Schnake

Gelli-Print 1: Farbe, Werkzeuge und Strukturen

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 (Gelli-Platte) ist ein weicher und flexibler Träger, auf den mit Hilfe einer Walze Farbe 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! Im Kurs lernen wir den Umgang mit der Gelli-Platte, experimentieren mit Farbe, Linien und Strukturen. Materialkosten von 12 Euro 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. Gummiwalze (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, 17. Mai 2025

10:30 bis 13:30 Uhr

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

91054 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

21,70 Euro

■ 25S332122

Maria del Pilar Schnake

Gelli-Print 2: Komposition & Farbschichten

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 (Gelli-Platte) ist ein weicher und flexibler Träger, auf den mit Hilfe einer Walze Farbe aufgetragen wird. Strukturen und Muster können leicht auf das Papier gedruckt werden. In diesem Kurs vertiefen wir unsere Kenntnisse und arbeiten mit neuen Materialien und Werkzeugen. Der Schwerpunkt liegt auf Komposition und Farbschichten. Materialkosten von 12 Euro 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, Babyfeucht-

ZAM
ZENTRUM FÜR AUUSTAUSCH UND MACHEN

Komm ins Machen Komm ins ZAM

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

gefördert durch

Stadt
Erlangen

tücher, alte Lappen. Gummivalze (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, 28. Juni 2025

10:30 bis 13:30 Uhr

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

21,70 Euro

■ 25S332124

Martina Dorsch

Linoldruck für Einsteiger*innen

Der Linoldruck ist ein Hochdruckverfahren, das durch seinen grafischen Ausdruck besticht. Mit speziellen Werkzeugen schnitzen wir das gewünschte Motiv als Negativmuster in unsere Linoldruckplatten (Linolschnitt). Diese kontrastreiche Technik überzeugt durch ihre Klarheit. Im Anschluss drucken wir unsere Motive auf Papier. Berühmte Künstler*innen wie Henri Matisse, Pablo Picasso oder Käthe Kollwitz nutzten den Linolschnitt und ließen viele Kunstwerke mit dieser Technik entstehen. Materialkosten für DIN A5 Druckplatte, Papier und Druckfarbe in Höhe von 25 Euro sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf sowie Vorauswahl eigener Druckmotive

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

Samstag, 24. Mai 2025

10:00 bis 14:00 Uhr

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

29 Euro

■ 25S332125

Martina Dorsch

Linoldruck für Einsteiger*innen

Text siehe Kurs-Nr. 25S332124

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf sowie Vorauswahl eigener Druckmotive

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

Samstag, 5. Juli 2025

10:00 bis 14:00 Uhr

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

29 Euro

Kalligrafie und Handlettering

■ 25S332201

Marit Budschigk

Kalligrafie – Schriftkunst

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

„Schön mit der Hand schreiben? 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. Selbst schreiben macht Spaß!

Bitte mitbringen: kariertes Papier DIN A4 und Bleistift. Weitere Materialien werden am ersten Kursabend besprochen.

Mittwoch, 19:30 bis 21:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. März 2025

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

12 Abende, 124,80 Euro

■ 25S332206

Marit Budschigk

Spitzfeder spezial

Dieses Wochenende werden Sie der Spitzfeder widmen. Varianten und Schönheiten aus verschiedenen Zeiten werden Ihnen dabei begegnen. Sie wählen sich interessante Exemplare aus, üben die Buchstaben und fügen zeichnerische Elemente mit der Spitzfeder ein. So entstehen kleine Texte: edel, frech oder asiatisch anmutend. Auch ein Experiment mit dem Brushpen ist geplant. Einsteiger*innen werden die wunderschöne Englische Schreibschrift lernen.

Bitte mitbringen: verschiedene Papiere, verschiedene Tinten oder Tuschen, Spitzfeder mit entsprechendem Halter, Brushpen



Samstag, 12. Juli 2025

10:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 13. Juli 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 112,70 Euro

■ 25S332304

Daniela Wettlaufer

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

Ein persönlicher Gruß oder ein Spruch an der Wand - mit Handlettering kann Vieles gestaltet werden. Im Kurs lernen wir, wie dies mit unserer eigenen Handschrift gelingt. Wir probieren Schriftarten gemeinsam aus, lernen deren Gestaltungsgrundsätze kennen und spielen mit den Buchstaben. Dazu werden keine Schnörkel und keine Schönschrift benötigt. Wir setzen Wörter zusammen, ganz nach Geschmack - eckig und kantig oder geschwungen und rund, in Schwarz-Weiß oder in Farbe. Welche Schrift hat welche Wirkung? Gemeinsam lernen wir es.

Bitte bereithalten: Entsprechendes Material und Stifte, die vorhanden ist. Es empfiehlt sich stärkeres Papier 160 oder 200 g/qm.

Mittwoch, 21. Mai 2025

19:00 bis 21:30 Uhr

Mittwoch, 4. Juni 2025

19:00 bis 21:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

2 Abende, 27,50 Euro

Eine Anmeldung bis zum 14. 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.

■ 25S332305

Daniela Wettlaufer

Bullet Journal – das individuelle Buch für jeden Tag (Online-Kurs)

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ein Bullet Journal ist das individuelle Buch für jeden

Tag: ideal für Planungen, Checklisten, Termine, Notizen, Ideensammlungen, Skizzen und Erinnerungen. In diesem Kurs beginnen wir unser Bullet Journal und packen hinein, was uns wichtig ist. So können Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren. Das „BuJo“ ist eine ideale Kombination von Planer, Tagebuch und Kalender. Das Design bestimmen Sie! Jedes Bullet Journal, das so entsteht, wird genauso einzigartig sein wie der/die Besitzer*in.

Bitte bereithalten: A5 Buch, Lieblingsstifte, die vorhanden sind, ein Blatt kariertes Papier

Dienstag, 20. Mai 2025

19:00 bis 21:30 Uhr

Dienstag, 27. Mai 2025

19:00 bis 21:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

2 Abende, 27,50 Euro

Eine Anmeldung bis zum 13. 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.

■ 25S332306

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: Zeichenunterlage (Karton o.ä.), Handlettering-Stifte (Brushpens, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Geodreieck oder Lineal). Alternativ kann ein Stifteset (zwei verschiedene Brushpens, Fineliner, Bleistift, Radiergummi) bei der Kursleiterin für 10 Euro erworben werden.

Samstag, 10. Mai 2025

10:00 bis 12:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,60 Euro

Theorie und Geschichte der Fotografie

■ 25S333000

Dr. Chiara Seidl

Wolfgang Tillmans: Chronist der Jugendkultur (Online-Vortrag)

Seit den frühen 1990er Jahren ist der deutsche Fotograf Wolfgang Tillmans (*1968) nicht mehr aus dem zeitgenössischen Fotografiekanon wegzudenken. Er wurde mit seinen ikonischen Bildern über das Lebensgefühl einer gesamten Generation bekannt, die vor allem die Lust, das Leben im Moment zu genießen, widerspiegeln. Der Vortrag lehnt sich an das Semesterprogramm mit dem Thema „Jugend“ an und bietet eine spannende Geschichte eines noch lebenden Künstlers, der sich von der Clubszene und dem Nachtleben in der Hamburger Schwulenszene inspirieren ließ.

Dienstag, 3. Juni 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung bis zum 2. Juni ist erforderlich.

Sie erhalten rechtzeitig einen Online-Link per E-Mail.

Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome).

Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

Kunstgeschichtliche Vorträge an der vhs sind im Master Kunstgeschichte der FAU (Modul Forschung) anrechenbar.

Kunstgeschichtliche Vorträge an der vhs sind im Master Kunstgeschichte der FAU (Modul Forschung) anrechenbar.

■ 25S333001

Dr. Peter Behringer

Edward Steichens Family of Man. Die erfolgreichste Ausstellung der Fotografiegeschichte (Vortrag)

1955 wurde im New Yorker MoMA die Ausstellung „Family of Man“ von Edward Steichen eröffnet. Präsentiert wurden 500 Fotografien, gruppiert nach analogen Szenen aus aller Welt (z.B. Liebe, Geburt, Arbeit, Tod). Nach einem sensationellen Erfolg in New York zog die Ausstellung in einem regelrechten Triumphzug durch 69 Länder. Sie wurde von den Medien als humanistisches Meisterwerk gepriesen und von Millionen Besuchern begeistert aufgenommen. Steichen wollte zeigen, dass die Menschheit im Grunde eine einzige Familie sei. Damit traf er einen Nerv beim Publikum, das sich nach Frieden sehnte. Roland Barthes, Susan Sontag und andere kritisierten diesen Ansatz.

Donnerstag, 10. April 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kunstgeschichtliche Vorträge an der vhs sind im Master Kunstgeschichte der FAU (Modul Forschung) anrechenbar.

WIR
UNGARNEN SIE!

Neue Nähkurse. An Ihrer vhs Erlangen

Textiles Gestalten

Nähen

■ 25S334004

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, z.B. Zuschneiden, Abnäher, Reißverschluss, Knopfloch u.s.w., den entsprechenden Umgang mit der Nähmaschine sowie das Lesen von Schnittanleitungen, um diese auf Anhieb richtig zu verstehen.

Bitte mitbringen: Stoff, Nähgarn, Schnitt, Schnittpapier, Schere, Stecknadeln, Maßband und Kreide.

Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

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

11 Abende, 214,50 Euro

■ 25S334017

Gabriele Schneider

Nähen: Die Basics

Sie haben noch keine oder kaum Vorkenntnisse an der Nähmaschine? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie! Sie lernen alles, was Sie wissen sollten, bevor es losgeht. Was gehört in das Nähkörbchen, wie funktioniert eine Nähmaschine (Einfädeln, Garn aufspulen, Einstellungen usw.), welche Nadel und welches Garn soll ich verwenden? Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie kleine Funktionsstörungen an der Nähmaschine selbst beheben und welche Stoffe sich gut eignen. Den richtigen Nähwortschatz, wie z.B. Fadenlauf und Volant, erarbeiten wir auch. Ihre Fragen werden geduldig und fachkundig beantwortet! Sobald die Grundlagen geklärt sind, entwerfen und nähen wir ein kleines Projekt mit verschiedenen Nähten.

Bitte mitbringen: Baumwoll- oder Leinenstoff, Papierschere, Stoffschere, Polyestergeram NM 100 oder 120 (steht auf der Garnrolle), Bleistift, Papier, Geodreieck, Reißverschluss 18 cm. Nähmaschinen sind vorhanden. Auf Anfrage bringt die Kursleiterin passende Materialien mit, anfallende Materialkosten werden vor Ort abgerechnet. Kaffee und Tee sind vorhanden. Kontakt: g.schneider@kb-ks.de

Samstag, 22. März 2025

10:00 bis 14:00 Uhr

Sonntag, 23. März 2025

10:00 bis 14:00 Uhr

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Vormittage, 59,40 Euro

■ 25S334018

Gabriele Schneider

Nähen für den Alltag

Dies ist ein Kurs für alle, die schon etwas länger Freude am Nähen haben und trotzdem noch Neues lernen und ausprobieren wollen. Erfahren Sie Wissenswertes über Stoffe, deren Verarbeitung und Werkzeuge in der Schneiderei. Zudem werden nützliche Tipps und Tricks übers Maßnehmen und die Anpassung von Schnittmustern vermittelt. Egal, ob Sie ein neues Kleidungsstück anfertigen oder Lieblingsteile reparieren wollen - fast alles ist erlaubt.

Bitte mitbringen: Nähzeug (Stecknadeln, Nähadeln, Scheren, Kreide, Lineal, etc.), Schnittpapier, Schreibzeug. Auf Anfrage bringt die Kursleiterin passende Materialien mit. Anfallende Materialkosten werden vor Ort abgerechnet. Nähmaschinen sind vorhanden.

Kontakt: g.schneider@kb-ks.de.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 222,90 Euro

■ 25S334019

Gabriele Schneider

Nähzeit

Für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Näherfahrung und womöglich schon mit einem Nähprojekt begonnen, bei dem Sie nicht so recht weiterkommen? Oder es besteht schon eine ausgereifte Idee, Sie wissen aber nicht, womit Sie am besten anfangen? Dann sind Sie bei „Nähzeit“ genau richtig! Die Kursleiterin berät Sie fachkundig, was Sie benötigen, um Ihr Nähprojekt fertigzustellen. Der Kurs ist nicht für Anfänger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: alles, was Sie für Ihr Nähvorhaben benötigen: funktionierende eigene Nähmaschine, falls gewünscht (Nähmaschinen sind vorhanden); Nähutensilien, Stoff, Polyesterfaden NM 100 oder 120

(steht auf der Garnrolle!), Stoff- und Papierschere, Stoff, Geodreieck, Bleistift, Getränke und Imbiss für die Pause. Auf Anfrage und gegen Materialkosten stellt die Kursleiterin benötigte Materialien zur Verfügung: Kontakt: g.schneider@kb-ks.de

Samstag, 24. Mai 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

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

37,10 Euro

■ 25S334020

Gabriele Schneider

Nähzeit

Text siehe Kurs-Nr. 25S334019

Bitte mitbringen: alles, was Sie für Ihr Nähvorhaben benötigen, wie funktionierende eigene Nähmaschine, falls gewünscht (Nähmaschinen sind vorhanden), Nähutensilien, Stoff, Polyesterfaden NM 100 oder 120 (steht auf der Garnrolle!), Stoff- und Papierschere, Stoff, Geodreieck, Bleistift, Getränke und Imbiss für die Pause. Auf Anfrage und gegen Materialkosten stellt die Kursleiterin benötigte Materialien zur Verfügung: Kontakt: g.schneider@kb-ks.de

Samstag, 19. Juli 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

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

37,10 Euro

■ 25S334021

Stefanie Marquardt

Nähen kann jede*r

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs kann jede*r in seinem Tempo das eigene Projekt verwirklichen und wird bei allen nötigen Schritten unterstützt. Das beginnt bei der Schnitt- und Stoffauswahl, dem Abpausen des Schnittmusters und dem Zuschnitt des Stoffes. Schließlich werden anhand des Nähprojektes alle notwendigen Schritte wie Abnäher, Reißverschluss einnähen oder Knopflöcher fertigen, erklärt. Auch Grundwissen über die Einstellung der Nähmaschine, verschiedene Stiche und das Verstehen der Nähanleitung werden vermittelt. Vom Kissenbezug über Taschen oder Kleidung ist alles denkbar. Auch, wer lernen möchte, Kleidung zu ändern oder zu reparieren, ist hier richtig.

Bitte mitbringen: Alle für Ihr Projekt benötigten Materialien, eigene Nähmaschine (es sind auch Nähmaschinen, auch eine Overlock, vorhanden), Stoff- und Papierschere, Schnittpapier, Stecknadeln, Kreide

Montag, 18:30 bis 21:30 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Gemeindezentrum St. Xystus, Kolpingweg 16,

91056 Erlangen, OG 1

5 Abende, 106,30 Euro

Quilten

■ 25S334034

Sabine Aly

Quilten: Charming – Stoffe für die Seele

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Zu Beginn des Kurses werden Stoffquadrate mit Hilfe von Schablonen bedruckt. Diese werden im Kursverlauf zu weiteren Objekten, wie Bucheinbände, Kissen oder Decken verarbeitet. Farben und Schablonen werden von der Kursleitung gestellt. Grundstoffe können erworben werden, der Preis richtet sich nach der Menge.

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

Freitag, 9. Mai 2025

17:30 bis 21:30 Uhr

Samstag, 10. Mai 2025

9:00 bis 17:00 Uhr

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 68,10 Euro

Der Freitagstermin findet im Malatelier statt!

■ 25S334035

Sabine Aly

Quilten: Fadenkunst

Mit Hilfe der Nähmaschine und wasserlöslichem Vlies entstehen besondere Fadenkunstwerke. Wir lassen uns von der Schönheit der Natur inspirieren und schaffen plastische Stickarbeiten mit einmaliger Schönheit. Die Kursteilnehmer*innen sollten die Grundtechnik des freien Quiltens beherrschen. Die Materialliste wird vor Kursbeginn an die Teilnehmer*innen versendet.



Freitag, 14. März 2025

17:30 bis 21:30 Uhr

Samstag, 15. März 2025

9:00 bis 17:00 Uhr

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 68,10 Euro

Stricken

■ 25S334046

Astrid Dietz

Stricken

Für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Ob mit oder ohne Vorkenntnisse - in diesem Kurs sind Sie richtig! Stricken bietet eine kreative Auszeit von der digitalen Welt, in der wir alle, besonders Jugendliche, leben. Hier können Sie eigene, nachhaltige Projekte umsetzen, entspannen und sich austauschen. In gemütlicher Runde erlernen Anfänger*innen die Grundlagen des Strickens, während Fortgeschrittene Unterstützung bei Schnitt, Muster oder der Aktualisierung bestehender Stücke erhalten.

Bitte mitbringen: helle einfarbige Wolle, dazu passende Stricknadeln (Stärke 4-5); ein derzeit in Arbeit befindliches Strickstück (Fortgeschrittene)

Donnerstag, 17:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

6 Abende, 89,20 Euro

Gestalten mit Papier

■ 25S335005

Maria del Pilar Schnake/

wabene

Die Jugend als Collage

Unterrichtsprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Spanisch.

In diesem Workshop drücken wir kreativ aus, was „Jugend“ für uns bedeutet. Mit Papier und Alltagsgegenständen gestalten wir ausdrucksstarke Collagen und Assemblagen. Ob Porträt, Landschaft oder Abstraktion - alles ist erlaubt! Die Kursleitung zeigt Ihnen hilfreiche Techniken und unterstützt Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen. Am Ende planen wir eine Aus-

stellung mit Workshopergebnissen.

Die Vernissage findet am 28. März 2025 statt.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und gestalten Sie Ihre Vision des Semesterthemas.

Bitte mitbringen: Alte Modezeitschriften, passende Motive zum Thema, Schere, Flüssigkleber, Malercrepp, Aquarellblock 300 g / DIN A4, Heißklebepistole (falls vorhanden), Schutzkleidung.

Eine Kooperation mit wabene

Freitag, 21. März 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 22. März 2025

10:30 bis 15:30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

2 Tage, 69,30 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

p.baumann@wabe-erlangen.de

Bitte beachten Sie unsere Ermäßigungen:

www.vhs-erlangen.de/services/ermaessigungen

■ 25S335006

Maria del Pilar Schnake/

wabene

Die Jugend als Collage (Vernissage)

Im Anschluss an den Workshop „Die Jugend als Collage“ stellen wir die entstandenen Werke für einen Monat im wabene aus. Dazu laden wir Sie herzlich zur Vernissage ein. Lassen Sie sich von den entstandenen Werken inspirieren, kommen Sie untereinander ins Gespräch und stoßen Sie mit uns gemeinsam an.

Eine Kooperation mit wabene

Freitag, 28. März 2025

15:00 bis 17:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erbeten.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

p.baumann@wabe-erlangen.de

Do It Yourself

■ 25S337003

Frauke Meckel/
wabene

Makramee-Regal knüpfen

Sind Sie fasziniert von der Makramee-Technik und wollten diese schon immer erlernen? In diesem Kurs stellen wir ein kleines Hängeregale her. Dazu lernen wir verschiedene Varianten des Makramee-Grundknotens. Aus einer an einer Stange geknüpften Rückwand, vier Schnüren und einem kleinen Brett zaubern Sie sich ein einzigartiges Schmuckstück für Ihre Wohnung. Materialkosten in Höhe von 9 Euro werden vor Ort eingesammelt.

Eine Kooperation mit wabene

Donnerstag, 3. April 2025

15:30 bis 18:00 Uhr

Donnerstag, 10. April 2025

15:30 bis 18:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

2 Nachmittage, 43,30 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

p.baumann@wabe-erlangen.de

Bitte beachten Sie unsere Ermäßigungen:

www.vhs-erlangen.de/services/ermaessigungen

■ 25S337004

Frauke Meckel/
wabene

Makramee-Blumenampel knüpfen

In der angesagten Makramee-Technik lernen wir in diesem Kurs die grundlegenden Knoten. Daraus wird dann eine Blumenampel geknüpft, in der Ihre Zimmerpflanzen ganz neu zur Geltung kommen. Seien Sie kreativ und machen Sie mit! Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Materialkosten in Höhe von 5 Euro werden vor Ort eingesammelt.

Eine Kooperation mit wabene



Dozent*in für Holzbearbeitung gesucht

*Sie sind Schreiner*in mit langjähriger und pädagogischer Erfahrung und möchten gerne in der neuen Holzwerkstatt im KuBiC unterrichten?*

*Dann bewerben Sie sich gerne mit Lebenslauf und einem kurzen 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

industryview

Donnerstag, 10. Juli 2025
15:30 bis 18:00 Uhr
Donnerstag, 17. Juli 2025
15:30 bis 18:00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2
2 Nachmittage, 43,30 Euro
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
p.baumann@wabe-erlangen.de
Bitte beachten Sie unsere Ermäßigungen:
www.vhs-erlangen.de/services/ermaessigungen

■ 25S337009

Frauke Meckel/
wabene

Mosaik-Bild gestalten

In der beliebten Mosaiktechnik gibt es eine Vielzahl an wunderschönen Formen und Mustern. Einige davon wollen wir in diesem Kurs erlernen und werden daraus ein farbenfrohes Bild gestalten, das ein echter Hingucker wird. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten in Höhe von 9 Euro werden vor Ort eingesammelt.

Eine Kooperation mit wabene

Donnerstag, 8. Mai 2025
15:30 bis 18:00 Uhr
Donnerstag, 15. Mai 2025
15:30 bis 18:00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2
2 Nachmittage, 43,30 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
p.baumann@wabe-erlangen.de
Bitte beachten Sie unsere Ermäßigungen:
www.vhs-erlangen.de/services/ermaessigungen

■ 25S337010

Rudi Viertel

Körbchenflechten aus Peddigrohr

Aus nachhaltigem, natürlichen Peddigrohr fertigen wir ein nützliches Körbchen (bzw. Flaschenhülle, Stiftebecher o.ä.). Im Kurs lernen Sie nicht nur dieses schöne Handwerk, sondern kommen zur Ruhe und üben sich in Konzentration und Koordination.

Materialien wie naturfarbenedes Peddigrohr oder Flechtäden in Frühlings- und Sommerfarben sowie Werkzeuge sind vorhanden. Eine Materialpauschale von 10 Euro wird vom Kursleiter eingesammelt. Ausführliche Kursunterlagen inklusive.

Eine Kooperation mit wabene

Samstag, 3. Mai 2025
9:30 bis 12:30 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2
26 Euro
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
p.baumann@wabe-erlangen.de
Bitte beachten Sie unsere Ermäßigungen:
www.vhs-erlangen.de/services/ermaessigungen

■ 25S337011

Ingrid Modlmayr

Karogeflecht aus Verpackungen (Workshop)

Manche Verpackungen sind einfach viel zu schade zum Wegwerfen. Goldene Kaffeefolien zum Beispiel, oder Packpapier, Kartons und Tetrapacks. In Streifen geschnitten, lassen sie sich zu hübschen Karomustern verweben. Wir werden daraus Schachteln zaubern, perfekt geeignet für kleine Sammlungen oder zum Verschenken. Die Technik, die wir dabei anwenden, reicht übrigens zurück bis in die Jungsteinzeit. Material ist vorhanden.

Eine Kooperation mit wabene

Samstag, 17. Mai 2025
10:00 bis 14:00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2
41,65 Euro
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
p.baumann@wabe-erlangen.de
Bitte beachten Sie unsere Ermäßigungen:
www.vhs-erlangen.de/services/ermaessigungen

Seifensieden

■ 25S337012

Susanne Heumann

Sommerseife Traumschaum - Schichtseife im Wassermelonendesign

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Im Kurs lernen Sie die Grundlagen der Naturseifenherstellung und stellen im traditionellen schonenden Kaltrührverfahren eine raffinierte Seife her, natürlich vegan und palmölfrei. Die Naturseife begeistert nicht nur durch ihr Wassermelonendesign, sondern auch durch wertvolle Inhaltsstoffe wie Oliven-, Kokos- und Reiskeimöl. Die Waschstücke bringen mit luxuriöser

Pflege und Melonenduft den Sommer ins Bad. Nach sechs Wochen Reifezeit sind ca. 10 Stück Seife gebrauchsfertig. Kursunterlagen inklusive.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, falls vorhanden, leere Plastikdose mit Deckel für mindestens 1,2 Liter Inhalt. (Einzelformen sind für Schichtseifen nicht geeignet), Korb und altes Handtuch für den Transport der Seife nach Hause. Die Materialkosten von 34 Euro werden von der Kursleitung eingesammelt.

Samstag, 24. Mai 2025

9:00 bis 13:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt
34,70 Euro

■ 25S337020

Susanne Heumann

Sommerliche Gürkenseife mit Buttermilch

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Gurkenscheiben sind bekannt für die Erfrischung der Haut. Mit handgemachter Gürkenseife können Sie Ihrer Haut ebenfalls Gutes tun: Sie spendet Feuchtigkeit, belebt und duftet angenehm. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen der Naturseifenherstellung und stellen unter Anleitung eine milde Gürkenseife her - mit Kokosfett, Olivenöl und Buttermilch, palmölfrei und auf Wunsch vegan. Nach sechs Wochen Reifezeit sind ca. 10 Seifenstücke gebrauchsfertig. Kursunterlagen inklusive.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, falls vorhanden, mehrere flache Eis- oder Margarine Dosen mit Deckel oder Einzelförmchen mit Deckel für insgesamt 1,5 Liter oder mehr, Korb für den Transport der Seife nach Hause. Die Materialkosten von 36 Euro werden von der Kursleitung eingesammelt.

Samstag, 15. März 2025

9:00 bis 13:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt
34,70 Euro

■ 25S337021

Susanne Heumann

Cremige Natur-Sommerseife mit Joghurt und Aloe Vera Extrakt

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Unsere Sommerseife besteht aus hochwertigen Pflanzenölen wie Olivenöl, Kokosöl, Sheabutter und Aprikosenkernöl. Aloe Vera und Naturjoghurt wirken beruhi-

gend, feuchtigkeitsspendend und regenerierend, ideal für alle Hauttypen. Auf Wunsch vegan (ohne Joghurt) und palmölfrei. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen der Naturseifenherstellung und fertigen nach dem Kaltrührverfahren eine cremige, pflegende Seife. Nach sechs Wochen Reifezeit sind ca. 10 Seifenstücke gebrauchsfertig. Kursunterlagen inklusive.

Bitte mitbringen: Schutzbrille falls vorhanden, Einzelformen für je 60 bis 100 ml (Silikonformen oder kl. Joghurt- bzw. Plastikbecher, größere Formen sind nicht geeignet), Korb für den Transport der Seife nach Hause. Die Materialkosten von 33 Euro werden von der Kursleitung eingesammelt.

Samstag, 15. März 2025

13:30 bis 17:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt
34,70 Euro

■ 25S337023

Susanne Heumann

Natur-Gesichtsseife Luxus mit Hamamelis und Tamanu-Öl

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Naturseifenherstellung und stellen unter Anleitung nach dem sog. Kaltrührverfahren eine besonders feine Gesichtsseife her. Die Luxusseife besticht durch die Kombination wertvollster Inhaltsstoffe und ihre Verträglichkeit - auch bei empfindlicher Gesichtshaut. Hamamelis (Zaubernuss), Olivenöl, das Öl der Babassupalme, Wunderöl aus der Tamanu-Frucht und die heimische Brennnessel vereinen sich zu einer sanft schäumenden Gesichtspflege, auch für den empfindlichen Hauttyp. Vegan, palmölfrei, antikomedogen (= verstopft nicht die Poren), naturnah, pflegend selbstgemacht. Nach sechs Wochen Reifezeit sind ca. 10 Seifenstücke gebrauchsfertig. Kursunterlagen inklusive.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, falls vorhanden, mehrere flache Eis- oder Margarine Dosen mit Deckel oder Einzelförmchen mit Deckel für insgesamt 1,5 Liter oder mehr, Korb für den Transport der Seife nach Hause. Die Materialkosten von 36 Euro werden von der Kursleitung eingesammelt.

Samstag, 24. Mai 2025

13:30 bis 17:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt
34,70 Euro



Schafkopf

■ 25S339003

Dittmar Adelhard

Schafkopf – Grundlagenkurs

Das „Karteln“ ist eine Wissenschaft für sich, aber einfach, wenn Sie erst einmal die Grundregeln verstanden haben. Sie lernen spielerisch diese Regeln, üben einfache Grundzüge und Spiele. Dabei werden aus dem Wirtshaus bekannte Sprüche wie auch Merkgeln vermittelt. Sie lernen, wie ein „Rufspiel“ funktioniert, wie wichtig das richtige Zählen der Punkte ist und wann man ein „Solo“ besser lassen sollte. Der Dozent kartelt selbst leidenschaftlich gerne und vermittelt die Historie, heimatkundliche Details sowie das Spiel systematisch in kleiner Runde. Die Teilnehmer*innen erhalten eine "Bedienungsanleitung".

Montag, 17. März 2025

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

30 Euro

■ 25S339004

Dittmar Adelhard

Schafkopf – Grundlagenkurs

Text siehe Kurs-Nr. 25S339003

Montag, 19. Mai 2025

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

30 Euro

■ 25S339005

Dittmar Adelhard

Schafkopf – Aufbaukurs

Sie kennen die Grundregeln, haben Schafkopf-Erfahrung und möchten Ihr Wissen vertiefen? Dann ist dieser Aufbaukurs genau richtig! Wir wiederholen die Basics und erweitern Ihr Können um neue Taktiken und Sonderspiele wie z.B. „Davonlaufen“ oder die „no risk, no fun“-Variante. Zudem werden speziellere Regeln erklärt oder Merksätze wie „mit 'nem Unter gehst net unter“. Erleben Sie an diesem Abend die Feinheiten des Spiels und lernen Sie Neues zur Historie und Heimatkunde dieses fränkischen Traditionskartenspiels.

Montag, 5. Mai 2025

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

30 Euro

■ 25S339006

Dittmar Adelhard

Schafkopf – Aufbaukurs

Text siehe Kurs-Nr. 25S339005

Montag, 7. Juli 2025

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

30 Euro

■ 25S339008

Dittmar Adelhard

Schafkopf – gemeinsam Karteln und Historie und Heimatkunde kennenlernen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Schafkopf spielen und denen „der letzte Schliff“ fehlt. Wir lernen die Historie sowie heimatkundliche Details kennen, analysieren gemeinsam Spielzüge und üben das „Kartelen“. Der Dozent teilt persönliche Tipps und Tricks aus Psychologie und Mathematik mit Ihnen, denn das Kartenmerken ist nicht der alleinige der Schlüssel zum Erfolg. Spielen Sie mit und werden Sie so Teil einer jahrhundertealten fränkischen Tradition.

Montag, 31. März 2025

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

30 Euro

Beruf



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

Beruf & Digitales



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

Beschäftigte und Arbeitssuchende, Wiedereinsteiger*innen und Selbständige, Handwerker*innen, kaufmännische Angestellte und Akademiker*innen, Führungskräfte und Mitarbeitende lernen bei uns nebeneinander und miteinander. In unseren Kursen, Lehrgängen und Workshops 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 Menschen 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.



Digitale Grundbildung

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

■ 25S401032

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. Voraussetzung für diesen Kurs: nur Neugier

Dienstag, 9:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 29. April 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Vormittage, 156 Euro

■ 25S401035

Daniele Küper-Staniewski

Zweite Schritte am Computer und im Internet

Die ersten Schritte am Computer liegen hinter Ihnen. Jetzt wollen Sie sicherer 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 bis 12:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 24. Juni 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Vormittage, 156 Euro

■ 25S401039

Daniele Küper-Staniewski

EDV Training

Dieser Kurs findet 3-mal im Jahr statt und kann primär über eine Weiterlernliste gebucht werden. Freie Plätze können von weiteren Personen gebucht werden. In entspannter Atmosphäre wollen wir schon Gelerntes wiederholen und uns Neues durch geeignete Übungen aneignen. Die Themen des Kurses bestimmen die Kursteilnehmer*innen.

Donnerstag, 9:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 26. Juni 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 140 Euro

■ 25S401057

Alfred Balle

Sicher unterwegs im Internet

Das Internet nimmt zunehmend Einfluss auf nahezu alle Lebensbereiche. Dieser Kompaktkurs an zwei Abenden soll Sie mit diesem immer komplexer werdenden System vertraut machen. Er vermittelt das dazu notwendige Basiswissen und erläutert dabei auch die wichtigsten grundlegenden 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. Die Privatsphäre dabei weitestgehend zu wahren und - falls erforderlich - auch anonym zu surfen, sind weitere Schwerpunktthemen. Die neuen vielversprechenden Möglichkeiten der KI, Inhalte zu suchen und zu generieren, beschließen diesen Kurs. Der Kurs wird begleitet durch praktische Übungen am Windows PC und Smartphone. Hier genügen rudimentäre Vorkenntnisse.

Dienstag, 18:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 18. März 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 47,60 Euro

■ 25S401059

Erich Hoppe

Datensicherheit: Web, Passwörter und Backups

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie Ihre Daten online schützen und sicher im digitalen Raum agieren. Sie erfahren, welche Daten beim Surfen gesammelt werden, welche Datenschutzrechte Sie haben und wie Sie Ihre Online-Privatsphäre wahren. Zudem lernen Sie die Grundlagen von sicheren Passwörtern, Passwort-Managern sowie den richtigen Umgang mit Cloud-Diensten und Backup-Strategien. Ideal für alle, die ihre digitalen Fähigkeiten erweitern und sicherer online unterwegs sein möchten.

Mittwoch, 18:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 19. März 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 56,30 Euro

MS Office-Programme

■ 25S401102

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 gezeigt, 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.

Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 62,40 Euro

■ 25S401103

Gerhard Högner

PowerPoint kompakt – Erstellen und Vorführen von professionellen Präsentationen

Mit PowerPoint setzen Sie Ihre Präsentationen ein-drucksvoll in Szene! Im Kompakt-Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Folien perfekt gestalten, Texte, Fotos, Videos und Sounds einbinden - und wie Gestaltungs-vorlagen Ihnen die Arbeit erleichtern.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 93,60 Euro

■ 25S401105

Gerhard Högner

Access – Grundlagen für Datenbankentwickler*innen

Mit Hilfe von Access können Sie Datenbanken erstellen und verwalten, ohne über Programmier-kennnisse zu verfügen. Sie haben mit diesem nutzer-freundlichen Programm die Möglichkeit, Datenbanken anzulegen und Daten wie Lieferanten- und Kunden-adressen oder Artikel zu verwalten, so dass diese auch von Ihren Kolleg*innen genutzt werden können.



Microsoft Office

Word, Excel, Power Point – kompakt Grund- und Aufbau-seminare am Wochenende

MS Office ist immer noch das Herzstück der Bürosoftware in den meisten Firmen.



Foto: © iStock.com

Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 13. März 2025
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 5 Abende, 156 Euro

■ 25S401107

Gerhard Högner

OneNote – das geniale

Notizenverwaltungsprogramm

Sie möchten endlich Ordnung und Struktur in Ihre Sammlung von Ideen, Plänen und Notizen schaffen? OneNote hilft Ihnen dabei, den Überblick zu behalten! Texte, Sprachaufzeichnungen, Telefonlisten, Bilder, ToDo-Listen, digitale Fotoalben und vieles mehr lassen sich einfach organisieren und mit anderen teilen. OneNote ist viel mehr als nur ein digitales Notizbuch!

Montag, 5. Mai 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31,20 Euro

■ 25S401109

Gerhard Högner

Outlook kompakt – Outlook kann mehr als nur E-Mail!

Mit Outlook koordinieren Sie Ihre Termine, verwalten Ihre Kontakte, legen Aufgaben an und schreiben E-Mails. Im Kurs lernen Sie, wie das Programm funktioniert und wie Sie E-Mails professionell formulieren können.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr
 Beginn: Montag, 31. März 2025
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 2 Abende, 62,40 Euro

Excel – Tabellenkalkulation

Mit Formeln und Funktionen rechnen und kalkulieren

■ 25S401120

Jürgen Albrecht

Excel – Grundlagen am Abend

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

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 31. März 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 145 Euro

■ 25S401128

Jürgen Albrecht

Excel – Aufbau am Abend

Sie haben mit Excel bereits gearbeitet und möchten jetzt tiefer einsteigen. Inhalte: Namen in Formeln, SVERWEIS und WENN-Funktion, verschachtelte

Xpert Business

**Das Kurs- und Zertifikatssystem
 zur beruflichen Qualifizierung
 an Ihrer Volkshochschule**

www.xpert-business.eu



Funktionen, benutzerdefinierte Formate, Zellbezüge auf andere Tabellenblätter oder Arbeitsmappen, Schutz von Feldern, Arbeitsblättern und Mappen.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 23. Juni 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 87 Euro

■ 25S401132

Gerhard Högner

Excel: Funktionen in Excel

Sie arbeiten bereits mit Excel. Erfahren Sie in diesem Kurs, was Sie durch den Einsatz von Funktionen alles einfach berechnen können. Lernen Sie in kompakter Form wichtige Funktionen kennen, die Ihnen das Arbeiten erleichtern.

Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 26. Juni 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 93,60 Euro

■ 25S401133

Gerhard Högner

Excel: Pivot & Co. – Arbeiten mit großen Datenmengen

Lernen Sie, umfangreiches Zahlen- und Datenmaterial leicht aufzubereiten, zu analysieren und übersichtlich darzustellen. Excel bietet dafür elegante und zeitsparende Lösungen. Mit Hilfe von Pivot-Tabellen können Sie große Datenmengen sehr elegant auf eine überschaubare Größe reduzieren und sehr komfortabel Auswertungen durchführen. Die Daten der Tabelle

können verschieden dargestellt und ausgewertet werden, ohne die Ausgangsdaten oder die Tabelle zu verändern. Sie sollten Grundkenntnisse in Excel mitbringen.

Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 8. Mai 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 93,60 Euro

■ 25S401135

Gerhard Högner

Excel: VBA-Programmierung – Grundkurs

Lernen Sie die Excel-Programmierung. Mit VBA können Sie Arbeitsabläufe und Prozesse in Excel automatisieren und effektiver arbeiten. Sie lernen den Umgang mit Makros, Programmelementen, Prozeduren und Funktionen. Es werden Programmierhilfen vorgestellt, Dialoge und Befehlsleisten programmiert. Sie erstellen eine Excel-Anwendung und erhalten Tipps zur Integration in das MS Office-Paket.

Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 29. April 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 187,20 Euro

■ 25S401138

Gerhard Högner

MS Office – Crashkurs für (Wieder-)Einsteiger*innen

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die neu oder wieder ins Erwerbsleben einsteigen oder Office-Kenntnisse für Schule, Studium oder Ausbildung benötigen.

Saskia Roelandt ist ganzheitlicher Job- & Karrierecoach, systemischer Teamcoach & Resilienzcoach. Mit ihr haben Sie eine kompetente Beratung bei Fragen rund um das Thema Bewerbungen oder Gespräche mit der Führungskraft:

Kenne deine Bedürfnisse und spare Energie im Bewerbungsprozess (Online-Workshop)
Kurs-Nr. 25S431024

Vorstellungsgespräche selbstsicher meistern
Kurs-Nr. 25S431210

Mitarbeitendengespräche – nicht nur Chefsache
Kurs-Nr. 25S421410



Dabei lernen Sie die wichtigsten Programmfeatures von Microsoft Office in kompakter Form kennen. Wir arbeiten gemeinsam mit einfachen und praktischen Grundlagen in der Textverarbeitung (Word), Tabellenkalkulation (Excel), Mailverwaltung (Outlook) und der Erstellung von Präsentationsunterlagen (PowerPoint).

Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 24. Juni 2025
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
6 Abende, 174 Euro

■ 25S401140

Margrit Moerschbacher
Office-Sprechstunde

Zu Ihren Fragen zum Office Paket aus Word, Excel, PowerPoint, zu Internet, Mail und Sicherheit versuchen wir gemeinsam in dieser Sprechstunde Antworten zu erarbeiten.

25S401142, Freitag, 28. Februar 2025,
10:00 bis 11:30 Uhr, EDV-Raum 04
25S401143, Freitag, 04. April 2025,
10:00 bis 11:30 Uhr, EDV-Raum 04
25S401144, Freitag, 02. Mai 2025,
10:00 bis 11:30 Uhr, EDV-Raum 04
25S401145, Freitag, 06. Juni 2025,
10:00 bis 11:30 Uhr, EDV-Raum 04
25S401146, Freitag, 04. Juli 2025,
10:00 bis 11:30 Uhr, EDV-Raum 02

Friedrichstr. 17

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Einzeltermine, 16 Euro

Die Gebühr bezieht sich auf eine Sprechstunde. Jede Sprechstunde ist in sich abgeschlossen und muss separat unter der jeweiligen Kursnummer gebucht werden.

Anwendungsprogramme

■ 25S401610

Martin Haseneyer
FreeCAD – Tagesworkshop (Online)
Einstieg in das 3D-Konstruieren

Das kostenlos verfügbare 3D-CAD-Programm „FreeCAD“ bietet eine ideale Arbeitsumgebung für Anfänger*innen und Neugierige im Bereich des 3D-CAD-Modelling. Gemeinsam legen wir ein erstes Modell an

und lernen dabei sowohl grundlegende als auch fortgeschrittene Techniken der 3D-Konstruktion kennen: u.a. Parametrisierung von Modellen, Import/Export, Logos und Schrift, Aufrisse. Weitere Informationen unter: <https://www.martinhaseneyer.de/angebote/3d-konstruktion-mit-freecad>

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Fürth
Anmeldung und Auskunft nur über die vhs Fürth.
Internet: www.vhs-fuerth.de, Kurs-Nr. 20064

Sonntag, 11. Mai 2025
9:00 bis 16:15 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
49 Euro

■ 25S401612

Martin Haseneyer
Mit FreeCAD weiterbauen (Online-Kurs)
Dranbleiben mit neuen Ideen und Projekten

Sie haben bereits mit FreeCAD konstruiert und möchten nun üben? Gerne auch mehr, eleganter und besser konstruieren? Dann sind unsere Projekte das Richtige für Sie!

Jede Woche nehmen wir uns ein Projekt vor, mit seinen ganz eigenen Herausforderungen und „Gemeinheiten“.

Zum Beispiel:

- ein eckiges Iglu als Raspberry-Gehäuse?
- ein eleganter Kabel-Haken
- die Miniatur-Schweden-Holzütte
- Wenn die Bücher-Brücke explodiert

Jede Woche lernen Sie mehr über die Werkzeuge von FreeCAD und wie Sie sie auch für eigene Aufgaben kreativ nutzen. Der Kurs beinhaltet sowohl Webinarsitzungen als auch Selbstlernphasen.

Die im Kurs verwendete Software ist frei und kostenlos erhältlich. Weitere Informationen unter: www.martinhaseneyer.de/angebote/mit-freecad-weiterbauen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse 3D-Konstruktion wie im Kurs 20064 (vhs Fürth) vermittelt.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Fürth
Anmeldung und Auskunft nur über die vhs Fürth.
Internet: www.vhs-fuerth.de, Kurs-Nr. 20066

Freitag, 20:30 bis 21:15 Uhr
Beginn: Freitag, 4. Juli 2025
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
4 Abende, 49 Euro

Künstliche Intelligenz / Programmierung

Künstliche Intelligenz

■ 25S401333

Erich Hoppe

Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden

Die Künstliche Intelligenz (KI) ist nach heutiger Sicht eine der Schlüsseltechnologien des Jahrhunderts. In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in die Funktionsweise moderner KI, lernen, wie neuronale Netzwerke aufgebaut sind und wie KIs trainiert werden. Praktische Übungen erlauben es Ihnen, verschiedene KI-Werkzeuge zu testen und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Alltag zu erkunden. Abschließend beleuchten wir gemeinsam ethische Fragestellungen und potenzielle Risiken dieser Technologie, um eine ganzheitliche Sichtweise auf KI zu entwickeln.

Mittwoch, 18:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 2. Juli 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 48,40 Euro

■ 25S401335

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, 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!

Freitag, 11. April 2025

14:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32 Euro

Programmierung

■ 25S401410

Alfred Balle

Die Faszination des Programmierens

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Lust verspüren, in die faszinierende Welt des Programmierens einzutauchen. Auch kompletten Neueinsteigern werden in unterhaltsamer Weise die grundlegenden Begriffe und die Technik des Programmierens nähergebracht. Im Kurs werden in spielerischer und kreativer Form Lösungen zu vorgegebenen Aufgabenstellungen erarbeitet. Das können kleine Animationen, unterhaltsame Spiele oder gar Simulationen sein. Der Kurs wird vornehmlich auf der populären Plattform Scratch durchgeführt. Scratch ist eine visuelle, blockorientierte Programmiersprache. Sie wurde in den USA entwickelt, um den Einstieg in die Programmierung gerade für Kinder und Jugendliche zu erleichtern. Aber auch für Erwachsene ist dies eine spannende Erfahrung, da sich damit auch anspruchsvollere Lösungen realisieren lassen.

Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 13. Mai 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 62,40 Euro

■ 25S401412

Alfred Balle

Einstieg in die Welt der Programmierung

Beim Programmieren geht es darum, Programme in einer Sprache zu verfassen, die ein Computer versteht und ausführen kann. Das ist kein Hexenwerk, schon gar keine höhere Mathematik. Dieser Kurs führt ein in die einheitlichen grundlegenden Konzepte und Eigenheiten der verschiedenen Programmiersprachen und wie sie korrekt eingesetzt werden. Er wendet sich an alle, die wenig bis gar keine Programmiererfahrung haben. In praktischen Übungen in relativ einfach zu erlernenden Sprachen wie Python oder Scratch kann das Gelernte unmittelbar erprobt und umgesetzt werden.

Dienstag, 18:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 27. Mai 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 67,50 Euro



■ 25S401420

Simon Huber

Java meets Gaming – Level 1

Coding mit einem Profi - besonders 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 mitbringen: Pausenverpflegung

Samstag, 3. Mai 2025

10:00 bis 16:45 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
65,10 Euro

■ 25S401421

Simon Huber

Java meets Gaming – Level 2

Coding mit einem Profi - besonders für Teilnehmende ab 15 Jahren

Objektorientierte 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 mitbringen: Pausenverpflegung

Samstag, 24. Mai 2025

10:00 bis 16:45 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
65,10 Euro

Programmiersprache Python

Effizient und leicht zu erlernen und gut geeignet für Anfänger*innen

■ 25S401425

Diamantis Gikas

Einführung: Python für Einsteiger*innen

Besonders geeignet für Jugendliche ab 15 Jahren

Sie sind auf der Suche nach einer unterhaltsamen und lehrreichen Möglichkeit, um in die Welt des Codierens einzutauchen? Unser Kurs "Einführung in Python für Einsteiger*innen" ist genau das Richtige! Python ist eine der beliebtesten Programmiersprachen der Welt, bekannt für ihre Einfachheit und Vielseitigkeit. In diesem Kurs werden Anfänger*innen im Alter ab 15 Jahren spielerisch und praxisorientiert in die Grundlagen von Python eingeführt.

Kursinhalt: Wir beginnen mit den grundlegenden Konzepten der Programmierung und zeigen, wie Python verwendet wird, um Probleme zu lösen und Programme zu entwickeln. Die erlernten Fähigkeiten können in vielen Bereichen angewendet werden und Programmieren kann unglaublich unterhaltsam sein! Mit Python können Jugendliche kreative Projekte entwickeln und sehen, wie ihre Ideen zum Leben erweichen.

Mittwoch, 19:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 7. Mai 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Abende, 78 Euro

vhs Volkshochschule
Erlangen

Sie sind der Profi – teilen Sie Ihr Wissen

Wir freuen uns auf neue Dozent*innen im Programm-
bereich Beruf. Sie fühlen sich angesprochen?

Vereinbaren Sie ein Treffen mit Bettina Grey
(Programmbereichsleitung Beruf).

E-Mail: bettina.grey@stadt.erlangen.de

oder Telefon: 09131 86-2783





■ 25S401427

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 bis 21:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 18. März 2025
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
8 Abende, 160 Euro

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.

■ 25S401428

Martin Haseneyer

Programmieren mit Python: Aufbaukurs Datenanalyse mit Pandas (Online-Kurs)

Bereiten Sie Daten effektiv mit Python und der Pandas-Bibliothek auf. Pandas ist die Nummer-eins-Bibliothek, mit der Sie Daten importieren, bereinigen, umformen und auswerten können. Erweitern Sie Ihre Python-Fähigkeiten und starten durch mit Datenanalyse und -visualisierung. Mit den Projekten aus diesem Kurs durchlaufen Sie Planung und Umsetzung einer Analyse und umschiffen die wichtigsten Stolperfallen. Dieser Kurs besteht aus einer wöchentlichen Video-Konferenz, Lernmodulen zur freien Zeiteinteilung und Austausch per Mail und im Forum zwischen den Konferenzen.

Voraussetzungen: Laptop/Computer (Windows, macOS oder Linux) oder Tablet (Android, iOS)

Montag, 20:30 bis 21:30 Uhr
Beginn: Montag, 7. Juli 2025
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
4 Abende, 80 Euro

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.

Smartphone, Tablets und Co.

■ 25S401520

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 E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort

Freitag, 14:00 bis 17:00 Uhr
Beginn: Freitag, 14. März 2025
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Nachmittage, 92 Euro

■ 25S401525

Martin Haseneyer

Smartphone oder ich: wer weiß mehr über mich?

Datenschutz und Privacy endlich verstehen (Online-Vortrag)

Es ist immer dabei, registriert jeden Schritt, jeden Wisch, jede Nachricht. Und während es uns das Leben einfacher und leichter macht, sammeln sich jede Menge Informationen an, die mehr über uns verraten, als wir vielleicht selbst ahnen. Wer behält hier die Kontrolle: wir oder das Smartphone in der Tasche? Finden wir heraus, ob und wie ein Smartphone

Gewohnheiten, Vorlieben und die eigene Persönlichkeit entschlüsselt. Wir zeigen, was passiert und wie wir unsere Privatsphäre schützen können, bevor das Telefon mehr über uns weiß, als wir selbst.

Mittwoch, 4. Juni 2025

19:00 bis 21:15 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

9 Euro

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.

■ 25S401530

Martin Haseneyer

App nach draußen!

Raus in die Natur? Aber bitte nicht ohne Smartphone und diese App-Perlen (Online-Vortrag)

Touren planen? Einen Geocache finden? Pflanzen bestimmen? Im Notfall Hilfe finden? Oder vielleicht spielerisch Landkarten verbessern? Für das und noch mehr gibt es viele Apps, die uns auch - oder gerade - draußen unterstützen. Und das oft kostenlos. Wir stellen Ihnen einige Perlen vor.

Freitag, 9. Mai 2025

19:00 bis 21:15 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

9 Euro

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.

■ 25S401533

Bernd Probst

Komoot – GPS-Navigation für den Outdoorsport

Planen Sie Ihre Radtour oder Ihre Wanderung mit der Komoot-App und lassen Sie sich mit der Sprachnavi-

gation unterwegs online oder offline führen. Entdecken Sie die besten Inspirationen und neue Wege, zeichnen Sie Ihre Touren mit GPS auf und fügen Sie als tolle Erinnerung Ihre Fotos hinzu - die Sie in der Komoot-Community wiederum mit anderen teilen können.

Zur Vorbereitung sollten Sie Ihren E-Mail-Account und evtl. ein bereits vorhandenes Komoot-Passwort bereithalten.

Samstag, 22. März 2025

9:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

62,40 Euro

■ 25S401535

Thomas Dettweiler

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Sie wollen mit Ihrem Smartphone bessere Fotos machen? In diesem Foto-Workshop erhalten Sie Einblicke in die vielen Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten aktueller Fotoapps. Allgemeine Tipps zu den Werkzeugen der Bildgestaltung werden in kleinen praktischen Übungen direkt umgesetzt. Dadurch werden die eigene Kreativität und das Foto-Knowhow verbessert. Weitere Kursinhalte sind u.a. wichtige Einstellungen in den Fotoapps, Grundlagen der Fotografie, Blende/ISO/Zeit, Weißabgleich, natürlich die Stärken der „Pro-Modus“-Funktionen und vieles mehr. Materialkosten in Höhe von 2 Euro werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Mittwoch, 4. Juni 2025

17:00 bis 21:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

39,60 Euro

■ 25S401545

Daniela Wettlaufer

Digitales Malen und Zeichnen mit dem Tablet (Online-Kurs)

Das Zeichnen oder Malen auf dem Tablet ist einfach, macht Spaß und bietet ganz neue kreative Möglichkeiten. Das kann jeder, der einen Stift in der Hand halten kann und klappt sogar auch mit dem Finger. Dazu muss man nicht malen können, denn digital ist vieles einfacher. Es gibt geniale Hilfsmittel und ein paar Tricks. Gemeinsam starten wir und lernen die vielfälti-

gen Werkzeuge kennen, sprechen über Dateiablage, Bildauflösung, Effekte, Farben und vieles mehr. Wir malen und zeichnen oder gestalten einen Flyer direkt auf dem Tablet. Wir lernen die Technik Schritt für Schritt kennen, um mit ihr zu spielen. Wir können damit Entwürfe gestalten, vorhandene Bilder upgraden oder fertige Kunstwerke erstellen. Das ist vielfältig und sehr spannend. Voraussetzung ist ein aktuelles Tablet (Android ab 8.1 bzw. iPad ab iOS 12) und die kostenfreie App Autodesk Sketchbook (bitte vorher installieren). Ideal ist die Kursteilnahme mit einem PC oder Laptop zum Zuschauen und gleichzeitig einem Tablet daneben zum Mitmachen.

Montag, 19:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Montag, 10. März 2025
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
3 Abende, 60 Euro

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.

Digitales Büro

- **25S401601**
Robin Weniger
Zoom für Teilnehmer*innen – Professionelles Auftreten (Online-Kurs)

In dem Kurs lernen Sie, wie Sie in Online-Meetings professionell wirken und die Tools effektiv nutzen. Erfahren Sie, wie Sie sich vor der Kamera präsentieren und alle technischen Herausforderungen meistern. Der Kurs ist interaktiv gestaltet und deckt fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe und Breakout-Räume ab. Egal ob für berufliche Meetings oder virtuelle Präsentationen - werden Sie zum virtuellen Profi!

Der Zoom-Link wird Ihnen nach Anmeldung per Mail zugeschickt.

Montag, 28. April 2025
13:30 bis 15:00 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer
25 Euro

- **25S401606**
Robin Weniger
Zoom für Dozent*innen – Online lehren und präsentieren (Online-Kurs)

Der Kurs richtet sich an Lehrende, die ihre Online-Lehrmethoden verbessern möchten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie interaktive und engagierte Online-Kurse gestalten und effektiv präsentieren können. Erfahren Sie, wie Sie Zoom als leistungsstarkes Werkzeug für den virtuellen Unterricht einsetzen und Ihre Teilnehmenden aktiv einbinden. Wir werden fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe, Breakout-Räume und Umfragen erkunden, um Ihre Lehrinhalte noch effektiver zu vermitteln. Egal ob für den universitären Unterricht, Firmenschulungen oder Weiterbildungsprogramme - dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um Ihre Online-Lehre zu optimieren.

Der Zoom-Link wird Ihnen nach Anmeldung per Mail zugeschickt.

Montag, 14. Juli 2025
12:45 bis 15:00 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer
32,50 Euro

Fotografie, Bildbearbeitung, Grafik, Layout

Grundlagen der Fotografie

- **25S402000**
Marcus Schram
Vom „Knipser“ zum Fotografen (1) – Was man über Fotografie wissen sollte

In den 4 Teilen dieser Kursreihe werden Ihre Kenntnisse der Fotografie sowie Ihr Verständnis für Zusammenhänge kontinuierlich aufgebaut und vertieft. Die Kursreihe vermittelt das Wissen für eine nachhaltige Verbesserung der eigenen Fotos und eine Anleitung zur Selbsthilfe.

Meine Kamera, das unbekannte Wesen - geht es Ihnen auch so? Sie sind kein*e absolute*r Anfänger*in, verwenden aber meist Vollautomatik, weil es Ihnen jenseits davon zu schwierig erscheint? Sie möchten schöne Aufnahmen machen, haben eine anspruchsvolle Kamera und brauchen noch einen Kurs, in dem ein Einstieg in die Grundlagen der Fotografie vermittelt wird? Wie erziele ich gute Fotos? Besprochen werden die Zusammenhänge rund um die richtige Be-



lichtung, Autofokus verstehen und beherrschen, Belichtungsprogramme, Schärfe und Unschärfe und Grundlagen der Bildgestaltung. Die vermittelten Grundlagen finden in einem kleinen Praxisteil direkt Anwendung.

Voraussetzungen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera)

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, leere Speicherkarte und gute Laune

Eine Materialgebühr von 3 Euro wird direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Freitag, 18:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Freitag, 4. April 2025

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 70 Euro

■ **25S402001**

Marcus Schram

Vom „Knipser“ zum Fotografen (2) – Mit der Fotografie auf du und du

Dieses Seminar baut auf Teil 1 der Kursreihe auf, kann jedoch auch einzeln gebucht werden. Entsprechende Grundkenntnisse werden dann vorausgesetzt. Sie haben den ersten Teil der Kurs-Reihe mitgemacht und möchten nun die „nächste Stufe“ erreichen? Es gibt noch viel Wissenswertes zu entdecken. Die Kamera nimmt Bilder anders wahr als das Auge. Wir trainieren den fotografischen Blick, vertiefen und erweitern Ihre vorhandenen Kenntnisse. Besprochen wird die Kameraoptimierung und wie Sie dadurch bessere Bilder erzielen, sowie unter anderem der Crop-Faktor, die Belichtungsmessung und Regeln zur

Bildaufteilung. Zusätzlich bekommen Sie einen Überblick über sinnvolles Zubehör. In der Praxis erarbeiten wir unter anderem eine Einschätzung für die richtige Belichtung bei bewegten Objekten.

Voraussetzungen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera)

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, gute Laune

In der Kursgebühr sind 3 Euro für das Kursskript enthalten.

Freitag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Freitag, 16. Mai 2025

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 70 Euro

Digitale Fotografie

Fototechnik verstehen und anwenden, Motive erkennen und Bilder perfekt gestalten

■ **25S402002**

Rainer Krugmann

Digital fotografieren lernen

Sie fotografieren bereits digital, möchten aber mehr aus Ihren Bildern machen? Was verbirgt sich hinter Auflösung, Dateiformat, Weißabgleich, Belichtungsmessart, Blende- und Verschlusszeit?

In diesem Kurs lernen Sie die Technik Ihrer Kamera näher kennen und die verschiedenen Möglichkeiten in der Praxis zu nutzen. Durch eine durchdachte Bildgestaltung machen Sie aus gewöhnlichen Motiven außergewöhnliche Fotos. Eine kleine Einführung in die digitale Bildbearbeitung, in der Sie erfahren, wie Sie Bilder später optimieren können, rundet das Thema



zoom:in

VERANSTALTUNGSKALENDER FÜR NÜRNBERG, FÜRTH, ERLANGEN, SCHWABACH



ab. Der Schwerpunkt liegt aber auf der Fotografie.

Bitte mitbringen: Ihre Digitalkamera (Typ ist egal)

Dienstag, 14:00 bis 17:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 29. April 2025
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
3 Nachmittage, 93,60 Euro

■ **25S402003**
Rainer Krugmann
Digital fotografieren lernen

Text siehe Kurs-Nr. 25S402002

Dienstag, 14:00 bis 17:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 8. Juli 2025
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
3 Nachmittage, 93,60 Euro

■ **25S402006**
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 Porträt-, Architektur-, Blumen- und Tabletop-Fotografie finden vier Exkursionen statt. Die Ergebnisse der Exkursionen werden gemeinsam besprochen.

Samstag, 10. Mai 2025, 10:00 bis 17:00 Uhr
Treffpunkt: Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen (Einführung in die technischen Grundlagen, Übungen, Bildgestaltung, Exkursionen)

Sonntag, 11. Mai 2025, 10:00 bis 12:00 Uhr
Treffpunkt: Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen (Exkursion)

Sonntag, 11. Mai 2025, 12:30 bis 15:30 Uhr
Treffpunkt: vhs, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04 (Besprechung/Bildbearbeitung)

Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera

Beginn: Samstag, 10. Mai 2025
Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91

2 Tage, 124,80 Euro

■ **25S402007**
Gabriella Héjja
**Digitale Spiegelreflexfotografie für
Einsteiger*innen – Kompaktkurs**

Text siehe Kurs-Nr. 25S402006

Samstag, 12. Juli 2025, 10:00 bis 17:00 Uhr
Treffpunkt: Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen (Einführung in die technischen Grundlagen, Übungen, Bildgestaltung, Exkursionen)

Sonntag, 13. Juli 2025, 10:00 bis 12:00 Uhr
Treffpunkt: Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen (Exkursion)

Sonntag, 13. Juli 2025, 12:30 bis 15:30 Uhr
Treffpunkt: vhs, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04 (Besprechung/Bildbearbeitung)

Beginn: Samstag, 12. Juli 2025
Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91
2 Tage, 124,80 Euro

Fotografie für Fortgeschrittene

■ **25S402010**
Gabriella Héjja
Jahreskurs Künstlerische Fotografie 2025

Entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der Fotografie. Entwickeln Sie im praktischen Arbeiten eine eigene Bildsprache und im ständigen Dialog mit Gleichgesinnten ein Verständnis für die Qualitäten Ihrer Bilder. Dieser Jahreskurs gibt Ihnen die Zeit mit professioneller Unterstützung.

Sie erhalten Einblick in die wichtigsten technischen und bildgestalterischen Grundlagen, die Sie im Laufe des Jahres immer mehr verfeinern werden. Ausgangspunkt des künstlerischen Arbeitens sind Übungen zu den klassischen Themen wie z.B. Landschaft, Stillleben und Porträt. Darüber hinaus werden Sie kreative fotografische Techniken der experimentellen Fotografie kennenlernen und ausprobieren.

Dieser Kurs wendet sich an Fortgeschrittene, der Umgang mit Blende, Verschlusszeit, Brennweite und ISO wird als bekannt vorausgesetzt.

Termine / Kursorte:

Mittwoch, 17:00 bis 20:00 Uhr:

Hinführung zu den fotografischen Grundlagen, Bildbesprechungen und Aufarbeitung unserer Experimente, vhs Erlangen, Friedrichstr. 17



Samstag, 10:00 bis 15:00 Uhr:

Praktische Arbeit: Exkursionen zu ausgewählten Orten oder in den Räumen der Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen

Einzelne Termine können nach Absprache auch online stattfinden.

Beginn: Mittwoch, 12. März 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18 Tage, 520 Euro

Keine Ermäßigung möglich, besondere Rücktrittsregelung.

Die Gebühr ist in 2 Raten zu entrichten.

Anmeldung:

Die Anmeldung zu diesem Kurs muss schriftlich erfolgen. Die Anmeldeunterlagen finden Sie zum Download unter diesem Kurs auf unserer Internetseite.

■ 25S402012

Gabriella Héjja

Fotowerkstatt für Fortgeschrittene

Die Fotowerkstatt findet einmal im Monat statt.

Der Abend dient dem Austausch mit Gleichgesinnten. Hierbei wird über Fotografie geplaudert, diskutiert, erzählt und Neues ausprobiert. Geplant sind Multimedia-Schauen, und außerdem kann jeder die Gelegenheit nutzen, um interessante Projekte im Rahmen kurzer Vorträge zu präsentieren.

Dieser Kurs kann bei Bedarf auch online auf vhs.cloud stattfinden.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91

5 Abende, 78 Euro

Fotografie – Workshops und Exkursionen

■ 25S402020

Diana Zeiler

Fotoworkshop: Modellfotografie

Wir werden uns mit einem Model geeignete Kulissen suchen und dessen Bewegungsabläufe und Posen richtig ablichten. Styling, Make-up und Frisur werden wir ebenso in den Fokus rücken.

Lernen Sie, wie sich Perspektive, Lichtsituation undameratechnik auf das Ergebnis auswirken und auf welche Details besonders zu achten ist.

Bitte mitbringen: Kamera, mit der Sie sich auskennen (Typ ist egal) inkl. Zubehör, falls vorhanden Porträtaufnahmen und ein Kartenlesegerät

Samstag, 17. Mai 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

69,70 Euro

■ 25S402022

Diana Zeiler

Fotoworkshop: Porträts fotografieren

Porträts zu fotografieren, die natürlich und professionell wirken, ist Ziel dieses Workshops.

Lernen Sie, wie sich Perspektive, Lichtsituation undameratechnik 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, 5. April 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

57,30 Euro

■ 25S402023

Thomas Dettweiler

Landschaftsfotografie zur Kirschblütezeit in Kalchreuth

Haben Sie Lust, die faszinierende Landschaft rund um Kalchreuth durch die Linse Ihrer Kamera zu entdecken? Zu dieser Jahreszeit sollten die Kirschbäume blühen, aber es gibt noch mehr zu entdecken. Die Natur um Kalchreuth bietet viele schöne Fotospots. Auf der Tour werden Sie neben den Grundlagen der Landschaftsfotografie natürlich auch Tipps zu dem richtigen Bildausschnitt, Zusammenspiel von Blende/ISO/Zeit, Langzeitbelichtung, Filter-, HDR- oder Makrofotografie bekommen. Egal ob Sie mit der Fotografie anfangen oder fortgeschritten sind, dieser Workshop bietet für jeden etwas. Kommen Sie mit! Start und Ende wird in Kalchreuth sein. Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin den genauen Treffpunkt und weitere Informationen. Eine Kamera mit manuel-

lem Modus, Wechselobjektive und ein Stativ wären empfehlenswert.

Samstag, 5. April 2025

9:00 bis 15:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

60,60 Euro

■ 25S40205

Diana Zeiler

Fotografischer Blick

Gemeinsam werden wir den fotografischen Blick erarbeiten. In dieser Fotoexkursion üben wir an großen Motiven wie zum Beispiel Architektur oder Menschen. Dabei spielen Perspektive, Formate, Position des Motivs, Schärfe und Unschärfe eine Rolle. Um ausdrucksvolle Bilder zu erlangen, ist auch das Arrangement wichtig.

Bitte mitbringen: Kamera, mit der Sie sich auskennen (Typ ist egal) inkl. Zubehör, eigene Bilder und ein Kartenlesegerät

Samstag, 31. Mai 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

57,30 Euro

■ 25S40206

Lisa Haselbek

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, 3. Mai 2025

9:30 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

62,40 Euro

■ 25S40207

Lisa Haselbek

Fotoexkursion: Bewegung in Szene setzen

Bilder wirken dynamischer, wenn Aktion mit ins Spiel kommt. Geschwindigkeit zeigen oder Bewegung einfrieren? Beide Möglichkeiten erfordern die entsprechenden Kameraeinstellungen und das passende Motiv. Bei der Exkursion im Stadtgebiet nehmen wir die verschiedensten bewegten Situationen in unser Kameravisier. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten, Bewegung sicher mit der Kamera festzuhalten.

Bitte mitbringen: einstellbare Kamera, Übertragungskabel und wenn vorhanden, Festbrennweite und Zoomobjektiv

Samstag, 10. Mai 2025

9:30 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

62,40 Euro

■ 25S40208

Lisa Haselbek

Licht und Schatten in der Fotografie

In den Sommermonaten, wenn die Sonne am höchsten steht, entstehen scharfe dunkle Schatten. Schatten können Teile eines Motivs verdecken oder sich als eigenständige Form isolieren, unscheinbares wird spektakulär hervorgehoben. Inspiriert unter anderem von klassischer Schwarz/Weiß Fotografie untersuchen wir die Wirkung des Schattens von verschiedenen Lichtquellen. Bei einer Exkursion entdecken Sie besondere Schatten in Architektur und Umgebung. Nach der Mittagspause widmen wir uns dem Schattenwurf durch künstliches Licht. Es entstehen außergewöhnliche, ausdrucksstarke Bilder.

Bitte mitbringen: manuell einstellbare Digital-Kamera, Stativ und Übertragungskabel (oder Kartenlesegerät).

Samstag, 5. Juli 2025

9:30 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

62,40 Euro





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.



Bildbearbeitung

■ 25S402030

Rainer Krugmann

Infoabend: Bildbearbeitung, Grafik und 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, 24. Februar 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

■ 25S402031

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

Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 20. März 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro

■ 25S402033

Rainer Krugmann

Affinity Photo – RAW-Entwicklung

Das Fotografieren macht Spaß, aber Sie würden gerne Ihre Bilder selbst entwickeln?

Nein, nicht analog sondern digital entwickeln! Sie fotografieren also in RAW und entwickeln die Bilder digital mit Affinity Photo. Legen Sie Weißabgleich, Belichtung, Schatten oder Lichter, u.v.m. nach dem Fotografieren fest. Lernen Sie die Grundlagen der Bildentwicklung und Bildbearbeitung und holen Sie die bestmögliche Qualität aus Ihrem Bild heraus.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 26. Mai 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 62,40 Euro

■ 25S402035

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.

Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 24. Juni 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro



■ 25S402036

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.

Unsere Geräte sind mit Adobe Photoshop CS 5.5 ausgestattet. Der Dozent wird jedoch parallel Adobe Photoshop CC demonstrieren. Sollten Sie auf Ihrem Laptop Adobe Photoshop CC installiert haben, können Sie gerne Ihr Gerät mitbringen.

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. März 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro

■ 25S402037

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 Fülllebenen, umfangreiches Hintergrundwissen

Voraussetzung: Kenntnisse wie „Adobe Photoshop Bildbearbeitung Grundlagen“

Unsere Geräte sind mit Adobe Photoshop CS 5.5 ausgestattet. Der Dozent wird jedoch parallel Adobe Photoshop CC demonstrieren. Sollten Sie auf Ihrem Laptop Adobe Photoshop CC installiert haben, können Sie gerne Ihr Gerät mitbringen.

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 2. Juli 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro

■ 25S402040

Ursula Beck

Perfekte eigene Porträts mit Photoshop

Verleihen Sie Ihren Porträtfotos einzigartige Looks mit Photoshop. In diesem Prozess bringen Sie völlig neue Seiten in Ihren Porträtfotos zum Strahlen. Die Arbeit am eigenen Porträt und dessen Verwandlung wird zu einem kreativen und lebendigen Prozess. Hierzu brau-

Luisa Filip ist freie Journalistin und Moderatorin auf Bühnen und in Podcasts. Als professionelle Sprecherin gibt sie ihr Wissen gerne weiter:

**How to Podcast –
Dein Starterpaket für den eigenen Podcast**
Kurs-Nr. 25S402150

**Instagram-Reels – Tipps zum Dreh, Schnitt
und Sprechen vor der Kamera**
Kurs-Nr. 25S402144



chen Sie nur eigenes Bildmaterial mitzubringen, oder wir fotografieren Sie vor Ort. Die passenden Photo-shop Retusche-Tools lernen Sie in diesem Kurs kennen. Der Workshop ist konzipiert für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die Lust am Gestalten haben. Unsere Geräte sind mit Adobe Photoshop CS 5.5 ausgestattet.

Bitte mitbringen: Ihr Bildmaterial auf einem USB-Stick. Den USB-Stick brauchen Sie auch, um Ihre finalen Motive für sich abspeichern zu können.

Samstag, 24. Mai 2025

9:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

67,50 Euro

■ 25S402042

Ursula Beck

Stadt und Landschaft in neuem Licht

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Verleihen Sie Ihren Fotos einzigartige Looks mit Photoshop. Landschafts- oder Stadtmotive können sehr überraschend wirken, wenn man sie buchstäblich in einem anderen Licht betrachtet. In diesem Seminar bekommen Sie die wichtigen Grundlagen der Retusche und erproben sie anhand Ihrer eigenen mitgebrachten Motive. Mit Korrekturen-Bedienfeldern, farbigen Overlays und Color Lookup Presets erschaffen Sie völlig neue Looks. Unerwünschte Gegenstände oder Personen lassen sich leicht entfernen mit den Retusche-Tools. Die Ergebnisse werden Sie überraschen! Wir arbeiten von Anfang an in möglichst hoher Auflösung, damit ein Motiv auch final im Posterdruck realisiert werden kann.

Unsere Geräte sind mit Adobe Photoshop CS 5.5 ausgestattet.

Bitte mitbringen: Ihr Bildmaterial auf einem USB-Stick. Den USB-Stick brauchen Sie auch, um Ihre finalen Motive für sich abspeichern zu können.

Samstag, 28. Juni 2025

9:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

67,50 Euro

■ 25S402053

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. Unsere Geräte sind mit Adobe InDesign CS 5.5 ausgestattet. Der Dozent wird jedoch parallel Adobe InDesign CC demonstrieren. Sollten Sie auf Ihrem Laptop Adobe InDesign CC installiert haben, können Sie gerne Ihr Gerät mitbringen.

Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro

■ 25S402054

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.

Unsere Geräte sind mit Adobe InDesign CS 5.5 ausgestattet. Der Dozent wird jedoch parallel Adobe InDesign CC demonstrieren. Sollten Sie auf Ihrem Laptop Adobe InDesign CC installiert haben, können Sie gerne Ihr Gerät mitbringen.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 30. Juni 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro



■ 25S402057

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. Unsere Geräte sind mit Adobe Illustrator CS 5.5 ausgestattet. Der Dozent wird jedoch parallel Adobe Illustrator CC demonstrieren. Sollten Sie auf Ihrem Laptop Adobe Illustrator CC installiert haben, können Sie gerne Ihr Gerät mitbringen.

Donnerstag, 3. Juli 2025

9:00 bis 16:00 Uhr

Freitag, 4. Juli 2025

9:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 135,30 Euro

■ 25S402060

Robin Weniger

Canva: Entdecken Sie die Welt der Kreativität (Online-Kurs)

Entdecken Sie die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva-Workshop. Lernen Sie die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahren Sie wichtige Designprinzipien und setzen Sie diese direkt in die Tat um, indem Sie verschiedene Projekte erstellen, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Designs zu verbessern. Egal ob Unternehmer*in, Student*in oder Kreativ-Interessierte*r - hier ist für jede*n etwas dabei.

Den Zoom-Link erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn per E-Mail.

Freitag, 28. März 2025

15:00 bis 18:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

40 Euro

3D mit Blender

■ 25S402075

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 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 Modellier-techniken 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 an praxisnahen Beispielen. Zwischen den beiden Kurswochenenden wird eine Hausaufgabe gestellt, die auf freiwilliger Basis bearbeitet werden kann.

Samstag, 28. Juni 2025

9:00 bis 16:15 Uhr

Sonntag, 29. Juni 2025

9:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 132,60 Euro

Social Media / Podcast

■ 25S402140

Martina Dorsch

Aufbaukurs Instagram (Workshop)

In diesem Kompakt-Workshop steigen wir tiefer in die Instagram App ein. Inhalt: Erstellen von Beiträgen, Story und Reels, Highlights hinzufügen, Instagram-Insights verwenden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Instagram, z.B. aus dem vhs-Grundkurs „Einstieg in Instagram“, Medienaffinität und Lust am Ausprobieren.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone. Die Instagram App muss installiert und vertraut sein.

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

Samstag, 5. April 2025
10:00 bis 13:00 Uhr
ZAM, Hauptstr. 65-67, 91054 Erlangen
32 Euro

■ 25S402144

Luisa Filip

Instagram-Reels – Tipps zum Dreh, Schnitt und Sprechen vor der Kamera

Videos sind in den Sozialen Medien nicht mehr weg-zudenken. Aber um Reichweite zu erzielen, reicht es nicht mehr aus, ein paar Sätze in die Kamera zu sprechen und hochzuladen. In diesem Workshop lernen Sie an zwei Vormittagen

- die verschiedenen Arten der Reel-Gestaltung
- den Umgang mit dem Instagram-internen Schnittprogramm
- den Umgang mit der Videobearbeitungs-App CapCut
- Tipps zu Musik- und Bildgestaltung
- Präsenes Auftreten vor der Smartphone-Kamera
- Input zum Thema Reichweite und Algorithmus

Für das Seminar sollten Sie sich bereits mit Instagram im Allgemeinen auseinandergesetzt haben und die Grundfunktionen und -mechanismen kennen. Zudem laden Sie sich bitte vorher die kostenfreie App „CapCut“ herunter und bringen Ihr Smartphone inkl. Ladekabel oder Powerbank mit.

Donnerstag, 15. Mai 2025, 14:00 bis 19:00 Uhr
Donnerstag, 22. Mai 2025, 14:00 bis 19:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 03
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
2 Tage, 109,10 Euro
inklusive Materialkosten

■ 25S402150

Luisa Filip

How to Podcast – Ihr Starterpaket für den eigenen Podcast

Sie haben ein Thema, das unbedingt mehr Gehör verdient hat? Dann starten Sie doch einen eigenen Podcast! In diesem Seminar bekommen Sie an zwei Abenden hintereinander alle wichtigen Infos und Tipps, die Sie brauchen, um einen Podcast zu konzipieren, zu produzieren und hochzuladen. Praktische Übungen vor dem Mikrofon inklusive. Ein eigenes Mikrofon ist für das Seminar nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial oder einen Laptop, um ein Podcast-Skript aufzuschreiben

Montag, 7. April 2025, 18:00 bis 21:00 Uhr
Dienstag, 8. April 2025, 18:00 bis 21:30 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 03
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
2 Abende, 77,90 Euro

Webdesign und Webentwicklung

■ 25S402350

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.



gefördert durch



ZAM
ZENTRUM FÜR AUUSTAUSCH UND MACHEN

Komm ins Machen

Komm ins ZAM

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

Montag, 24. Februar 2025
 18:00 bis 19:00 Uhr
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 Eintritt frei

■ **25S402352**

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.

Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 26. Juni 2025
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 5 Abende, 156 Euro

Betriebswirtschaft und Unternehmensführung

■ **25S411035**

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, 5. April 2025
 10:00 bis 16:00 Uhr
 Friedrichstr. 19, Historischer Saal
 70 Euro

■ **25S411036**

Robert Bauer

Das Unternehmen mit Zahlen führen

Risikobetrachtung für Einzelunternehmen und mittelständische Unternehmen
 Gerade in der gegenwärtigen Zeit mit vielen Unsicherheitsfaktoren wie steigenden Energie- und Einkaufspreisen für Waren, zunehmendem Nachfragerückgang und allgemeiner Unsicherheit, wird es für Unternehmer*innen immer wichtiger, die eigenen betriebswirtschaftlichen Zahlen im Blick zu haben und bei Veränderungen zu reagieren. Während große Unternehmen für diese Aufgabe eigene Controlling-Abteilungen haben, ist es in der Verantwortung des Einzelunternehmens oder des mittelständischen Unternehmens, sich damit zu beschäftigen und so den Fortbestand zu sichern. Monatliche BWAs, Jahresbilanzen und Einnahmen-Überschuss-Rechnungen beschreiben den betriebswirtschaftlichen Erfolg in der Vergangenheit. Für die Firmeninhaber*innen wird es immer wichtiger, aus diesen Zahlen Erkenntnisse für die erfolgreiche Führung zu gewinnen und in Maßnahmen umzusetzen. Das frühzeitige Erkennen/Beseitigen von Risiken ist dabei von entscheidender Bedeutung für das Fortbestehen eines Unternehmens.

Samstag, 29. März 2025
 10:00 bis 13:00 Uhr
 Friedrichstr. 17, Raum 03
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 38 Euro

■ **25S411040**

Susanne Neidhardt

Der Businessplan – ein wichtiges Steuerungsinstrument für Ihre Selbständigkeit (Blended Learning)

Ein Businessplan sollte beim Start in die Selbstständigkeit stets dazu gehören, denn Zahlen, Daten und Fakten helfen den eigenen Weg erfolgreich zu gehen. Aber keine Angst: Kaufmännisches Knowhow ist dafür nicht zwingend erforderlich. Hier erfahren Sie, wie Sie

den Businessplan erstellen, was für Sie relevant ist und wie Sie die Zahlen zusammenstellen, um für einen optimalen Überblick zu sorgen.

Teil 1: Businessplan im Überblick und Zahlen für Ihr Geschäftsmodell (8 UE)

- Ihr Angebot
- Vertrieb, Marketing und Wettbewerb
- Gründer*in/Team und Rechtsform
- Finanzen und Anhang

Teil 2: Besprechung des eigenen Businessplans und Fragen (4 UE)

- Fehlen noch Informationen/Zahlen und wo gibt es Unsicherheiten?
- Was hilft Ihnen künftig, den Überblick zu behalten?

Der Zoom-Link für den 2. Kurstag wird Ihnen rechtzeitig vor Beginn per E-Mail zugesandt.

Freitag, 16. Mai, 9:00 bis 16:15 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 03

Samstag, 24. Mai, 9:00 bis 12:15 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer (Zoom)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
2 Tage, 126 Euro

Öffentlichkeitsarbeit

■ 25S411212

Susanne Neidhardt

Low-Budget Marketing für Gründer*innen/ Selbstständige (Online-Kurs)

Um erfolgreich in die Selbstständigkeit zu starten und langfristig am Markt zu bestehen, benötigen Sie vor allem ausreichend Kundschaft. Daher sind Marketing und Vertrieb wichtige Faktoren.

Sie würden in Ihrem Berufsleben gerne etwas verändern, sind sich jedoch unsicher, welche Entscheidungen die richtigen und welche Schritte notwendig sind.

Dann könnte dieser Kurs für Sie der richtige sein:

Beruflich durchstarten – der Kompaktkurs für Frauen

Kurs-Nr. 25S431020

Bei Fragen schreiben Sie bitte eine E-Mail an die Kursleiterin: christine@kiunke-coaching.de



Christine Künke

In diesem Kurs lernen Sie etliche Möglichkeiten kennen, wie Sie ohne großes Budget am Markt sichtbar werden und Kunden gewinnen. Ob online, über Networking oder Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, es gibt viele Wege und pfiffige Ideen, um auf das eigene Angebot aufmerksam zu machen. Anhand von Beispielen und mit praktischen Tipps erarbeiten wir gemeinsam, welche Ansätze zu Ihrem Business passen.

Den Zoom-Link erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Donnerstag, 18:00 bis 20:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 3. April 2025
Virtuelles Klassenzimmer
2 Abende, 59,90 Euro

Sozial- und Methodenkompetenz

Moderation und Training

■ 25S421112

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, 3. Mai 2025
10:00 bis 17:00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
80 Euro

■ **25S421113**
Silvia Bohrisch
Sketchnoting: Denken mit dem Stift

Text siehe Kurs-Nr. 25S421112

Samstag, 12. Juli 2025
10:00 bis 17:00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
80 Euro

■ **25S421140**
Inge Klopfer
Basiskurs Moderieren und Visualisieren

Lernziele: Sie lernen, wie man Gruppendiskussionen und Entscheidungsprozesse souverän moderiert, Informationen in anregender und verständlicher Weise vermittelt und parallel visualisiert.

- Der Moderationszyklus
- Einsatz visueller Hilfsmittel

Zielgruppen: Mitarbeitende mit oder ohne Führungsverantwortung, Selbständige, Freiberufler*innen, Studierende und Schüler*innen.

Dienstag, 18:00 bis 20:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 18. März 2025
Friedrichstr. 17, Raum 03
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
2 Abende, 58,30 Euro

Führungskompetenz

■ **25S421310**
Wilhelm Lang
Leichter führen

Mit natürlicher Autorität führen - mit tragfähigen Entscheidungen motivieren - mit entwaffnender Offenheit kommunizieren. Sie übernehmen eine Führungsaufgabe und sitzen damit nun 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 zukommt. Sie lernen insbesondere bezüglich Führung und Entscheidungsfindung praxistaugliche Konzepte kennen und können diese im Alltag anwenden.

Samstag, 19. Juli 2025
10:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 03
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
132 Euro

■ **25S421330**
Christine Künke
„Leise“ Führungskräfte tauschen sich aus (Online-Workshop)

Kleingruppe, max. 8 Teilnehmer*innen

Dieser klar moderierte Erfahrungsaustausch bietet einen geschützten Raum, der stärken, inspirieren und ermutigen soll. Eingeladen sind feinfühligere Führungskräfte, die sich durch ihre leise Art schwer tun, gehört zu werden, Entscheidungen zu treffen, zu delegieren oder Grenzen zu setzen. Im Mittelpunkt steht der vertrauliche Austausch von hilfreichen Wissen und persönlichen Erfahrungen. Sie können sowohl den anderen konkrete Anregungen und Impulse geben als auch welche für sich selbst entdecken und mitnehmen. Falls Sie eine Frage haben, schreiben Sie bitte eine E-Mail: christine@künke-coaching.de. Sie bekommen zeitnah eine persönliche Antwort. Der Zoom-Link wird Ihnen nach der Anmeldung per E-Mail zugeschickt.

Mittwoch, 26. März 2025
18:30 bis 20:00 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer
20 Euro

■ **25S421339**
Wolfgang Kappenberger
Von der Führungskraft zur Führungspersönlichkeit

Als Führungskraft bewegt man sich in einem Geflecht unterschiedlicher, widersprüchlicher und spannungs-

geladener Anforderungen. Die Erwartungen an sich selbst sind hoch und der Generationenkonflikt ist Ihr täglicher Begleiter. Wir werden in diesem Seminar an den drei wichtigen Säulen aktiv arbeiten: Ihrer Persönlichkeit, Ihren Mitarbeiter*innen und der aktuellen Arbeitswelt. Ziel ist es, Ihnen Know-how und Handwerkszeug für den Führungsalltag mitzugeben. Dies werden wir uns durch Hintergrundwissen zum Thema Führung, Führungsverständnis und in verschiedenen Gruppenarbeiten in angenehmer Atmosphäre erarbeiten. Am Ende nehmen Sie einen „persönlichen Werkzeugkoffer“ mit, um ihn dann gezielt in Ihrem Berufsleben einsetzen zu können.

Samstag, 10:00 bis 16:00 Uhr
Beginn: Samstag, 15. März 2025
Friedrichstr. 17, Raum 10
2 Tage, 140 Euro

Kommunikation

■ 25S421401

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

Jedes Wort wirkt – die Kraft der Sprache im Beruf (Vortrag)

Arbeitszeit ist Lebenszeit. Der Berufsalltag nimmt einen großen Teil unseres Lebens ein. Und viele Berufstätige sind einen größeren Teil der Zeit mit ihren Kolleg*innen oder Kund*innen zusammen als mit ihrer Familie und ihrem Freundeskreis. Umso wichtiger ist es, dass wir unser Arbeitsumfeld und unsere Aufgaben so gestalten, dass es uns gut geht und wir an unserem Beruf Freude haben. In diesem Vortrag geht es um die Bedeutung der Sprache im Berufsalltag. Sie erfahren, wie Sie mit einem bewussten Umgang mit der Sprache Ihren beruflichen Alltag erfolgreich gestalten und einengende Denkmuster erkennen und verändern können. Sie erhalten sprachliche Anregungen, wie Sie die verschiedensten Gesprächssituationen mit kleinen Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise leichter meistern können. Es erwartet Sie ein Abend mit konkreten, praxisbezogenen Tipps.

Donnerstag, 17. Juli 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
10 Euro

■ 25S421410

Saskia Roelandt

Mitarbeitendengespräche – nicht nur Chefsache

Dieser Workshop vermittelt Ihnen nicht nur die Bedeutung und die Vorteile von Mitarbeitendengesprächen, sondern auch praktische Strategien und Techniken für eine erfolgreiche Vorbereitung und Durchführung aus Ihrer Sicht als Mitarbeiter*in. Durch eine Mischung aus Theorie, praktischen Übungen und interaktivem Austausch werden Sie befähigt, Ihre nächsten Mitarbeitendengespräche selbstbewusst und gut vorbereitet anzugehen.

Freitag, 14. März 2025
15:00 bis 18:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 03
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
35 Euro

■ 25S421423

Bettina Essaka

Rhetorik und Persönlichkeit – wirkungsvoll vortragen und überzeugen

Bauen Sie Ihre individuellen rhetorischen Fähigkeiten aus, damit Sie sie für Redeanlässe aller Art besser nutzen und durch Ihre Persönlichkeit überzeugen können. Durch praxisorientierte Übungen in entspannter Atmosphäre lernen Sie, bildhaft und anschaulich zu sprechen und mit Hilfe verschiedener Methoden Ihren Vortrag sicher zu präsentieren. Dabei lernen Sie auch, Ihre Redeangst und Ihr Lampenfieber zu überwinden, damit Sie in Vorträgen, bei Besprechungen und anderen sprachintensiven Anlässen wirkungsvoll auftreten und Ihr Publikum begeistern.

Freitag, 9. Mai 2025
18:00 bis 21:00 Uhr
Samstag, 10. Mai 2025
10:00 bis 15:00 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
2 Tage, 89,90 Euro
inklusive Materialkosten

■ 25S421424

Bettina Essaka

Wertschätzende Gesprächsführung und Kommunikation

Eine wertschätzende Gesprächsführung und Kommunikation ist die Schlüsselkompetenz, um auch schwie-



rige berufliche Gesprächssituationen erfolgreich zu meistern. Kommunikations-, Konflikt- und Teamfähigkeit werden zunehmend zu entscheidenden Erfolgsfaktoren im Beruf - und lassen sich trainieren. Sie lernen die wichtigsten Kommunikationsregeln kennen und situationsgerecht anzuwenden. Durch zahlreiche Übungen in entspannter Atmosphäre erweitern Sie Ihr Kommunikationsrepertoire erheblich.

Schwerpunkte: Grundlagen der Kommunikation, typische Kommunikationsfehler vermeiden, moderne Kommunikationsregeln und -techniken sowie wirkungsvolle Selbstpräsentation.

Freitag, 27. Juni 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 28. Juni 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 93,30 Euro

■ 25S421426

Christine Kiunke

Durchsetzen ohne laut zu werden – Gesprächsführung für „leise“ Frauen

Hier lernen Sie als feinfühlig und „leise“ Frau, wie Sie sich wirksam Gehör verschaffen, ohne sich zu verbiegen oder als Person aufzutreten, die Sie nicht sind. Wertvolles Hintergrundwissen und konkrete Tipps werden ergänzt durch gezielte und erprobte Übungen. Im sicheren Rahmen können Sie ausprobieren und üben, wie Sie authentisch Präsenz zeigen, selbstbewusst Ihren Standpunkt vertreten und klar kommunizieren. Lassen Sie sich bestärken und ermutigen, Ihre Situation beim nächsten Mal mit viel mehr Klarheit, Leichtigkeit und Freude zu meistern.

Freitag, 18:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Freitag, 9. Mai 2025

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 58,30 Euro

■ 25S421427

Christine Kiunke

Durchsetzen ohne laut zu werden – Gesprächsführung für „leise“ Männer

Hier lernen Sie als feinfühlig und „leiser“ Mann, wie Sie sich wirksam Gehör verschaffen, ohne sich zu verbiegen oder als jemand aufzutreten, der Sie nicht

sind. Wertvolles Hintergrundwissen und konkrete Tipps werden ergänzt durch gezielte und erprobte Übungen. Im sicheren Rahmen können Sie testen und trainieren, wie Sie authentisch Präsenz zeigen, selbstbewusst Ihren Standpunkt vertreten und klar kommunizieren. Lassen Sie sich bestärken und ermutigen, Ihre Situation beim nächsten Mal mit viel mehr Klarheit, Selbstvertrauen und Freude zu meistern.

Freitag, 18:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Freitag, 23. Mai 2025

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 58,30 Euro

■ 25S421429

Vera Mickenbecker

Gelungende Kommunikation im (Berufs-) Alltag nach Marshall B. Rosenberg

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Sie wünschen sich eine respektvolle und konstruktive Zusammenarbeit? In schwierigen Situationen wollen Sie souverän, klar und verbindend - statt trennend - kommunizieren? In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg kennen und üben an praktischen Beispielen aus Ihrem (Berufs-)Alltag. Sie erfahren, wie Sie klar und deutlich Ihre Meinung und Wünsche äußern können, so dass Ihr Gegenüber Ihnen offen zuhört. Sie lernen, Konflikte zu lösen und dabei die Bedürfnisse aller einvernehmlich zu erfüllen. Materialkosten in Höhe von 2 Euro werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Donnerstag, 18:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 170 Euro

■ 25S421430

Christine Kiunke

Souverän smalltalken

Small Talk erfüllt im beruflichen Alltag die verschiedensten Funktionen. Sie profitieren davon, ihn und seine Regeln zu beherrschen. Erfahren und trainieren Sie hier, wie Sie selbstbewusst in das „kleine Gespräch“ einsteigen, es souverän am Laufen halten und elegant beenden. Üben Sie mit viel Spaß und dem nötigen Know-How, wie Sie peinliches Schwei-

gen und öde Themen vermeiden und mit Stockfischen oder Vielrednern umgehen. Erleben Sie, wie Sie mit jedem Satz mehr an Leichtigkeit, Freude und Selbstvertrauen gewinnen, sei es für ein wichtiges Gespräch, einen Kongress oder ein Sommerfest.

Samstag, 22. März 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35 Euro

■ 25S421435

Inge Klopfer

Verhaltens- und Kommunikationsmuster schnell erkennen

Für Berufseinsteigende, Angestellte, Selbständige, Familien

Lernziele: Sie können nach dem Kurs mit der Transaktionsanalyse (nach Eric Berne) zwischenmenschliche Kommunikation erkennen und verbessern. Sie verstehen sich selbst und das Gegenüber und erweitern somit Ihre eigenen Handlungsmöglichkeiten. Sie können ab sofort Konflikte entschärfen.

Dienstag, 18:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 6. Mai 2025

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 58,30 Euro

Selbstmanagement und Resilienz

■ 25S421520

Antje Terloth

Erfolgreich und gelassen im (Berufs-)Leben: Das Salzburger Achtsamkeitsmodell

Egal ob in Beruf, Familie oder Gesellschaft, ob im Team oder in verantwortlicher Position: Wer den heutigen Anforderungen und der zunehmenden Beschleunigung gewachsen sein will, braucht innere Klarheit und Balance durch ein stabiles Selbst! Selbstführung und soziale Kompetenz sind die Schlüsselfaktoren in der modernen Arbeitswelt. Lernen Sie die Tools des international bewährten Salzburger Achtsamkeitsmodells (SAM) kennen und finden Sie heraus, was Sie für ein entspanntes, erfolgreiches (Arbeits-)Leben benötigen! Erfahren Sie, wie Personal Mindfulness einen souveränen Umgang mit Stress unterstützt, Fokus und Effizienz sowie die Qualität der Zusammenarbeit er-

höht. Erleben Sie in diesem praxisorientierten Seminar durch verschiedene Achtsamkeits- und Selbstreflexionsübungen, wie sich Mindfulness direkt auf Resilienz, Leistungsfähigkeit und soziale Kompetenz auswirkt. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Personal Mindfulness kultivieren und leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Samstag, 15. März 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

58,30 Euro

■ 25S421524

Kerstin Brunner

Alltag strukturieren – Überforderung reduzieren (Online-Vortrag)

Oft ist der Alltag vollgepackt! Wichtige Themen wie Finanzen und der eigene Job kommen da gerne zu kurz. Viele Frauen haben die Herausforderung, ihre Zeit und Ressourcen gut einzuteilen. Eine gute Planung hilft dabei, den eigenen Tagesablauf besser zu managen und damit mehr Sicherheit und Ruhe zu finden. Dieser Vortrag richtet sich an Frauen, die ganz konkret daran arbeiten wollen, ihr (Arbeits-)Leben neu zu strukturieren. Gemeinsam schauen wir uns an, wie die eigene Zeit besser geplant werden kann und welche Veränderungen in den Bereichen Finanzen und Arbeit vorgenommen werden können.

Donnerstag, 5. Juni 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Euro

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.

■ 25S421538

Bettina Essaka

Resilienztraining und Persönlichkeitsentwicklung

Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit bezeichnet die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie



durch den Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Gelegenheit zur Weiterentwicklung zu nutzen. Resilienzkompetenz ist daher eine wertvolle Ressource im Berufsleben. Sie stärkt uns darin, den beruflichen Alltag trotz Stress und hoher Anforderungen erfolgreich zu meistern. In diesem Training lernen Sie durch zahlreiche Übungen in entspannter Atmosphäre, Ihre Resilienzkompetenz erheblich zu erweitern. Dabei werden Ihre individuellen Wünsche berücksichtigt, um Ihre Persönlichkeitsentwicklung und Resilienzkompetenz gezielt zu fördern. Schwerpunkte: Vermittlung von Hintergrundwissen, die wichtigsten Säulen der Resilienz und deren Umsetzung, Entwicklung individueller Resilienzstrategien sowie Achtsamkeit - alles, um berufliche Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen.

Samstag, 5. April 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

54,50 Euro

■ **25S421540**

Katharina Kern

Power Coaching-Workshop

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.

Workshop-Termine:

25S421541

Donnerstag, 3. April 2025, 14:30 bis 17:30 Uhr

25S421542

Donnerstag, 8. Mai 2025, 16:00 bis 19:00 Uhr

25S421543

Donnerstag, 5. Juni 2025, 16:00 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35 Euro

Die Gebühr bezieht sich auf einen Workshop. Jeder Workshop ist in sich abgeschlossen und muss separat unter der jeweiligen Kursnummer gebucht werden.

■ **25S421546**

Sibel Özüg

Learning Self-Coaching (Online-Kurs)

Learning self-coaching is the key to unlocking your inner strength - because the most powerful guide you'll ever have is the one within yourself. Unlock your potential with our self-coaching program. Designed for individuals seeking personal growth and clarity, this program equips you with practical tools to:

- increase your self awareness,
- connect with your core and understand your values,
- find out your strengths,
- discover your potential saboteurs,
- increase your overall resilience and put you in more control of your own life.

The program will be held in English.



vhs

Volkshochschule
Erlangen

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.

www.vhs-erlangen.de

Mittwoch, 18:00 bis 20:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 12. März 2025
vhs.cloud (www.vhs.cloud)

3 Abende, 62,40 Euro

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Ange meldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Headset und Webcam.

■ 25S421550

Stefanie Utsch

Entdecken Sie Ihre Stärken und setzen Sie klare Ziele mit LEGO® SERIOUS PLAY®

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre eigenen Stärken zu erkennen und klare, erreichbare Ziele zu setzen. Mit der LEGO® SERIOUS PLAY®-Methode wird kreatives Denken gefördert. Durch den spielerischen Einsatz von LEGO®-Steinen entwickeln Sie neue Perspektiven und Lösungsansätze für Ihre persönlichen und beruflichen Herausforderungen.

Seminarinhalte:

- Stärken erkennen und nutzen: Finden Sie heraus, was Sie gut können und wie Sie diese Fähigkeiten einsetzen.
- Ziele setzen und erreichen: Sie lernen, realistische und motivierende Ziele zu finden und diese zu verwirklichen.
- Kreative Problemlösung: Nutzen Sie LEGO®-Steine, um neue Ideen und Lösungen zu entwickeln.
- Reflexion und Feedback: Erhalten Sie wertvolle Rückmeldungen und planen Sie Ihre erfolgreiche Zukunft.

Nutzen Sie die Chance, Ihre persönliche Entwicklung auf spielerische Weise voranzutreiben und Ihre Ziele zu verwirklichen!

Materialkosten: Jede*r Teilnehmer*in erhält von der Kursleitung eine spezielle LEGO® Exploration Bag mit 51 Teilen. Die Kosten dafür betragen 6 Euro, die am Kursabend zu entrichten sind.

Freitag, 16. Mai 2025
18:30 bis 21:30 Uhr
Samstag, 17. Mai 2025

10:00 bis 16:30 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 10
2 Tage, 110,80 Euro

■ 25S421551

Stefanie Utsch

Entdecken Sie Ihre Stärken und setzen Sie klare Ziele mit LEGO® SERIOUS PLAY®

Text siehe Kurs-Nr. 25S421550

Mittwoch, 18:30 bis 21:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. März 2025
Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
3 Abende, 105 Euro

Arbeitsabläufe optimieren

■ 25S421625

Gerhard Schneider

Die Magie von Veränderung – Wie kann „anders arbeiten“ aussehen?

Gehören Sie zu den Menschen, die das Gefühl haben, dass ihre Arbeit nicht mehr so gut funktioniert - die aber noch keine richtige Idee haben, wie es anders sein könnte? Dann lassen Sie sich überraschen und inspirieren. Es geht anders, und sicher erleben Sie in diesem Workshop etwas, das Sie auch in Ihren Alltag übernehmen können. Wir werden andere Perspektiven auf Arbeitssituationen beleuchten und Wege erleben, wie sie anders gestaltet werden können. Wir entwickeln spielerisch eine Vorstellung davon, wie Arbeit anders funktionieren kann. Bringen Sie Offenheit, Neugier und die Bereitschaft mit, sich auf Neues einzulassen. Und wenn Sie möchten: eine herausfordernde Situation aus Ihrem Arbeitsalltag.

Samstag, 3. Mai 2025
9:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
93,30 Euro



■ 25S421631

Sibel Özüg

Die agile Methode – Grundlagen (Online-Kurs)

Unternehmen und ihre Mitarbeitenden stehen in einer komplexen Welt vor Herausforderungen, denen mit starren Ansätzen nicht beizukommen ist.

Agilität ist eine Philosophie, eine Denkweise und eine Methode, die darauf abzielt, Organisationen flexibler, anpassungsfähiger und kundenorientierter zu machen. Sie betont schrittweise Entwicklung, enge Zusammenarbeit, kontinuierliche Verbesserung und die Fähigkeit, sich schnell an sich ändernde Umstände anzupassen. Dieses Programm konzentriert sich auf die folgenden Punkte:

- die agile Methode sowie agile Werte kennenlernen
- die agilen Arbeitswege in die alltägliche Arbeit zu bringen

Samstag, 5. April 2025

9:00 bis 16:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

75,80 Euro

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Ange meldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Headset und Webcam.

■ 25S421635

Sibel Özüg

Kanban im Alltag (Online-Kurs)

Wir stehen vor Herausforderungen in einer komplexen Welt, die nicht mit traditionellen Ansätzen oder gar keinem spezifischen Ansatz bewältigt werden können. Kanban ist eine Methode aus dem agilen Umfeld, die Aufgaben in kleinere, einfachere Schritte unterteilt und den Arbeitsfluss klar strukturiert, um Überlastung zu vermeiden. Dieses Programm konzentriert sich auf die folgenden Punkte:

- die Kanban-Methode kennenlernen
- Kanban in den Alltag zu bringen, um Überlastung und Stress zu vermeiden und sich besser zu planen

Mittwoch, 26. Februar 2025

9:30 bis 12:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

35 Euro

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Ange meldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Headset und Webcam.

Berufliche (Neu-)Orientierung

■ 25S431010

Susanne Wissner - Agentur für Arbeit

Nach Betreuungszeiten in der Familie zurück in den Beruf – aber wie?

Sie haben Ihre berufliche Tätigkeit unterbrochen, weil Sie Ihre Kinder betreut oder Angehörige gepflegt haben und möchten nun wieder ins Erwerbsleben zurückkehren.

Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) der Agentur für Arbeit Fürth steht Ihnen in der Sprechstunde für Fragen zu Themen rund um den beruflichen Wiedereinstieg zur Verfügung. Sie erhalten unter anderem Informationen und Tipps, was vorab geklärt sein muss, zur Stellensuche und zum Bewerbungsverfahren oder was zu tun ist, wenn Qualifikationen veraltet sind oder eine berufliche Neuausrichtung ansteht. Nutzen Sie die Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen und über Ihre berufliche Perspektive zu sprechen.

Eine Anmeldung ist bis 17. April 2025 erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig eine Nachricht mit dem zugeteilten Zeitfenster. Planen Sie für das Gespräch ca. 45 Minuten ein.

Die Beratung findet im Raum 101 (1. OG) in der Friedrichstraße 19 statt. Nutzen Sie den Zugang über den Hof, Südliche Stadtmauerstraße.

Donnerstag, 8. Mai 2025

9:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 101 (Büro)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 25S431020

Christine Kiunke

Beruflich durchstarten – der Kompaktkurs für Frauen

Überlegen Sie, beruflich wieder einzusteigen, die Stundenzahl zu erhöhen oder sich neu zu orientieren? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir finden heraus, wo Sie stehen, was Sie mitbringen und was sinnvoll und machbar ist. Wir erarbeiten auch, wie Sie bei Ihrer Entscheidung mit Zweifeln, Widerstand und Stolpersteinen umgehen und wie erste Schritte konkret aussehen können. Zudem trainieren wir in praktischen Übungen, wie Sie ruhig und bestimmt auftreten, souverän ein Gespräch führen oder klare Grenzen setzen. Nach den drei Modulen sehen Sie Ihren beruflichen Weg klar(er) vor sich und gehen ihn mit Freude und Selbstvertrauen. Neben dem „roten Faden“ aus der langjährigen Erfahrung der Kursleiterin nehmen wir uns angemessen Zeit für Ihre Fragen und den Austausch in der Gruppe. Vor der Anmeldung nehmen Sie bitte mit der Kursleiterin Kontakt auf für ein kurzes Vorgespräch. Wir besprechen, ob der Kurs für Sie geeignet ist. E-Mail: christine@kiunke-coaching.de

Freitag, 27. Juni 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 28. Juni 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Freitag, 4. Juli 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 5. Juli 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Freitag, 25. Juli 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 26. Juli 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Tage, 156 Euro

■ 25S431024

Saskia Roelandt

Kenne deine Bedürfnisse und spare Energie im Bewerbungsprozess (Online-Workshop)

Nicht selbstreflektierte Bewerbungen bringen Frust und den Verlust des Selbstwerts. Wir wechseln oftmals die Stelle, ohne uns vorher zu fragen: „Was will ich eigentlich?“ Und oft landen wir wieder in einem Job oder bei einem Arbeitgeber, der uns nicht glück-

lich macht. Oder wir erhalten eine Absage nach der anderen und wissen gar nicht, warum. Dieser Workshop zielt auf die Selbstreflexion der eigenen Bedürfnisse ab. Anhand von diversen Reflexionsfragen erhalten Teilnehmer*innen ein genaues Bild der eigenen Bedürfnisse, um dieses für die Stellensuche, die gesamte Bewerbungsphase und/oder Neuorientierung nutzen zu können.

Bitte bereitlegen: Papier in DIN A2, bunte Stifte

Montag, 10. März 2025

17:00 bis 20:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

28 Euro

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.

■ 25S431034

Sibel Özüg

Better Career: Let's get you hired faster!

Moved to Germany and want to build your career in a new country? Freshly graduated applying for jobs? Experienced professional looking for a career change? This program is for you! Our 2-day workshop focuses on the following learning outcomes:

- understanding who you are as a person, what your strengths as well as potential saboteurs are, and what you wish in your career journey
- improving your resume to make sure your CV is a true reflector of your skills
- preparing for interviews through interview simulations in this course

The program will be held in English.

Samstag, 22. März 2025

10:00 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

56 Euro

■ **25S431110**

Kerstin Brunner

**Back to work for international Women
(online lecture)**

Many international women who have come to Germany with their families wish to re-enter the workforce. They face various challenges such as language barriers, unclear regulations, especially regarding social security contributions, or finding a position that matches their skills. This lecture is aimed at women who specifically plan to return to work. Together, we will analyze the challenges that need to be overcome and discuss the available solutions in the areas of finding the right employer and understanding pension and health insurance. Participants will have the opportunity to ask their questions after the presentation.

The lecture will be held in English.

Donnerstag, 15. Mai 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Euro

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.

■ **25S431210**

Saskia Roelandt

**Vorstellungsgespräche selbstsicher
meistern**

Dieser Workshop bietet eine umfassende Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche, indem er theoretisches Wissen mit praktischen Übungen kombiniert. Die Teilnehmer*innen lernen, selbstbewusster aufzutreten, sich effektiv und zielgerichtet vorzubereiten und sich optimal selbst zu präsentieren. Der Umgang mit Nervosität wird ebenso thematisiert, wie das Vorstellungsgespräch aus Sicht des Unternehmens. Durch Reflexionsübungen und individuelles Feedback werden sie in die Lage versetzt, ihre nächste Bewerbungsphase erfolgreich zu meistern.

Montag, 7. April 2025

17:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

28 Euro

■ **25S431240**

Sibel Özüüg

**LinkedIn – Tipps einer Rekrüterin
(Online-Kurs)**

LinkedIn ist das weltweit größte berufliche Netzwerk im Internet. Sie können über LinkedIn den passenden Job oder ein Praktikum finden, berufliche Beziehungen knüpfen und stärken und Kenntnisse für Ihren beruflichen Erfolg erlernen. Dieser Workshop konzentriert sich auf die folgenden Themen:

- LinkedIn als Karriereinstrument kennenlernen
- einen Lebenslauf auf LinkedIn bauen
- die vielfältigen Möglichkeiten auf LinkedIn entdecken
- erfahren, wie man bei Headhunter-Suchen besser sichtbar wird
- verstehen, wie die Rekrüter-Filter funktionieren

Die Teilnehmer*innen können während des Kurses direkt an ihren LinkedIn-Profilen arbeiten und sollten zu Kursbeginn möglichst bereits ein (leeres) LinkedIn-Konto eingerichtet haben.

Sonntag, 16. März 2025

9:00 bis 15:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

58 Euro

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.

■ **25S431241**

Yulia Shafran

**Die gelungene Bewerbung – gut vorbereitet
für den Neustart**

Für Berufseinsteiger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Berufstätige

Sie wollen sich auf eine neue Arbeitsstelle bewerben und haben noch keinen Plan, wie Sie anfangen sol-

len? Dieses Training hilft Ihnen, sich optimal auf den Bewerbungsprozess vorzubereiten. Sie erhalten wertvolle Tipps, die Ihnen dabei helfen, sich von anderen Bewerber*innen abzuheben, Ihre persönlichen Stärken hervorzuheben und Ihre Chancen auf eine erfolgreiche Bewerbung zu erhöhen. Sie lernen den richtigen Aufbau von Bewerbungsunterlagen kennen, damit schon der erste Eindruck gut gelingt. Im Rahmen des Trainings werden folgende Themen behandelt:

- Suche nach Stellenanzeigen / Jobangeboten
- Welche Bewerbungsunterlagen sollen vorbereitet werden? (Deckblatt, Lebenslauf, Bewerbung, Arbeitszeugnisse / Referenzen, Ausbildungsunterlagen, Zeugnisse & Zertifikate)
- Wie sieht eine perfekte Bewerbung / Anschreiben aus? (detaillierte Analyse an einem Beispiel)
- die begleitende E-Mail
- Vorstellungsgespräch (verschiedene Arten, die häufigsten Fragen)

Samstag, 10:00 bis 13:00 Uhr
 Beginn: Samstag, 3. Mai 2025
 Friedrichstr. 17, Raum 10
 2 Tage, 56 Euro

■ 25S431242

Yulia Shafran

Die gelungene Bewerbung – gut vorbereitet für den Neustart (ukrainische Sprache)

Text siehe Kurs-Nr. 25S431241

Dieser Kurs findet hauptsächlich in Ukrainischer Sprache statt.

Samstag, 10:00 bis 13:00 Uhr
 Beginn: Samstag, 12. Juli 2025
 Friedrichstr. 17, Raum 10
 2 Tage, 56 Euro

Style und Styling

■ 25S431421

Elfi Jung

Blitz-Make-up (Workshop)

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer*innen

Ziel des Workshops ist ein natürliches, strahlendes und gesundes Aussehen mit Hilfe von wenig Make-up. Sie lernen, wie Sie mit möglichst geringem Aufwand schnell den größten Effekt beim Schminken für sich erreichen und Ihr Aussehen auf natürliche Weise unterstreichen. Grundlagen des Schminkens werden hierbei vermittelt. Wir arbeiten mit natürlichen Produkten, die für jedes Hautbild geeignet sind. Bitte ungeschminkt, aber gepflegt erscheinen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarbänd

Samstag, 5. April 2025
 10:00 bis 12:30 Uhr
 Friedrichstr. 17, Raum 10
 28,40 Euro
 inkl. Materialkosten

■ 25S431435

Elfi Jung

Typgerechtes Tages-Make-up

Die unterschiedlichen Proportionen eines Gesichts werden optisch durch Schminken ausgeglichen und in Harmonie gebracht. Ihre individuellen Eigenheiten werden berücksichtigt. Ihre Persönlichkeit bleibt im Vordergrund. Das Tages-Make-up wird so dezent angelegt, damit Sie nicht geschminkt, sondern immer frisch und gepflegt erscheinen. Dieses Make-up ist auf Ihren Typ abgestimmt und für jeden Anlass geeignet, ob für Beruf oder Alltag. Wir arbeiten mit natürli-

Stadt
Erlangen

Mehr erleben
mit dem
ErlangenPass

Kultur, Freizeit, Sport
und Mobilität für alle

erlangenpass.de

Dabeisein
auch mit
wenig Geld



chen Produkten, die für jedes Hautbild geeignet sind.
Bitte ungeschminkt, aber gepflegt erscheinen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband

Freitag, 21. März 2025

14:00 bis 17:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

40 Euro

inkl. Materialkosten

■ **25S431436**

Elfi Jung

Typgerechtes Tages-Make-up

Text siehe Kurs-Nr. 25S431435

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband.

Samstag, 10. Mai 2025

13:00 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

40 Euro

inkl. Materialkosten

■ **25S431438**

Elfi Jung

Typgerechtes Tages-Make-up

Text siehe Kurs-Nr. 25S431435

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband.

Samstag, 24. Mai 2025

10:00 bis 13:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

40 Euro

inkl. Materialkosten

Übergang Schule/Studium – Beruf

■ **25S441210**

Helmut Hofmann

Erfolgreich durchs Mathematik-Abitur für Schüler*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle Schüler*innen, die 2025 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 mailen an

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



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



Beginn:

Montag, 10. Februar 2025, 14:30 bis 16:30 Uhr,
alle anderen Termine montags immer von 16:00 bis
18:00 Uhr

Friedrichstraße 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Nachmittage, 100 Euro

■ 25S441212

Helmut Hofmann

Erfolgreich durchs Mathematik-Abitur für Schüler*innen (Ferienkurs)

Text siehe Kurs-Nr. 25S441210

Gegen Vorlage des Schülerausweises wird eine Ermäßigung von 20% gewährt. Bitte im Servicebüro vorlegen oder gescannt mailen an

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

Montag, 11:00 bis 13:00 Uhr

Beginn: Montag, 14. April 2025

Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Vormittage, 100 Euro

■ 25S441330

Ursula Beck

Einblick in das Berufsfeld Kommunikationsdesign

Für Anfänger*innen, Fortgeschrittene und für alle, die Lust am Gestalten haben, ab 15 Jahren

Schnuppere rein und erlebe hautnah die spannenden Aufgaben von Kommunikationsdesigner*innen (Print-design): Anhand eines anfänglichen Briefings erarbeitest du mit professionellen Kreativtechniken eigene Ideen und erstellst daraus ein Logo in Illustrator, ein Poster und den dazu passenden Instagram-Post in Photoshop.

Bitte mitbringen: USB-Stick, um deine Dateien mit nach Hause nehmen zu können

Samstag, 17. Mai 2025

9:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

60,60 Euro



Schule – Studium – Beruf

JUBA – ER, Jugendberufsagentur Erlangen

In der Nägelsbachstraße 26, 1. Stock, findest Du die neue Jugendberufsagentur Erlangen. Die Agentur für Arbeit, das Erlanger Jobcenter, das Jugendamt der Stadt Erlangen und das Bewerbungszentrum unterstützen Dich in allen Fragen rund um den Übergang von Schule in das Berufsleben. Hier findest Du Hilfe und Unterstützung bei Fragen zu Ausbildung, Studium oder auch persönlichen Problemen.

**Komm vorbei und schau rein
oder ruf einfach unter 09131 86-4190 an!**

Unsere Öffnungszeiten sind:

Montag bis Donnerstag: 11.00 – 17.00 Uhr

Freitag: 11.00 – 14.00 Uhr

**Eine Terminvereinbarung ist nicht
erforderlich!**

Nachholen des Mittelschulabschlusses

In Erlangen ist es für junge Erwachsene wie für Jugendliche möglich, den Mittelschulabschluss nachzuholen, um eine gute Basis für das Berufsleben zu schaffen. Die Voraussetzungen werden in einem persönlichen Gespräch geklärt.

JUST Best – JUGEND STÄRKEN –
Brücken in die Eigenständigkeit
Tel. 09131 920047-77
jugend-staerken.myway@stadt.erlangen.de

Allgemeine Schul-und Bildungsberatung

Oberstudienrat Karsten Beck
Beratungslehrer der staatlichen Berufsschule
Drausnickstr. 1 d, 91054 Erlangen, Zi. K 010
Tel. 09131 533848-270
karsten.beck@bs-erlangen.de





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 Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XII)				Buchhalter/in (XII)			Manager/in (XII) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen I Lohn I Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●	●	●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●	●	●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●	●	●
Personalwirtschaft						●			●
Personale Kompetenz	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirkum vortragen								●

Xpert Business Online- und Präsenzkurse

Xpert Business - Online-Kurse

Die vhs Erlangen bietet Xpert-Business-Kurse als Online-Kurse an. Xpert Business ist eine eingetragene Marke der vhs. 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 und Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu
Der Unterricht findet 2 x pro Woche, Dienstag und Donnerstag, 18:30 bis 20:30 Uhr statt.

Ausführliche Beschreibungen und genaue Termine: www.vhs-erlangen.de

■ 25S412001

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 bis 20:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 4. März 2025
Virtuelles Klassenzimmer
24 Abende, 389 Euro
Keine Ermäßigung möglich.

■ 25S412002

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 bis 20:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 4. März 2025
Virtuelles Klassenzimmer
22 Abende, 369 Euro
Keine Ermäßigung möglich.



■ 25S412003

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 wöchentlich am Donnerstag statt.

Dienstag, 18:30 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 4. März 2025

Virtuelles Klassenzimmer

16 Abende, 299 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25S412004

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 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 4. März 2025

Virtuelles Klassenzimmer

24 Abende, 389 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25S412005

Fachdozent*in von EduMedia

Lohn und Gehalt 2 – Xpert Business (Online-Kurs)

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmer*innen sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Dienstag, 18:30 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 4. März 2025

Virtuelles Klassenzimmer

22 Abende, 369 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25S412006

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 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 4. März 2025

Virtuelles Klassenzimmer

16 Abende, 299 Euro

Keine Ermäßigung möglich.



■ **25S412007**

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 bis 20:30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 4. März 2025
 Virtuelles Klassenzimmer
 20 Abende, 339 Euro
 Keine Ermäßigung möglich.

■ **25S412008**

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 bis 20:30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 8. April 2025
 Virtuelles Klassenzimmer
 324 Euro
 Keine Ermäßigung möglich.

■ **25S412009**

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 bis 20:30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 4. März 2025
 Virtuelles Klassenzimmer
 20 Abende, 339 Euro
 Keine Ermäßigung möglich.

■ **25S412010**

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

Zertifikate

An der Volkshochschule Erlangen können Sie Xpert-Business-Prüfungen ablegen.



Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Dienstag, 18:30 bis 20:30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 4. März 2025
 Virtuelles Klassenzimmer
 20 Abende, 339 Euro
 Keine Ermäßigung möglich.

■ **25S412011**

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 bis 20:30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 4. März 2025
 Virtuelles Klassenzimmer
 22 Abende, 329 Euro
 Keine Ermäßigung möglich.

■ **25S412012**

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 bis 20:30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 4. März 2025
 Virtuelles Klassenzimmer
 20 Abende, 339 Euro
 Keine Ermäßigung möglich.

■ **25S412013**

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 bis 20:30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 4. März 2025
 Virtuelles Klassenzimmer
 11 Abende, 249 Euro
 Keine Ermäßigung möglich.

Xpert Business – Prüfungen

■ **25S412015**

Gerd Hutzler

Xpert Business – Prüfung alle Theorie-Module

Die Prüfungen finden am Samstag, 5. Juli 2025 statt. Die einzelnen Prüfungen finden Sie auf unserer Webseite. Melden Sie sich bitte direkt dort an. Internet: www.vhs-erlangen.de. Anmeldeschluss: Donnerstag, 5. Juni 2025

Samstag, 5. Juli 2025
 9:00 bis 12:00 Uhr
 Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 95 Euro
 Keine Ermäßigung möglich.

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

Nicholas Weddig

Telefon 09131 86-1595
nicholas.weddig@stadt.erlangen.de



Gesundheitswissen

Einige der vorgestellten Methoden gehören zur Komplementärmedizin und sind wissenschaftlich noch nicht vollständig anerkannt oder umstritten. Sie sind nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung gedacht, sondern bieten Unterstützung zur Förderung Ihrer Gesundheit und Selbstfürsorge. Die Anwendung dieser Techniken kann helfen, Ihr Wohlbefinden zu steigern und präventiv zu wirken. Letztlich liegt es jedoch in Ihrer eigenen Verantwortung, die für Sie passenden Maßnahmen zu wählen. Bei gesundheitlichen Fragen und Entscheidungen sollten Sie stets auch den Rat Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes einholen.

■ 25S501002

Marisa (Maria Isabel) Leininger

Alltagshelfer: Achtsamkeit, Atem, Yoga (Vortrag und Gespräch)

In diesem Vortrag erfahren Sie, was Achtsamkeit ist und wie Sie ein besseres Körperbewusstsein entwickeln können. Wir sprechen darüber, wie wir unbewusste Denk- und Verhaltensmuster erkennen und gesündere Gewohnheiten in unseren Alltag einbauen können. Außerdem wird erklärt, warum Yoga so populär ist und welche Vorteile es bieten kann. Marisa Leininger erläutert mit Ihrem Hintergrund als Yogalehrerin und Heilpraktikern für Psychotherapie den Zusammenhang zwischen Körper, Atem und Geist und zeigt, wie wir bewusst entspannen können. Sie erhalten praktische Impulse und einfache Übungen, um Ihre Lebensqualität zu steigern.

Montag, 10. März 2025
18:30 bis 20:00 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S501003

Daniel Kannegießer und Dr. med. Jan Wielopolski Körperliche Aktivität und Mentale Gesundheit (Vortrag)

Einführungsveranstaltung zu den Effekten und Vorteilen von Gehen und Laufen.

Die Auswirkungen von Bewegung und körperlicher Aktivität sind hinreichend bekannt, wissenschaftlich belegt und doch bewegt sich der Großteil unserer Bevölkerung zu wenig. Doch was passiert eigentlich im Gehirn und im Körper, was macht Bewegung mit und in uns? Dieser Vortrag gibt einen Einblick in aktuelle theoretische Erkenntnisse und wichtige praktische Anwendungshilfen. Dabei spielen die richtige Atemtechnik, eine gute Dosierung von Belastung und Erholung sowie eine individuell angepasste Intensität eine tragende Rolle.

*In Kooperation mit medi train
Bewegungstherapie • Physiotherapie
und der Praxis für psychische Gesundheit
Dr. med. Jan Wielopolski*

Mittwoch, 12. März 2025
17:00 bis 18:30 Uhr
medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



Dominik John | 25S201050
**Malaria – aktueller Kenntnisstand
und Zukunftsperspektive**
Vortrag
Donnerstag, 15. Mai 2025



■ 25S501004

Petra Haferkamp

Jungbrunnen – wie wir lange gesund bleiben (Vortrag)

In diesem 90-minütigen Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit und Vitalität lange bewahren können. Petra Haferkamp beleuchtet die Schlüsselkomponenten eines aktiven und gesunden Lebensstils und gibt praktische Tipps, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Sie lernen, welche Rolle Bewegung und mentale Gesundheit dabei spielen und wie Sie einfache Gewohnheiten entwickeln, die Ihre Lebensqualität steigern. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, was einen Jungbrunnen für Körper und Geist ausmacht.

Donnerstag, 27. März 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S501017

Salih Arican

Der Blick in den Menschen – medizinische Bildgebung (Vortrag)

Die medizinische Bildgebung ist eine Technik, mit der das Innere des Körpers sichtbar gemacht wird. Salih Arican erklärt, welche Techniken es gibt, wie diese Verfahren im medizinischen Alltag genutzt werden und welche Rolle sie im Patientenmanagement spielen. Im zweiten Teil des Vortrags werfen Sie einen Blick in die Zukunft der medizinischen Bildgebung, um neue Entwicklungen und Technologien zu betrachten, die in der Diagnostik und Behandlung eine Rolle spielen könnten.

Montag, 2. Juni 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Frauengesundheit

■ 25S502000

Sara Thulin

The Art of Motherhood: How to Be a Healthy Adult in the Chaos

This course is for international mothers and will be held in English.

Are you struggling to hold it all together as a mom? Do you need a coach who gets it and can help you figure out why you're on the edge? Does motherhood often feel like an endless roller coaster? Ever catch yourself thinking, "I sound just like my parents"? Don't worry! In this course, we'll explore your challenges and use practical tools to help you understand what's going on and find healthier ways to approach it. By the end, you'll feel more balanced, better able to stay calm, and have room to breathe.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Freitag, 14. März 2025, 9:00 bis 11:00 Uhr

Freitag, 21. März 2025, 9:00 bis 11:00 Uhr

Freitag, 28. März 2025, 9:00 bis 11:00 Uhr

Freitag, 4. April 2025, 9:00 bis 11:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

4 Vormittage, 73,60 Euro

■ 25S502004

Katrin Huber

In Harmonie mit dem weiblichen Zyklus

Eine Einladung zu Selbstentdeckung, Selbstverständnis und Selbstfürsorge.

Erforschen Sie das faszinierende Zusammenspiel von weiblichem Zyklus, Körper und Geist. Lernen Sie die Grundlagen des Zyklusbewusstseins, die Bedeutung der richtigen Ernährung und den Einsatz von Frauenkräutern zur Unterstützung der weiblichen Gesundheit kennen. Egal, ob Sie bereits Kenntnisse haben oder neu in diesem Thema sind, freuen Sie sich auf eine inspirierende Reise zu mehr Selbstverständnis und Wohlbefinden!

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Mittwoch, 14. Mai 2025

17:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47,60 Euro

Gesundheitsprävention für die Stimme

■ 25S502050

Laura Grampp

Stimmtraining

Unsere Stimme ist einer der wichtigsten Alltagsbegleiter. Daher ist es gerade für Menschen mit Berufen, in denen sie viel und laut sprechen (z.B. Lehrende oder Erziehende) besonders wichtig, die eigene Stimme zu trainieren, zu pflegen und gesund einzusetzen.

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, 9. Mai 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Freitag, 16. Mai 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Freitag, 23. Mai 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 41,40 Euro

■ 25S502052

Elke Rosenzweig

Ausdruckskraft für die Stimme (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

Samstag, 5. Juli 2025

9:30 bis 12:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

27,60 Euro



Mechthild Scheurl-Defersdorf | 25S421401

**Jedes Wort wirkt –
die Kraft der Sprache im Beruf**

Vortrag

Donnerstag, 17. Juli 2025



Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie

Psychische Belastungen nehmen zu, deshalb bezieht die Gesundheitsbildung an Volkshochschulen 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.

Wenn Sie gerade eine Psychotherapie machen, sprechen Sie bitte vorher mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten. Es ist wichtig, dass Sie sich psychisch belastbar fühlen, bevor Sie an einem Angebot teilnehmen.

■ 25S503000

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? 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. Es steht ausreichend Zeit zur Verfügung, um Ihre Fragen und Anregungen zu diskutieren. Für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Donnerstag, 27. Februar 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S503003

Helmut Weinig

Persönlichkeitsbildung – Schlüssel zum Glück? (Vortrag)

Persönlichkeitsbildung spielt eine wichtige Rolle in unserem Leben. In diesem Vortrag wird erörtert, was unter Persönlichkeitsentwicklung verstanden wird und warum sie von Bedeutung ist. Es wird auch beleuchtet, welche Ansätze förderlich oder möglicherweise hinderlich für das persönliche Wachstum sein können. Ziel ist es, einen Überblick über gesunde Wege der Persönlichkeitsentwicklung zu geben und mögliche Herausforderungen zu thematisieren.

Donnerstag, 13. März 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S503006

Wolfgang Winkel

Loslassen und Verzeihen – über Anspruch und Wirklichkeit (Vortrag)

Der Begriff „Loslassen“ ist aus der populären Ratgeberliteratur nicht mehr wegzudenken. Obwohl es oft einfach klingt, erweist sich der Prozess im Alltag häufig als komplex und herausfordernd. Im Vortrag erkundet Wolfgang Winkel am Beispiel einer Kränkung, warum Loslassen so schwierig sein kann, wie überzogene Erwartungen uns beeinflussen und welche Hürden wir überwinden müssen. An diesem Abend sind Sie eingeladen, eigene Erfahrungen zu reflektieren und neue Perspektiven zu gewinnen.

Montag, 24. März 2025

19:15 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.





■ **25S503007**

Eva Barril Roig

Emotionalen Hunger mit Feldenkrais® verstehen und überwinden (Workshop)

In diesem Workshop lernen Sie, Ihr Hungergefühl besser zu verstehen und zwischen körperlichem und emotionalem Hunger zu unterscheiden. Unter der Leitung einer Feldenkrais®-Dozentin mit Ernährungsfokus schulen Sie Ihre Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit. Der Workshop hilft, Essgewohnheiten bewusster zu gestalten, emotionale Essmuster zu erkennen und gesunde Entscheidungen zu treffen. So gewinnen Sie mehr Balance und ein neues Verständnis für Ihre Bedürfnisse.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Decke, bequeme Kleidung

Materialkosten von 3 Euro sind im Entgelt enthalten

Samstag, 29. März 2025

10:00 bis 14:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

39,80 Euro

■ **25S503008**

Wolfgang Winkel

Gut ist nicht genug – Wege aus der Perfektionismusfalle (Vortrag)

In diesem Vortrag geht es um das Thema Perfektionismus. Viele Menschen setzen sich selbst unter Druck, weil sie keine Fehler zulassen und sehr hohe Ansprüche an sich haben. Diese ständige Suche nach Anerkennung und Liebe kann zu viel Stress führen. Wolfgang Winkel veranschaulicht, wie man aus der Perfektionismusfalle herauskommen kann. Ziel ist es, Wege zu finden, um sich selbst besser anzunehmen und den Druck zu reduzieren.

Montag, 31. März 2025

19:15 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25S503010**

Helmut Weinig

Kraft und Zuversicht in Krisenzeiten (wieder) finden (Vortrag)

Die Welt befindet sich in vielen Krisen, was Ängste und Unsicherheit verstärken kann. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie man in solchen Zeiten ruhig bleiben kann, ohne den negativen Gefühlen noch mehr Raum zu geben. Es wird thematisiert, wie man trotz belastender Umstände zu innerer Balance finden kann. Der Vortrag bietet Impulse, um in schwierigen Zeiten gelassener zu bleiben und mehr inneren Frieden zu entwickeln.

Donnerstag, 3. April 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25S503012**

Carolin Deutschmann

Mental Load – nein danke! (Workshop)

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 Ihre Mental Load zu reduzieren. Gestärkt können Sie nach diesem Vormittag den Familienalltag neu strukturieren und haben wieder mehr Zeit für sich. Am Dienstag, 6. Mai 2025, haben Sie bei einem Online-Termin von 19:00 bis 19:45 Uhr die Möglichkeit, gemeinsam das Gelernte zu reflektieren und gegebenenfalls anzupassen.

Samstag, 5. April 2025, 10:00 bis 12:30 Uhr,

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Dienstag, 6. Mai 2025, 19:00 bis 19:45 Uhr,

vhs.cloud

2 Termine, 30 Euro

■ **25S503013**

Gisela Jung

Wege zur Selbstfürsorge und zu den eigenen Bedürfnissen

Häufig geben wir den Bedürfnissen der Kinder, der Eltern oder pflegebedürftigen Angehörigen 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 wollen oder was uns guttut. In diesem dreiteiligen 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 Miniurlaubsliste erstellen, eine Methode aus der Positiven Psychologie, erlernen die Klopfakupressur und schließen mit einer Achtsamkeitsübung.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Freitag, 9. Mai 2025

15:30 bis 17:30 Uhr

Freitag, 16. Mai 2025

15:30 bis 17:30 Uhr

Freitag, 23. Mai 2025

15:30 bis 17:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 55,20 Euro

■ **25S503014**

Dorothee Eßer

In Verbindung mit mir selbst (Workshop)

In diesem Workshop erforschen wir, was uns lebendig fühlen lässt und was uns bremst. Anhand der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg beschäftigen Sie sich mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen.

Durch eine Gesprächsmeditation im Austausch mit einer anderen Person entdecken Sie Blockaden und Wachstumsmöglichkeiten. Der Kontakt zu uns selbst kann zu mehr innerem Frieden führen.

Samstag, 24. Mai 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

■ **25S503016**

Helmut Weinig

Weiterentwicklung: Konflikte als Chance (Vortrag)

Beziehungskonflikte sind Teil des Alltags und können unser Miteinander und unsere Gefühle belasten. Dieser Vortrag bietet einen neuen Blick auf die Dynamiken von Konflikten. Es wird gezeigt, wie Konflikte in Partnerschaften, Familien oder auch auf gesellschaftlicher Ebene als Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung verstanden werden können. Helmut Weinig beleuchtet, welches Potenzial in Konflikten steckt und wie man einen konstruktiven Umgang damit finden kann.

Donnerstag, 5. Juni 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25S503114**

Susana Rubio

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 angeleitet.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Decke, bequeme Kleidung

Materialkosten von 3 Euro sind im Entgelt enthalten

Freitag, 4. Juli 2025

17:00 bis 19:00 Uhr

Freitag, 11. Juli 2025

17:00 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 39,90 Euro



Entspannung und Stressbewältigung

Verschiedene Techniken der Entspannung, Achtsamkeit und Resilienz

■ 25S504000

Yasemin Ayten

Entspannungsmethoden kennenlernen und ausprobieren

Dieser Kurs bietet eine Einführung in verschiedene Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Bodyscan, Atemübungen, Fantasiereisen und Meditation. In einer vertrauensvollen Atmosphäre können Sie die Methoden ausprobieren und herausfinden, welche am besten zu Ihnen passt. Gönnen Sie sich eine Auszeit und finden Sie heraus, was Ihnen guttut!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Bitte mitbringen: etwas zu schreiben, bequeme und warme Kleidung, Matte, Decke

Donnerstag, 17:30 bis 18:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

Kulturpunkt Bruck, Remarweg 33, 91058 Erlangen, Kursraum, 8 Abende, 52,20 Euro

■ 25S504010

Stefanie Aurich

Superpower Nervensystem (Workshop)

Unser Alltag ist oft übertoll und wir kümmern uns zu wenig um uns selbst. Fühlen Sie sich häufig im Autopilot-Modus? Dann ist dieser zweieinhalbstündige Workshop genau das Richtige für Sie. Hier lernen Sie, die Sprache Ihres Nervensystems zu verstehen und Stress im Körper zu begegnen. Mit einfachen Übungen halten Sie in herausfordernden Momenten Fokus und Energie und bleiben gelassener in stressigen Situationen. Dieser praxisnahe Workshop bereitet Sie optimal auf den Atemworkshop 25S504100 vor, kann aber auch unabhängig davon gebucht werden.

Bitte mitbringen: etwas zu schreiben, bequeme und warme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke

Freitag, 21. März 2025, 12:30 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
23,10 Euro

■ 25S504016

Petra Haferkamp

Entspannung im Alltag: Balance finden (Workshop)

Im hektischen Alltag vergessen wir oft, dass wir selbst die Gestaltung unseres Tages in der Hand haben. Kleine Pausen können helfen, zur Ruhe zu kommen und entspannter zu leben. In diesem Workshop lernen Sie, Spannungszustände in Ihrem Körper wahrzunehmen und aktiv damit umzugehen. Sie erproben einfache Routinen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bei Bedarf Decke

Freitag, 27. Juni 2025

17:30 bis 19:45 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
20,70 Euro

Atmung und Entspannung

■ 25S504100

Stefanie Aurich

Superpower Atem (Workshop)

Unser Atem beeinflusst jede Zelle und ist eng mit unseren Hirnfunktionen verbunden. In diesem zweistündigen Workshop mit Stefanie Aurich erfahren Sie, wie das Powertool Breathwork Ihr gesamtes System stärken kann. Durch einfache Übungen lernen Sie, Körper und Geist zu verbinden, was Ihnen mehr Gelassenheit, Fokus und ein gestärktes Immunsystem bringt.

Dieser praxisnahe Workshop ergänzt den Nervensystemworkshop 25S504010, kann aber auch unabhängig davon gebucht werden.

Bitte mitbringen: etwas zu schreiben, bequeme und warme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke

Freitag, 21. März 2025

15:30 bis 17:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
18,40 Euro



■ 25S504102

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, Isomatte/Liegemöglichkeit, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. März 2025
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
5 Abende, 69 Euro

■ 25S504104

Elke Rosenzweig

Bewusst atmen: Schultern, Nacken und Kiefer lockern (Workshop)

Text siehe Kurs-Nr. 25S504102

Bitte mitbringen: Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Freitag, 9. Mai 2025
17:00 bis 19:30 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
23,10 Euro

■ 25S504107

Elke Rosenzweig

Bewusst atmen: Schultern, Nacken und Kiefer lockern (Online-Kurs: Livestream)

Text siehe Kurs-Nr. 25S504102

Bitte bereitlegen: Decke, Hocker/Stuhl, Isomatte/Liegemöglichkeit, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Hinweis: Am Donnerstag, 10. Juli 2025, entfällt der Unterricht.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 22. Mai 2025
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
5 Abende, 69 Euro

■ 25S504110

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 Wohlspannung (Eutonus) ist Voraussetzung für einen regenerierenden und gesunden Schlaf.

Bitte bereitlegen: kleines Nackenkissen, Socken

Freitag, 6. Juni 2025
17:00 bis 19:30 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
23,10 Euro



Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Methode zur Stressbewältigung. Sie wurde in den 1930er Jahren vom amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson entwickelt.

■ 25S504204

Dr. Erwin Wendler

Stressbewältigung mit Progressiver Muskelentspannung (PME) nach Jacobson

Stress ist immer mit einer Anspannung der Muskulatur verbunden. Mit der PME 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 PME vorgebeugt werden. Sie üben im Liegen.

Bitte mitbringen: Decke

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 78,40 Euro

■ 25S504210

Dr. Erwin Wendler

Stressbewältigung mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson am Vormittag

Text siehe Kurs-Nr. 25S504204

Bitte mitbringen: Decke

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Freitag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Freitag, 28. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Vormittage, 78,40 Euro

■ 25S504214

Yasemin Ayten

Progressive Muskelrelaxation trifft klassische Musik (Workshop)

Dieser Workshop kombiniert die Entspannungstechnik der Progressive Muskelrelaxation mit beruhigender klassischer Musik. Durch gezieltes An- und Entspannen von Muskelgruppen lösen Sie körperliche und geistige Spannungen, während Musik von Bach und anderen Komponisten den Entspannungsprozess vertieft. Ideal für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die Entspannung auf eine neue Weise erleben möchten.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Bitte mitbringen: Matte

Samstag, 5. April 2025, 10:00 bis 11:30 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Remarweg 33, 91058 Erlangen

9,80 Euro



Katrin Huber | 25S510616
Frauenkräuterwanderung
Samstag, 10. Mai 2025

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode aus den 1930er Jahren, die auf Autosuggestion beruht. Sie wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose weiterentwickelt.

■ 25S504300

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, 18. März und 29. April 2025, entfällt der Unterricht.

Dienstag, 17:45 bis 18:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

9 Abende, 58,80 Euro

■ 25S504302

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 25S504300) 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, 18. März und 29. April 2025, entfällt der Unterricht.

Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

9 Abende, 58,80 Euro

■ 25S504308

Dr. Erwin Wendler

Innere Ruhe mit Autogenem 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.

Eine Kooperation mit wabene

Donnerstag, 19:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 78,40 Euro

■ 25S504310

Dr. Erwin Wendler

Innere Ruhe mit Autogenem Training

Text siehe Kurs-Nr. 25S504308

Bitte mitbringen: Decke

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Mittwoch, 19:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28. Mai 2025

wabene, Henkestr. 53, G1-2

8 Abende, 78,40 Euro

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

p.baumann@wabe-erlangen.de



■ 25S504316

Yasemin Ayten

Autogenes Training

Fühlen Sie sich oft gestresst und sehnen sich nach Momenten der Ruhe? Entdecken Sie das Autogene Training, eine wissenschaftlich anerkannte Methode, die Ihnen hilft, Stress abzubauen, innere Gelassenheit zu finden und Ihre mentale Stärke zu fördern. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen dieses bewährten Entspannungsverfahrens. Mit einfachen Formeln und gezielter Selbstwahrnehmung bringen Sie Körper, Geist und Seele in einen Zustand tiefgehender Entspannung. Die Übungen sind leicht erlernbar und lassen sich problemlos in den Alltag integrieren - ob im Büro, zu Hause oder unterwegs.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Bitte mitbringen: Matte, Decke

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Donnerstag, 16:15 bis 17:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

Kulturpunkt Bruck, Remarweg 33, 91058 Erlangen, Kursraum

8 Abende, 52,30 Euro

■ 25S504320

Yasemin Ayten

Autogenes Training trifft klassische Musik (Workshop)

Dieser Workshop verbindet das Entspannungsverfahren Autogenes Training mit der beruhigenden Wirkung klassischer Musik. Durch gezielte Formeln und Selbstwahrnehmung lernen Sie, in einen Zustand tiefer Entspannung zu gelangen. Die Musik von Bach, Beethoven und anderen Meistern unterstützt den Prozess und verstärkt den Entspannungseffekt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet und bietet eine einzigartige Gelegenheit, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

Bitte mitbringen: Decke

Samstag, 24. Mai 2025, 15:00 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

13,80 Euro

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.

■ 25S504400

Fridoline Kirchmayr

Anti-Aging mit der Feldenkrais®-Methode

Möchten Sie sich wieder beweglicher und jünger fühlen? In diesem Kurs lernen Sie die Feldenkrais®-Methode kennen. Diese Methode hilft Ihnen, Ihre gewohnten Bewegungen besser wahrzunehmen, besonders wenn sie schmerzhaft oder eingeschränkt sind. Sie entdecken neue Möglichkeiten, sich zu bewegen, und erweitern Ihre Bewegungsfreiheit auf entspannte und spielerische Weise. Der Kurs basiert auf der natürlichen Bewegungsentwicklung von Kindern und fördert einen Lernprozess, der es Ihnen ermöglicht, sich freier und harmonischer zu bewegen.

Ziel des Kurses ist es, Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihnen ein jugendlicheres Gefühl zu geben.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung, Kissen

Hinweis: Die Praxis befindet sich im Medizinischen Zentrum im Wohnstift Rathsberg.

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

Praxis für Physiotherapie Mahir/Hartmann, Rathsberger Str. 63, UG

10 Abende, 98 Euro



■ 25S504402

Julia Eger und 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 bis 10:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 98 Euro

■ 25S504403

Eva Barril Roig

Feldenkrais® – Verbundenheit mit dem Körper

In unserer Welt, geprägt von Stress, langen Arbeitstagen und ständiger Bildschirmnutzung, verlieren wir oft den Kontakt zu unserem eigenen Körper. Wir spüren nicht mehr, was wir wirklich brauchen. In diesem Kurs können Sie sich selbst neu entdecken und die Verbindung zu Ihrem Körper wiederherstellen. Durch gezielte Übungen der Feldenkrais®-Methode lernen Sie, Ihre Haltung und Koordination zu verbessern, Stress abzubauen und ein tiefes Bewusstsein für Ihre körperlichen Bedürfnisse zu entwickeln.

Die Dozentin spricht neben Deutsch auch Spanisch und Englisch und kann bei Bedarf übersetzen.

Mittwoch, 15:30 bis 16:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Nachmittage, 65,40 Euro

■ 25S504406

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.“ (Moshé 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

Freitag, 8:30 bis 9:45 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

15 Vormittage, 122,50 Euro

■ 25S504408

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 bis 12:00 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Vormittage, 122,50 Euro

■ 25S504420

Eva Barril Roig

Entspannter, beweglicher Kiefer mit der Feldenkrais®-Methode (Workshop)

Wussten Sie, dass Verspannungen im Kiefer oder in den Gesichts- und Nackenmuskeln Kopfschmerzen, Stimmprobleme oder Tinnitus verursachen können? In diesem Workshop lernen Sie, unnötige Anspannungen abzubauen, die Knochen-Muskel-Verbindungen besser zu spüren, um so den Kiefer und Kopf zu befreien und Ihre Beweglichkeit zu verbessern.

Die Dozentin spricht neben Deutsch auch Spanisch und Englisch und kann bei Bedarf übersetzen.

Samstag, 17. Mai 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

55,20 Euro

■ 25S504428

Anette Daurer

Erholsame Augen-Blicke mit der Feldenkrais®-Methode (Workshop)

Mit kleinen Lektionen auf Grundlage der Feldenkrais®-Methode befreien Sie Ihre Augen aus der „Alltags-Starre“. Sie lernen, Ihre Augen zu entspannen und die Arbeit der Augenmuskeln zu verbessern. Sie werden achtsam für das Zusammenspiel von Augen- und Körperbewegungen. Kurze effektive Übungen für den Alltag erlernen Sie in diesem Workshop auf spielerische Weise. Wenn es das Wetter zulässt, arbeiten wir auch im Freien.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung. Wenn es möglich ist, tragen Sie bitte während des Kurses keine Kontaktlinsen und bringen stattdessen Ihre Brille mit.

Samstag, 24. Mai 2025

9:30 bis 14:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

41,40 Euro

Franklin®-Methode

Die Franklin®-Methode arbeitet mit der Kraft der inneren Vorstellung. Mit zahlreichen fantasievollen Übungen gehen Sie auf Entdeckungsreise in den Körper.

■ 25S504500

Rita Schön

Entspannte Schultern und gelöster Nacken mit der Franklin-Methode® (Workshop)

Bringen Sie Schulterverspannungen zum Schmelzen und lernen Sie, den Kopf mühelos in Balance zu halten. Sie entdecken mit Spaß und kreativen Übungen, wie Sie sich mit Leichtigkeit durchs Leben bewegen können. Verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und fördern Sie so ein entspannteres Bewegungsverhalten. Mit Bällen entspannen Sie und atmen tief, während Bilder und Imagination Ihnen helfen, Verspannungen zu lösen. Erleben Sie mehr Lockerheit in alltäglichen Bewegungen und genießen Sie mehr Wohlbefinden! Ein Workshop für alle, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke oder Handtuch

Samstag, 10. Mai 2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

27,60 Euro

■ 25S504508

Rita Schön

Bewegliches Becken und Kraft aus der Mitte mit der Franklin-Methode® (Workshop)

Die Franklin-Methode® ist ein einzigartiges Bewegungstraining, das mit der Kraft der inneren Vorstellung arbeitet. Durch fantasievolle Übungen entdecken Sie Ihren Körper und können Wohlbefinden, Lockerheit und Bewegungsfreude steigern. Spüren Sie die Beweglichkeit Ihrer Beckengelenke und die Integration der Beckenbodenmuskulatur in Alltagsbewegungen. Spannungen im unteren Rücken und Schulterbereich können sich lösen. Ein Workshop für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke oder Handtuch

Sonntag, 25. Mai 2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

27,60 Euro



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“.

■ 25S504800

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 Doppelbelastungen 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 bis 11:00 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Vormittage, 147 Euro

■ 25S504803

Marion Ruppenner

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 sie vermitteln den Zugang zur inneren Mitte.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Dienstag, 18:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 18. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 52,20 Euro

■ 25S504804

Marion Ruppenner

Qi Gong – die acht Brokate

In diesem Kurs werden Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft so eingesetzt, dass Entspannung und innere Ruhe gefördert werden. Die acht Brokate „wertvoller Seidenstoff“, eine traditionelle Abfolge, bietet mit ihren langsamen Dehnbewegungen eine wohltuende Wirkung zur Lösung von Verspannungen. Durch einfache, fließende Bewegungen können Sie Konzentration und innere Harmonie stärken.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung

Dienstag, 19:30 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 18. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 52,20 Euro

■ 25S504807

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 bis 11:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Vormittage, 147 Euro

■ 25S504814

Dunja Nanda Vodè-Boesten

Beckenboden-Qi Gong und Tao Yin für Frauen und Männer

Text siehe Kurs-Nr. 25S504807

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Donnerstag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 137,20 Euro

■ 25S504827

Sylvia Mograbi

Qi Gong Basics (Workshop)

Qi Gong bedeutet in der Traditionellen Chinesischen Medizin die „Pflege der Lebensenergie“. Sanfte fließende Bewegungen bringen die Lebensenergie ins Fließen.

In diesem Workshop lernen Sie die Basics von Qi Gong praktisch und körperlich erfahrbar kennen: das dynamische Stehen, die drei Säulen des Qi Gong, die drei Energiezentren und die drei wichtigsten Energietore. Durch einfache Übungen werden Muskeln gekräftigt, Gelenke durchlässig, die Funktion der inneren Organe angeregt und der Geist gelassener. So erleben Sie nach dem Üben einen Zustand von Entspannung und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung, warme Sport-Socken

Samstag, 29. März 2025, 10:30 bis 12:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,40 Euro

■ 25S504830

Marion Ruppenner und Dagmar Kraus

Qi Gong und Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (Workshop)

Tauchen Sie ein in die Welt des Qi Gong und entdecken Sie die bewegten, fließenden Übungen, die die wichtigsten Meridiane aktivieren und Ihr Wohlbefinden steigern können. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Einblicke und praktische Tipps für eine Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Mitte stärken und die Frische des Frühlings nutzen können, um sich vital und ausgeglichen zu fühlen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibunterlage

Freitag, 4. April 2025, 17:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

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.

■ 25S504850

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 lernen den dritten Teil der Langen Form. Bei entsprechendem Interesse wird der Kurs in den Folgese-mestern fortgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71

(Ecke Werner-von-Siemens-Str)

15 Abende, 147 Euro



■ 25S504852

Bernd Uhlich

T'ai Chi Chuan – Lange Form des Yang-Stils

Für Fortgeschrittene I

Text siehe Kurs-Nr. 25S504850

Wir arbeiten am zweiten Teil der Langen Form weiter. Bei entsprechendem Interesse wird der Kurs in den Folgesemestern fortgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Montag, 19:45 bis 21:00 Uhr
 Beginn: Montag, 10. März 2025
 Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71
 (Ecke Werner-von-Siemens-Str),
 15 Abende, 122,50 Euro

■ 25S504854

Bernd Uhlich

T'ai Chi Chuan – Lange Form des Yang-Stils

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Text siehe Kurs-Nr. 25S504850

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mittwoch, 17:45 bis 19:00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 12. März 2025
 Friedrichstr. 17, Raum 24
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Abende, 122,50 Euro

■ 25S504856

Bernd Uhlich

Ein Wochenende Tai Chi: Stock-Form zum Kennenlernen

Möchten Sie Tai Chi auf eine elegante und kraftvolle Weise erleben? In diesem Workshop erlernen Sie die Langstockform nach Zhang Wan Fu - eine fließende und harmonische Übungsabfolge, die nicht nur für Anfänger*innen schnell zu erlernen ist, sondern auch eine tiefe Freude beim Üben bereitet. Grundlegende Tai Chi-Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: Stock in der Länge bis zur eigenen Nase und einer Breite von ca. 3 cm

Samstag, 24. Mai 2025, 10:00 bis 16:00 Uhr
 Sonntag, 25. Mai 2025, 10:00 bis 14:00 Uhr
 Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, 2 Tage, 65,30 Euro
 Kurs findet nach Möglichkeit auch im Freien statt.

Meditation

■ 25S504902

Martina Erdenkäufer

Heart-Chakra-Meditation (Workshop)

Die Heart-Chakra-Meditation aus der Sufi-Tradition ist eine leicht erlernbare Bewegungsmeditation mit anschließender Ruhephase. Sie kann Ihnen dabei helfen, belastende Gedanken loszulassen und Raum für neue Wünsche zu schaffen. Diese Praxis fördert Verbundenheit, Hingabe und öffnet das Herz, während Sie wohlthuende Entspannung genießen können. Vor der Meditation erfahren Sie mehr über die Chakren und wie bewusstes Fühlen Ihnen helfen kann, Ihre Wünsche zu erfüllen.

Freitag, 28. Februar 2025

17:30 bis 19:30 Uhr
 vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 18,40 Euro

■ 25S504903

Sabine Kohlert

Meditation für Einsteiger*innen und Interessierte

Meditation ist ein wunderbarer Weg zur inneren Ruhe und Achtsamkeit. In diesem Kurs lernen Sie, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, Gedanken und Gefühle zu beobachten und den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen - ohne zu bewerten. Der Kurs richtet sich an Menschen, die einen Einstieg in die Meditationspraxis suchen. Er bietet die Gelegenheit, die spürbaren Effekte von Meditation selbst zu erleben und sie in den Alltag zu integrieren. Bitte kommen Sie 10 Minuten früher, um entspannt anzukommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und alles, was Sie zum Wohlfühlen brauchen

Hinweis: Am Dienstag, 25. März 2025, entfällt der Unterricht.

Dienstag, 18:00 bis 19:15 Uhr
 Beginn: Dienstag, 11. März 2025
 Balsam - Praxis für Gesundheit & Kräuterpädagogik,
 Richterstr. 17, 91052 Erlangen
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 9 Abende, 103,50 Euro



■ 25S504908

Martina Erdenkäufer

Meditation für Ruhe und Ausgeglichenheit

Meditation kann Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und zu Ihrem Wesenskern zurückzufinden. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditationstechniken kennen und entdecken, welche Ihnen am besten gefällt. Durch regelmäßiges Meditieren in der Gruppe lernen Sie, Ihren Fokus vom stressigen Außen ins friedvolle Innere zu lenken. So können Sie konzentrierter, wacher und offener für schöne Momente werden. Setzen Sie einen Ankerpunkt in Ihrem Alltag und erleben Sie die Kraft der Meditation.

Bitte mitbringen: Decke, Getränk

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 69 Euro

■ 25S504914

Irina Föhrenbach und Monika Hailer-Roggenkamp

Rhythmus und Bewegung: TaKeTiNa trifft Feldenkrais® (Workshop)

Rhythmus durchdringt unser Leben - erlebbar zum Beispiel im Herzschlag, im Tag-Nacht-Rhythmus oder in den Jahreszeiten. TaKeTiNa geht davon aus, dass jeder Mensch einen inneren Rhythmus hat, der entfaltet werden kann. In diesem wertfreien Gruppenprozess mit TaKeTiNa kann Rhythmus als tragende Kraft im Wechsel mit spannender Herausforderung erlebt werden. Durch rhythmisches Sprechen, Schritte, Klatschen und Singen wird der Körper zum Instrument. Durch achtsames Erforschen der Bewegungen för-

dern Feldenkrais®-Einheiten im Liegen ein besseres Körpergefühl, Leichtigkeit in der Bewegung und eine tiefere Verbindung zu sich selbst. Sie sind eingeladen wie früher als Kind - neugierig, spielfreudig - ganz in den Moment einzutauchen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Samstag, 22. März 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 23. März 2025

10:00 bis 14:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 101,20 Euro

■ 25S504916

Martina Erdenkäufer

Heart-Chakra-Meditation

Dreimalige Praxis und Übung der Heart-Chakra-Meditation. Die Heart-Chakra-Meditation aus der Sufi-Tradition ist eine leicht erlernbare Bewegungsmeditation mit anschließender Ruhephase. Sie kann Ihnen dabei helfen, belastende Gedanken loszulassen und Raum für neue Wünsche zu schaffen. Diese Praxis fördert Verbundenheit, Hingabe und öffnet das Herz, während Sie wohltuende Entspannung genießen können. Vor der Meditation erfahren Sie mehr über die Chakren und wie bewusstes Fühlen Ihnen helfen kann, Ihre Wünsche zu erfüllen.

Freitag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Freitag, 9. Mai 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 41,40 Euro

Petra Haferkamp | 25S501004

Jungbrunnen –

wie wir lange gesund bleiben

Vortrag

Donnerstag, 27. März 2025



■ 25S504930

Irina Föhrenbach und 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, 31. Mai 2025, 10:00 bis 17:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
64,50 Euro

■ 25S504932

Martina Erdenkäufer

Meditation kennenlernen (Workshop)

Sich Zeit für Meditation zu nehmen, bringt Ruhe in den häufig stressigen Alltag. Meditation ist die Zeit, die Sie nicht mit Funktionieren-Sollen verbringen. Sie ist sowohl Praxis als auch Lebenseinstellung und ist auf verschiedenen Wegen wirksam. Erhalten Sie in diesem Workshop Einblicke in Achtsamkeitsübungen und Meditationstechniken und spüren die entspannende Wirkung der Meditation.

Donnerstag, 18:00 bis 20:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 26. Juni 2025
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
2 Abende, 36,90 Euro

Waldbaden

■ 25S504950

Barbara Abhau

Die Waldapotheke: Ein achtsamer Waldspaziergang (Workshop)

Wir erleben den Wald als natürliche Medizin und erfahren, wie er unsere Gesundheit auf Körper, Geist und Seelenebene unterstützen kann. Der Wald ist seit jeher als Apotheke bekannt, und wer aufmerksam durch den Wald spaziert, kann ganz leicht die reiche Fülle an natürlichen Heilmitteln entdecken. Heute noch werden die Pflanzenstoffe von Kräutern, Sträuchern oder Bäumen in der Naturheilkunde erfolgreich eingesetzt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzkissen, Trittsicherheit, nicht barrierefrei

Treffpunkt: Wald rund um Erlangen, genauer Treffpunkt wird bis eine Woche vor Kursbeginn bekannt gegeben

Freitag, 9. Mai 2025, 16:00 bis 18:00 Uhr
18,40 Euro

■ 25S504953

Barbara Abhau

Waldbaden im Wandel der Jahreszeiten (Frühjahrsworkshop)

Keine Landschaft ändert Ihr Gesicht während des Jahres so stark wie der Wald. Die Frische des Frühlings, die Satttheit des Sommers, die Buntheit des Herbstes und die Ruhe des Winters sind hier wortwörtlich. Wir dürfen in einem Jahr das Aufblühen, das Wachsen, das Reifen und die Stille erleben. Wir tauchen mit allen Sinnen in den frischen Frühling ein und erfahren, wie Waldbaden sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Einfache Übungen aus der Achtsamkeitspraxis unterstützen Sie dabei, die Kraft des Waldes zur Regeneration und zum Stressabbau zu nutzen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Sitzkissen, Getränk, Trittsicherheit, nicht barrierefrei

Treffpunkt: Wald rund um Erlangen, genauer Treffpunkt wird bis eine Woche vor Kursbeginn bekannt gegeben

Samstag, 10. Mai 2025, 10:00 bis 12:00 Uhr
18,40 Euro

■ 25S504958

Barbara Abhau

Ein Waldbad der besonderen Art: Ein literarisches Waldbad (Workshop)

Ein Waldbad ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Erleben Sie den Wald auf besondere Weise. Lassen Sie sich von Gedichten und Zitaten, unter anderem von Rilke, Goethe und Eckhart Tolle, inspirieren. Bei diesem literarisches Waldbad können Sie den Alltag hinter sich lassen, Kraft tanken und die Schönheit des Waldes mit allen Sinnen genießen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Sitzkissen, Trittsicherheit, nicht barrierefrei

Treffpunkt: Wald rund um Erlangen, genauer Treffpunkt wird bis eine Woche vor Kursbeginn bekannt gegeben

Freitag, 4. Juli 2025, 17:00 bis 19:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
18,40 Euro

■ 25S504959

Barbara Abhau

Die Waldapotheke: Ein achtsamer Waldspaziergang (Workshop)

Wir erleben den Wald als natürliche Medizin und erfahren, wie er unsere Gesundheit auf Körper, Geist und Seelenebene unterstützen kann. Der Wald ist seit jeher als Apotheke bekannt, und wer aufmerksam durch den Wald spaziert, kann ganz leicht die reiche Fülle an natürlichen Heilmitteln entdecken. Heute noch werden die Pflanzenstoffe von Kräutern, Sträuchern oder Bäumen in der Naturheilkunde erfolgreich eingesetzt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzkissen, Trittsicherheit, nicht barrierefrei

Treffpunkt: Wald rund um Erlangen, genauer Treffpunkt wird bis eine Woche vor Kursbeginn bekannt gegeben

Samstag, 5. Juli 2025

10:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
18,40 Euro

Massagen

■ 25S505000

Anna Velisek

Selbsthilfefübungen mit der Dorn-Methode (Workshop)

Die Wirbel- und Gelenkmethode nach Dorn ist eine ganzheitliche und sanfte Methode, um Wirbel und Gelenke zu mobilisieren und zu korrigieren. Bestandteile dieses Workshops sind die Vermittlung des theoretischen Hintergrundes und praktische Selbsthilfefübungen. Sie erfahren etwas über die Entstehung, Vorgehens- und Wirkungsweise dieser Behandlungsart. Sie erlernen einfache Selbstübungen zur Korrektur der Beinlängendifferenz, die Stabilisierung z.B. von Sprung-, Knie- und Hüftgelenken unter fachkundiger Anleitung. Materialkosten von 3 Euro pro Person sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Farbstifte

Mittwoch, 26. Februar 2025, 18:00 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
32,20 Euro

■ 25S505001

Daniel Kannegießer

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, zwei große Handtücher, Massageöl

In Kooperation mit medi train

Bewegungstherapie • Physiotherapie

*2 Plätze sind für Teilnehmer*innen der OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote) der Lebenshilfe Erlangen e.V. reserviert.*

Samstag, 15. März 2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
27,60 Euro

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.





■ **25S505002**

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 Yoga. 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, 5. April 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.

■ **25S505003**

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

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote) der Lebenshilfe Erlangen e.V. reserviert.

*In Kooperation mit medi train
Bewegungstherapie • Physiotherapie*

Samstag, 10. Mai 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.

■ **25S505004**

Anna Velisek

**Rückenmassage nach Rudolf Breuß
(Workshop)**

Die Rückenmassage nach Rudolf Breuß ist eine feinfühligere, 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 Euro pro Person sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Saunatuch oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Dienstag, 1. Juli 2025

18:00 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32,20 Euro

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.

■ **25S505020**

Anna Velisek

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 Euro pro Person sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Saunatuch oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, Trinkwasser

Dienstag, 15. Juli 2025

18:00 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32,20 Euro

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.

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 Haltungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

- **25S506001**
Sigrid Maria Krause
Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist der körperorientierte Teil des Yoga. 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.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Dienstag, 9:00 bis 10:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
12 Vormittage, 117,60 Euro

- **25S506004**
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 bis 20:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 12. März 2025
Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 122,50 Euro

- **25S506006**
Sylvia Sonnefeld
Hatha-Yoga

Für Fortgeschrittene, für Anfänger*innen nicht geeignet

Text siehe Kurs-Nr. 25S506004

Freitag, 9:30 bis 10:45 Uhr
Beginn: Freitag, 14. März 2025
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 122,50 Euro

- **25S506008**
Sylvia Sonnefeld
Hatha-Yoga

Für Fortgeschrittene, für Anfänger*innen nicht geeignet

Text siehe Kurs-Nr. 25S506004

Dienstag, 19:30 bis 20:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 11. März 2025
Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71
(Ecke Werner-von-Siemens-Str)
15 Abende, 122,50 Euro

- **25S506016**
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 bis 12:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 147 Euro



■ 25S506017

Thomas Maderer

Hatha-Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25S506016

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 16:30 bis 18:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 147 Euro

■ 25S506018

Thomas Maderer

Hatha-Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25S506016

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 147 Euro

■ 25S506022

Annemarie Godt

Klassisches Yoga

Für Anfänger*innen und Neulinge jeden Alters

Sie üben einfache und leichte Haltungen. Bei den Streck- und Drehbewegungen erfahren Sie die Wechselwirkung zwischen Bindegewebe (Faszien) und Muskeln. Zugleich wird der Halteapparat stabilisiert und von einem elastischen, trainierten Beckenboden gestützt. Klassisches Yoga hat nichts mit Sport oder Fitness zu tun. Durch den Impuls, eine in sich ausbalancierte Haltung - getragen und stabilisiert durch den Atem, findet der Organismus zur Selbstregulierung zurück. Das Bewusstsein für die Zusammenhänge der eigenen Psychosomatik wird geweckt und führt zur Horizonterweiterung. Dabei hat das Wahrnehmen des Atems eine zentrale Bedeutung. Die Auswirkung dieser Praxis spüren Sie im Ausklang jeder Trainingseinheit.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 17:00 bis 18:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 98 Euro

■ 25S506027

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 bis 19:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 18. März 2025

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 118,

91052 Erlangen, Gymnastikraum 2

10 Abende, 81,70 Euro

■ 25S506028

Andrea Eichhorn

Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25S506027

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Gurt und Klotz

Dienstag, 19:30 bis 20:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 18. März 2025

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 118,

91052 Erlangen, Gymnastikraum 2

10 Abende, 81,70 Euro

■ 25S506030

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.

Hinweis: der Unterricht findet statt am 26. Februar, 12. März, 19. März, 26. März, 2. April, 30. April, 7. Mai, 25. Juni, 2. Juli, 9. Juli, 16. Juli, 23. Juli 2025

Mittwoch, 11:00 bis 12:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Mittage, 98 Euro

■ 25S506031

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.

Hinweis: der Unterricht findet statt am 26. Februar, 12. März, 19. März, 26. März, 2. April, 30. April, 7. Mai, 25. Juni, 2. Juli, 9. Juli, 16. Juli, 23. Juli 2025

Mittwoch, 13:00 bis 14:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Mittage, 78,40 Euro

■ 25S506032

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.

Hinweis: der Unterricht findet statt am 27. Februar, 13. März, 20. März, 27. März, 3. April, 8. Mai, 26. Juni, 3. Juli, 10. Juli, 17. Juli, 24. Juli, 31. Juli 2025

Donnerstag, 10:00 bis 11:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 98 Euro

■ 25S506033

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.

Hinweis: der Unterricht findet statt am 27. Februar, 13. März, 20. März, 27. März, 3. April, 8. Mai, 26. Juni, 3. Juli, 10. Juli, 17. Juli, 24. Juli, 31. Juli 2025

Donnerstag, 12:00 bis 13:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Mittage, 78,40 Euro





■ 25S506034

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.

Hinweis: der Unterricht findet statt am 25. Februar, 11. März, 18. März, 25. März, 1. April, 29. April, 6. Mai, 24. Juni, 1. Juli, 8. Juli, 15. Juli, 22. Juli 2025

Dienstag, 17:00 bis 18:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

12 Abende, 98 Euro

Die Kursstunden werden aufgezeichnet und können bis Kursende abgerufen werden.

■ 25S506035

Jutta Grote

Hatha-Yoga (Online-Kurs: Livestream)

Text siehe Kurs-Nr. 25S506034

Bitte bereitlegen: Yogamatte, Kissen, Decke

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Hinweis: der Unterricht findet statt am 25. Februar, 11. März, 18. März, 25. März, 1. April, 29. April, 6. Mai, 24. Juni, 1. Juli, 8. Juli, 15. Juli, 22. Juli 2025

Dienstag, 18:45 bis 20:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

12 Abende, 98 Euro

Die Kursstunden werden aufgezeichnet und können bis Kursende abgerufen werden.

■ 25S506037

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 bis 10:00 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal 12 Vormittage, 117,60 Euro

■ 25S506038

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. 25S506037

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

Donnerstag, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal 10 Vormittage, 98 Euro

■ 25S506039

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. 25S506037

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Montag, 16:00 bis 17:30 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

12 Abende, 117,60 Euro

■ 25S506040

Hatha-Yoga

Tauchen Sie in einen inspirierenden Hatha-Yoga-Kurs ein, der dynamische und kreative Flows mit tiefer Entspannung kombiniert. Dieser Kurs bietet Ihnen eine ganzheitliche Yoga-Erfahrung, welche Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation vereint. Egal, ob Sie Einsteiger*in oder fortgeschritten sind, dieser Kurs ist für jede*n geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, optional: (Sitz)kissen oder Yogablock

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Montag, 17:45 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 17. März 2025

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

15 Abende, 122,50 Euro

■ 25S506044

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 Spannungsfähigkeit zu erlangen, 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 bis 16:15 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 122,50 Euro

■ 25S506045

Christiane Schmitz

Einfach und für alle: Hatha-Yoga

Text siehe Kurs-Nr. 25S506044

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke, kleines Handtuch

Dienstag, 11:30 bis 12:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 118,

91052 Erlangen, Gymnastikraum 1

12 Vormittage, 78,40 Euro

■ 25S506050

Nicole Fuehrer

Medical Yoga

Für Menschen mit Yoga-Erfahrung

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Yoga-Praxis zu vertiefen und weiterzuentwickeln. Sie erweitern Ihre Kenntnisse in der präzisen Ausführung der Asanas und lernen fortgeschrittene Atemtechniken kennen. Zudem werden verschiedene Meditationspraktiken vorgestellt, die Ihnen helfen, Achtsamkeit und Ruhe in Ihren Alltag zu integrieren. Durch gezielte Übungen erhalten Sie ein besseres Verständnis für Ihren Körper und lernen, Ihre Praxis individuell anzupassen. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits Yoga-Erfahrung haben und diese ausbauen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Hinweis: Am Donnerstag, 15. Mai und 22. Mai 2025, entfällt der Unterricht.

Donnerstag, 16:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

11 Abende, 71,90 Euro



Yoga-Stile für sanftes, achtsames Üben und besondere Zielgruppen

Yin-Yoga, Vini-Yoga oder Luna-Yoga: Diese Yoga-Stile und andere setzen die individuellen Bedürfnisse in den Fokus und richten ihren Blick verstärkt auf Achtsamkeit.

■ 25S506046

Jutta Bernhardt

Einfach Yoga

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die sanft üben möchte und die Entspannung suchen.

Yoga ist ein Weg zu tiefer Ruhe und innerem Frieden. Die Haltungen helfen, die Gedanken zu beruhigen und den Geist zu klären. Ihr Körper kann gestärkt und flexibler werden, und Sie lernen, besser mit Stress umzugehen. Jede Kursstunde endet mit einer Entspannung.

Bitte mitbringen: bei Bedarf Decke, Getränk

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 147 Euro

■ 25S506048

Jutta Bernhardt

Einfach Yoga

Text siehe Kurs-Nr. 25S506046

Bitte mitbringen: bei Bedarf Decke, Getränk

Donnerstag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 147 Euro

■ 25S506100

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

Hinweis: Am Montag, 28. April 2025, entfällt der Unterricht.

Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 98 Euro

■ 25S506102

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 Schlussentspannung. 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

Montag, 8:15 bis 9:45 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

13 Vormittage, 127,40 Euro

■ 25S506103

Yoga für Schwangere

Mit Yoga Achtsamkeit während der Schwangerschaft erleben.

In diesem Kurs werden Sie die Asanas (Yogahaltungen) bewusst und sanft praktizieren. Jede Stunde beginnt in Stille mit einer Atemmeditation und einem Stundenimpuls, die themenspezifisch an diese besondere Zeit im Leben einer Frau anknüpfen.

Anschließend üben Sie gemeinsam die Asanapraxis, Schwerpunkte können unter anderem Seitdehnungen, Streckungen oder Vorbeugen sein.

Stundenausklang ist Savasana; die Schlusssentspannung.

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, Notizheft mit Stift

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Montag, 17. März 2025
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
8 Abende, 78,40 Euro

■ 25S506104 Yoga für Schwangere

Mit Yoga Achtsamkeit während der Schwangerschaft erleben.

Text siehe Kurs-Nr. 25S506103

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, Notizheft mit Stift

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Montag, 26. Mai 2025
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
7 Abende, 68,60 Euro

■ 25S506105 Melanie Raus Yoga für den Beckenboden

In diesem Kurs richten wir den Fokus auf das Kennenlernen und Erspüren des Beckenbodens im Rahmen einer ganzheitlichen Hatha-Yoga-Praxis. Durch gezielte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen können Sie die Muskulatur stärken und stabilisieren, Verspannungen lockern und den Beckenboden als Krafraum für emotionale Erdung und Stabilität nutzen. Der Beckenboden unterstützt nicht nur die körperliche Stabilität, sondern steht auch in Verbindung mit unserem Urvertrauen und emotionaler Sicherheit.

Bitte mitbringen: Decke

Dienstag, 8:15 bis 9:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 11. März 2025
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
11 Vormittage, 107,80 Euro

■ 25S506106 Marion Fritscher Lachyoga zum Kennenlernen (Workshop)

Für Neugierige und Geübte

Ein entspannender und zugleich erheiternder Workshop für positive Energie und gute Laune, mit weiterentwickelten Übungen aus dem Lachyoga. 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, Getränk

*2 Plätze sind für Teilnehmer*innen der OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote) der Lebenshilfe Erlangen e.V. reserviert.*

Dienstag, 25. Februar 2025
15:15 bis 17:15 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
18,40 Euro

■ 25S506107 Marion Fritscher Lachyoga mit Leichtigkeit

Diese Form des Lachyoga macht sanft auf das Lachen aus dem Bauch heraus aufmerksam. Die Stunden beinhalten stärkende und harmonisierende Übungen aus dem Yoga, Lachübungen, Atemübungen, Entspannung und geführte Meditationen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse für diesen Kurs, sollten aber Offenheit und Neugierde für Körper und Geist mitbringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Dienstag, 16:00 bis 17:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 11. März 2025
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
7 Nachmittage, 68,60 Euro

■ 25S506108 Paula Andrea Santa Pineda Integrales Yoga: Plus für die Gesundheit

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.

Integrales Yoga verbindet: Hatha-Yoga, therapeutisches Yoga, Yin-Yoga und Entspannung. Sie können in diesem Kurs durch Atemübungen, sanfte Körperübungen und Entspannungstechniken Ihrer Gesundheit



etwas Gutes tun, Stress abbauen und sich wohlfühlen. Ein Kurs für alle Menschen, die Wohlbefinden und Harmonie in Körper, Geist und Seele spüren wollen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

Dienstag, 20:00 bis 21:10 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 91,40 Euro

■ 25S506116

Andreas Sontheimer

Yoga am Abend: Zur Ruhe kommen und ins Gleichgewicht finden

Achtsame Yoga-Praxis für jedes Alter mit und ohne Vorerfahrung

Dieser Yoga-Kurs orientiert sich in Inhalt und Aufbau am Yoga der Energie, einer ganzheitlichen Yoga-Praxis, die Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditationstechniken in abgestimmter Weise vereint. Yoga-Haltungen werden gezielt vorbereitet und in einer aufeinander aufbauenden, sinnvollen Reihenfolge geübt. Schwierigere Haltungen werden so abgewandelt, dass sie sich auch bei geringerer Beweglichkeit einnehmen lassen. Philosophische Inhalte aus klassischen Texten der indischen Yoga-Tradition lassen Ziele und Hintergrund der Yoga-Praxis deutlicher werden. Zu jeder Kursstunde wird ein Übungsblatt mit jeweils geübten Haltungen und Bewegungsabläufen ausgeteilt.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Mittwoch, 20:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 12. März 2025
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 98 Euro

■ 25S506121

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 bis 10:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 13. März 2025
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
11 Vormittage, 71,80 Euro

■ 25S506130

Entspanntes Yin-Yoga

Entdecken Sie die Kraft des Yin-Yoga, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. In diesem Kurs werden die Asanas für 2 bis 8 Minuten gehalten, was tief in das Bindegewebe, die Faszien und die Bänder wirkt.

Egal, ob Sie Einsteiger*in oder fortgeschritten sind, dieser Yin-Yoga Kurs ist für jede*n geeignet.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Hinweis: Der Kurs findet statt am Sonntag, 16. März, 23. März, 30. März, 6. April, 13. April, 4. Mai, 11. Mai, 18. Mai, 25. Mai, 1. Juni, 8. Juni, 29. Juni, 6. Juli, 13. Juli, 20. Juli 2025

Sonntag, 17:00 bis 18:30 Uhr
Beginn: Sonntag, 16. März 2025
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
15 Abende, 147 Euro

■ 25S506132

Entspanntes Yin-Yoga

Text siehe Kurs-Nr. 25S506130

Egal, ob Sie Einsteiger*in oder fortgeschritten sind, dieser Yin-Yoga Kurs ist für jede*n geeignet.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Hinweis: Der Kurs findet statt am Sonntag, 16. März, 23. März, 30. März, 6. April, 13. April, 4. Mai, 11. Mai, 18. Mai, 25. Mai, 1. Juni, 8. Juni, 29. Juni, 6. Juli, 13. Juli, 20. Juli 2025

Sonntag, 18:45 bis 20:15 Uhr
Beginn: Sonntag, 16. März 2025
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
15 Abende, 147 Euro

■ 25S506134

Sonja Fürst

Yin-Yoga & Atem (Workshop)

Yin-Yoga vereint das klassische Yoga mit der modernen Faszien- und Meridianlehre. Die Übungsweise ist ruhig und intuitiv. So können wir die Dehnungen in den Yin-Asanas genießen und uns dem sanften Fluss des Atems zuwenden. Das lange Verweilen (ein bis fünf Minuten) in den Asanas erlaubt ein zunehmendes Loslassen und Entspannen und wird mit Hilfsmitteln und einer achtsamen Anleitung unterstützt.

Sie erfahren einen wohltuenden Ausgleich in Ihrem Nervensystem, zugleich wird die Vitalenergie Chi (Prana), die im Faszienewebe fließt, angeregt. So kommen Sie erfrischt und erholt aus der Stunde! Mit Yin-Yoga können Sie den ganzen Körper flexibel halten und viel für Ihre seelische Gesundheit tun.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme und warme Kleidung

25S506136, Freitag, 28. März 2025,

17:00 bis 19:30 Uhr

25S506137, Freitag, 11. April 2025,

17:00 bis 19:30 Uhr

25S506138, Freitag, 23. Mai 2025,

17:00 bis 19:30 Uhr

25S506139, Freitag, 27. Juni 2025,

17:00 bis 19:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

4 Einzeltermine, je 23,10 Euro

Jeder Workshop ist in sich abgeschlossen und hat einen eigenen thematischen Fokus. Eine Anmeldung ist für jeden Workshop-Termin einzeln erforderlich.

■ 25S506150

Adriane Janoschka

Kundalini-Yoga – das Zusammenspiel von Yin und Yang (Workshop)

In diesem Workshop dreht sich alles um das Zusammenspiel von Weiblichkeit und Männlichkeit, Entspannung und Anspannung, Aktivität und Loslassen.

Kundalini-Yoga, auch als Achtsamkeitsyoga bekannt, bietet eine ganzheitliche Praxis, die Körper und Geist in Einklang bringt. Die Übungen umfassen dynamische Körperbewegungen, Atemtechniken, Mantras und Meditation, die darauf abzielen, Blockaden zu lösen und das innere Gleichgewicht zu fördern. Durch regelmäßige Praxis kann die Durchblutung angeregt, das Nervensystem gestärkt und das Drüsensystem harmonisiert werden.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Sonntag, 16. März 2025, 10:00 bis 11:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24, 13,80 Euro

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

■ 25S506152

Adriane Janoschka

Kundalini-Yoga – bewusste Kommunikation (Workshop)

In einer Welt, in der Multitasking oft an der Tagesordnung ist, sind Sie im Kundalini-Yoga dazu eingeladen, mehr Bewusstsein und Achtsamkeit in Ihren Alltag zu integrieren. In dieser Stunde fokussieren Sie sich auf die Kunst der bewussten Kommunikation: Wie kann ich meine innere Wahrheit achtsam, klar und deutlich ausdrücken? Diese Praxis ist dem Kehlichakra zugeordnet und fördert eine tiefere Verbindung. Durch dynamische Körperübungen, Atemtechniken, Mantras und Meditation schaffen Sie Raum, um Blockaden zu erkennen und das innere Gleichgewicht zu unterstützen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Sonntag, 11. Mai 2025, 10:00 bis 11:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

13,80 Euro

■ 25S506154

Adriane Janoschka

Kundalini-Yoga – die eigene Intuition stärken (Workshop)

Unsere Intuition ist der innere Wegweiser, der uns im Leben den Schubs in die richtige Richtung gibt. Dazu müssen wir unserer inneren Stimme allerdings Gehör schenken und uns selbst vertrauen, anstatt uns von außen verunsichern zu lassen.

In diesem Kundalini-Yoga-Workshop werden Sie Übungen inklusive einer Meditation kennenlernen, um Ihre Intuition zu stärken.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Sonntag, 6. Juli 2025, 10:00 bis 11:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

13,80 Euro



Bewegung, Körpererfahrung und Fitness

Gymnastik für die Wirbelsäule

■ 25S507001

Christiane Schmitz

Wirbelsäulengymnastik

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Die Muskeln, Bänder und Sehnen, die der Wirbelsäule ihren nötigen Halt geben, sollen gelockert, gedehnt und gekräftigt sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten und soweit wie möglich verbessert werden. Haltungsfehler und Schwächen sollen angesprochen und durch Haltungsübungen ausgeglichen werden. Sie arbeiten auch mit dem Theraband, dem Schwungstab, Balancepad, Pezziball und integrieren Übungen aus dem Yoga, Pilates und Wirbelsäulen-Qi Gong.

Bitte mitbringen: Decke, großes Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppsocken

Montag, 17:00 bis 18:00 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 98 Euro

■ 25S507005

Doris Lehfeld

Rückenfit ins Alter

Kraft, Koordination und Beweglichkeit, das sind die Komponenten, die für einen gesunden Alterungsprozess von großer Bedeutung sind. Wir wollen gezielt auf diese Bedürfnisse eingehen, Funktionsverluste vermeiden und damit die natürlichen Bewegungsabläufe erhalten. Stabilisationsübungen verbessern das Gleichgewicht und tragen zur Sturzprophylaxe bei.

Dazu trainieren Sie abwechslungsreich mit verschiedenen Kleingeräten wie Bällen, Theraband, Hanteln, Flexibar und Brasils. Abschließende Entspannungs- und Atemübungen fördern das Körpergefühl und eine bewusster Haltung.

Die Kursstunde will altersgemäß fordern und zugleich Spaß machen.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung

Mittwoch, 9:00 bis 10:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

13 Vormittage, 106,10 Euro

■ 25S507007

Doris Lehfeld

Rückentraining – abwechslungsreich und funktionell

Die Wirbelsäule in all ihren Funktionen trainieren und erhalten ist Ziel dieses Kurses, denn funktionelles Rückentraining und Rückengymnastik sind viel mehr als nur die Kräftigung der Rückenmuskulatur: Übungen zur Mobilisierung der Gelenke, Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, eine ausgewogene Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht machen die Stunde zu einem ganzheitlichen Training. Mit Hilfe von Kleingeräten wie Bällen, Theraband, Brasils und Flexibar werden die Übungen vielfältig und abwechslungsreich und halten so unser Faszien-system elastisch und gesund. Sie werden beweglicher und gleichzeitig kraftvoll und stabil für den Alltag. Den ruhigen Abschluss bilden Dehn- und Entspannungsübungen. Sie üben ohne Schuhe.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppsocken

Donnerstag, 16:15 bis 17:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

11 Abende, 71,80 Euro

■ 25S507008

Doris Lehfeld

Rückentraining – abwechslungsreich und funktionell

Text siehe Kurs-Nr. 25S507007

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppsocken

Donnerstag, 17:30 bis 18:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

11 Abende, 71,80 Euro





■ **25S507009**
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 bis 19:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 12. März 2025
Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 98 Euro

Beckenbodentraining

■ **25S507010**
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 bis 19:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 11. März 2025
Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71
(Ecke Werner-von-Siemens-Str)
15 Abende, 98 Euro

■ **25S507011**
Corinna Mürbeth
Beckenbodentraining

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.

Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk, in Sportkleidung kommen

Eingang nur über die Büchenbacher Anlage.

Donnerstag, 17:15 bis 18:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 13. März 2025
Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,
Parketraum, 8 Abende, 52,20 Euro

■ **25S507014**
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: ein bis zwei Kissen, kleines Handtuch

Samstag, 10. Mai 2025, 9:00 bis 12:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
27,60 Euro

■ 25S507016

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 Physiotherapeutin 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: ein bis zwei Kissen, kleines Handtuch

Samstag, 10. Mai 2025

13:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

Pilates

■ 25S507027

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 zwei Meter lang), bequeme Kleidung, Socken

Montag, 19:30 bis 20:30 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

13 Abende, 85 Euro

■ 25S507028

Dr. Francesca Pasutto

Ich beweg' mich – Pilates

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge.

Text siehe Kurs-Nr. 25S507027

Bitte mitbringen: Handtuch, Thera-Band (mindestens zwei Meter lang), bequeme Kleidung, Socken

Mittwoch, 19:30 bis 20:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 19. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

12 Abende, 78,40 Euro

■ 25S507030

Dr. Francesca Pasutto

Pilates-Power

Für geübte Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie entwickeln durch ein effektives und intensives Ganzkörpertraining Kraft und Gleichgewicht zusammen mit Herzkreislauf-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 zwei Meter lang), bequeme Kleidung, Socken

Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

11 Abende, 71,80 Euro

■ 25S507031

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 zwei Meter lang), bequeme Kleidung

Dienstag, 19:30 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 18. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

12 Abende, 78,40 Euro

■ 25S507050

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 effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Montag, 9:00 bis 10:00 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 98 Euro

■ 25S507052

Sonja Peplinski

Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25S507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Montag, 10:05 bis 11:05 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 98 Euro

■ 25S507054

Sonja Peplinski

Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25S507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 16:30 bis 17:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 98 Euro

■ 25S507056

Sonja Peplinski

Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25S507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 17:35 bis 18:35 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 98 Euro





■ **25S507058**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Text siehe Kurs-Nr. 25S507050
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 18:40 bis 19:40 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 98 Euro

■ **25S507060**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Text siehe Kurs-Nr. 25S507050
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 9:00 bis 10:00 Uhr
Beginn: Freitag, 28. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 98 Euro

■ **25S507062**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Text siehe Kurs-Nr. 25S507050
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 10:05 bis 11:05 Uhr
Beginn: Freitag, 28. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 98 Euro

■ **25S507064**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Text siehe Kurs-Nr. 25S507050
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 11:10 bis 12:10 Uhr
Beginn: Freitag, 28. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 98 Euro

■ **25S507070**
Radomira Peter
Pilates

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Fit und schön mit Pilates!
Pilates ist ein durchdachtes, intelligentes Trainingskonzept für den Körper und den Geist. Es erhöht nicht nur die Körperkraft, -flexibilität und -koordination, sondern baut auch Stress ab, schärft die Konzentrationsfähigkeit, fördert ein verbessertes Wohlbefinden und ist für jede*n geeignet. Pilates ist einzigartig durch Verwendung der Pilates-Prinzipien: Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Atmung, Präzision und Bewegungsfluss. Sie beleben jede Übung und lassen sie zu einem besonderen, individuellen und zielgerichteten Ereignis werden.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Donnerstag, 19:00 bis 20:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 13. März 2025
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
13 Abende, 106,10 Euro

■ **25S507072**
Radomira Peter
Pilates

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Text siehe Kurs-Nr. 25S507070
Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Dienstag, 20:00 bis 21:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 11. März 2025
Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 7
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 122,50 Euro

Fitness

■ 25S507100

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 bis 10:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

Bettina-Essaka-Tanzstudio Buckenhof

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 98 Euro

■ 25S507101

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.



Von Kinderwunsch bis Elternschaft Ihre vhs Erlangen begleitet Sie

Alle Angebote finden Sie auf www.vhs-erlangen.de



In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Bitte mitbringen: Matte

Donnerstag, 10:00 bis 11:00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 13. März 2025
 Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal
 14 Vormittage, 91,40 Euro

■ **25S507103**
 Bettina Lang
Fitnessgymnastik

Die Übungen sprechen alle Muskelgruppen an. Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Pilatesball (wenn möglich). Bitte in Sportkleidung kommen, da kein Umkleideraum vorhanden ist.

Mittwoch, 18:00 bis 19:00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 19. März 2025
 Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,
 Parkettraum
 12 Abende, 78,40 Euro

■ **25S507104**
 Bettina Lang
Fitnessgymnastik

Nach einer kurzen Aufwärmphase stärken wir die Muskulatur in den Bereichen Bauch, Beine und Po. Dies alles mit guter Laune und zu flotter Musik.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Pilatesball (wenn möglich). Bitte in Sportkleidung kommen, da kein Umkleideraum vorhanden ist.

Mittwoch, 19:05 bis 20:05 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 19. März 2025
 Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,
 Parkettraum
 12 Abende, 78,40 Euro

■ **25S507105**
 Daniel Kannegießer
Fit ab 50

Für alle Aktiven und solche, die es werden wollen.

In diesem Kurs stehen Freude an der Bewegung und ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining im Mittelpunkt. Schwerpunkte sind dabei Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewichtsschulung, Beweglichkeitsschulung und Entspannungsübungen.

Nach Kursende können Sie den Entspannungsbereich (Hydro-Jet-Massage-Liege nutzen). Die Kosten hierfür sind beim Kursleiter zu entrichten.

Bitte mitbringen: großes Handtuch

*In Kooperation mit medi train
 Bewegungstherapie • Physiotherapie*

Montag, 18:00 bis 19:00 Uhr
 Beginn: Montag, 10. März 2025
 medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie
 17 Abende, 111 Euro

■ **25S507106**
 Daniel Kannegießer
Fit ab 50

Für alle Aktiven und solche, die es werden wollen.

Text siehe Kurs-Nr. 25S507105

Bitte mitbringen: großes Handtuch

*In Kooperation mit medi train
 Bewegungstherapie • Physiotherapie*

Mittwoch, 18:00 bis 19:00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 12. März 2025
 medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie
 17 Abende, 111 Euro

■ **25S507109**
 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 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 13. März 2025
 Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,
 Parkettraum
 8 Abende, 52,20 Euro



■ 25S507130

Anna-Lena König-Hofmann

Hula Hoop Basics

Hula Hoop ist wieder im Trend. Zurecht, denn es wird dabei nicht nur die 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 bis 105 cm Durchmesser. Leih-Hoops sind in begrenzter Zahl vorhanden bzw. können auch im Kurs ausprobiert und erworben werden

Montag, 18:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 65,40 Euro

■ 25S507302

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, 18:45 bis 19:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 98 Euro

■ 25S507304

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 so vermutlich noch nie 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 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

Taekwon-Do Black Belt Center, Konrad-Zuse-Str. 16

15 Abende, 98 Euro

Outdoor-Fitness

■ 25S507350

Christiane Schmitz

Outdoor-Fitness am Dechsendorfer Weiher

Der 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, 14:30 bis 15:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 20. März 2025

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

12 Nachmittage, 78,40 Euro



■ **25S507351**

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 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

25S507352, Mittwoch, 26. März 2025,

7:00 bis 9:00 Uhr

25S507353, Mittwoch, 30. April 2025,

7:00 bis 9:00 Uhr

25S507354, Mittwoch, 21. Mai 2025,

7:00 bis 9:00 Uhr

25S507355, Mittwoch, 25. Juni 2025,

7:00 bis 9:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

4 Termine, je 18,40 Euro

Eine Anmeldung zu jedem Termin ist separat erforderlich.

■ **25S507356**

Katharina Kern

Lauftechniktraining (Workshop)

Unterrichtssprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Englisch.

Text siehe Kurs-Nr. 25S507351

Bitte mitbringen: Trinkflasche, gute Laune, Riegel, Obst

Treffpunkt: OBI-Kreisel, Markt Erlangen-Ost, Kurt-Schuhmacher-Straße 14, 91052 Erlangen

25S507357, Donnerstag, 13. März 2025,

18:00 bis 19:30 Uhr

25S507358, Donnerstag, 10. April 2025,

18:00 bis 19:30 Uhr

25S507359, Donnerstag, 15. Mai 2025,

18:00 bis 19:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

3 Termine, je 13,80 Euro

Eine Anmeldung zu jedem Termin ist separat erforderlich.

■ **25S507360**

Katharina Kern

Lauftechniktraining (Workshop)

Unterrichtssprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Englisch.

Text siehe Kurs-Nr. 25S507351

Bitte mitbringen: Trinkflasche, gute Laune, Riegel, Obst

Treffpunkt: OBI-Kreisel, Markt Erlangen-Ost, Kurt-Schuhmacher-Straße 14, 91052 Erlangen

Samstag, 24. Mai 2025

9:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

27,60 Euro

■ **25S507362**

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 unter anderem Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Nordic Walking kann die Fettverbrennung und den Stoffwechsel verbessern und so die Lebensfreude erhöhen.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke. Die Stöcke können auch ausgeliehen werden, Gebühr 2 Euro.

Treffpunkt: Parkplatz an der Spardorfer Straße/Ecke Lange Zeile (Handtuchwiese)

Montag, 15:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: Montag, 12. Mai 2025

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

4 Nachmittage, 55,20 Euro



■ 25S507368

Silvia Denzler und Harald Denzler

Kajak für Einsteiger*innen

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.

Kajakausrüstung wird gestellt, mitzubringen sind ein Schwimmnachweis (z.B. Schwimmbzeichen 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, 1. Juli 2025

17:30 bis 19:15 Uhr

Donnerstag, 3. Juli 2025

17:30 bis 19:15 Uhr

Freitag, 4. Juli 2025

17:30 bis 19:15 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

3 Abende, 96,60 Euro

Aqua-Fitness

■ 25S507416

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 Krafterheiten besonders für den Oberkörper und klingt mit Stretching und Atemübungen aus. Auch geeignet für Nichtschwimmer.

Bitte mitbringen: falls vorhanden, eigene Poolnudel, Leihnudeln können von der vhs gestellt werden.

Hinweis: inkl. Eintritt, Treffpunkt 13:10 Uhr vor dem Hallenbad

Dienstag, 13:15 bis 14:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Westbad, Damaschkestr. 129, 91056 Erlangen

6 Mittage, 57,20 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25S507417

Christiane Schmitz

Aqua-Fitness für alle – im Freibad

Text siehe Kurs-Nr. 25S507416

Bitte mitbringen: falls vorhanden, eigene Poolnudel, Leihnudeln können von der vhs gestellt werden.

Hinweis: inkl. Eintritt, Treffpunkt 13:10 Uhr vor dem Freibad

Dienstag, 13:15 bis 14:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 20. Mai 2025

Westbad, Damaschkestr. 129, 91056 Erlangen

8 Mittage, 76,20 Euro

Keine Ermäßigung möglich.



■ 25S507418

Wasserschule-change you life-GmbH

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 Euro Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Badeschuhe, Mutterspass, Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt

Dienstag, 20:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 180 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25S507419

Wasserschule-change you life-GmbH

Aquababy – Aqua-Fitness für Schwangere

Text siehe Kurs-Nr. 25S507418

Zu Kursbeginn sind 10 Euro Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Badeschuhe, Mutterspass, Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt

Dienstag, 20:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 27. Mai 2025

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 90 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25S507421

Wasserschule-change you life-GmbH

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 noch mehr Spaß.

Zu Kursbeginn sind 18 Euro 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 bis 11:30 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 160 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25S507423

Wasserschule-change you life-GmbH

Aquasana – ein Wassertraining ab 50 plus

Text siehe Kurs-Nr. 25S507421

Zu Kursbeginn sind 18 Euro 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 bis 12:30 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 160 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25S507425

Wasserschule-change you life-GmbH

Aquasana – ein Wassertraining ab 50 plus

Text siehe Kurs-Nr. 25S507421

Zu Kursbeginn sind 11 Euro 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 bis 11:30 Uhr

Beginn: Freitag, 30. Mai 2025

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 80 Euro

Keine Ermäßigung möglich.



■ 25S507427

Wasserschule-change you life-GmbH

Aquasana – ein Wassertraining ab 50 plus

Text siehe Kurs-Nr. 25S507421

Zu Kursbeginn sind 11 Euro 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 bis 12:30 Uhr

Beginn: Freitag, 30. Mai 2025

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 80 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25S507440

Wasserschule-change you life-GmbH

Late Night Aqua-Fitness

Sie möchtest 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: Aqua-fitness, Aquacycling, Aquaemotion, Aquastep oder Power mit der Poolnoodle. Mit Musik, guten Beats und Rhythmus haben Sie eine Menge Spaß. So werden Sie einen tollen Abendsklang voller guter Laune haben.

Bitte mitbringen: gute Laune, sich darauf einzulassen und freuen, was passiert

Zu Kursbeginn sind 20 Euro Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Donnerstag, 20:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 150 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25S507442

Wasserschule-change you life-GmbH

Late Night Aqua-Fitness

Text siehe Kurs-Nr. 25S507440

Bitte mitbringen: gute Laune, sich darauf einzulassen und freuen, was passiert

Zu Kursbeginn sind 10 Euro Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Donnerstag, 20:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 26. Juni 2025

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 75 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25S507552

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 und Einlass pünktlich um 19:50 Uhr, nach dem Umkleiden Kurs im Becken 20:00 bis 20:50 Uhr.

Donnerstag, 19:50 bis 20:50 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

Schulschwimmbad, Spardorf, Steinbruchstr. 8

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 180 Euro

Keine Ermäßigung möglich.



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

■ 25S507602

Tainá Roma und Guilherme Carnasciali
Capoeira Angola (Workshop)

Capoeira Angola wurde von versklavten Afrikaner*innen nach Brasilien gebracht und ist heute Teil des brasilianischen Kulturerbes. Capoeira ist nicht nur ein Kampfsport, sondern eine Mischung aus Tänzen, Musik, Kampf und Philosophie. Bei unserem Training widmen wir uns Bewegung, Musik - Gesang, Berimbau, Pandeiro, Agogô, Reco-reco und Atabaque -, sowie kulturellen Gesprächen und Begegnungen. Alle Menschen mit und ohne Vorkenntnissen sind herzlich willkommen, bei diesem Spiel der brasilianischen Kultur dabei zu sein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Samstag, 17. Mai 2025

13:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 18. Mai 2025

13:00 bis 16:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

2 Tage, 78,40 Euro

■ 25S507604

Jana Wenzel

Traditionelles Taekwondo

Entdecken Sie die Welt des traditionellen Taekwondo, bei dem der gesamte Körper beansprucht wird. Dieser Kurs für Einsteiger*innen bietet eine Einführung in die grundlegenden Techniken, fördert Koordination, Konzentration und Reaktion, aber auch Geduld und Ausdauer.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggfs. ein großes Handtuch/Matte

Montag, 19:50 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Taekwon-Do Black Belt Center, Konrad-Zuse-Str. 16

11 Abende, 83,90 Euro

■ 25S507610

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 Teilnehmer*innen der OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote) der Lebenshilfe Erlangen e.V. reserviert.*

Samstag, 5. April 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

48 Euro

■ 25S507612

Barbara Kloiber

WenDo: Frauenselbstverteidigung II

Aufbauend auf den Grundlagen aus dem ersten Kursstag (25S507610) 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 Teilnehmer*innen der OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote) der Lebenshilfe Erlangen e.V. reserviert.*

Samstag, 10. Mai 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71

(Ecke Werner-von-Siemens-Str)

48 Euro



Zumba®

■ 25S507700

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 Star-choreografen Beto Perez. Zumba®-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba und Axé u.a. mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout, begleitet von explosiver Musik. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen und fördern den Aufbau der Gesäß-, Arm-, Bein- und Bauchmuskeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit hellen Sohlen

*2 Plätze sind für Teilnehmer*innen der OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote) der Lebenshilfe Erlangen e.V. reserviert.*

Montag, 18:45 bis 19:45 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 98 Euro

■ 25S507704

Jaqueline Costa

Let's Zumba® – Fitness-Workout

In diesem Zumba®-Kurs bewegen Sie sich in einer gemeinsamen Choreografie zu lateinamerikanischen Klängen - so verbrennen Sie mit viel Spaß einiges an Kalorien und steigern zeitgleich noch ihre Koordination und Beweglichkeit. Die getanzten Choreografien orientieren sich an Elementen aus Merengue, Cumbia, HipHop, Cha cha chá, Samba oder Reggeaton. Die Choreografien müssen dabei nicht auswendig gelernt werden, Sie tanzen die Bewegungen einfach nach. So können auch Anfänger*innen problemlos einsteigen.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Hinweis: Am Dienstag, 25. März 2025, entfällt der Unterricht.

Dienstag, 18:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

15 Abende, 98 Euro

■ 25S507712

Let's Zumba® – Fitness-Workout

Text siehe Kurs-Nr. 25S507700

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohnten Turnschuhen betreten werden.

*5 Plätze sind für Teilnehmer*innen der OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote) der Lebenshilfe Erlangen e.V. reserviert.*

Donnerstag, 18:15 bis 19:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum

14 Abende, 91,40 Euro

■ 25S507714

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 besohnten Turnschuhen betreten werden.

Donnerstag, 9:00 bis 10:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Vormittage, 98 Euro



■ **25S507715**

Irene Pais-Brückl

Let's Zumba® – Fitness-Workout

Text siehe Kurs-Nr. 25S507714

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Freitag, 10:45 bis 12:00 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

Taekwon-Do Black Belt Center, Konrad-Zuse-Str. 16
15 Vormittage, 122,50 Euro

■ **25S507730**

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 bis 18:30 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 98 Euro

■ **25S507732**

Zumba® – für Junggebliebene

Dieser Zumba®-Kurs ist zugeschnitten auf Junggebliebene der älteren Generation, denn die Schritte und Bewegungen sind auf die Altersklasse abgestimmt. Zumba® wirkt sich positiv auf Ihre Kondition, Ihre Muskulatur, Ihre Beweglichkeit und Ihr Herz-Kreislaufsystem aus. Sie finden Spaß daran, sich zu bewegen - in jedem Alter. Zumba® bietet Ihnen ein Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik wie zum Beispiel Salsa, Merengue, Cumbia und Reggae. Geselligkeit, Fitness und Spaß kommen nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden

Donnerstag, 17:00 bis 18:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum
14 Abende, 91,40 Euro




Kalliopi Tzikouli | 25S510306
**Kulinarische Reise nach Icaria –
Die griechische Insel der Jugend**
Freitag, 14. März 2025

Tanz

Orientalische Tänze

■ 25S508001

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 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 122,50 Euro

■ 25S508002

Stefanie Miller

Orientalischer Bauchtanz für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs baut auf den Anfänger*innenkurs (25S508001) auf, kann aber auch mit anderweitiger Tanzerfahrung besucht werden.

Text siehe Kurs-Nr. 25S508001

Dienstag, 17:45 bis 19:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 147 Euro

■ 25S508003

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 bis 19:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 147 Euro

■ 25S508006

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 Gymnastikkleidung oder Leggings mit T-Shirt, Socken oder Schläppchen für die Füße, Getränk, dekoratives Tuch, um dies um die Hüfte zu binden.

Samstag, 17. Mai 2025, 9:00 bis 11:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

18,40 Euro



Lateinamerikanische und internationale Tänze

■ 25S508050

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 verllorener Liebe und Traurigkeit, aber auch von Aufbegehren und der Hoffnung auf Glück. Sie erlernen Grundschrirte und einige Figuren dieses sinnlichen Tanzes vor seinem kulturellen Hintergrund.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohlen
Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren Straßenschuhen. Sie können die Schuhe vor Kursbeginn vor dem Unterrichtsraum wechseln.

Freitag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Freitag, 4. April 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 75 Euro

■ 25S508052

Stefan Schmitz und Nancy Morales

Argentinischer Tango: Schnupperkurs

Für Einsteiger*innen

Der Tango ist die traditionelle Tanzmusik vom Rio de la Plata. Bandoneon und Gitarre erzählen von verllorener Liebe und Traurigkeit, aber auch von Aufbegehren und der Hoffnung auf Glück. Sie erlernen Grundschrirte und einige Figuren dieses sinnlichen Tanzes vor seinem kulturellen Hintergrund.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohlen
Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren Straßenschuhen. Sie können die Schuhe vor Kursbeginn vor dem Unterrichtsraum wechseln.

Freitag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Freitag, 27. Juni 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 37,50 Euro

■ 25S508054

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 bis 21:15 Uhr

Beginn: Freitag, 16. Mai 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 75 Euro

■ 25S508055

Stefan Schmitz und Nancy Morales

Argentinischer Tango für Fortgeschrittene II

Für Tangotänzer*innen mit guten Grundkenntnissen, mindestens einem halben Jahr Tanzerfahrung - 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.

Donnerstag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 8. Mai 2025

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 118,
91052 Erlangen, Gymnastikraum 2

4 Abende, 75 Euro

■ 25S508057

Stefan Schmitz und Nancy Morales

Argentinischer Tango für Fortgeschrittene III

Für Tangotänzer*innen, die den Kurs für Fortgeschrittene II besucht haben - gerne auch Quereinsteiger*innen mit einem Jahr Tanzerfahrung.

Aufbauend auf den Grundschriften des argentinischen Tangos lernen Sie weitere Figuren und Kombinationen. Ein besonderer Schwerpunkt wird dabei auf die Körperhaltung und Musikalität 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.

Donnerstag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 26. Juni 2025

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 118, 91052 Erlangen, Gymnastikraum 2
3 Abende, 56,25 Euro

■ 25S508058

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 (Tangofest).

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.

Samstag, 17. Mai 2025, 14:15 bis 17:00 Uhr

Samstag, 24. Mai 2025, 14:15 bis 17:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 118, 91052 Erlangen, Gymnastikraum 1
2 Tage, 37,50 Euro

■ 25S508060

Shreeja Sarayu

Bharatanatyam – klassischer indischer Tanz

Begeben Sie sich auf eine faszinierende Reise in die Welt des Bharatanatyam, eine klassische indische Tanzform, die mit eingängiger Bollywood-Musik kombiniert wird. Lernen Sie die grundlegenden Tanzschritte und Mudras, entwickeln Sie Ihr Rhythmusgefühl und verbessern Sie Ihre Fitness durch dynamische Bewegungen. Erleben Sie die Freude an der Verbindung von Tradition und modernen Klängen in diesem einzigartigen Tanzkurs.

Getanzt wird barfuß oder mit Socken.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Freitag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Freitag, 4. Juli 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
4 Abende, 55,20 Euro

■ 25S508061

Shreeja Sarayu

Bharatanatyam – klassischer indischer Tanz (Workshop)

Text siehe Kurs-Nr. 25S508060

Getanzt wird barfuß oder mit Socken.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Samstag, 15. März 2025

13:00 bis 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
36,80 Euro

■ 25S508062

Shreeja Sarayu

Bharatanatyam – klassischer indischer Tanz (Schnupperworkshop)

Text siehe Kurs-Nr. 25S508060

Getanzt wird barfuß oder mit Socken.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Freitag, 16. Mai 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
13,80 Euro



■ 25S508070

Sylvia Mograbi

Afro Tanz Basics (Workshop)

Die körperfreundlichen und ganzheitlichen Bewegungen der Djembé-Tänze vermitteln ein lebendiges Körpergefühl. Von locker-leicht-beschwingt über graziös-elegant bis energetisch-kraftvoll - diese unterschiedlichen Bewegungsqualitäten können Sie in den Djembé-Tänzen aus Guinea, Mali und Burkina Faso erleben. Das Besondere an den Djembé-Tänzen sind die Trommelrhythmen: Die pulsierenden Rhythmen füllen den Raum und den Körper mit Energie. Sie können tänzerisch über sich hinaus wachsen. Ein intensives Tanzerlebnis! Getanzt wird barfuß oder mit Socken.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung

Samstag, 29. März 2025

14:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,40 Euro

■ 25S508080

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, 19:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Freitag, 14. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

2 Abende, 36,90 Euro

Europäische Tänze

■ 25S508110

Alba Denkes

Urban Flamenco

Sie lernen in diesem Kurs eine interessante Choreographie aus der Verschmelzung des traditionellen Flamenco und neuen, urbanen Tanzstilen, mit Elementen aus dem Hip Hop, Dancehall, Reggaeton, Jazz und Flamenco. Der Kurs ist für jedes Alter und jede Kenntnisstufe geeignet.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe (keine Flamenco-Kenntnisse erforderlich), gute Laune

Dienstag, 20:15 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 18. März 2025

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 78,40 Euro

■ 25S508124

Yolanda Gómez-Philippis

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 bis 18:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 78,40 Euro

■ **25S508133**
Alba Denkes
Flamenco-Fitness

In diesem Kurs kombinieren Sie Fitness-Elemente mit Flamenco-Schritten. Mithilfe von temperamentvoller und rhythmischer Musik verbessern Sie Ihre Haltung, kräftigen Ihre Muskulatur und lernen 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, gute Laune

Dienstag, 18:00 bis 19:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 18. März 2025

Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Abende, 65,40 Euro

■ **25S508134**
Alba Denkes
Flamenco-Fitness

Text siehe Kurs-Nr. 25S508133

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, gute Laune

Mittwoch, 19:15 bis 20:15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 19. März 2025

Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Abende, 65,40 Euro

■ **25S508140**
Maria de los Angeles Alvarez Rodriguez
Fandangos de Huelva

Der Fandango ist ein sehr alter Tanzstil aus der Provinz Huelva. Jedes Dorf hat seine eigene Interpretation, deswegen gibt es sehr viele verschiedene Ausprägungen. Sie lernen in diesem Kurs eine Choreographie mit verschiedenen Varianten, typischen Schritten und natürlich viel Fußarbeit kennen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: langen, weiten Rock, Flamencoschuhe oder Schuhe mit breitem Absatz (keine Turnschuhe)

Freitag, 19:00 bis 20:00 Uhr
Beginn: Freitag, 14. März 2025
Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 78,40 Euro

■ **25S508144**
Maria de los Angeles Alvarez Rodriguez
Schnupperwochenende: Spanischer Flamenco (Workshop)

Für Anfänger*innen

Sie lernen in diesem Kurs Grundschritte 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, 15. März 2025
10:30 bis 13:00 Uhr

Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
23,10 Euro

■ **25S508146**
Alba Denkes
Hip Hop-Latino (Workshop)

In diesem Workshop lernen Sie eine rhythmische Choreographie mit Elementen aus dem Hip Hop und Dancehall kennen. Sie tanzen zu einer kraftvollen Musik aus dem Reggaeton, die weltweit in Clubs, Discoteken und auf Partys gespielt wird. Der Workshop ist für alle Kenntnisstufen und Altersklassen geeignet.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, gute Laune

Samstag, 29. März 2025
11:00 bis 13:00 Uhr

Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
18,40 Euro



■ 25S508148

Alba Denkes

Traditioneller Flamenco: Alegrías (Workshop)

Der Flamenco wurde von der Unesco im Jahr 2010 zum Weltkulturerbe erklärt, nicht zuletzt aufgrund seines unendlichen Spektrums an unterschiedlichen Stilrichtungen und Rhythmen (Palos). In diesem Schnupperworkshop lernen Sie die Alegrías kennen, ein bekannter Flamenco-Tanzstil aus Cádiz. Alegría bedeutet auf Spanisch Freude und diese wird im Workshop ganz groß geschrieben.

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, 10. Mai 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

■ 25S508160

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 bis 20:50 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 98 Euro

■ 25S508301

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 und Salsa, Standard-Tänze (z.B. Langsamer und Wiener Walzer, Quickstep) und Latein-Tänze (z.B. Rumba, Cha-Cha-Cha).

Der Unterrichtsstil ist locker und es werden Basics wie Tanzschritte, Führung und verschiedene Figurenabfolgen vermittelt.

Pro Abend werden Sie sich vorwiegend auf zwei Tänze konzentrieren. Zudem werden Sie das Erlernete 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 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,

Parkettraum

10 Abende, 130,60 Euro

■ 25S508303

Manfred Kress

Tanzen – mehr als nur ein gemeinsames Hobby

Für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25S508301

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 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Evang. Gemeindehaus, Kirchenplatz 7,

91083 Baiersdorf, Saal

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 130,60 Euro

Freier Tanz

■ 25S508320

Marion Fritscher

Meditative Kreistänze (Workshop)

Für alle, die durchs Leben tanzen möchten

Erleben Sie in diesem Workshop meditative, meist traditionelle Kreistänze. Sie lernen heitere, ruhige, besinnliche, lustige und harmonisierende Tänze aus vielen Ländern kennen. Aus der Reihe tanzen ist erlaubt!

Wir tanzen ohne Schuhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Freitag, 28. Februar 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

18,40 Euro

■ 25S508321

Marion Fritscher

Meditative Kreistänze (Workshop)

Für alle, die durchs Leben tanzen möchten

Text siehe Kurs-Nr. 25S508320

Wir tanzen ohne Schuhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Freitag, 4. April 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

18,40 Euro

■ 25S508322

Marion Fritscher

Meditative Kreistänze (Workshop)

Für alle, die durchs Leben tanzen möchten

Text siehe Kurs-Nr. 25S508320

Wir tanzen ohne Schuhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Freitag, 30. Mai 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

18,40 Euro

■ 25S508324

wabene

wabene-Disco

Wie könnte man das diesjährige vhs-Thema „Jugend“ besser aufleben lassen als mit einem schwingenden Tanzbein? Tanzen Sie gemeinsam mit anderen aus Spaß, für gute Laune, zu Musik aus den 1980ern bis heute. Musikwünsche werden im Vorhinein aufgenommen. Es ist für alle etwas dabei, querebeet durch sämtliche Stilrichtungen. Sie können Leute kennenlernen beim fröhlichen Beisammensein. Los geht's! Das Team des wabene-Bistros bereitet für Sie leckere, alkoholfreie Drinks vor.

In Kooperation mit wabene

Freitag, 11. Juli 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erbeten.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

p.baumann@wabe-erlangen.de

Ballett

■ 25S508399

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 und Muskeln werden 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, 15:20 bis 16:20 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

14 Abende, 91,40 Euro



■ 25S508400

Muriel Völkel

Ballett

Für Anfänger*innen jeder Altersstufe, denn für Ballett ist es nie zu spät.

Text siehe Kurs-Nr. 25S508399

Bitte mitbringen: Falls vorhanden Ballettschläppchen, Strumpfhose, Balletttanzug oder Hotpants, ansonsten Leggings, Socken, T-Shirt

Donnerstag, 16:30 bis 17:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

14 Abende, 91,40 Euro

■ 25S508402

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 und Muskeln werden 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, Balletttanzug oder Hotpants, ansonsten Leggings, Socken, T-Shirt

Donnerstag, 17:40 bis 18:40 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

14 Abende, 91,40 Euro



Volkshochschule
Erlangen



vhs inklusiv

in Kooperation mit Offene Beratung
und Freizeit-Angebote (OBA) der
Lebenshilfe Erlangen e.V.

Interessierte
der Lebenshilfe
melden sich bitte bei
der OBA-Mitarbeiterin
Eva Schlerf an:
Telefon:
0176 45571814

Inklusion ist ein Anliegen aller,
die in der vhs arbeiten.

Bei Fragen zu Kursen in Kooperation mit
der Offene Beratung und Freizeit-Angebote (OBA)
der Lebenshilfe Erlangen e.V. wenden Sie sich bitte
an das vhs Servicetelefon, Telefon: 09131 862668

Die Kurse finden Sie hier im Programmheft oder unter
www.vhs-erlangen.de



Foto: © Lebenshilfe Erlangen/ Jeanette Schweiger.

Ernährungswissen

■ 25S510003

Dagmar Kraus

Allesesser Mensch: Von einer artgerechten Ernährung (Vortrag)

Paleo, Low Carb, vegan oder Keto - es gibt viele Ernährungsformen und noch mehr Mythen rund um eine gesunde Ernährung. Während des kurzweiligen Vortrags erhalten Sie fundierte und sachliche Informationen in leicht verdaulichen Häppchen. Außerdem zeigt Dagmar Kraus auf, warum Diäten nicht funktionieren und welche Lebensmittel Sie ohne Risiken und Nebenwirkungen genießen können.

Mittwoch, 26. Februar 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25S510004

Eva Hiltl

Ernährungswissen kompakt: Fakten und Mythen (Online-Vortrag)

Trotz der guten Versorgung und Verfügbarkeit von Lebensmitteln nehmen Übergewicht und Fehlernährung in unserer Gesellschaft zu. Doch warum ist das so?

Die Zusammenstellung unserer Ernährung ist unzureichend, fehlende Information oder bestimmte Versprechungen machen es zunehmend schwer, den Überblick zu behalten und die richtige Wahl zu treffen. Lernen Sie in diesem Online-Vortrag, Lebensmittel-etiketten zu lesen, erfahren Sie alles über Nährstoffe und lassen Sie sich von „Gewichtsmathe“ überraschen. Gemeinsam machen wir auch einen Abstecher in die Bereiche Bewegung, Selbstfürsorge und Motivation.

Essen muss Spaß machen, schmecken und kann auch gleichzeitig gesund sein.

Montag, 7. Juli 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

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. Werden Sie so Teil der Erlanger Esskultur. Für alle Ernährungskurse ist eine Anmeldung erforderlich und bitte beachten Sie, dass ein Rücktritt ab sieben Tage vor dem Kursbeginn nicht mehr möglich ist. Die Materialkosten sind nicht ermäßigbar.

Nachhaltige, klimafreundliche und vegane Ernährung

■ 25S510010

Sabine Wank

Kreative Fleischalternativen

In diesem Kurs entdecken Sie die Welt der vielfältigen pflanzlichen Fleischalternativen wie zum Beispiel Seitan, Tofu oder Tempeh. Sie lernen, wie Sie diese Zutaten richtig vorbereiten und würzen, um so schmackhafte Gerichte zuzubereiten, die die Vielseitigkeit der eiweißreichen Fleischalternativen demonstrieren. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Kochfertigkeiten erweitern möchten, sei es als Vegetarier*innen, Veganer*innen oder einfach nur neugierige Hobbyköch*innen.

Materialkosten von 5,50 Euro sind im Entgelt enthalten.

Dienstag, 11. März 2025

17:30 bis 20:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

25,10 Euro



■ 25S510012

Sabine Wank

Fermentation: Kimchi, Sauerkraut & Co (Koch-Workshop)

Wir fermentieren gemeinsam Gemüse, Kraut und Rüben. 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: kleine Gläser (max. 250 ml)

Materialkosten von 4,50 Euro sind im Entgelt enthalten.

Dienstag, 8. April 2025

17:30 bis 20:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
24,10 Euro

■ 25S510014

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche (Koch-Workshop)

Ich würde ja gerne klimafreundlicher kochen, aber wie mache ich das? Sie sind herzlich zur klimafreundlichen Nachbarschaftsküche eingeladen. Jeden 3. Dienstag im Monat gibt es im Lesecafé die Möglichkeit, gemeinsam zu kochen, zu essen und dabei in netter Runde Wissenswertes über den Zusammenhang von Essen und Klima zu erfahren. Tipps und Rezepte, mit denen sich eine klimafreundliche, gesunde und leckere Ernährung auch im Alltag umsetzen lässt, inklusive.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben und Reste

Die Klimafreundliche Nachbarschaftsküche wird gefördert durch das Klimabudget der Stadt Erlangen und des Stadtteilbeirats Innenstadt.

25S510015, Dienstag, 18. März 2025,
18:00 bis 21:00 Uhr

25S510016, Dienstag, 15. April 2025,
18:00 bis 21:00 Uhr

25S510017, Dienstag, 20. Mai 2025,
18:00 bis 21:00 Uhr

25S510018, Dienstag, 17. Juni 2025,
18:00 bis 21:00 Uhr

25S510019, Dienstag, 15. Juli 2025,
18:00 bis 21:00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
5 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist zu jedem Termin separat erforderlich.

Foodsharing

■ 25S510050

Foodsharing Erlangen-Forchheim

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-Forchheim

25S510056, Dienstag, 1. April 2025,
17:30 bis 20:30 Uhr

25S510058, Dienstag, 6. Mai 2025,
17:30 bis 20:30 Uhr

25S510060, Dienstag, 3. Juni 2025,
17:30 bis 20:30 Uhr

25S510062, Dienstag, 1. Juli 2025,
17:30 bis 20:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist zu jedem Termin separat erforderlich.

Kochen für die Gesundheit

■ 25S510100

Dagmar Kraus

Frühlingslust – Kochen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Wir kochen gemeinsam alltagstaugliche Gerichte nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dabei verwenden wir saisonale und regionale Zutaten. Erfahren Sie außerdem, welche Lebensmittel im Frühling und Sommer für Ihre Gesundheit besonders wertvoll sind.

Ein Kochkurs für alle, es werden ein oder zwei vegane Gerichte zubereitet.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 8 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 10. März 2025

18:00 bis 20:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,40 Euro

■ 25S510102

Katrin Huber

Kochen nach dem Zyklus

Je nach Zyklusphase hat der weibliche Körper unterschiedliche individuelle Ansprüche und Bedürfnisse. Dies gilt auch für die Ernährung. Doch wie kann man das Essen auf dem Teller nach dem eigenen Zyklus ausrichten, um Heißhunger vorzubeugen oder Menstruationsbeschwerden zu lindern? Nach etwas Ernährungswissen in der Theorie ist jede Teilnehmerin dazu eingeladen, nach ihrem eigenen Zyklus zu kochen und ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Zu den Kostproben, die auch mit nach Hause genommen werden können, erhält jede Teilnehmerin ein Begleitbuch zur Übersicht für die Ernährung in den jeweiligen Zyklusphasen. Für Veganerinnen geeignet.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 25 Euro sind im Entgelt enthalten.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Sonntag, 16. März 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

57,60 Euro

■ 25S510106

Dagmar Kraus

Kochen für einen intakten Stoffwechsel – Low Carb & Keto

An diesem Abend kochen wir zusammen leckere und einfache Gerichte aus der Low Carb- und Keto-Ernährung. Die Idee hinter diesen Ernährungsweisen wurzeln auf der Steinzeit und stehen für eine eher natürliche Ernährungsform. Neben dem gemeinsamen Kochen erwarten Sie viele interessante Informationen über „artgerechte Ernährung“ und wie Sie gesund essen können. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie, wie lecker gesunde Ernährung sein kann.

Es werden auch ein oder zwei vegane Gerichte zubereitet.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 8 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 5. Mai 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

Vegetarische Küche

■ 25S510200

Luigi Orrù

Il sapore di Napoli – vegetarische italienische Küche

Im Laufe der Jahrhunderte haben die Neapolitaner eine Fülle an köstlichen vegetarischen Rezepten entwickelt. Gemüsegerichte der neapolitanischen Küche werden wir mit bunten Antipasti, zwei verschiedenen Pastasorten, Gemüsen und aromatischen Hülsenfrüchten zubereiten und genießen. Abgerundet wird das Menü mit einem köstlichen Dolce, zusammen mit einem Espresso und - wer mag - einem Digestivo.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 31 Euro sind im Entgelt enthalten

Samstag, 22. März 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

63,60 Euro



■ 25S510204

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, Getränk

Materialkosten von 21 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 24. März 2025

17:30 bis 21:15 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

45,50 Euro

■ 25S510208

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 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 10. Mai 2025

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

44,40 Euro

■ 25S510210

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 der indischen Küche. Peppen Sie Ihren Speiseplan auf und genießen Sie in netter Runde Ihre selbstgekochten Gerichte.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 18 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 16. Mai 2025

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47,40 Euro

■ 25S510214

Anja Barocha

Polens vegetarische Küche mit Getränkebegleitung

In diesem Kochkurs werden Sie die traditionelle Küche Polens modern interpretieren und tolle Geschmackserlebnisse entdecken. Tauchen Sie ein in ein feines vegetarisches Menü mit vier Gängen, das mit passenden Getränken abgerundet wird. Bei einem Aperitif besprechen wir das Menü und die Zubereitung, bevor es ans Kochen geht. Gemeinsam bereiten wir die Köstlichkeiten vor und genießen sie anschließend in entspannter Atmosphäre. Begleiten Sie Anja Barocha auf eine kulinarische Reise durch ihre Heimat.

Sie bekommen jede Menge Profi-Tipps und kreative Rezepte.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, gute Laune und Lust am gemeinsamen Kochen und Genießen, nach Bedarf Schürze.

Materialkosten von 27,50 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 18. Mai 2025

10:30 bis 16:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

63,50 Euro

■ 25S510220

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 der indischen Küche. Peppen Sie Ihren Speiseplan auf und genießen Sie in netter Runde Ihre selbstgekochten Gerichte.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 18 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 4. Juli 2025

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47,40 Euro

■ 25S510222

Kalliopi Tzikouli

Vegetarische Genüsse der griechischen Insel Tinos

Erleben Sie die authentische Küche der griechischen Insel Tinos, die sich durch ihre frischen, lokalen Produkte auszeichnet. Dazu gehören unter anderem Früchte wie Feigen, Kapern, getrocknete Tomaten, Pilze, Thymianhonig, Kräuter (z. B. Oregano, Kamille, Basilikum), typische, lokale Käsesorten. Sie werden insgesamt sechs traditionelle Rezepte zubereiten, darunter würzige Rühreier mit Gemüse, das köstliche Gericht „Patatu“ mit Kartoffeln, herzhaftes Käsebroten und die beliebten „Lukumades“ - fluffige Hefeteigbällchen gefüllt mit Tomate und Feta-Käse.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 27. Juli 2025

14:00 bis 18:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,20 Euro

Vegane Küche

■ 25S510245

Regina Balda

Die Kichererbse – Allrounder in der veganen Küche

Warum die Kichererbse? Sie ist nicht nur reich an pflanzlichem Protein, Ballaststoffen und wichtigen Nährstoffen, sondern auch äußerst flexibel einsetzbar. In diesem Kurs zeigt Ihnen Regina Balda, wie sie die vielfältige Hülsenfrucht zu herzhaften Eintöpfen, knusprigen Falafeln, cremigen Hummus-Dips und vielem mehr verarbeiten können. Egal, ob Sie vegan leben oder einfach nur neugierig auf neue Geschmackserlebnisse sind, dieser Kichererbsen-Kochkurs ist für jede*n geeignet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Lieblingsmesser, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 12 Euro sind im Entgelt enthalten

Montag, 24. Februar 2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31,60 Euro

■ 25S510248

Anja Barocha

Gourmet Menü – vegan mit alkoholfreier Getränkebegleitung

Genießen Sie ein feines, veganes Menü mit vier Gängen, darunter ein delikater Braten mit einer köstlichen Sauce. Jeder Gang wird von einem passenden alkoholfreien Getränk begleitet. Zu Beginn des Kochkurses besprechen wir mit einem alkoholfreien Aperitif das Menü und die Vorgehensweise. Dann geht es ab an den Herd! Wir bereiten alles soweit vor, dass wir jeden einzelnen Gang des Menüs und die Getränkebegleitung in Ruhe gemeinsam genießen können.

Sie bekommen jede Menge Profi-Tipps und kreative Rezepte.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, gute Laune und Lust am gemeinsamen Kochen und Genießen

Materialkosten von 38,50 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 23. März 2025, 10:30 bis 16:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

74,50 Euro



■ 25S510249

Regina Balda

Vegan im Frühjahr – Kochen nach dem Saisonkalender

Entdecken Sie den Frühling mit einem bunten, vitaminreichen Kochkurs. Hier zaubern Sie köstliche, einfache Gerichte, die Farbe und Frische in die Küche bringen. Mit saisonalen Zutaten vom Bauernmarkt - alles aus regionalem Freilandanbau - sagen Sie der Frühjahrsmüdigkeit den Kampf an. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie gesunde Rezepte, die für gute Laune sorgen. Starten Sie fit in die neue Saison und bringen Sie den Frühling auf Ihren Teller!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Lieblingsmesser, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 12 Euro sind im Entgelt enthalten

Montag, 7. April 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31,60 Euro

■ 25S510250

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 18 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 30. Mai 2025

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47,40 Euro

Internationale Küche

■ 25S510300

Yujung Chang

Koreanischer scharfer Hähncheneintopf mit Gemüse

Dieses beliebte koreanische Gericht besteht aus zartem Hähnchenfleisch und Kartoffeln als Hauptzutaten, die zusammen mit Gemüse in einer würzigen Soße gekocht werden, um einen tiefen Geschmack zu entfalten. Dieser Kochkurs ist ideal für alle, die warme und herzhafte Gerichte mögen. Lernen Sie die Geheimnisse der koreanischen Küche kennen und genießen Sie den Eintopf zusammen mit traditionellen koreanischen Beilagen.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Reste

Materialkosten von 14 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 27. Februar 2025

18:00 bis 22:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,20 Euro

■ 25S510302

Andreas Eckerlein M.A.

La France culinaire – Auvergne & Centre-Val de Loire

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Französisch.

In diesem Kochkurs entdecken Sie die Delikatessen der Regionen Centre-Val de Loire und Auvergne-Rhône Alpes. Passend zur kalten Jahreszeit werden Sie gemeinsam eine herzhafte Tartiflette mit Reblochon-Käse, aromatische Champignons Farcis (gefüllte Champignons) und eine unwiderstehliche Tarte Tatin, den klassischen gestürzten Apfelkuchen zubereiten. Lassen Sie sich von den Aromen Frankreichs verzaubern.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch.

Materialkosten von 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 28. Februar 2025

18:00 bis 22:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.0G

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

46,20 Euro

■ 25S510304

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 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 28. Februar 2025

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47,40 Euro

■ 25S510306

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise nach Ikaría – Die griechische Insel der Jugend

Entdecken Sie die Geheimnisse der griechischen Insel Ikaría, auch bekannt als „der rote Fels“, eine der wenigen blauen Zonen der Welt, in denen die Menschen besonders lange leben. Die Einheimischen setzen auf eine gesunde mediterrane Ernährung mit frischem Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und hochwertigem Olivenöl. In diesem Kurs lernen Sie, wie man sechs köstliche traditionelle Rezepte zubereitet, darunter aromatische Zucchini-Frikadellen, grüne Bohnen mit herzhaften Rinderhackfleischbällchen und selbstgebackenes Feta-Käsebrod.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 14. März 2025

17:30 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,20 Euro

■ 25S510308

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 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 17. März 2025

17:30 bis 21:15 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

48,50 Euro

■ 25S510310

Yujung Chang

Tteokgalbi und Geotjeori – ein koreanisches Geschmackserlebnis

Tteokgalbi ist ein saftiges Gericht aus gehacktem Rindfleisch, das durch eine besondere Würzung und Zubereitungsmethode einen einzigartigen Geschmack entwickelt. Es ist nicht nur zart und leicht zu essen, sondern schmeckt auch hervorragend. Dazu wird Geotjeori serviert, ein frischer Kimchi mit würzig-säuerlichem Geschmack, der das Rindfleisch perfekt ergänzt und für ein harmonisches Zusammenspiel sorgt.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Reste
Materialkosten von 14 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 20. März 2025

18:00 bis 22:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,20 Euro



■ 25S510312

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 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 21. März 2025

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47,40 Euro

■ 25S510314

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 bekanntesten Zubereitungsarten aus Hiroshima und Osaka kennen.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 22. März 2025

13:00 bis 17:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.OG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

46,40 Euro

■ 25S510316

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 bekanntesten Zubereitungsarten aus Hiroshima und Osaka kennen.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 23. März 2025

13:00 bis 17:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.OG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

46,40 Euro

■ 25S510318

Andreas Eckerlein M.A.

La France culinaire – Bretagne & Normandie

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Französisch.

Kommen Sie mit auf eine köstliche Entdeckungsreise durch die Bretagne und die Normandie. Sie bereiten gemeinsam herzhaftes Roulés de Galettes aus Buchweizen, einen Braten mit Calvados und Kartoffelgratin sowie einen leckeren Far aux Pruneaux, den traditionellen Backpflaumenkuchen, zu. Lassen Sie sich von den Aromen dieser beiden Regionen verzaubern.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch.

Materialkosten von 24 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 28. März 2025

18:00 bis 22:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

50,20 Euro

■ 25S510320

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 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 29. März 2025

10:00 bis 14:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

46,20 Euro

■ 25S510323

Monika Kapoor-Paul M.A.

Breads & Chutneys

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der indischen Brote und Chutneys. In diesem Kochkurs lernen Sie, authentische Brote wie Naan, Chapati und Paratha von Grund auf zuzubereiten. Dazu kreieren wir köstliche Chutneys - von würzig bis süß - die Ihre Gerichte perfekt abrunden. Ob Kochprofi oder Genießer*in, hier ist für jede*n etwas dabei. Seien Sie dabei und lassen Sie sich von den Aromen Indiens verzaubern.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 18 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 4. April 2025

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47,40 Euro

■ 25S510324

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: zwei Geschirrtücher und Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 5. April 2025

13:00 bis 17:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

46,40 Euro

■ 25S510325

Yujung Chang

Koreanische Küche: Reis mit Gemüse, Fleisch und Chilipaste

Entdecken Sie die Vielfalt von Bibimbap, einem beliebten koreanischen Reisgericht! In diesem Kurs lernen Sie, wie man gekochten Reis mit frischem Gemüse, zartem Fleisch und einer Auswahl an würzigen Zutaten perfekt kombiniert. Jede Zutat trägt zu einer harmonischen Verbindung bei und schafft einen neuen, köstlichen Geschmack, der Ihren Appetit anregt.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 10. April 2025

18:00 bis 22:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,20 Euro



■ 25S510326

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland: Chios

In diesem Kochkurs entdecken Sie die einzigartige Küche der griechischen Insel Chios. Im Mittelpunkt stehen die aromatischen Mandarinen und der besondere Mastix, ein Harz mit einzigartigem Geschmack. Gemeinsam bereiten Sie sechs köstliche Gerichte zu, darunter Fadenteig mit Mastix-Creme, Mandarinen und Pistazien sowie Auberginenreis mit Rinderhackbällchen und Feta-Püree. Lassen Sie sich von den Aromen Chios' verzaubern und lernen Sie, mit diesen besonderen Zutaten zu kochen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 6. April 2025

14:00 bis 18:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,20 Euro

■ 25S510328

Martina Owolaju

Nordafrikanische Küche – köstliches aus Marokko, Tunesien und Algerien

Die Küche des Maghreb hat typische Bestandteile wie Couscous, Lammfleisch, Fisch, Datteln und viel Gemüse. Die süß-pikante Tajine oder goldfarbener Couscous sind Gerichte, die mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Muskat, Zimt und Safran den Gaumen stimulieren. Frische Pfefferminze oder Koriander dürfen dabei nicht fehlen. Breite Verwendung finden auch Gewürzmischungen, wie Ras-el-Hanout, Baharat und Harissa - eine davon stellen wir selbst her. Köstliche Nachspeisen, verfeinert mit Honig, Orangen- oder Rosenblütenwasser runden das Fest der Sinne ab. Lassen sie sich von 1001 Aromen verführen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 11. April 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

33,60 Euro

■ 25S510332

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 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 3. Mai 2025

13:00 bis 17:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

45,40 Euro

■ 25S510334

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 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 4. Mai 2025

13:00 bis 17:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

45,40 Euro

■ 25S510336

Yujung Chang

Koreanisches gedämpftes Hähnchen mit Gemüse

Gedämpftes Hähnchen mit Gemüse (Jimdak) ist ein köstliches und beliebtes koreanisches Gericht, das aus Hähnchenfleisch, frischem Gemüse und einer aromatischen Soße besteht. Bei der Zubereitung wird das Hähnchen sanft gedämpft, wodurch es besonders saftig und zart bleibt. Die Soße, oft aus Sojasoße, Knoblauch, Ingwer und einer Mischung aus Gewürzen hergestellt, verleiht dem Gericht eine unverwechselbare Tiefe und Würze.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Reste
Materialkosten von 14 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 8. Mai 2025

18:00 bis 22:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,20 Euro

■ 25S510338

Andreas Eckerlein M.A.

La France culinaire – Bourgogne & Grand-Est

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Französisch.

In diesem Kochkurs erkunden Sie die köstlichen Spezialitäten der Regionen Bourgogne-Franche-Comté und Grand-Est. Sie bereiten gemeinsam Gougères, die leckeren Käsebällchen, Coq au Riesling mit Spätzle und eine verführerische Tarte aux Myrtilles, die Heidelbeertarte, zu. Lernen Sie die kulinarische Seite dieser Regionen kennen.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben,
Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch.
Materialkosten von 23 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 9. Mai 2025

18:00 bis 22:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

49,20 Euro

■ 25S510340

Akiko Nojiri

Japanische Hähnchengerichte – ein besonderer Genuss

Es wäre wirklich schade, wenn Sie Hähnchenfleisch nur gegrillt essen. Erleben Sie in diesem Kurs, wie vielfältig und ideenreich die Japaner*innen eierweißreiches, fettarmes Hähnchenfleisch genießen! Sie kochen traditionelle japanische Gerichte und moderne exotische Variationen mit verschiedenen Zutaten aus Asien und Europa.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 10. Mai 2025

13:00 bis 17:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.OG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

46,40 Euro

■ 25S510344

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland: Naxos

Erleben Sie die vielfältige Küche der größten Kykladeninsel, Naxos. Hier treffen Käse, Kitron und Kartoffeln auf frische griechische Salate, Gemüse und das süße Galaktobureko. In diesem Kurs bereiten Sie sechs köstliche Gerichte zu, darunter Blätterteig mit Jrawiera-Käse, Kartoffelfrikadellen, gefüllte Auberginen und Olivenbrot. Lassen Sie sich von den Aromen Naxos inspirieren und entdecken Sie die Schätze dieser einzigartigen Inselküche.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben,
Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 11. Mai 2025

14:00 bis 18:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,20 Euro



■ 25S510346

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 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 17. Mai 2025

16:30 bis 20:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,20 Euro

■ 25S510352

Martina Owolaju

Unbekannte Küchen Afrikas: Sansibar und Madagaskar

Beide Gewürzinseln liegen im Indischen Ozean und sind von der kreolischen, französischen, indischen und chinesischen Küche beeinflusst. Ein kulinarischer Streifzug bietet eine große Vielfalt an Geschmackserlebnissen. Wir verwenden Gewürze wie Zimt, Ingwer, Nelken, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kardamom, Knoblauch, Kurkuma und Vanille und kochen damit Gerichte wie Biryani, Pilau, Lasary, Mofo. Klingt exotisch? Schmeckt köstlich!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 23. Mai 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

33,60 Euro

■ 25S510354

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 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 24. Mai 2025

13:00 bis 17:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

45,40 Euro

■ 25S510356

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland: Santorin

Tauchen Sie ein in die traditionellen Essgewohnheiten der malerischen Insel Santorini, wo der vulkanische Boden dem lokalen Gemüse einen intensiven Geschmack verleiht. In diesem Kurs bereiten Sie sechs köstliche Rezepte zu, darunter aromatische Tomatenfrikadellen, Kritiharaki (Reisnudeln), erfrischenden Santorini-Salat sowie Geschnetzeltes mit Lauch und einer köstlichen Zitrone-Oregano-Soße.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 25. Mai 2025

14:00 bis 18:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,20 Euro



■ 25S510357

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 Euro sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso).

Sonntag, 1. Juni 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

66,60 Euro

■ 25S510358

Yujung Chang

Koreanische Küche: Scharf gebratenes Schweinefleisch

In diesem Kurs lernen Sie, scharf gebratenes Schweinefleisch (Jeyuk Bokkeum) zuzubereiten. Dafür marinieren Sie zartes Schweinefleisch und frisches Gemüse in einer speziellen Chilipaste. Dazu gibt es weißen Reis, der perfekt zu diesem beliebten Gericht passt. Außerdem zeigt Yujung Chang, wie Sie ein köstliches Omelett zubereiten, das wunderbar zu Jeyuk Bokkeum passt.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 5. Juni 2025

18:00 bis 22:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,20 Euro

■ 25S510360

Kalliopi Tzikouli

Griechische Mese-dess – Die Kunst der Vorspeisen

Entdecken Sie die griechische Tradition der Mese-dess, köstliche kleine Appetithappen, die eine eigene Mahlzeit darstellen. In diesem Kurs bereiten Sie sechs verlockende Mese-dess zu, darunter Frühlingszwiebel-Frikadellen, Vollkornteighappen (Pitakia) mit Würstchen und gefüllte Fadenteigröllchen. Lassen Sie sich von der Vielfalt und den Aromen der mediterranen Küche inspirieren.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 6. Juni 2025

17:30 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,20 Euro

■ 25S510362

Andreas Eckerlein M.A.

La France culinaire – Provence & Okzitanien

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Französisch.

Lassen Sie sich von den sonnigen Aromen der Provence und Okzitanien verzaubern. In diesem Kochkurs erkunden Sie die vielfältigen Geschmäcker des Südens Frankreichs. Gemeinsam bereiten Sie Tapenade eine Olivencreme, Ratatouille und Dorade zu. Abgerundet wird das Menü mit einer süßen Crème Catalane, die als köstliches Dessert auf keinen Fall fehlen darf.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch.

Materialkosten von 21 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 6. Juni 2025

18:00 bis 22:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.OG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47,20 Euro



■ 25S510366

Yujung Chang

Bulgogi und bunte Spießfannkuchen – ein koreanisches Fest der Aromen

Bulgogi ist ein beliebtes koreanisches Gericht mit einem typisch süß-salzigen Geschmack. Sie bereiten dünn geschnittenes Rindfleisch zu, das in einer köstlichen Marinade aus Sojasoße, Knoblauch, Zucker und Sesamöl eingelegt und anschließend gegrillt wird. Das zarte Fleisch ist ein echtes Highlight der koreanischen Küche. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Spießfannkuchen zubereiten. Diese beliebte Beilage ist nicht nur köstlich, sondern auch ein echter Hingucker auf jedem Tisch.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 26. Juni 2025

18:00 bis 22:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,20 Euro

■ 25S510368

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland: Korfu

Korfu oder Kerkira, wie die Insel auf Griechisch heißt, ist bekannt für ihre italienischen Einflüsse und mediterranen Aromen. Hier spielen frisches Gemüse, Olivenöl und Fleisch eine zentrale Rolle. In diesem Kurs bereiten Sie sechs leckere Gerichte zu, darunter Pastizio, einen herzhaften Auflauf mit Makkaroni, Rinderhackfleisch und Bechamel-Creme, sowie frittierte Lukumades und aromatischen Knoblauchsalat.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 27. Juni 2025

17:30 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,20 Euro

■ 25S510370

Diem Tu Dang M.A.

Street Food Vietnams

Das alltägliche Leben der Vietnamesen spielt sich nicht nur zu Hause ab, sondern auch in den lebhaften Straßen Vietnams. Street Food ist daher mehr als nur eine schnelle und kostengünstige Möglichkeit, den Hunger zu stillen. Es ist ein zentraler Teil der vietnamesischen Kultur. Bánh Mì, eines der bekanntesten Straßenessen, besteht aus einem Baguette, gefüllt mit knackig-süßsauer eingelegtem Gemüse, mariniertem Fleisch und aromatischem Koriander. Neben Bánh Mì bereiten wir auch Bánh Xèo zu – eine knusprige Reismehl-Crêpe, gefüllt mit Schweinefleisch, Garnelen und Sojasprossen. Zusätzlich gibt es eine vietnamesische Suppe und ein Dessert.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch

Materialkosten von 16 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 28. Juni 2025

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

45,40 Euro

■ 25S510372

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland: Festliche Gerichte

Kommen Sie mit auf eine kurze Reise in die griechische Festtagsküche und lassen Sie sich inspirieren von typischen Gerichten, die auf keiner griechischen Festtafel fehlen dürfen. Zu den sechs Rezepten, die wir zubereiten werden, gehören Rinderhackfleischröllchen mit Auberginenpüree, Teig mit Lauch und Feta-Käse, Kartoffelbrot und eine Salat-Torte.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 6. Juli 2025

14:00 bis 18:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,20 Euro

■ 25S510374

Diem Tu Dang M.A.

Vietnams Nudelgerichte

Atemberaubende Landschaften, smaragdgrüne Was-serbuchten, grünlich-gelbe Reisfelder und kulinari-sche Vielfalt, das ist Vietnam. Vietnamesische Reisge-richte sind in aller Welt bekannt. Aber kennen Sie auch die vielen Nudelgerichte, die innerhalb der Be-völkerung populär und beliebt sind? Gemeinsam be-geben wir uns auf eine kulinarische Reise und berei-ten einige Nudelgerichte wie Nudelsuppe, Goi mien (Glasnudelsalat) oder Bun Cha (gegrilltes Schweine-fleisch mit Reismudeln) zu. Ein Dessert darf auch nicht fehlen!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben,
Geschirrtuch

Materialkosten von 16 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 12. Juli 2025

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

45,40 Euro

■ 25S510376

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 ken-nen, wie sie zu Hause in den nationalen Küchen zube-reitet, gewürzt und serviert werden. Vergessen Sie die deutsch-indische Küche und freuen Sie sich auf exoti-sche Geschmackserlebnisse der indischen Kochkunst im Original!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 18 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 18. Juli 2025

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47,40 Euro

■ 25S510377

Luigi Orrù

Italienische Antipasti – la bellezza degli antipasti

Endlich ist es soweit! Vom Piemont bis Sizilien - in Italien sind die Antipasti das A und O des Menüs. In diesem Kochkurs werden Sie einige köstliche Arten von Antipasti zubereiten, von kalt bis warm, salzig oder süß, mit aromatischen Gemüsen, Meeresfrüch-ten oder Fleisch. Lecker, vielfältig, überraschend und in jedem Fall ein Genuss!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 31 Euro sind im Entgelt enthalten

Samstag, 19. Juli 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

63,60 Euro

■ 25S510378

Martina Owolaju

Die südafrikanische Küche – Geschmacksvielfalt pur

In der traditionellen Kap-Küche treffen indische und malaiische Einflüsse auf afrikanische, englische und burische Gerichte. Ob Bredie, Bobotie oder Chicken Masala - typische Gewürze wie Chili, Ingwer, Karda-mom, Koriander und Zimt versprechen einen unver-gleichlichen Geschmack.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 25. Juli 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

33,60 Euro



Backen und Desserts

■ 25S510400

Irmengard Hornschild-Haushofer

Zöpfe, Kringel und Hörnchen

Der Duft von frischem Hefegebäck aus dem eigenen Backofen ist unbeschreiblich. Und dieses fluffige Kleingebäck ist ein echter Hingucker im Brotkorb. Einfach, schnell und ein wahrer Genuss ist unser selbst hergestellter Hefeteig, den wir zu verschiedenen Gebilden ausformen, mit Körnern und Saaten bestreuen und knusprig backen. Gutes Hefegebäck braucht Zeit. Deshalb gibt es auch einen Teig vom Vortag zur Verarbeitung. Eine Rezeptmappe und Ihre frischgebackenen Teilchen dürfen Sie natürlich mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Handrührgerät, Knetschüssel mit Deckel

Materialkosten von 12 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 10:00 bis 13:30 Uhr

Beginn: Samstag, 15. März 2025

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

34,80 Euro

■ 25S510402

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 oder Schokolade. 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 12 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 29. März 2025

13:00 bis 17:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.OG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,40 Euro

■ 25S510404

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 12 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 17. Mai 2025

13:00 bis 17:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.OG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,40 Euro

■ 25S510410

Irmengard Hornschild-Haushofer

Volles Korn: Vollkornbrötchen backen

Backen mit Vollkorn ist beliebt, denn das Gebäck aus dem vollen Korn schmeckt kraftvoll lecker und ist gesund. In dem Backkurs werden wir aus verschiedenen Mehlsorten einen leckeren Hefeteig herstellen. Beim Formen der Brötchen sind keine Grenzen gesetzt und für die Verzierung dürfen die Teilchen in verschiedenen Saaten und Körnern „baden“. Eine Teigvariante wird zur weiteren Verarbeitung mitgebracht. Ihr Backwerk und eine Rezeptmappe dürfen Sie natürlich mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Handrührgerät, Knetschüssel mit Deckel

Materialkosten von 12 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 10:00 bis 13:30 Uhr

Beginn: Samstag, 31. Mai 2025

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

34,80 Euro

■ 25S510412

Andreas Eckerlein M.A.

La France culinaire – La Pâtisserie Française

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Französisch.

Tauchen Sie ein in die verführerische Welt der französischen Backkunst. In diesem Kurs entdecken Sie köstliche Spezialitäten der Pâtisserie.

Gemeinsam bereiten Sie Brioche, knusprige Navettes mit Orange, eine fruchtige Tarte aux Fraises mit saftigen Erdbeeren und eine köstliche Paris-Brest, die mit Haselnüssen begeistert, zu. Lassen Sie sich von den feinen Aromen und der Kunst des Backens verzaubern.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, eine Schürze und Geschirrtuch.

Materialkosten von 18 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 5. Juli 2025

11:00 bis 15:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

44,20 Euro

■ 25S510416

Irmengard Hornschild-Haushofer

Schnelles Brot und Ratz-Fatz-Brötchen

Sie möchten auf die Schnelle ein leckeres Brot backen und mit frischen, selbstgebackenen Brötchen in den Tag starten - kein Problem. In diesem Grundkurs erfahren Sie, wie auch Back-Anfänger*innen dieses leckere Gebäck gelingt. Wir starten mit einem Fünf-Minuten-Vollkornbrot, kneten einen Hefeteig für unsere Ratz-Fatz-Brötchen und formen leckere Frühstücksbrötchen aus einem Teig mit Übernachtgare. Eine Rezeptmappe und Ihr Backwerk dürfen Sie natürlich mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Handrührgerät, Teigschüssel mit Deckel

Materialkosten von 12 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 10:00 bis 13:30 Uhr

Beginn: Samstag, 26. Juli 2025

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

34,80 Euro

■ 25S510420

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 drei Esslöffel Sauerteig), Küchenschürze, Geschirrtuch

Materialkosten von 14 Euro sind im Entgelt enthalten.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Donnerstag, 31. Juli 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

33,60 Euro

■ 25S510422

Karin Depner

Brotback-Workshop

Text siehe Kurs-Nr. 25S510420

Bitte mitbringen: Teigschüssel, Schraubglas (für drei Esslöffel Sauerteig), Küchenschürze, Geschirrtuch

Materialkosten von 14 Euro sind im Entgelt enthalten.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Freitag, 1. August 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

33,60 Euro



Getränke

Essen und Wein

■ 25S510560

Anja Barocha

Gourmet-Seminar Käse und Wein

Käse und Wein! Die beiden Partner sind ein Traum-paar - sofern man die richtige Kombination findet. Da-mit dies zukünftig kein Zufall mehr ist, räumt Anja Barocha auch mit gängigen Irrtümern auf. Es erwartet Sie eine klassische Auswahl sechs exemplarischer Käsesorten von Affineur Waltmann sowie sechs erst-klassige 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.

Freitag, 28. März 2025, 18:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

67,10 Euro

Tee

■ 25S510600

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 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 15. März 2025

13:00 bis 15:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

43 Euro



Unsere neuen Gesundheitskursleiter*innen

Sabine Kohlert ist zertifizierte Gesundheitspraktikerin für Prävention und Gesunderhaltung sowie Dipl. Kräuterpädagogin mit eigener Praxis. Seit über 20 Jahren arbeitet sie freiberuflich als Dozentin und begleitet Menschen auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit und innerer Ruhe. Als Reflexologin, Reiki-Meisterin/Lehrerin und Kräuterexpertin ist es ihr ein Anliegen, Menschen praktische Möglichkeiten zur Förderung ihres Wohlbefindens näherzubringen.



Andreas Eckerlein ist Übersetzer und Dolmetscher für Französisch und Englisch und bietet zudem Französischkurse sowie Kochkurse an. Seine Begeisterung für die französische Kultur und Sprache wurde durch zahlreiche Aufenthalte in Frankreich geweckt und vertiefte sich während seines Studiums in Paris. Das Motto der „convivialité“ – harmonische Geselligkeit – prägt seine Sprach- und Kochkurse, in denen er eine entspannte und einladende Atmosphäre schafft.

Fotos: Privat

Pilze, Wildkräuter und Wildfrüchte

Wild- und Heilkräuterwanderungen

■ 25S510610

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

Sonntag, 13. April 2025

9:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

26,20 Euro

■ 25S510612

Sabine Kohlert

Kräuterwanderung im Vollfrühling

Die Apfel- und Fliederblüten läuten als Zeigerpflanzen die 3. phänologische Jahreszeit ein - den Vollfrühling. Die Pflanzenentwicklung ist nun in vollem Gange und man findet jetzt überall wilde Kräuter. Sabine Kohlert zeigt Ihnen, wie Sie sich die verschiedenen jahreszeitlichen Kräuter zu Nutze machen können, ob für Ihre Naturapotheke, als Hausmittel, in der Küche oder für Ihre Kosmetik. Sehen, fühlen, riechen und schmecken Sie, was unsere heimische Pflanzenwelt für Sie bereit hält.

Bitte mitbringen: Becher, Servietten

Materialkosten von 5 Euro für Skript und Kostproben aus der Natur sind im Entgelt enthalten.

Treffpunkt: Balsam - Praxis für Gesundheit & Kräuterpädagogik

Sonntag, 4. Mai 2025

10:00 bis 12:00 Uhr

Balsam - Praxis für Gesundheit & Kräuterpädagogik, Richterstr. 17, 91052 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

23,40 Euro

■ 25S510614

Diana Härpfer

Wildkräuter für Heilsäfte, Heilliköre, Öle und Wildkräuteressig

Die wohltuende Wirkung von Kräuterlikören ist schon seit Großmutters Zeiten 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 Euro ist es möglich, seine Produkte unter Anleitung anzusetzen. Dann bitte eigene Schraubgläser mitbringen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Meilwald „Handtuchwiese“

Sonntag, 11. Mai 2025

9:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

26,20 Euro



■ 25S510616

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 Zyklus-unregelmäßigkeiten, 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 kennenlernen.

Sie erhalten ein Begleitheft zum Ausfüllen.

Treffpunkt: Freizeitanlage bei der Wöhrmühle, Wöhrmühle 6, 91056 Erlangen

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Samstag, 10. Mai 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
34,60 Euro

■ 25S510620

Diana Härpfer

Wildblüten und Wildkräuter

Um die Mittsomerzeit 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 Baumapotheken, derer man sich nur bedienen muss. Dies und vieles mehr wird auf dieser Wanderung unter fachlicher Anleitung vorgestellt.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Meilwald
„Handtuchwiese“

Sonntag, 15. Juni 2025

9:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
26,20 Euro

■ 25S510622

Diana Härpfer

Wildkräuter ganz nebenbei – Powerfood am Wegesrand (Fahradexkursion)

Wenig beachtet, dabei so wertvoll: Bei dieser Exkursion werden gezielt Wildkräuter gesucht, 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 dem Fahrrad kommen.

Treffpunkt: Großparkplatz Innenstadt gegenüber Parkhauszufahrt

Sonntag, 6. Juli 2025

9:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
26,20 Euro

■ 25S510624

Sabine Kohlert

Kräuterwanderung im Hochsommer

Die Blüte der Sommerlinde zeigt den Beginn der 5. phänologischen Jahreszeit an - den Hochsommer. In dieser wärmsten Zeit des Jahres sind die Tage lang und die Pflanzen stehen in voller Blüte. Früchte beginnen zu reifen und mit der Getreideernte wird vielerorts schon begonnen. Das Leben ist auf seinem Höhepunkt. Lernen Sie, wie Sie die verschiedenen jahreszeitlichen Kräuter nutzen können, ob für Ihre Naturapotheke, als Hausmittel, in der Küche oder für Ihre Kosmetik. Sehen, fühlen, riechen und schmecken Sie, was unsere heimische Pflanzenwelt für Sie bereit hält.

Bitte mitbringen: Becher, Servietten

Materialkosten von 5 Euro für Skript und Kostproben aus der Natur sind im Entgelt enthalten.

Treffpunkt: Balsam - Praxis für Gesundheit & Kräuterpädagogik

Samstag, 12. Juli 2025

10:00 bis 12:00 Uhr

Balsam - Praxis für Gesundheit & Kräuterpädagogik,
Richterstr. 17, 91052 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
23,40 Euro

Sprachen



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

Sprachen



Unser aktuelles Programm umfasst Kurse in knapp 30 verschiedenen Sprachen. Mit Hilfe eines individuellen Beratungsgesprächs finden wir den passenden Kurs für Sie.

Persönliche Sprachberatung

mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr (außer in den Ferien),
Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters

Mittwoch, 22. und 29. Januar
sowie 19. und 26. Februar 2025,
jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 16:00 bis 18:00 Uhr,
Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis 12:00 Uhr
Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Cornelia Savelsberg

Programmbereichsleitung Sprachen
Telefon: 09131 86-2667
cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de



Organisatorisch-Pädagogische Mitarbeiterinnen

Alexandra Rauhtäschlein

Telefon: 0171 2863697 nur vormittags

Antonia Weiher

Telefon: 09131 86-2717

Friederike Berndt

Telefon: 09131 86-1743

Jule Tanne

Telefon: 09131 86-2717

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



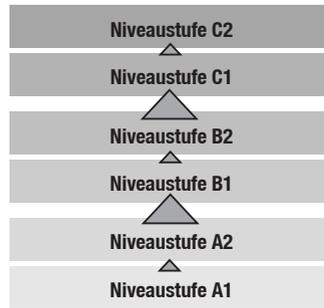
Arabisch
Armenisch
Chinesisch
Dänisch
Deutsch
Deutsche
Gebärdensprache
Englisch
Finnisch
Französisch
Italienisch
Japanisch
Koreanisch
Kroatisch
Neugriechisch
Niederländisch
Norwegisch
Persisch
Polnisch
Portugiesisch
Rumänisch
Russisch
Schwedisch
Spanisch
Thailändisch
Türkisch
Ungarisch
Vietnamesisch

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.

A1	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.	<input type="checkbox"/> jemanden begrüßen und mich vorstellen <input type="checkbox"/> einfache Fragen stellen und beantworten <input type="checkbox"/> Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen <input type="checkbox"/> eine kurze Notiz schreiben <input type="checkbox"/> auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen
A2	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.	<input type="checkbox"/> etwas zum Essen und Trinken bestellen <input type="checkbox"/> in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung) <input type="checkbox"/> nach dem Weg fragen <input type="checkbox"/> eine Postkarte schreiben <input type="checkbox"/> eine kurze Ansage, wie z.B. im Flughafen, verstehen
B1	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich in den meisten Alltags-situationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.	<input type="checkbox"/> einfache Gespräche über vertraute Themen führen <input type="checkbox"/> eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird <input type="checkbox"/> persönliche Briefe schreiben <input type="checkbox"/> einen einfachen Zeitungsartikel verstehen <input type="checkbox"/> mich im Ausland in der Regel gut verständigen
B2	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann in verschiedenen Situationen mühelos einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich einige Fehler.	<input type="checkbox"/> mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen <input type="checkbox"/> einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen <input type="checkbox"/> fachbezogene Korrespondenz lesen <input type="checkbox"/> gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben <input type="checkbox"/> in Diskussionen meine Ansichten begründen
C1	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.	<input type="checkbox"/> mit MuttersprachlerInnen über anspruchsvolle Themen diskutieren <input type="checkbox"/> komplexe Sachverhalte darstellen <input type="checkbox"/> Berichte und Briefe aller Art schreiben <input type="checkbox"/> den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen <input type="checkbox"/> Zeitungen, Fachzeitschriften und Literatur lesen
C2	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e MuttersprachlerIn ausdrücken.	<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 VALTARESE 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

Cornelia Savelsberg

cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de

Telefon: 09131 86-2667, Zimmer 104

Sprachberatung während des Semesters:

jeweils mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr

(außer in den Ferien)

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 22. und 29. Januar sowie 19. Februar und

26. Februar 2025, jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr

und von 16:00 bis 18:00 Uhr,

Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis

12:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Raum 25

(Erdgeschoss)

Aufbau der Kurse:

Gliederung des Programms Deutsch als Fremdsprache:

- Europäische Niveaustufe A1 und A2
- Europäische Niveaustufe B1 und B2
- Europäische Niveaustufe C1 und C2

Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und auf unserer Homepage: www.vhs-erlangen.de.

Die Zahlen hinter der Niveaustufe geben das 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.

■ 25S602101

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 14. Mai 2025 als Niveaustufe A1/2 (siehe Kurs 25S602110) fortgesetzt.

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Ende: 7. Mai 2025

Friedrichstr. 17, Raum 06

22 Abende, 228,80 Euro

■ 25S602102

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 13. Mai 2025 (siehe Kurs 25S602111)

Dienstag, 18:45 bis 21:30 Uhr,

Friedrichstr. 17, Raum 12

und Mittwoch, 18:45 bis 21:30 Uhr

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

Ende: 7. Mai 2025

14 Abende, 200,20 Euro

■ 25S602103

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 19. Mai 2025 als Niveaustufe A1/2 (siehe Kurs 25S602112) fortgesetzt.



Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 204
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
Ende: 7. Mai 2025
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
22 Abende, 228,80 Euro

■ **25S602104**
Julia Sippl
**Deutsch als Fremdsprache A1/1
Intensivkurs**

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1
(Gesamtbände)

Der Kurs wird ab 19. Mai 2025 als Niveaustufe A1/2
(siehe Kurs 25S602113) fortgesetzt.

Montag, Dienstag und Donnerstag,
19:45 bis 21:30 Uhr
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
Ende: 12. Mai 2025
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
24 Abende, 218,40 Euro

■ **25S602105**
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 bis 19:30 Uhr
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206
Beginn: Montag, 28. April 2025
Ende: 22. Juli 2025
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
30 Abende, 312 Euro

■ **25S602106**
Andrea Fürbringer
**Deutsch als Fremdsprache A1/1
Nachmittagskurs**

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe 8 bis 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 19. Mai 2025
(siehe Kurs 25S602114).

Montag und Mittwoch,
13:30 bis 17:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 20
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
Ende: 5. Mai 2025
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Nachmittage, 273 Euro

Sprachberatung

mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr (außer in den Ferien)
Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 22. und 29. Januar
sowie 19. und 26. Februar 2025,
jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 16:00 bis 18:00 Uhr,
Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis 12:00 Uhr
Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen



■ 25S602107

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 29. April 2025 im Kompaktkurs Niveaustufe A1/2 (siehe Kurs 25S602115) weiterlernen können.

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Dienstag, Mittwoch Donnerstag und Freitag,

9:00 bis 11:45 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 13

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Ende: 4. April 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 286 Euro

■ 25S602110

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 25S602101

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17:30 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 06

Beginn: Mittwoch, 14. Mai 2025

Ende: 17. Juli 2025

22 Abende, 228,80 Euro

■ 25S602111

Deutsch als Fremdsprache A1/2

Intensivkurs

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25S602102

Dienstag, 18:45 bis 21:30 Uhr,

Friedrichstr. 17, Raum 12

und Mittwoch, 18:45 bis 21:30 Uhr

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

Beginn: Dienstag, 13. Mai 2025

Ende: 16. Juli 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

16 Abende, 228,80 Euro



LEARN GERMAN ERLANGEN

LEARN GERMAN with LEARN GERMAN ERLANGEN!

Intensive courses in the morning or afternoon & standard courses in the evening in a group. Or individual private lessons.

LERN DEUTSCH bei LEARN GERMAN ERLANGEN!

Intensivkurse am Morgen oder Nachmittag & Standardkurse am Abend in der Gruppe. Oder ganz individuell im Einzelunterricht.

Schuhstraße 12 • 91052 Erlangen • +49 (0)9131 – 204850
info@learn-german-erlangen.de • www.learn-german-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

■ **25S602112**
Deutsch als Fremdsprache A1/2
Intensivkurs

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25S602103

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 204

Beginn: Montag, 19. Mai 2025

Ende: 23. Juli 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Abende, 228,80 Euro

■ **25S602113**
Julia Sippl
Deutsch als Fremdsprache A1/2
Intensivkurs

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25S602104

Montag, Dienstag und Donnerstag,
19:45 bis 21:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206

Beginn: Montag, 19. Mai 2025

Ende: 28. Juli 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24 Abende, 218,40 Euro

■ **25S602114**
Andrea Fürbringer
Deutsch als Fremdsprache A1/2
Nachmittagskurs

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25S602104

Montag und Mittwoch,
13:30 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Beginn: Montag, 19. Mai 2025

Ende: 21. Juli 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 273 Euro

■ **25S602115**
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 beendet haben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Kompaktkurs Niveaustufe A2/1 (siehe Kurs 25S602135) ab 24. Juni 2025 zu besuchen.

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25S602107

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
und Freitag, 9:00 bis 11:45 Uhr,

Friedrichstr. 17, Raum 13

Beginn: Dienstag, 29. April 2025

Ende: 4. Juni 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 286 Euro



Niveaustufe A1: Prüfungen und Vorbereitungskurse

■ 25S602116 Prüfung Goethe-Zertifikat A1

Diese international anerkannte Prüfung, die auf der vom Europarat vereinheitlichten Prüfungsskala auf dem Niveau A1 liegt, findet am Donnerstag, 20. März 2025 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 17. Februar 2025
(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)
Prüfungsgebühr: 115 Euro (Änderungen vorbehalten, keine Ermäßigung möglich)

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 90 Euro (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Übungs- und Informationsmaterial zu dieser Prüfung finden Sie unter: <https://www.goethe.de/a1>. Bei weiteren Fragen steht Ihnen das vhs-Sprachenteam (vhs.sprachen@stadt.erlangen.de) zur Verfügung. Darüber hinaus wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend unbedingt empfohlen:

■ 25S602117 Julia Spreiter Das Goethe-Zertifikat A1 Prüfungsvorbereitung

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A1-Goethe-Prüfung am 20. März 2025 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 10. März 2025
17:00 bis 19:15 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
28,40 Euro
(inkl. Übungsmaterial)

■ 25S602118 Prüfung Goethe-Zertifikat A1

Diese international anerkannte Prüfung, die auf der vom Europarat vereinheitlichten Prüfungsskala auf dem Niveau A1 liegt, findet am Donnerstag, 8. Mai 2025 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 8. April 2025
(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)
Prüfungsgebühr: 115 Euro (Änderungen vorbehalten, keine Ermäßigung möglich)

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 90 Euro (keine Ermäßigung möglich).

Donnerstag, 13:00 bis 17:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 8. Mai 2025
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
(inkl. Übungsmaterial)

Übungs- und Informationsmaterial zu dieser Prüfung finden Sie unter: <https://www.goethe.de/a1>. Bei weiteren Fragen steht Ihnen das vhs-Sprachenteam (vhs.sprachen@stadt.erlangen.de) zur Verfügung. Darüber hinaus wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend unbedingt empfohlen:

■ 25S602119 Julia Spreiter Das Goethe-Zertifikat A1 Prüfungsvorbereitung

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A1-Goethe-Prüfung am 8. Mai 2025 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 28. April 2025
17:00 bis 19:15 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
28,40 Euro
(inkl. Übungsmaterial)

■ **25S602120**
Prüfung Goethe-Zertifikat A1

Diese international anerkannte Prüfung, die auf der vom Europarat vereinheitlichten Prüfungsskala auf dem Niveau A1 liegt, findet am Donnerstag, 26. Juni 2025 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 29. Mai 2025
(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)
Prüfungsgebühr: 115 Euro (Änderungen vorbehalten, keine Ermäßigung möglich)
Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 90 Euro (keine Ermäßigung möglich).

Donnerstag, 13:00 bis 17:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 26. Juni 2025
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Übungs- und Informationsmaterial zu dieser Prüfung finden Sie unter: <https://www.goethe.de/a1>. Bei weiteren Fragen steht Ihnen das vhs-Sprachenteam (vhs.sprachen@stadt.erlangen.de) zur Verfügung. Darüber hinaus wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend unbedingt empfohlen:

■ **25S602121**
Julia Spreiter
Das Goethe-Zertifikat A1
Prüfungsvorbereitung

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen
Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A1-Goethe-Prüfung am 26. Juni 2025 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Mittwoch, 4. Juni 2025
17:00 bis 19:15 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
28,40 Euro
(inkl. Übungsmaterial)

■ **25S602122**
Prüfung Goethe-Zertifikat A1

Diese international anerkannte Prüfung, die auf der vom Europarat vereinheitlichten Prüfungsskala auf dem Niveau A1 liegt, findet am Donnerstag, 24. Juli 2025 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 20. Juni 2025
(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)
Prüfungsgebühr: 115 Euro (Änderungen vorbehalten, keine Ermäßigung möglich)
Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 90 Euro (keine Ermäßigung möglich).

Donnerstag, 13:00 bis 17:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. Juli 2025
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Übungs- und Informationsmaterial zu dieser Prüfung finden Sie unter: <https://www.goethe.de/a1>. Bei weiteren Fragen steht Ihnen das vhs-Sprachenteam (vhs.sprachen@stadt.erlangen.de) zur Verfügung. Darüber hinaus wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend unbedingt empfohlen:

■ **25S602123**
Julia Spreiter
Das Goethe-Zertifikat A1
Prüfungsvorbereitung

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen
Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A1-Goethe-Prüfung am 24. Juli 2025 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 14. Juli 2025
17:00 bis 19:15 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
28,40 Euro
(inkl. Übungsmaterial)



Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse■ **25S602130**

Margit Brenner-Elias 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 Kurs wird ab 14. Mai 2025 als Niveaustufe A2/2 (Kurs 25S602139) fortgesetzt.

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:00 bis 19:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 10
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
Ende: 7. Mai 2025
22 Abende, 228,80 Euro

■ **25S602131**

Anna Bosenko

**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 21. Mai 2025 (siehe Kurs 25S602140)

Montag und Donnerstag,
Friedrichstr. 17, Raum 23
Mittwoch,
Friedrichstr. 17, Raum 19
jeweils 19:15 bis 21:00 Uhr
Beginn: Montag, 10. März 2025
Ende: 12. Mai 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
21 Abende, 191,10 Euro

■ **25S602132****Deutsch als Fremdsprache A2/1
Intensivkurs**

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der Kurs wird ab 14. Mai 2024 als Niveaustufe A2/2 (siehe Kurs 24W602141) fortgesetzt.

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
jeweils 17:30 bis 19:30 Uhr
CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt,
Raum 004
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
Ende: 7. Mai 2025
22 Abende, 228,80 Euro

**Goethe-Prüfungen für Teilnehmer*innen
mit spezifischem Bedarf**

Bei einer Seh-, Hör- oder auch einer motorisch bedingten Behinderung kann das Prüfungszentrum individuell auf Sie eingehen. Wenn Sie eine Sprachprüfung an der vhs Erlangen ablegen möchten, kontaktieren Sie uns, wir helfen Ihnen gerne.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte per Mail
an vhs.sprachen@stadt.erlangen.de

Melden Sie sich bitte mindestens 8 Wochen vor dem Prüfungstermin für die Prüfung an.



**PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE-INSTITUT**

■ 25S602133

Kseniia Baquet

Deutsch als Fremdsprache A2/1 Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der Kurs wird ab 19. Mai 2025 als Niveaustufe A2/2 (siehe Kurs 25S602142) fortgesetzt.

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
19:45 bis 21:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 204

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Ende: 7. Mai 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Abende, 200,20 Euro

■ 25S602134

Anneke Groot

Deutsch als Fremdsprache A2/1 Nachmittagskurs

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 22. Mai 2025 (siehe Kurs 25S602143)

Dienstag und Donnerstag, 13:45 bis 17:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

Ende: 6. Mai 2025

Friedrichstr. 17, Raum 09

12 Nachmittage, 273 Euro

■ 25S602135

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 25S602115

Dienstag und Mittwoch, Donnerstag

und Freitag, 9:00 bis 11.45 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 13

Beginn: Dienstag, 24. Juni 2025

Ende: 25. Juli 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 286 Euro

■ 25S602136

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 19. Mai 2025 im Kompaktkurs Niveaustufe A2/2 (siehe Kurs 25S602144) weiterlernen können.

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

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

IBDELE

INSTITUT
FRANÇAIS

IT

CVCL CENTRO VALUTAZIONE
CERTIFICAZIONE LINGUISTICHE
Università per Stranieri di Perugia

Montag, Friedrichstr. 19, Raum 25,
(Eingang über Schuhstraße)
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,
Friedrichstr. 17, Raum 10,
jeweils 9:00 bis 11:45 Uhr
Beginn: Montag, 10. März 2025
Ende: 7. Mai 2025
26 Vormittage, 371,80 Euro

■ **25S602137**

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 26. Mai 2025
(siehe Kurs 24W602145)

Montag, Donnerstag und Freitag,
10:30 bis 12:15 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 06
Beginn: Montag, 10. März 2025
Ende: 15. Mai 2025
22 Vormittage, 200,20 Euro

■ **25S602138**

Tanja Steffen M. A.

**Deutsch als Fremdsprache A2/1
Intensivkurs (Online-Kurs)**

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER A2,
Arbeitsbuch, ab ca. Lektion 1 (Gesamtbände).

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 19. Mai 2025
(siehe Kurs 25S602147)

Montag und Dienstag, 09:00 bis 12:00 Uhr
vhs.cloud
Beginn: Montag, 17. März 2025
Ende: 6. Mai 2025
12 Vormittage, 202,60 Euro
Anmeldeschluss: 12. März 2025

■ **25S602139**

Margit Brenner-Elias M.A.

**Deutsch als Fremdsprache A2/2
Intensivkurs**

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 13
(Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25S602130

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:00 bis 19:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 10
Beginn: Mittwoch, 14. Mai 2025
Ende: 17. Juli 2025
22 Abende, 228,80 Euro

■ **25S602140**

Anna Bosenko

**Deutsch als Fremdsprache A2/2
Intensivkurs**

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A2 Arbeitsbuch, ab Lektion 13
(Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25S602131

Montag und Donnerstag,
Friedrichstr. 17, Raum 23
Mittwoch,
Friedrichstr. 17, Raum 19
jeweils 19:15 bis 21:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 21. Mai 2025
Ende: 24. Juli 2025
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
22 Abende, 200,20 Euro

■ **25S602141**

**Deutsch als Fremdsprache A2/2
Intensivkurs**

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 13
(Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25S602132

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
jeweils 17:30 bis 19:30 Uhr
CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt,
Raum 004
Beginn: Mittwoch, 14. Mai 2025
Ende: 17. Juli 2025
22 Abende, 228,80 Euro

■ **25S602142**

Kseniia Baquet

**Deutsch als Fremdsprache A2/2
Intensivkurs**

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 13
(Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25S602133

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
19:45 bis 21:30 Uhr
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 204
Beginn: Montag, 19. Mai 2025
Ende: 23. Juli 2025
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
22 Abende, 200,20 Euro

■ **25S602143**

Anneke Groot

**Deutsch als Fremdsprache A2/2
Nachmittagskurs**

Kleingruppe 8 bis 12 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 25S602134

Dienstag und Donnerstag, 13:45 bis 17:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 22. Mai 2025
Ende: 17. Juli 2025
Friedrichstr. 17, Raum 09
12 Nachmittage, 273 Euro

■ **25S602144**

Andrea Fürbringer/
Julia Sippl

**Deutsch als Fremdsprache A2/2
Kompaktkurs**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den
Stoff der Niveaustufe A2/2 schnell erlernen und inten-
siv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilneh-
mer*innen mit guten Grundkenntnissen sowie an sol-
che, 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 25. Juli 2025 (siehe
Veranstaltung 25S602150) abzulegen.

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)
Fortsetzung von Kurs 25S602136

Montag, Friedrichstr. 19, Raum 25,
(Eingang über Schuhstraße)
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,
Friedrichstr. 17, Raum 10,
jeweils 9:00 bis 11.45 Uhr
Beginn: Montag, 19. Mai 2025
Ende: 16. Juli 2025
26 Vormittage, 371,80 Euro

■ **25S602145**

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 25S602137

Montag, Donnerstag und Freitag,
10:30 bis 12:15 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 06
Beginn: Montag, 26. Mai 2025
Ende: 28. Juli 2025
21 Vormittage, 191,10 Euro



Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Frühjahr/Sommer 2025



Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	20. März 2025	Veranstaltung 25S602116
● Goethe-Zertifikat A1	8. Mai 2025	Veranstaltung 25S602118
● Goethe-Zertifikat A1	26. Juni 2025	Veranstaltung 25S602120
● Goethe-Zertifikat A1	24. Juli 2025	Veranstaltung 25S602122
● Goethe-Zertifikat A2	25. Juli 2025	Veranstaltung 25S602150
● Goethe-Zertifikat B1	10. Mai 2025	Veranstaltung 25S602250
● Goethe-Zertifikat B1	19. Juli 2025	Veranstaltung 25S602255
● Goethe-Zertifikat B2	17. Mai 2025	Veranstaltung 25S602270
● Goethe-Zertifikat B2	26. Juli 2025	Veranstaltung 25S602274
● Goethe-Zertifikat C1	28. Juni 2025	Veranstaltung 25S602310
● Goethe-Zertifikat C2	5. Juli 2025	Veranstaltung 25S602320

Die Europäischen Sprachenzertifikate

Der Bayerische Volkshochschulverband ist Kooperationspartner von telc.

Alle in Bayern stattfindenden Sprachprüfungen finden Sie unter www.vhs-sprachpruefungen.de



Cambridge English Qualifications

Europäische Niveaustufen B1 bis C2

Das Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg bietet zweimal jährlich im Frühjahr und im Herbst Prüfungstermine und Prüfungsvorbereitungen an zum:

- Cambridge B1 Preliminary
- Cambridge B2 First
- Cambridge C1 Advanced
- Cambridge C2 Proficiency



Informationen

Lydia Glaubitz

bz-englisch@stadt.nuernberg.de

Telefon: 0911 231-5837

Cornelia Savelsberg

cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de

Telefon: 09131 86-2667

Die Prüfungstermine für den **Einbürgerungstest** sowie weitere Informationen zu den Prüfungen und Vorbereitungsmöglichkeiten erfahren Sie bei Cornelia Savelsberg, Telefon: 09131 86-2667 oder Alexandra Rauhäschlein, Telefon: 0171 2863697

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

■ 25S602146

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 29. April 2025 im Kompaktkurs B1/1 (siehe Kurs 25S602207) 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 bis 11:45 Uhr

Donnerstag und Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Ende: 4. April 2025

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 299 Euro

■ 25S602147

Tanja Steffen M. A.

Deutsch als Fremdsprache A2/2 Intensivkurs (Online-Kurs)

Kleingruppe 8 bis 12 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 25S602137

Montag und Dienstag 09:00 bis 12:00 Uhr

vhs.cloud

Beginn: Montag, 19. Mai 2025

Ende: 8. Juli 2025

12 Abende, 202,60 Euro

Niveaustufe A2:

Prüfung und Vorbereitungskurs

■ 25S602150

Prüfung Goethe-Zertifikat A2

Diese international anerkannte Prüfung, die auf der vom Europarat vereinheitlichten Prüfungsskala auf dem Niveau A2 liegt, findet am Freitag, 25. Juli 2025 (schriftlicher und mündlicher Teil) in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 18. Juni 2025 (danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 140 Euro (Änderungen vorbehalten, keine Ermäßigung möglich)

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 105 Euro (keine Ermäßigung möglich).

Freitag, 10:00 bis 16:00 Uhr

Beginn: Freitag, 25. Juli 2025

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Übungs- und Informationsmaterial zu dieser Prüfung finden Sie unter: <https://www.goethe.de/a1>. Bei weiteren Fragen steht Ihnen das vhs-Sprachenteam (vhs.sprachen@stadt.erlangen.de) zur Verfügung.

Die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsseminar wird unbedingt empfohlen:

■ 25S602151

Julia Spreiter

Das Goethe-Zertifikat A2 Prüfungsvorbereitung

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A2-Goethe-Prüfung am 25. Juli 2025 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die A2-Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Freitag, 27. Juni 2025, 17:00 bis 19:15 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

28,40 Euro (inkl. Übungsmaterial)



Online – Sprachkurse



Tanja Steffen | 25S602138
**Deutsch als Fremdsprache A2/1
Intensivkurs**
Ab Montag, 17. März 2025

Tanja Steffen | 25S602147
**Deutsch als Fremdsprache A2/2
Intensivkurs**
Ab Montag, 19. Mai 2025

Lilli Schenke | 25S602205
**Deutsch als Fremdsprache B1/1
Intensivkurs (Präsenz und Online)**
Ab Montag, 24. Februar 2025

Lilli Schenke | 25S602217
**Deutsch als Fremdsprache B1/2
Intensivkurs (Präsenz und Online)**
Ab Montag, 19. Mai 2025

Lilli Schenke | 25S602222
**Deutsch als Fremdsprache B2
Leichter Einstieg – Intensivkurs**
Ab Dienstag, 01. April 2025

Lilli Schenke | 25S602252
**Das Goethe-Zertifikat B1
Prüfungsvorbereitung**
Am Samstag, 05. April 2025

Lilli Schenke | 25S602257
**Das Goethe-Zertifikat B1
Prüfungsvorbereitung**
Am Samstag, 28. Juni 2025

Sabine Frenzel | 25S604102
Französisch für den Urlaub
Ab Montag, 24. März 2025

Michèle Menuet | 25S604115
Französisch A2/4
Ab Freitag, 21. März 2025

Véronique Perrin Gottwald | 25S604209
Französisch B1 – Leichte Konversation
Ab Dienstag, 18. März 2025

Arantza Estefania Aguirre | 25S606153
**Spanische Grammatik kompakt
Imperfecto – Indefinido | Teil 1**
Samstag, 22. März 2025

Arantza Estefania Aguirre | 25S606154
**Spanische Grammatik kompakt
Imperfecto – Indefinido | Teil 2**
Samstag, 22. März 2025

Nicolas Khoury | 25S610001
Arabisch A1/1
Ab Mittwoch, 26. März 2025

Nicolas Khoury | 25S610002
Arabisch für die Reise
Samstag, 28. Juni 2025

Nelli Hausauer | 25S611001
Armenisch A1/2
Ab Donnerstag, 3. April 2025

Nelli Hausauer | 25S611004
Armenisch A2
Ab Dienstag, 1. April 2025

Akiko Nojiri | 25S616003
**Japanisch für die Reise
Kompaktseminar (ohne Schriftzeichen)**
Ab Freitag, 2. Mai 2025

Monludée Stauff | 25S638003
Thailändisch A1/3
Ab Dienstag, 1. April 2025

Nuntapak Binzalem | 25S638008
Thailändisch B1/4
Ab Montag, 17. März 2025

www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.html

Niveaustufe A2/B1: Brückenkurs

■ 25S602153

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 bis 19:45 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 104

Beginn: Dienstag, 18. März 2025

Ende: 13. Mai 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 140,40 Euro

Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse

■ 25S602201

Kseniia Baquet

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 19. Juli 2025 (siehe Veranstaltung 25S602255) 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 19. Mai 2025 (siehe Kurs 25S602210).

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17:30 bis 19:30 Uhr

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 211

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Ende: 7. Mai 2025

22 Abende, 228,80 Euro

■ 25S602202

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 19. Juli 2025 (siehe Veranstaltung 25S602255) 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 19. Mai 2025 (siehe Kurs 25S602211).

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17:30 bis 19:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 203

Beginn: Montag, 10. März 2025

Ende: 8. Mai 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Abende, 208 Euro

■ 25S602203

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 zweite Teil des Kurses beginnt am 19. Mai 2025 (siehe Kurs 25S602212)

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17:30 bis 20:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 202

Beginn: Montag, 17. März 2025

Ende: 7. Mai 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

16 Abende, 249,60 Euro



■ 25S602204

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache B1/1 Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 19. Mai 2025 (siehe Kurs 25S602213)

Montag und Donnerstag,
19:45 bis 21:30 Uhr
CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt,
Raum 209

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Ende: 12. Mai 2025

16 Abende, 145,60 Euro

■ 25S602205

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 19. Juli 2025 (siehe Veranstaltung 25S602255) diese vom Goethe-Institut konzipierte Prüfung, die weltweit große Anerkennung findet, an der vhs Erlangen abzulegen.

Der Online-Kurs findet Mittwoch und Freitag 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 19. Mai 2025 (siehe Kurs 25S602217)

Montag (Präsenz) Friedrichstr. 17, Raum 13
Mittwoch und Freitag (online), vhs.cloud
jeweils 15:15 bis 16:45 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Ende: 7. Mai 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
23 Nachmittage, 179,40 Euro

■ 25S602206

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 19. Mai 2025 als Intensivkurs - Niveaustufe B1/2 (siehe Kurs 25S602215) fortgesetzt.

Montag, 9:00 bis 12:15 Uhr,
Friedrichstr. 17, Raum 13,
Donnerstag und Freitag, 10:30 bis 12:15 Uhr,
Friedrichstr. 17, Raum 08,
Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Ende: 9. Mai 2025

23 Vormittage, 271,70 Euro

■ 25S602207

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 beendet haben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Kompaktkurs Niveaustufe B1/2 (siehe Kurs 25S602214) ab 24. Juni 2025 zu besuchen.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Dienstag, Mittwoch, 9:00 bis 11:45 Uhr
Donnerstag und Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 10. April 2025
Ende: 30. Mai 2025

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
20 Vormittage, 296,40 Euro

■ 25S602208

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 22. Mai 2025 als Intensivkurs - Niveaustufe B1/2 (siehe Kurs 25S602216) fortgesetzt.

Montag, Donnerstag und Freitag,

8:15 bis 10:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 06

Beginn: Montag, 10. März 2025

Ende: 12. Mai 2025

21 Vormittage, 218,40 Euro

■ 25S602210

Ksenija Baquet

Deutsch als Fremdsprache B1/2 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 19. Juli 2025 (siehe Veranstaltung 25S602255) 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)

Fortsetzung von Kurs 25S602201

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17:30 bis 19:30 Uhr

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 211

Beginn: Montag, 19. Mai 2025

Ende: 23. Juli 2025

22 Abende, 228,80 Euro

■ 25S602211

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 19. Juli 2025 (siehe Veranstaltung 25S602255) 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 25S602202

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17:30 bis 19:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 203

Beginn: Montag, 19. Mai 2025

Ende: 23. Juli 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Abende, 228,80 Euro

■ 25S602212

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 19. Juli 2025 (siehe Veranstaltung 25S602255) 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 circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25S602203

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17:30 bis 20:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 202

Beginn: Montag, 19. Mai 2025

Ende: 9. Juli 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

16 Abende, 249,60 Euro



■ 25S602213

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache B1/2 Intensivkurs

Der Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen gedacht, die in nur einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten. Nach Abschluss des Kurses ist das Niveau des „Goethe-Zertifikat B1“ erreicht. Sie haben die Möglichkeit, am 19. Juli 2025 (siehe Veranstaltung 25S602255) 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 25S602204

Montag und Donnerstag,
19:45 bis 21:30 Uhr
CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1 d, Kfm. Trakt,
Raum 209
Beginn: Montag, 19. Mai 2025
Ende: 28. Juli 2025
16 Abende, 145,60 Euro

■ 25S602214

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 19. Juli 2025 an der vhs Erlangen ablegen (siehe Veranstaltung 25S602255).

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)
Fortsetzung von Kurs 25S602207

Dienstag, Mittwoch, 9:00 bis 11:45 Uhr
Donnerstag und Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 5. Juli 2025
Ende: 23. Juli 2025
Friedrichstr. 17, Raum 12
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
20 Vormittage, 299 Euro

■ 25S602215

Julia Sippl

Deutsch als Fremdsprache B1/2 Intensivkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe B1/2 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit sehr guten Vorkenntnissen sowie an solche, die den Intensivkurs Niveaustufe B1/1 beendet haben und weiterlernen möchten. Mit diesem Kurs wird das Niveau des „Goethe-Zertifikat B1“ erreicht. Diese Prüfung können Sie am 19. Juli 2025 an der vhs Erlangen ablegen (siehe Veranstaltung 25S602255).

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch,
ab ca. Lektion 13 (Gesamtbände)
Fortsetzung von Kurs 25S602206

Montag, 9:00 bis 12:15 Uhr,
Friedrichstr. 17, Raum 13,
Donnerstag und Freitag, 10:30 bis 12:15 Uhr,
Friedrichstr. 17, Raum 08,
Beginn: Montag, 19. Mai 2025
Ende: 25. Juli 2025
23 Vormittage, 271,70 Euro

■ 25S602216

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 19. Juli 2025 an der vhs Erlangen ablegen (siehe Veranstaltung 25S602255).

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch,
ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25S602207

Montag, Donnerstag und Freitag,

8:15 bis 10:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 06

Beginn: Donnerstag, 22. Mai 2025

Ende: 25. Juli 2025

22 Vormittage, 228,80 Euro

■ 25S602217

Lilli Schenke

Deutsch als Fremdsprache B1/2 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 19. Juli 2025 (siehe Veranstaltung 225S602255) diese vom Goethe-Institut konzipierte Prüfung, die weltweit große Anerkennung findet, an der vhs Erlangen abzulegen.

Der Online-Kurs findet Mittwoch und Freitag 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)

Fortsetzung von Kurs 25S602205

Montag (Präsenz) Friedrichstr. 17, Raum 13

Mittwoch und Freitag (online), vhs.cloud

jeweils 15:15 bis 16:45 Uhr

Beginn: Montag, 19. Mai 2025

Ende: 23. Juli 2025

23 Nachmittage, 179,40 Euro

Niveaustufe B1/B2: Sonderkurse

■ 25S602219

Katharina Bobzin

Deutsch als Fremdsprache B1/B2 Aussprachetraining mit Humor

Kleingruppe 5 bis 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 Buchstabier-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, 27. Februar, 20. März, 3. April, 10. April,

8. Mai und 15. Mai 2025

jeweils 17:30 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 20 Euro

Anmeldung erforderlich, nicht ermäßigbar

Ein Angebot im geförderten Projekt „vhs-Lerntreff“



Sprachberatung

mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr (außer in den Ferien)

Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 22. und 29. Januar

sowie 19. und 26. Februar 2025,

jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 16:00 bis 18:00 Uhr,

Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis 12:00 Uhr

Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Frühjahr/Sommer 2025



Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	20. März 2025	Veranstaltung 25S602116
● Goethe-Zertifikat A1	8. Mai 2025	Veranstaltung 25S602118
● Goethe-Zertifikat A1	26. Juni 2025	Veranstaltung 25S602120
● Goethe-Zertifikat A1	24. Juli 2025	Veranstaltung 25S602122
● Goethe-Zertifikat A2	25. Juli 2025	Veranstaltung 25S602150
● Goethe-Zertifikat B1	10. Mai 2025	Veranstaltung 25S602250
● Goethe-Zertifikat B1	19. Juli 2025	Veranstaltung 25S602255
● Goethe-Zertifikat B2	17. Mai 2025	Veranstaltung 25S602270
● Goethe-Zertifikat B2	26. Juli 2025	Veranstaltung 25S602274
● Goethe-Zertifikat C1	28. Juni 2025	Veranstaltung 25S602310
● Goethe-Zertifikat C2	5. Juli 2025	Veranstaltung 25S602320

Die Europäischen Sprachenzertifikate



Der Bayerische Volkshochschulverband ist Kooperationspartner von telc.

Alle in Bayern stattfindenden Sprachprüfungen finden Sie unter www.vhs-sprachpruefungen.de

Cambridge English Qualifications



Europäische Niveaustufen B1 bis C2

Das Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg bietet zweimal jährlich im Frühjahr und im Herbst Prüfungstermine und Prüfungsvorbereitungen an zum:

- Cambridge B1 Preliminary
- Cambridge B2 First
- Cambridge C1 Advanced
- Cambridge C2 Proficiency

Informationen

Lydia Glaubitz

bz-englisch@stadt.nuernberg.de

Telefon: 0911 231-5837

Cornelia Savelsberg

cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de

Telefon: 09131 86-2667

Die Prüfungstermine für den **Einbürgerungstest** sowie weitere Informationen zu den Prüfungen und Vorbereitungsmöglichkeiten erfahren Sie bei Cornelia Savelsberg, Telefon: 09131 86-2667 oder Alexandra Rautäschlein, Telefon: 0171 2863697

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

Niveaustufe B1/B2: Brückenkurse

■ 25S602220

Gabriele Buda

Deutsch als Fremdsprache B1/B2 Intensiv-Brückenkurs

Dieser neue Kurs soll den Übergang von der Niveaustufe B1 zur Niveaustufe B2 erleichtern. Die wichtigsten Themen, Situationen, Wortschatzbereiche und grammatischen Strukturen werden wiederholt, geübt und systematisch erweitert. Das Angebot richtet sich daher an Teilnehmer*innen, die die Niveaustufe B1 (fast) beendet haben und vor dem Weiterlernen in der Niveaustufe B2 Sicherheit im Gebrauch aller sprachlichen Fertigkeiten (Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben) erlangen möchten.

Am ersten Kurstermin findet ein Einstufungstest statt.

Lehrbuch: SICHER B1+ in Alltag und Beruf (Hueber-Verlag), Kursbuch mit Arbeitsbuch

Montag und Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. März 2025

Ende: 9. Juli 2025

Friedrichstr. 17, Raum 07

24 Abende, 187,20 Euro

■ 25S602221

Sabine Stöbel

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 bis 10:00 Uhr und

Freitag, 9:00 bis 11:15 Uhr

Friedrichstr. 19–21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Beginn: Donnerstag, 20. März 2025

Ende: 18. Juli 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25 Vormittage, 245,70 Euro

■ 25S602222

Lilli Schenke

Deutsch als Fremdsprache B2 Leichter Einstieg (Online-Kurs)

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Dieser Online-Kurs ermöglicht Ihnen einen leichteren Einstieg in B2-Kurse. Wir besprechen Grammatik und Wortfelder, die für diese Niveaustufe relevant sind und wir üben, wichtige Redemittel beim Sprechen und Schreiben anzuwenden.

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! B1+ (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch

Dienstag und Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: 1. April 2025

Ende: 10. Juli 2025

www.vhs.cloud

20 Abende, 239,90 Euro

Anmeldeschluss: 26. März 2025



Einheitliche Preise in Sprachkursen

Für unsere Sprachkurse zahlen Sie 7,80 €

für 90 Minuten bei qualifizierten Sprachkursleitungen!*

*Kleingruppen ausgenommen



Niveaustufe B2: Allgemeine Kurse

■ 25S602225

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 2025/26 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 bis 19:30 Uhr

CCBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 209

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Ende: 9. Juli 2025

30 Abende, 312 Euro

■ 25S602226

Christiane Schneider M.A./

Kseniia Baquet

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 10. April 2025 im Kompaktkurs Niveaustufe B2/2 (siehe Veranstaltung 25S602231) 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 bis 12:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 11

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Ende: 4. April 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 338 Euro

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
LERNBARE TESTS

IBDELE
e

INSTITUT
FRANÇAIS

IFL

CVCL CENTRO VALUTAZIONE
CERTIFICAZIONI LINGUISTICHE
Università per Stranieri di Perugia

■ 25S602227

Anneke Groot/
Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache B2/1 Kompaktkurs

Dieser zweiteilige Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen (mind. Niveau B1 = gut bestandenes Zertifikat Deutsch) gedacht, die den Stoff der B2-Stufe intensiv, aber in Ruhe im Verlauf von 2 Semestern erlernen wollen. Alle Fertigkeiten (Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören) werden gleichermaßen trainiert und wichtige Grammatik- und Wortschatzbereiche gezielt wiederholt und erweitert. Der Kurs ist so angelegt, dass Sie ab 15. Mai 2024 im Kompaktkurs Niveaustufe B2/2 (siehe Veranstaltung 25S602232) weiterlernen können. Im Herbst-/Wintersemester 2025/2026 können Sie in einem Folgekurs die B2-Stufe abschließen und im Januar 2026 die B2-Prüfung ablegen.

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,
9:30 bis 11:45 Uhr
vhs-Treff, Bohlenplatz 8
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
Ende: 8. Mai 2025
30 Vormittage, 351 Euro

■ 25S602228

Beate Röhnitz

Deutsch als Fremdsprache B2/2

Dies ist die Fortsetzung des im Wintersemester 2024 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 2025 an der vhs Erlangen abzulegen (siehe Veranstaltung 25S602274). 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 bis 19:30 Uhr
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 104
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
Ende: 4. Juni 2025
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
24 Abende, 249,60 Euro



Sprachberatung

mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr (außer in den Ferien)
Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 22. und 29. Januar

sowie 19. und 26. Februar 2025,

jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 16:00 bis 18:00 Uhr,

Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis 12:00 Uhr

Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



■ 25S602231

Christiane Schneider M.A./
Kseniia Baquet

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 25S602233) ab 5. Juni 2025 zu besuchen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Fortsetzung von Kurs 25S602226

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
9:00 bis 12:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 11

Beginn: Donnerstag, 10. April 2025

Ende: 30. Mai 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
20 Vormittage, 338 Euro

■ 25S602232

Dr. Marcus Botschan/
Anneke Groot

Deutsch als Fremdsprache B2/2 Kompaktkurs

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen (mind. Niveau B1 = gut bestandenenes Zertifikat Deutsch) gedacht, die den Stoff der B2-Stufe intensiv, aber in Ruhe im Verlauf von 2 Semestern erlernen wollen. Alle Fertigkeiten (Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören) werden gleichermaßen trainiert und wichtige Grammatik- und Wortschatzbereiche gezielt wiederholt und erweitert. Im Herbst-/Wintersemester 2025/2026 können Sie in einem Folgekurs die B2-Stufe abschließen und im Januar 2026 die B2-Prüfung ablegen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Fortsetzung von Kurs 25S602227

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
9:30 bis 11:45 Uhr

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

Beginn: Donnerstag, 15. Mai 2025

Ende: 22. Juli 2025

30 Vormittage, 351 Euro

■ 25S602233

Christiane Schneider M.A./
Kseniia Baquet

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 2025 an der vhs Erlangen statt (siehe Veranstaltung 25S602274). 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 bis 12:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 11

Beginn: Donnerstag, 5. Juni 2025

Ende: 23. Juli 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
20 Vormittage, 338 Euro

Niveaustufe B2/C1: Konversationskurs

■ 25S602237

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache B2/C1 Konversation am Abend

Kleingruppe 8 bis 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 bis 21:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 19. März 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 209

12 Abende, 97,60 Euro

Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Frühjahr/Sommer 2025



Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	20. März 2025	Veranstaltung 25S602116
● Goethe-Zertifikat A1	8. Mai 2025	Veranstaltung 25S602118
● Goethe-Zertifikat A1	26. Juni 2025	Veranstaltung 25S602120
● Goethe-Zertifikat A1	24. Juli 2025	Veranstaltung 25S602122
● Goethe-Zertifikat A2	25. Juli 2025	Veranstaltung 25S602150
● Goethe-Zertifikat B1	10. Mai 2025	Veranstaltung 25S602250
● Goethe-Zertifikat B1	19. Juli 2025	Veranstaltung 25S602255
● Goethe-Zertifikat B2	17. Mai 2025	Veranstaltung 25S602270
● Goethe-Zertifikat B2	26. Juli 2025	Veranstaltung 25S602274
● Goethe-Zertifikat C1	28. Juni 2025	Veranstaltung 25S602310
● Goethe-Zertifikat C2	5. Juli 2025	Veranstaltung 25S602320

Die Europäischen Sprachenzertifikate



Der Bayerische Volkshochschulverband ist Kooperationspartner von telc.

Alle in Bayern stattfindenden Sprachprüfungen finden Sie unter www.vhs-sprachpruefungen.de

Cambridge English Qualifications



Europäische Niveaustufen B1 bis C2

Das Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg bietet zweimal jährlich im Frühjahr und im Herbst Prüfungstermine und Prüfungsvorbereitungen an zum:

- Cambridge B1 Preliminary
- Cambridge B2 First
- Cambridge C1 Advanced
- Cambridge C2 Proficiency

Informationen

Lydia Glaubitz

bz-englisch@stadt.nuernberg.de

Telefon: 0911 231-5837

Cornelia Savelsberg

cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de

Telefon: 09131 86-2667

Die Prüfungstermine für den **Einbürgerungstest** sowie weitere Informationen zu den Prüfungen und Vorbereitungsmöglichkeiten erfahren Sie bei Cornelia Savelsberg, Telefon: 09131 86-2667 oder Alexandra Rauhtäschlein, Telefon: 0171 2863697

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



Niveaustufe B1 und B2: Prüfungen und Vorbereitungskurse

■ 25S602250

Dr. Irmingard Staudigel

Prüfung Goethe-Zertifikat B1

Diese erste Prüfung im Frühjahr-/Sommersemester 2025 auf der Niveaustufe B1 findet am Samstag, 10. Mai 2025, in Erlangen statt.

Bei dieser Prüfung handelt es sich um eine komplette B1-Prüfung mit allen Modulen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) - nicht für Wiederholer von einzelnen Modulen.

Weitere Infos unter: www.goethe.de/b1

Anmeldeschluss: 1. April 2025

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 215 Euro

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 165 Euro (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Für Wiederholer von einzelnen Modulen sind Sondertermine geplant. Weitere Informationen: vhs.sprachen@stadt.erlangen.de.

Übungs- und Informationsmaterial zu dieser Prüfung finden Sie unter: <https://www.goethe.de/b1>. Bei weiteren Fragen steht Ihnen das vhs-Sprachenteam (vhs.sprachen@stadt.erlangen.de) zur Verfügung. Darüber hinaus wird die Teilnahme an den nachfolgenden Vorbereitungsseminaren (25S602251/52/33) dringend empfohlen:

■ 25S602251

Dagmar Diener M.A.

Das Goethe-Zertifikat B1 Prüfungsvorbereitung

Prüfungsvorbereitungsseminar

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 10. Mai 2025 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Dienstag, 18. März 2025

17:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36 Euro (inkl. Übungsmaterial)

■ 25S602252

Lilli Schenke

Das Goethe-Zertifikat B1

Prüfungsvorbereitung (online)

Prüfungsvorbereitungsseminar

Kleingruppe 5 bis 8 Personen

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 10. Mai 2025 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Samstag, 5. April 2025

9:00 bis 13:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

52,20 Euro

Weitere Informationen unter www.vhs-erlangen.de

■ 25S602253

Dagmar Diener M.A.

Das Goethe-Zertifikat B1

Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsabende

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 10. Mai 2025 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 bis 19:15 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Beginn: Montag, 7. April 2025

Ende: Donnerstag, 10. April 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 73,50 Euro

(inkl. Übungsmaterial)

■ 25S602254

Dr. Irmgard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B1 Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsnachmittage

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 10. Mai 2025 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 bis 16:15 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Beginn: Montag, 24. März 2025

Ende: Donnerstag, 27. März 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Nachmittage, 108,60 Euro

(inkl. Übungsmaterial)

■ 25S602255

Dr. Irmgard Staudigel

Prüfung Goethe-Zertifikat B1

Diese international anerkannte Prüfung des Goethe-Instituts auf der Niveaustufe B1 findet am Samstag, 19. Juli 2025, in Erlangen statt.

Bei dieser Prüfung handelt es sich um eine komplette B1-Prüfung mit allen Modulen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) - nicht für Wiederholer von einzelnen Modulen.

Weitere Infos unter: www.goethe.de/b1

Anmeldeschluss: 1. Juni 2025

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 215 Euro

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 150 Euro (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Für Wiederholer von einzelnen Modulen sind Sondertermine geplant. Weitere Informationen:

vhs.sprachen@stadt.erlangen.de

Zur unmittelbaren Vorbereitung auf die Prüfung wird die Teilnahme an den nachfolgenden Vorbereitungsseminaren (25S602256/57/58) dringend empfohlen:

■ 25S602256

Dagmar Diener M.A.

Das Goethe-Zertifikat B1 Prüfungsvorbereitung

Prüfungsvorbereitungsseminar

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 19. Juli 2025 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Dienstag, 24. Juni 2025

17:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36 Euro (inkl. Übungsmaterial)

■ 25S602257

Lilli Schenke

Das Goethe-Zertifikat B1 Prüfungsvorbereitung online

Prüfungsvorbereitungsseminar

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 19. Juli 2025 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Samstag, 28. Juni 2025

9:00 bis 13:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

52,20 Euro

Weitere Informationen unter www.vhs-erlangen.de

■ 25S602258

Dagmar Diener M.A.

Das Goethe-Zertifikat B1 Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsabende

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 19. Juli 2025 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 bis 19:15 Uhr
Friedrichstr. 19, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Beginn: Montag, 7. Juli 2025
Ende: Donnerstag, 10. Juli 2025
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Abende, 73,50 Euro
(inkl. Übungsmaterial)

■ **25S602261**
Dr. Irmgard Staudigel
Das Goethe-Zertifikat B1
Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsnachmittage
Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht,
die am 19. Juli 2025 die Prüfung ablegen und sich in
kurzer Zeit besonders intensiv darauf vorbereiten
möchten.
Die Prüfung wird anhand von Modelltests ausführlich
besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen wer-
den eingeübt.

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,
jeweils 14:00 bis 16:15 Uhr
Friedrichstr. 19, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Beginn: Montag, 7. Juli 2025
Ende: Donnerstag, 11. Juli 2025
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Nachmittage, 108,60 Euro
(inkl. Übungsmaterial)

■ **25S602270**
Prüfung Goethe-Zertifikat B2

Diese international anerkannte Prüfung des Goethe-
Instituts findet am Samstag, 17. Mai 2025, in
Erlangen statt.
Weitere Infos unter: www.goethe.de/b2
Anmeldeschluss: 1. April 2025
(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)
Prüfungsgebühr: 235,00 Euro
Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-
Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prü-
fungsgebühr 185 Euro (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Zur unmittelbaren Vorbereitung auf die Prüfung wird
die Teilnahme an den nachfolgenden Vorbereitungsse-
minaren (25S602271/72/73) dringend empfohlen:

■ **25S602271**
Julia Spreiter
Das Goethe-Zertifikat B2
Prüfungsvorbereitung

Prüfungsvorbereitungsseminar

In diesem Seminar werden Sie gezielt mit Hilfe von
Modelltests auf diese weltweit anerkannte Prüfung
des Goethe-Instituts vorbereitet. Neben den Prüfungs-
teilen Lesen, Hören und Schreiben wird auch die
mündliche Prüfung vorgestellt und geübt.
Für Teilnehmer*innen, die die Prüfung zum „Goethe-
Zertifikat B2“ am 17. Mai 2025 ablegen wollen.

Dienstag, 11. März 2025
17:00 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuh-
straße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
36 Euro
(inkl. Übungsmaterial)

■ **25S602272**
Dr. Irmgard Staudigel
Das Goethe-Zertifikat B2
Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsabende
Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht,
die am 17. Mai 2025 die Prüfung ablegen und sich in
kurzer Zeit besonders intensiv darauf vorbereiten
möchten.
Die Prüfung wird anhand von Modelltests ausführlich
besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen wer-
den eingeübt.

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,
jeweils 17:00 bis 19:15 Uhr
Friedrichstr. 19, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Beginn: Montag, 5. Mai 2025
Ende: Donnerstag, 8. Mai 2025
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Abende, 73,50 Euro
(inkl. Übungsmaterial)

■ 25S602274

Dr. Irmingard Staudigel

Prüfung Goethe-Zertifikat B2

Diese international anerkannte Prüfung des Goethe-Instituts findet am Samstag, 26. Juli 2025, in Erlangen statt.

Weitere Infos unter: www.goethe.de/b2

Anmeldeschluss: 15. Juni 2025

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 235 Euro

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 185 Euro (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Zur unmittelbaren Vorbereitung auf die Prüfung wird die Teilnahme am nachfolgend aufgeführten Vorbereitungsabend bzw. -kurses (25S602275/76) dringend empfohlen:

■ 25S602275

Julia Spreiter

Das Goethe-Zertifikat B2 Prüfungsvorbereitung

Prüfungsvorbereitungsseminar

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am Samstag, 26. Juli 2025 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten.

Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Donnerstag, 5. Juni 2025

17:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36 Euro (inkl. Übungsmaterial)

■ 25S602276

Dr. Irmingard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat B2 Power-Prüfungsvorbereitung

4 Vorbereitungsabende

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am Samstag, 26. Juli 2025 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit besonders intensiv darauf vorbereiten möchten.

Die Prüfung wird anhand von Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden eingeübt.

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

und Freitag, jeweils 17:00 bis 19:15 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Beginn: Dienstag, 15. Juli 2025

Ende: Freitag, 18. Juli 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 63,80 Euro

(inkl. Übungsmaterial)



Goethe-Prüfungen für Teilnehmer*innen mit spezifischem Bedarf

Bei einer Seh-, Hör- oder auch einer motorisch bedingten Behinderung kann das Prüfungszentrum individuell auf Sie eingehen. Wenn Sie eine Sprachprüfung an der vhs Erlangen ablegen möchten, kontaktieren Sie uns, wir helfen Ihnen gerne.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte per Mail an vhs.sprachen@stadt.erlangen.de

Melden Sie sich bitte mindestens 8 Wochen vor dem Prüfungstermin für die Prüfung an.



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.

■ 25S602301

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 20. Mai 2025 als Niveaustufe C1/2 fortgesetzt (siehe Kurs 25S602303)

Dienstag und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
Ende: 8. Mai 2025
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 156 Euro

■ 25S602302

Christiane Schneider M.A./ N. N.

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 19. Mai 2025 als Niveaustufe C1/2 fortgesetzt (siehe Kurs 25S602304)

Montag und Donnerstag,
8:45 bis 12:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 9
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
Ende: 8. Mai 2025
15 Vormittage, 253,50 Euro

■ 25S602303

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache C1/2

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Fortsetzung von Kurs 25S602301

Dienstag und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105
Beginn: Donnerstag, 20. Mai 2025
Ende: 24. Juli 2025
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 156 Euro

■ 25S602304

Christiane Schneider M.A./ N. N.

Deutsch als Fremdsprache C1/2

Lehrbuch: SICHER in Alltag und Beruf C1.1
Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag,
ab ca. Lektion 13
Fortsetzung von Kurs 25S602302

Montag und Donnerstag,
8:45 bis 12:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 9
Beginn: Montag, 19. Mai 2025
Ende: 24. Juli 2025
15 Vormittage, 253,50 Euro

Einheitliche Preise in Sprachkursen

Für unsere Sprachkurse zahlen Sie 7,80 €
für 90 Minuten bei qualifizierten Sprachkursleitungen!*

*Kleingruppen ausgenommen



Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Frühjahr/Sommer 2025



Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	20. März 2025	Veranstaltung 25S602116
● Goethe-Zertifikat A1	8. Mai 2025	Veranstaltung 25S602118
● Goethe-Zertifikat A1	26. Juni 2025	Veranstaltung 25S602120
● Goethe-Zertifikat A1	24. Juli 2025	Veranstaltung 25S602122
● Goethe-Zertifikat A2	25. Juli 2025	Veranstaltung 25S602150
● Goethe-Zertifikat B1	10. Mai 2025	Veranstaltung 25S602250
● Goethe-Zertifikat B1	19. Juli 2025	Veranstaltung 25S602255
● Goethe-Zertifikat B2	17. Mai 2025	Veranstaltung 25S602270
● Goethe-Zertifikat B2	26. Juli 2025	Veranstaltung 25S602274
● Goethe-Zertifikat C1	28. Juni 2025	Veranstaltung 25S602310
● Goethe-Zertifikat C2	5. Juli 2025	Veranstaltung 25S602320

Die Europäischen Sprachenzertifikate



Der Bayerische Volkshochschulverband ist Kooperationspartner von telc.

Alle in Bayern stattfindenden Sprachprüfungen finden Sie unter www.vhs-sprachpruefungen.de

Cambridge English Qualifications



Europäische Niveaustufen B1 bis C2

Das Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg bietet zweimal jährlich im Frühjahr und im Herbst Prüfungstermine und Prüfungsvorbereitungen an zum:

- Cambridge B1 Preliminary
- Cambridge B2 First
- Cambridge C1 Advanced
- Cambridge C2 Proficiency

Informationen

Lydia Glaubitz

bz-englisch@stadt.nuernberg.de

Telefon: 0911 231-5837

Cornelia Savelsberg

cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de

Telefon: 09131 86-2667

Die Prüfungstermine für den **Einbürgerungstest** sowie weitere Informationen zu den Prüfungen und Vorbereitungsmöglichkeiten erfahren Sie bei Cornelia Savelsberg, Telefon: 09131 86-2667 oder Alexandra Rauhtäschlein, Telefon: 0171 2863697

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



Niveaustufe C1: Prüfung und Vorbereitungskurs

■ 25S602310

Dr. Irmingard Staudigel

Prüfung Goethe-Zertifikat C1

Diese offizielle Prüfung des Goethe-Instituts (Europäisches Abschlussniveau: C1) hat weltweit einen hohen Bekanntheitsgrad und wird von Arbeitgebern in sehr vielen Ländern als Nachweis allgemeinsprachlicher Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau geschätzt. Die Prüfung wird in mehr als 70 Ländern der Welt durchgeführt.

Prüfungstermin: Samstag, 28. Juni 2025

Anmeldeschluss: 15. Mai 2025

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 290 Euro

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 210 Euro (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Bitte beachten: Es wird dringend empfohlen, einen prüfungsvorbereitenden Kurs (siehe Kurse 25S602315) zu besuchen.

■ 25S602315

Dr. Irmingard Staudigel

Das Goethe-Zertifikat C1

Power-Prüfungsvorbereitung

Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 28. Juni 2025 die Prüfung ablegen (siehe Veranstaltung 25S602310) 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,

jeweils 17:00 bis 19:15 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Beginn: Montag, 12. Mai 2025

Ende: Dienstag, 20. Mai 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 132 Euro

(inkl. Übungsmaterial)

Niveaustufe C1: Sonderkurse

■ 25S602317

Tanja Steffen M. A.

Deutsch als Fremdsprache C1

Literaturkurs

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Tauchen Sie ein in die Welt der Literatur! In unserem neuen Literaturkurs auf Niveau C1 haben Sie die Möglichkeit, einen zeitgenössischen Roman einer/eines deutschsprachigen Autorin/Autors zu erkunden. Gemeinsam klären wir sprachliche sowie inhaltliche Schwierigkeiten des Textes. Außerdem analysieren und diskutieren wir über die Romanhandlung. Egal, ob Sie Ihre Leidenschaft für Literatur vertiefen oder Ihre mündlichen und schriftlichen Sprachkenntnisse erweitern möchten - dieser Kurs bietet Ihnen die ideale Plattform. Am ersten Kurstag stellt Ihnen die Dozentin zwei Romane vor, aus denen Sie dann gemeinsam einen auswählen.

Freitag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Freitag, 21. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 156 Euro

■ 25S602318

Julia Spreiter

Deutsch als Fremdsprache C1

Literaturkurs

Michael Ende: Momo

Kleingruppe 8 bis 10 Teilnehmer*innen

Sie möchten Ihr Deutsch verbessern und gleichzeitig ein ganz besonderes, wunderschönes Buch kennen lernen? Begleitet von Bildern, Videos, Musik und verschiedenen kreativen Impulsen lesen wir zusammen diesen bekannten deutschen Klassiker Kapitel für Kapitel und begleiten so das Mädchen Momo und ihre Freunde auf ihrem spannenden und gleichzeitig herz-wärmenden Abenteuer. Dabei erweitern Sie spielerisch Ihr Vokabular, steigern Ihre Lese- und Sprechfertigkeit und verbessern Ihre Aussprache.

Dieser Kurs ist geeignet für Deutschlerner*innen ab Niveau C1 bzw. gutes B2, aber auch für literaturinter-essierte Muttersprachler.

Dienstag, 15:30 bis 17:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Nachmittage, 130 Euro

Niveaustufe C2: Prüfung und Vorbereitungskurs

■ **25S602320** Dr. Irmgard Staudigel **Prüfung Goethe-Zertifikat C2** **Großes Deutsches Sprachdiplom**

Diese international sehr anerkannte Prüfung auf der höchsten Niveaustufe des Europarats (C2) findet am 5. Juli 2025 und an der vhs in Erlangen statt.

Anmeldeschluss: 25. Mai 2025

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

(Änderung vorbehalten, keine Ermäßigung möglich).

Mindestalter: 18 Jahre (empfohlen). Bei der Anmeldung bitte Ausweis vorlegen.

Prüfungsgebühr: 315 €

Für Teilnehmer*innen, die an einem aktuellen vhs-Deutschkurs teilnehmen, beträgt die Prüfungsgebühr 260 € (keine Ermäßigung möglich).

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

■ **25S602321** Dr. Irmgard Staudigel **Das Goethe-Zertifikat C2** **Prüfungsvorbereitung**

6 Prüfungsvorbereitungsabende
Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

In diesem neuen kompakten Seminar wird an fünf Abenden auf das Goethe-Zertifikat C2, das am 5. Juli 2025 stattfindet, vorbereitet. Es richtet sich an Teilnehmer*innen, die das Niveau C2 bereits erreicht haben und sich ausführlich über die Prüfung informieren wollen. Die einzelnen Module werden anhand von Modelltests vorgestellt und eingeübt.

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag,
jeweils 17:00 bis 19:15 Uhr
Friedrichstr. 19, Raum 25
(Eingang über Schuhstr.)

Beginn: Montag, 26. Mai 2025

Ende: Dienstag, 3. Juni 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 155,40 Euro
(inkl. Übungsmaterial)

■ **25S602322** Dr. Marcus Botschan **Deutsch als Fremdsprache C2** **Auffrischkurs**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieser neue Kurs richtet sich an Lernende, die über Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe C2 verfügen und ihre Ausdrucksfähigkeit im Deutschen auf professionellem (journalistisch-publizistischem respektive akademischen) Niveau schulen möchten. Grammatische und lexikalische Lerninhalte vorausgehender Niveaustufen werden vertieft, prüfungsspezifische Arbeitsformen eingeübt, pragmatische wie literarische Mustertexte sprachlich und inhaltlich analysiert.

Einschreibung erst nach Einstufungstest am ersten Kurstag, in Ausnahmefällen auch noch am zweiten Kurstag.

Freitag, 17:00 bis 19:00 Uhr
Beginn: Freitag, 14. März 2025
vhs-Treff, Bohlenplatz 8
12 Abende, 249,60 Euro





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

Englisch

Auskunft und Beratung

Cornelia Savelsberg

cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de

Telefon: 09131 86-2667, Zimmer 104

Sprachberatung während des Semesters:

jeweils mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr

(außer in den Ferien)

Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 22. und 29. Januar sowie 19. Februar und 26. Februar 2025, jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 16:00 bis 18:00 Uhr,

Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis

12:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Raum 25

(Erdgeschoss)

Aufbau der Kurse:

Das Programm Englisch gliedert sich in:

- Europäische Niveaustufe A1 und A2
 - Europäische Niveaustufe B1 und B2
 - Europäische Niveaustufe C1 und C2
- Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und auf unserer Homepage: www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.

Niveaustufe A1: Allgemeine Kurse

■ 25S603101 Englisch A1/1

Dieser neue Kurs ist für echte Anfänger*innen gedacht bzw. für Teilnehmer*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen, die die englische Sprache von Anfang an langsam und systematisch erlernen wollen.

Lehrbuch: Go for it! A1, 2nd Edition, Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 211

15 Abende, 117 Euro

■ 25S603102 Willetta Carson-Hohenstein Englisch A1/1 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innn, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (circa 2 Semester) und noch einmal alles von Anfang an systematisch wiederholen wollen. Darüber hinaus werden wichtige grammatische Strukturen und das sprachliche Agieren in Alltagssituationen geübt.

Lehrbuch: Go for it! A1, 2nd Edition, Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Mittwoch, 15:15 bis 16:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 117 Euro

■ 25S603103 Englisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 1 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Go for it! A1 (Hueber-Verlag), 2nd Edition, Kurs- und Arbeitsbuch ab Lektion 7

Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 304

15 Abende, 117 Euro

■ 25S603105 Willetta Carson-Hohenstein Englisch A1/2 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (circa 2 Jahre) und ihre Kenntnisse wieder auffrischen wollen, ohne dabei wieder ganz von vorne zu beginnen. Darüber hinaus werden wichtige grammatische Strukturen und das sprachliche Agieren in Alltagssituationen geübt.

Lehrbuch: Go for it A1, 2nd edition, (Hueber-Verlag), ab Lektion 7



Dienstag, 15:30 bis 17:00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
 Friedrichstr. 17, Raum 20
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Nachmittage, 117 Euro

Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse

■ **25S603110**
 Monika Kapoor-Paul M.A.
Englisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr
 Beginn: Montag, 24. Februar 2025
 Friedrichstr. 17, Raum 08
 15 Abende, 117 Euro

■ **25S603125**
 Claudia Heibach
Englisch A2
Auffrischkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, 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 bis 21:30 Uhr
 Beginn: Montag, 24. Februar 2025
 Friedrichstr. 17, Raum 07
 15 Abende, 117 Euro

■ **25S603126**
 Martina Burkhardt
Englisch A2 Leichte Konversation

Für Teilnehmer*innen, die schon einige Zeit Englisch gelernt haben (circa 2 bis 3 Jahre) und in entspannter Atmosphäre wiederholen und dabei das freie Sprechen üben möchten. Wir wiederholen das Agieren in Alltagssituationen und festigen wichtige Wortschatzbereiche und grundlegende Grammatik.

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Donnerstag, 16:15 bis 17:45 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
 Friedrichstr. 17, Raum 13
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ **25S603127**
 Mary Moyles-Johnson
Englisch A2
Leichte Konversation

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (circa 2 bis 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 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
 Friedrichstr. 17, Raum 08
 12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S603131**
 Willetta Carson-Hohenstein
Englisch A2/B1 Leichte Konversation

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (ab circa 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.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Mittwoch, 18:45 bis 20:15 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
 Friedrichstr. 17, Raum 12
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Abende, 117 Euro

Sprachen lernen einmal anders!

... im vhs club INTERNATIONAL

Sie lernen Italienisch? Warum nicht einmal die Sprachkenntnisse bei einem gemeinsamen Ausflug ins Museum 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 2025

Chinesisch:	Chinesisch-Deutsches Treffen
Deutsch:	Treffpunkt: Deutsch-Lernen, Treffpunkt für Au-pairs und Auslands-FSJler*innen, Spielertreff für Deutsch-Anfänger*innen, Stadtpaziergang, Tausch dich aus!
Englisch:	Intercultural Get-Together, Book-Talks, Stadtpaziergang, Vorträge, Kräuterwanderung
Französisch:	Präsentationen, Stadtpaziergang, Stammtisch, Spieleabend
Griechisch:	Griechisch-Deutsches Treffen
Italienisch:	Cinema Italia, Präsentationen, Incontro italo-tedesco, Führungen durch Ausstellungen, Lesung
Portugiesisch:	Encontro Intercultural Brasileiro-Alemão
Russisch:	Führung durch das Kunstpalais, Stadtpaziergnag
Schwedisch:	Schwedisch-Deutsches Treffen
Spanisch:	Círculo Hispano Intercultural, Vorträge, Stadtpaziergang

Alle Veranstaltungen und Termine finden Sie im Programmheft auf den Seiten 18 – 26 oder auf unserer Homepage
www.vhs-erlangen.de



■ 25S603135

Susanne Galsterer

Englisch A2/B1 Brückenkurs

Zwischen der Stufe A2 und der Stufe B1 liegt ein kleiner Schritt, den es zu bewältigen gilt. 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: Lernen mit Muße. Das Tempo wird an den Teilnehmer*innen ausgerichtet, außerdem werden Konversation, Grammatik und landeskundliche Aspekte auf dem Niveau A2/B1 vertieft.

Der Kurs ist aber so konzipiert, dass neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen ungehindert einsteigen können.

Lehrbuch: Life A2/B1 Second Edition Pre-Intermediate (Cornelsen-Verlag), ISBN 978-1-337-28570-4 ab Lektion 10/11

Mittwoch, 15:45 bis 17:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ 25S603137

Susanne Galsterer

Englisch A2/B1: English for Socializing and Small Talk

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

A short intensive course for those who need English to socialize or make small talk with customers and colleagues at international workplaces or any other international context such as meetings, fairs, restaurants and many more.

You will notice quickly: small talk makes life easier.

Let's have fun with it.

Lehrbuch: English for Socializing and Small Talk, Edition 2016 (Cornelsen-Verlag), ISBN

978-3-464-20576-1

Zusätzliches Lehrmaterial wird von der Kursleitung bereitgestellt (pro Teilnehmer*in zusätzl. 3 Euro)

Donnerstag, 20. März, 27. März, 3. April, 10. April, 8.

Mai, 15. Mai, 22. Mai und 5. Juni 2025, jeweils von

17:30 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 09

8 Abende, 124,80 Euro

■ 25S603145

Susanne Galsterer

Englisch A2/B1 for Medical Staff

Samstagsseminar

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Medical English-Kurs für medizinische Fachangestellte

Unsere Arbeitswelt wird zunehmend interkultureller - auch im medizinischen Bereich begegnen wir immer häufiger 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 Fachenglisch 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). Material wird im Kurs ausgegeben (pro Teilnehmer*in zusätzlich 9 Euro).

Samstag, 22. März 2025

9:00 bis 15:30 Uhr

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

62,40 Euro

Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse

■ 25S603201

Ester Hadar

Englisch B1/1 Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Semester an der vhs oder vergleichbar).

Sie haben im darauffolgenden Semester die Möglichkeit, den zweiten Teil des Kurses zu besuchen und so innerhalb von zwei Semestern die komplette Niveaustufe B1 zu durchlaufen.

Lehrbuch: Speak Out (Pearson-Verlag) 2nd edition,

ISBN 978-1-292-11597-9, ab Lektion 1

Dienstag, 17:30 bis 19:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 005

15 Abende, 175,50 Euro

Niveaustufe B1: Auffrischkurse

■ 25S603215

Monika Kapoor-Paul M.A.

Englisch B1 Auffrischung

In diesem Kurs wird der Stoff der Niveaustufe B1 wiederholt und die wichtigsten grammatischen Strukturen, Situationen und Wortschatzbereiche werden geübt.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

■ 25S603216

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.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 003

15 Abende, 117 Euro

■ 25S603217

Willetta Carson-Hohenstein

Englisch B1 Auffrischung und Konversation

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen (ab circa 3 bis 4 Jahren Englisch) gedacht, die neben einer gründlichen Wiederholung wichtiger grammatischer Themen vor allem das freie Sprechen üben möchten.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Mittwoch, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

Kleingruppentarife

Sollte ein Kurs nicht die vorgesehene Personenanzahl 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
117,00 Euro	ab 10 Teilnehmer*innen
130,00 Euro	9 Teilnehmer*innen
146,30 Euro	8 Teilnehmer*innen
167,20 Euro	7 Teilnehmer*innen
195,00 Euro	6 Teilnehmer*innen
234,00 Euro	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
93,60 Euro	ab 10 Teilnehmer*innen
104,00 Euro	9 Teilnehmer*innen
117,00 Euro	8 Teilnehmer*innen
133,70 Euro	7 Teilnehmer*innen
156,00 Euro	6 Teilnehmer*innen
187,20 Euro	5 Teilnehmer*innen



■ **25S603218**
Ulf Steffens
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 bis 12:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Vormittage, 93,60 Euro

Niveaustufe B1/B2: Brückenkurse

■ **25S603220**
Ulrike Lynn M.A.
Englisch B1 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 bis 12:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

Niveaustufe B1: Konversationskurse

■ **25S603222**
Colette Ryan
Englisch B1
Leichte Konversation

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit circa 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.

Unterrichtsmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Mittwoch, 8:30 bis 10:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 07
12 Vormittage, 93,60 Euro

Sprachberatung

mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr (außer in den Ferien)
Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 22. und 29. Januar
sowie 19. und 26. Februar 2025,
jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 16:00 bis 18:00 Uhr,
Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis 12:00 Uhr
Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

■ **25S603225**
Martina Burkhardt
Englisch B1
Leichte Konversation

Für Teilnehmer*innen, die schon einige Zeit Englisch gelernt haben (circa 3 bis 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.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S603227**
Monika Kapoor-Paul M.A.
Englisch B1
Konversation und Grammatik

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen (ab circa 3 bis 4 Jahren Englisch) gedacht, die neben einer gründlichen Wiederholung wichtiger grammatischer Themen vor allem das freie Sprechen üben möchten.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 14
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

■ **25S603240**
Ester Hadar
Englisch B1/B2 Brückenkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen (ab circa 4 bis 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.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Die Teilnehmer*innen werden freundlich gebeten, zu der ersten Kursstunde 4 Euro für Kopien und Materialkosten mitzubringen.

Dienstag, 20:00 bis 21:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 005
15 Abende, 117 Euro

Niveaustufe B2: allgemeine Kurse

■ **25S603251**
Colette Ryan
Englisch B2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Semester an der vhs oder vergleichbar), die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben und noch einmal systematisch wiederholen wollen.

Lehrbuch: Great! B2, 2nd edition (Klett-Verlag), ab Lektion 1

Mittwoch, 10:30 bis 12:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 20
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **25S603263**
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.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag, 8:30 bis 10:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 06
15 Vormittage, 117 Euro



Niveaustufe B2: Konversationskurse

■ 25S603265 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 bis 12:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 08
12 Vormittage, 93,60 Euro

■ 25S603266 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 practi-

ce 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 bis 19:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 205
15 Abende, 117 Euro

■ 25S603269 Colette Ryan Englisch B2 Conversation Course

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
Samstagseminar

You have a B2 level of English (about 5 years) and would like to keep your English conversation skills brushed up? In this 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.

Cambridge English Qualifications

Europäische Niveaustufen B1 bis C2



Das Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg bietet zweimal jährlich im Frühjahr und im Herbst Prüfungstermine und Prüfungsvorbereitungen zum:

- Cambridge B1 Preliminary
- Cambridge B2 First
- Cambridge C1 Advanced
- Cambridge C2 Proficiency

Weitere Informationen zu den international anerkannten Zertifikaten von Cambridge English Language Assessment finden Sie unter www.bz.nuernberg.de > **Englisch** > **Cambridge English Language Assessment**

Bei weiteren Fragen:

Lydia Glaubitz
bz-englisch@stadt.nuernberg.de
Telefon: 0911 231-5837

Cornelia Savelsberg
cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de
Telefon: 09131 86-2667



Samstag, 15. März, 22. März, 5. April, 10. Mai und 31. Mai 2025,
jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr,
Friedrichstr. 19, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Vormittage, 78 Euro

Niveaustufe B2/C1: Brückenkurs

■ 25S603273

Ester Hadar

Englisch B2/C1 Brückenkurs

This course is intended for participants with approximately 5 - 6 years of prior knowledge. The main focus is on enhancing linguistic confidence and reviewing grammar and vocabulary. The primary resources used are the textbook „Straightforward - Advanced C1“ - Student's book, Second Edition (MacMillan, ISBN 978-0-230-42449-4), along with selected texts from current English-language press. The course is designed as a transition between proficiency levels B2 and C1.

Montag, 11:15 bis 12:45 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 10
15 Vormittage, 117 Euro

Niveaustufe C1 und C2: Allgemeine Kurse

Die folgenden Kurse setzen sehr gute Kenntnisse in der Sprache voraus, die etwa 5 bis 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.

■ 25S603301

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 bis 10:00 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 14
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ 25S603302

Ester Hadar

Englisch C1 Monday morning coffee talk

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Start your week right: In this 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. Participants are kindly requested to bring 4 Euro to the first class to cover material costs.

Montag, 9:30 bis 11:00 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 10
10 Vormittage, 156 Euro

■ 25S603303

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 bis 19:15 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 14
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro



■ 25S603304

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 bis 12:10 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ 25S603305

Mary Moyles-Johnson

English C1 Conversation Course

Thinking of taking your English (B2) to the higher level of C1 - then this course is what you are looking for. Targets: Enhancing your spoken language to be clear and concise, written English will also include basic business tasks (reports, minutes etc.). Understanding authentic reading texts/newspapers/reports. Boosting your listening skills. Building a wide range of vocabulary and more complex collocations. Applying sophisticated language structures in verbal and written communication. Getting down to the nitty-gritty of some grammar. C1 level is a whole new ball game and great fun.

Book/material will be discussed on the first evening.

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

10 Abende, 85,80 Euro

■ 25S603306

Bridget Ineichen M.A.

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 bis 10:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 06

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ 25S603307

Ulf Steffens

English Conversation Practice

Kleingruppe 5 bis 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 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 30. April 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 303

10 Abende, 156 Euro

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!



Französisch

Auskunft und Beratung

Cornelia Savelsberg
cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de
Telefon: 09131 86-2667, Zimmer 104

Sprachberatung während des Semesters:

jeweils mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr
(außer in den Ferien)
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 22. und 29. Januar sowie 19. Februar und
26. Februar 2025, jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr
und von 16:00 bis 18:00 Uhr,
Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis
12:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Raum 25
(Erdgeschoss)

Aufbau der Kurse:

Das Französischprogramm gliedert sich in:

- Europäische Niveaustufe A1 und A2
 - Europäische Niveaustufe B1 und B2
 - Europäische Niveaustufe C1 und C2
- Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am
Anfang des Sprachenprogramms und unter:
www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.

Zur Orientierung: Die Zahlen hinter der
jeweiligen Niveaustufe geben das Semester bzw. den
Teil an, in dem sich der Kurs befindet.

Die bayerischen Volkshochschulen sind Kooperations-
partner des Institut Français und verfügen über eigene
Prüfungszentren (siehe auch unter [www.vhs-sprach-
pruefungen.de](http://www.vhs-sprach-
pruefungen.de)). Wenn Sie weitere Informationen über
diese Prüfungen benötigen, wenden Sie sich bitte di-
rekt an das vhs-Sprachenteam

(vhs.sprachen@stadt.erlangen.de). Sie werden dann
über die Prüfungsmöglichkeiten informiert.

In Erlangen finden diese Prüfungen dreimal jährlich
(im Februar, April und Juni 2025) auch am deutsch-
französischen Institut (dFi) statt. Bei Interesse melden
Sie sich bitte unter Telefon: 09131 9791370.

Niveaustufe A1: Allgemeine Kurse

■ 25S604101

Valérie Gos
Französisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Rencontres en français A1 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-529642-8 oder
ISBN 978-3-12-529647-3

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 106
15 Abende, 117 Euro

■ 25S604102

Sabine Frenzel
Französisch für den Urlaub (Online-Kurs)

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die vor Be-
ginn einer Reise die wichtigsten sprachlichen Grund-
lagen erwerben möchten.

Kurs- und Arbeitsbuch: Vive les vacances!
(Hueber Verlag)

Montag, 14:00 bis 15:30 Uhr
Beginn: Montag, 24. März 2025
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
12 Nachmittage, 144 Euro

■ 25S604103

Sabine Frenzel
Französisch A1/2

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Rencontres en français A1 (Klett-Verlag),
Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6

Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 307
15 Abende, 117 Euro



■ **25S604104**

Christine Hehl Dalla Zuanna

Französisch A1/2 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 4

Montag, 16:15 bis 17:45 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 09

15 Nachmittage, 117 Euro

■ **25S604106**

Michèle Menuet

Französisch A1/3 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen mit verschütteten Vorkenntnissen, die die Sprache noch einmal schnell und systematisch wiederholen wollen.

Lehrbuch: *Rencontres en français A1* (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 6

Montag, 15:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

15 Nachmittage, 117 Euro

■ **25S604107**

Catherine Choplin

Französisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: *Voyages neu A1* (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 10

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 304

15 Abende, 117 Euro

■ **25S604108**

Catherine Choplin

Französisch A1/4 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen mit verschütteten Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar), die die Sprache noch einmal schnell und systematisch wiederholen wollen.

Lehrbuch: *Voyages neu A1* (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 10

Freitag, 10:15 bis 11:45 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 09

15 Vormittage, 117 Euro

Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse

■ **25S604109**

Véronique Perrin Gottwald

Französisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: *Rencontres en français A2* (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-529648-0 oder
ISBN 978-3-12-530078-1

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 205

15 Abende, 117 Euro

■ **25S604110**

Gaëlle Meyer-Olbersleben

Französisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: *Rencontres en français A2* (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-529648-0 oder
ISBN 978-3-12-530078-1

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **25S604112**
Gaelle Meyer-Olbersleben
Französisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab ca. Lektion 7

Donnerstag, 13:00 bis 14:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ **25S604113**
Michèle Menuet
Französisch A2/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 6 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 8

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204

15 Abende, 117 Euro

■ **25S604114**
Catherine Choplin
Französisch A2/4 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 7

Donnerstag, 19:15 bis 20:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 304

15 Abende, 117 Euro

■ **25S604115**
Michèle Menuet
Französisch A2/4 (Online-Kurs)

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 6 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Verlag), Kursbuch
und Übungsbuch, ab Lektion 7

Freitag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Freitag, 21. März 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 111,90 Euro

Kleingruppentarife

Sollte ein Kurs nicht die vorgesehene Personenanzahl 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
117,00 Euro	ab 10 Teilnehmer*innen
130,00 Euro	9 Teilnehmer*innen
146,30 Euro	8 Teilnehmer*innen
167,20 Euro	7 Teilnehmer*innen
195,00 Euro	6 Teilnehmer*innen
234,00 Euro	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
93,60 Euro	ab 10 Teilnehmer*innen
104,00 Euro	9 Teilnehmer*innen
117,00 Euro	8 Teilnehmer*innen
133,70 Euro	7 Teilnehmer*innen
156,00 Euro	6 Teilnehmer*innen
187,20 Euro	5 Teilnehmer*innen



Online – Sprachkurse



Tanja Steffen | 25S602138
**Deutsch als Fremdsprache A2/1
Intensivkurs**
Ab Montag, 17. März 2025

Tanja Steffen | 25S602147
**Deutsch als Fremdsprache A2/2
Intensivkurs**
Ab Montag, 19. Mai 2025

Lilli Schenke | 25S602205
**Deutsch als Fremdsprache B1/1
Intensivkurs (Präsenz und Online)**
Ab Montag, 24. Februar 2025

Lilli Schenke | 25S602217
**Deutsch als Fremdsprache B1/2
Intensivkurs (Präsenz und Online)**
Ab Montag, 19. Mai 2025

Lilli Schenke | 25S602222
**Deutsch als Fremdsprache B2
Leichter Einstieg – Intensivkurs**
Ab Dienstag, 01. April 2025

Lilli Schenke | 25S602252
**Das Goethe-Zertifikat B1
Prüfungsvorbereitung**
Am Samstag, 05. April 2025

Lilli Schenke | 25S602257
**Das Goethe-Zertifikat B1
Prüfungsvorbereitung**
Am Samstag, 28. Juni 2025

Sabine Frenzel | 25S604102
Französisch für den Urlaub
Ab Montag, 24. März 2025

Michèle Menuet | 25S604115
Französisch A2/4
Ab Freitag, 21. März 2025

Véronique Perrin Gottwald | 25S604209
Französisch B1 – Leichte Konversation
Ab Dienstag, 18. März 2025

Arantza Estefania Aguirre | 25S606153
**Spanische Grammatik kompakt
Imperfecto – Indefinido | Teil 1**
Samstag, 22. März 2025

Arantza Estefania Aguirre | 25S606154
**Spanische Grammatik kompakt
Imperfecto – Indefinido | Teil 2**
Samstag, 22. März 2025

Nicolas Khoury | 25S610001
Arabisch A1/1
Ab Mittwoch, 26. März 2025

Nicolas Khoury | 25S610002
Arabisch für die Reise
Samstag, 28. Juni 2025

Nelli Hausauer | 25S611001
Armenisch A1/2
Ab Donnerstag, 3. April 2025

Nelli Hausauer | 25S611004
Armenisch A2
Ab Dienstag, 1. April 2025

Akiko Nojiri | 25S616003
**Japanisch für die Reise
Kompaktseminar (ohne Schriftzeichen)**
Ab Freitag, 2. Mai 2025

Monludée Stauff | 25S638003
Thailändisch A1/3
Ab Dienstag, 1. April 2025

Nuntapak Binzalem | 25S638008
Thailändisch B1/4
Ab Montag, 17. März 2025

www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.html

Niveaustufe B1 und B2

Die Teilnahme an den Kursen der Niveaustufe B1 setzt voraus, dass an der vhs etwa 2 1/2 - 3 Jahre Französisch gelernt wurde oder dementsprechende Vorkenntnisse vorhanden sind.

Wie bei A1 und A2 gibt die Zahl hinter der jeweiligen Niveaustufe das Semester an, in dem sich der Kurs befindet. Lassen Sie sich gerne von uns beraten.

Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse

■ 25S604201

Gaëlle Meyer-Olbersleben

Französisch B1/1

Lehrbuch: Rencontres en français B1 (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-529649-7 oder
ISBN 978-3-12-530079-8

Freitag, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ 25S604202

Michèle Menuet

Französisch B1/3

Lehrbuch: Voyages neu B1 (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 8

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ 25S604203

Gaëlle Meyer-Olbersleben

Französisch B1 Auffrischkurs

Für Teilnehmer*innen mit circa 4 bis 5 Jahren Vorkenntnissen, die auf der Niveaustufe B1 ihre Sprechfertigkeiten verbessern wollen. Die Erweiterung des Wortschatzes, das Sprechen in lockerer Atmosphäre und die Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen bilden den Schwerpunkt.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Freitag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ 25S604205

Andreas Eckerlein M.A.

Französisch B1 Auffrischkurs

Für Teilnehmer*innen mit circa 4 bis 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.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 201

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

Sprachberatung

mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr (außer in den Ferien)
Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 22. und 29. Januar

sowie 19. und 26. Februar 2025,

jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 16:00 bis 18:00 Uhr,

Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis 12:00 Uhr

Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen



■ 25S604206

Véronique Perrin Gottwald

Französisch B1 Auffrischkurs

Für Teilnehmer*innen mit circa 4 bis 5 Jahren Vorkenntnissen, die auf der Niveaustufe B1 ihre Sprechfertigkeit, aber auch ihre schriftliche Ausdrucksweise verbessern wollen. Als Grundlage dient das Lehrwerk „Reprise Auffrischkurs B1 NEUBEARBEITUNG“ vom Hueber-Verlag. Bei guter Laune am Mittwochabend werden wir uns darüber hinaus über die verschiedensten Themen unterhalten.

Weiteres Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

■ 25S604207

Sophie de Wolf

Französisch B1 Auffrischkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die ohne Stress lernen und gezielt ihre Ausdrucksfähigkeit in der französischen Sprache verbessern wollen. Dazu gehören die Erweiterung des Grundwortschatzes, die Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen sowie das Training des Hörverstehens und der mündlichen Kommunikation.

Dienstag, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ 25S604208

Heide Thies M.A.

Französisch B1 Auffrischkurs

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.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Vormittage, 117 Euro

■ 25S604209

Véronique Perrin Gottwald

Französisch B1 Leichte Konversation (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Möchten Sie vor allem Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit in der französischen Sprache verbessern und üben? Dann sind Sie in unserem Online-Kurs genau richtig! Anhand von Zeitungsartikeln, Texten und verschiedenen Materialien werden wir das freie Sprechen trainieren. Parallel dazu frischen wir die Grammatik auf - und das alles in entspannter Atmosphäre. Einstieg jederzeit möglich!

Dienstag, 16:30 bis 18:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 18. März 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Nachmittage, 178,80 Euro

■ 25S604210

Lydia Triacca-Gradert

Französisch B1 Leichte Konversation

Möchten Sie vor allem Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit in der französischen Sprache verbessern und üben? Dann sind Sie bei uns richtig! Anhand von aktuellen Zeitungsartikeln, Chansons, Texten und diversen Materialien, die im Kurs ausgegeben werden, üben wir das freie Sprechen. Eine Region Frankreichs wird vorgestellt und entdeckt.

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Grundschule Büchenbach, Dorfstr. 21, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ 25S604211

Valérie Gos

Französisch B1 Leichte Konversation

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab circa 4 Jahren vhs oder vergleichbar), die vor allem ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessern möchten. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 106

15 Abende, 117 Euro

■ 25S604214

Sabine Frenzel

Französisch B1/B2 Brückenkurs

In diesem Kurs widmen wir uns der systematischen Wiederholung von verschiedenen Grammatikthemen aus A2 und B1. Außerdem nehmen wir uns Zeit für Konversation und Hörtexte sowie für die Bearbeitung von einzelnen Wortschatzbereichen. Wir bewegen uns zielgerichtet zur Niveaustufe B2 und schaffen dafür einen idealen Übergang. Als Grundlage dient das Lehrbuch „Rencontres en français B1“ (Klett-Verlag), Kursbuch mit Übungsbuch und Trainingsbuch

Montag, 18:20 bis 19:50 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 307, 15 Abende, 117 Euro

■ 25S604218

Michèle Menuet

Voyage culinaire en Dordogne

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
Samstagsseminar

Cet atelier vous propose une découverte de la Dordogne 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, 24. Mai 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,20 Euro

(inkl. kleiner Dégustation)

■ 25S604230

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 bis 15:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 10

12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ 25S604231

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 bis 12:00 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

vhs-Lerntreff

**Jetzt besser Lesen, Schreiben und Rechnen!
Wir unterstützen Sie!
Ohne Anmeldung und kostenlos.**

Öffnungszeiten:

Dienstag 10:00 – 14:00 Uhr

Donnerstag 12:00 – 15:00 Uhr

vhs Wohnzimmer, Friedrichstraße 17

Kontakt bei Fragen:

vhs.lerntreff@stadt.erlangen.de

oder Telefon 09131-862668



AlphaDekade
2016 – 2026

verbunden von
 Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

■ **25S604232**

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 bis 12:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

Niveaustufe C1 und C2:**Allgemeine Kurse**

Die folgenden Kurse setzen sehr gute Kenntnisse in der Sprache voraus, die etwa von 5- bis 6-jährigem Schulunterricht und mehr in Französisch entsprechen.

■ **25S604301**

Lydia Triacca-Gradert

Französisch C1 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 bis 18:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Grundschule Büchenbach, Dorfstr. 21, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S604302**

Catherine Choplin

Französisch C1 Cours de Conversation

Vous aimez parler français? 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 bis 19:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 304

15 Abende, 117 Euro

■ **25S604304**

Evelyne Babary-Toebe

Französisch C1 Aufbaukurs

Kleingruppe 8 bis 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 bis 10:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 117 Euro



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

Cornelia Savelsberg
cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de
Telefon: 09131 86-2667, Zimmer 104

Sprachberatung während des Semesters:

jeweils mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr
(außer in den Ferien)
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 22. und 29. Januar sowie 19. Februar und
26. Februar 2025, jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr
und von 16:00 bis 18:00 Uhr,
Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis
12:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Raum 25
(Erdgeschoss)

Aufbau der Kurse:

Das Italienischprogramm gliedert sich in:

- Europäische Niveaustufe A1 und A2
 - Europäische Niveaustufe B1 und B2
 - Europäische Niveaustufe C1 und C2
- Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am
Anfang des Sprachenprogramms und unter:
www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.
Zur Orientierung: Die Zahlen hinter der jeweiligen
Niveaustufe geben das Semester bzw. den Teil an,
in dem sich der Kurs befindet.

Niveaustufe A1: Allgemeine Kurse

■ 25S605101 Gabriele Casu Italienisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 1

Mittwoch, 20:00 bis 21:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Abende, 117 Euro

■ 25S605102 Sabina Casola Italienisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 1

Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr
Beginn: Freitag, 28. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

■ 25S605103 Donatella Renn Italienisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 1

Donnerstag, 8:45 bis 10:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ 25S605104 Angela Barile Italienisch für den Urlaub Kompaktkurs

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen
Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Italienisch-
kenntnisse, die einen Urlaub in Italien planen und sich
in alltäglichen Situationen in der Landessprache be-
haupten möchten. Wenn Sie es beim letzten Aufent-
halt leid waren, sprachlos zu sein und nichts zu ver-
stehen, sind Sie hier richtig. Dieser Kurs ist ganz be-
wusst nicht als Grammatik- oder Sprachkurs im tradi-
tionellen Sinne konzipiert, sondern es sollen mit
Übungen, Rollenspielen und anderen Elementen aus-
gewählte 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 bis 19:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 29. April 2025
Friedrichstr. 17, Raum 09
10 Abende, 146,30 Euro

■ **25S605107**
Myriam Spanu
Italienisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 5

Dienstag, 18:45 bis 20:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
vhs-Treff, Bohlenplatz 8
15 Abende, 117 Euro

■ **25S605108**
Gabriele Casu
Italienisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 4

Freitag, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Freitag, 28. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Abende, 117 Euro

■ **25S605109**
Valeria Kocak M. A.
Italienisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)
Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 7

Montag, 8:45 bis 10:15 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Vormittage, 117 Euro

■ **25S605111**
Sophie de Wolf
Italienisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 5

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S605112**
Sabina Casola
Italienisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 6

Donnerstag, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 307
15 Abende, 117 Euro

■ **25S605114**
Sabina Casola
Italienisch A1/4 Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen
(circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 10

In diesem Kurs werden wir das Lehrbuch abschließen
sowie das Material der Niveaustufe A1 auffrischen
und wiederholen. Dadurch bereiten wir uns gezielt auf
die Niveaustufe A2 vor.

Donnerstag, 19:15 bis 21:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 307
10 Abende, 117 Euro



■ 25S605116

Sabina Casola

Italienisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 10

In diesem Kurs werden wir das Lehrbuch abschließen sowie das Material der Niveaustufe A1 auffrischen und wiederholen. Dadurch bereiten wir uns gezielt auf die Niveaustufe A2 vor.

Freitag, 15:00 bis 16:30 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 117 Euro

■ 25S605118

Elisa Cozzolino

Italienisch A1 Auffrischkurs

Für Teilnehmer*innen, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben oder mit entsprechenden Vorkenntnissen der italienischen Sprache (ab circa 3 Semester Lerndauer). Auch Lernende anderer romanischer Sprachen, die in lockerer Atmosphäre die wichtigsten Themen, Situationen und Wortschatz der Niveau A1 wiederholen und die Kultur von „La Bell'Italia“ vertiefen möchten, sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Intermezzo Italienisch A1 (Hueber-Verlag)

Dienstag, 8:45 bis 10:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

10 Vormittage, 78 Euro

Kleingruppentarife

Sollte ein Kurs nicht die vorgesehene Personenanzahl 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
117,00 Euro	ab 10 Teilnehmer*innen
130,00 Euro	9 Teilnehmer*innen
146,30 Euro	8 Teilnehmer*innen
167,20 Euro	7 Teilnehmer*innen
195,00 Euro	6 Teilnehmer*innen
234,00 Euro	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
93,60 Euro	ab 10 Teilnehmer*innen
104,00 Euro	9 Teilnehmer*innen
117,00 Euro	8 Teilnehmer*innen
133,70 Euro	7 Teilnehmer*innen
156,00 Euro	6 Teilnehmer*innen
187,20 Euro	5 Teilnehmer*innen

Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse

■ 25S605119

Myriam Spanu

Italienisch A2/2

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6

Dienstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

15 Abende, 117 Euro

■ 25S605121

Donatella Renn

Italienisch A2/2

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 3/4

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ 25S605122

Nicole Barbuti

Italienisch A2/3

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6

Donnerstag, 19:15 bis 20:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ 25S605123

Sophie de Wolf

Italienisch A2/3

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 5

Montag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ 25S605125

Valeria Kocak M. A.

Italienisch A2/4

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7/8

Montag, 18:10 bis 19:40 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 106

15 Abende, 117 Euro

Sprachberatung

mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr (außer in den Ferien)

Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 22. und 29. Januar

sowie 19. und 26. Februar 2025,

jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 16:00 bis 18:00 Uhr,

Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis 12:00 Uhr

Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

■ 25S605128

Donatella Renn

Italienisch A2/6

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 9

Donnerstag, 20:00 bis 21:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 208
15 Abende, 117 Euro

■ 25S605129

Sophie de Wolf

Italienisch A2 Auffrischkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die ohne Stress lernen und ihre Ausdrucksfähigkeit in der italienischen Sprache gezielt verbessern wollen. Dazu gehören die Erweiterung des Grundwortschatzes, die Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen sowie das Trainieren von Hörverstehen und mündlicher Kommunikation.

Donnerstag, 14:00 bis 15:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 10
12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ 25S605130

Girolamo Coppola

Venerdì grammaticale: Passato Prossimo & Imperfetto

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
„Nicola è uscito mentre studiavo l'italiano“. Stimmt das?
Alle, die Passato Prossimo und Imperfetto gelernt haben und deren Unterschiede nochmal erkunden und üben möchten, sind zum Seminar herzlich willkommen.
3 Einzeltermine: 16. Mai, 30. Mai und 27. Juni 2025
Freitag, 15:30 bis 18:30 Uhr
Beginn: Freitag, 16. Mai 2025
Friedrichstr. 17, Raum 23
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
3 Nachmittage, 93,60 Euro

■ 25S605140

Gabriele Casu

90 minuti per migliorare il proprio italiano insieme!

Kleingruppe 8 bis 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, 11:00 bis 12:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 11. März 2025
Friedrichstr. 17, Raum 09
12 Vormittage, 117 Euro

Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse

Die Teilnahme an den Kursen der Niveaustufe B1 setzt voraus, dass an der vhs etwa 2 1/2 bis 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.

■ 25S605201

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer

Italienisch B1/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Jahre vhs oder vergleichbar), die ohne Stress, aber aktiv ihre Sprach- und Grammatikkompetenz erweitern wollen.

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione B1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 1
Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 208
12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S605202**
Girolamo Coppola
Italienisch B1/2

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione B1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 3

Mittwoch, 15:30 bis 17:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Nachmittage, 117 Euro

Niveaustufe B1: Auffrischungskurse

■ **25S605211**
Elisa Cozzolino
Italienisch B1 Auffrischungskurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar), die gerne ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse festigen wollen und vor allem das freie Sprechen üben möchten.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2 (Klett-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4/5

Dienstag, 10:30 bis 12:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 20
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ **25S605212**
Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer
Italienisch B1 Auffrischungskurs

Sie verfügen bereits über B1 Kenntnisse der italienischen Sprache (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar) und möchten diese auffrischen und vor allem das freie Sprechen üben? Dann benvenuto!

Als Grundlage dient das Lehrbuch „Chiaro! Conosciamo l'Italia“ (Hueber-Verlag).

Montag, 19:50 bis 21:20 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 208
12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S605213**
Donatella Renn
Italienisch B1 Auffrischungskurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar), die gerne ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse festigen wollen und vor allem das freie Sprechen üben möchten.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Donnerstag, 27. Februar, 13. März, 27. März, 10. April, 8. Mai, 22. Mai, 5. Juni, 26. Juni und 10. Juli 2025,
jeweils 17:45 bis 19:45 Uhr
CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 208
9 Abende, 93,60 Euro

■ **25S605214**
Elisa Cozzolino
Italienisch B1 Auffrischungskurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar), die gerne ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse festigen wollen und vor allem das freie Sprechen üben möchten.

Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 5/6

Donnerstag, 14:00 bis 15:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 06
15 Nachmittage, 117 Euro

■ **25S605215**
Sophie de Wolf
Italienisch B1 Auffrischungskurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die ohne Stress lernen und ihre Ausdrucksfähigkeit in der italienischen Sprache gezielt verbessern wollen. Dazu gehören die Erweiterung des Grundwortschatzes, die Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen sowie das Trainieren des Hörverstehens und der mündlichen Kommunikation.

Mittwoch, 8:30 bis 10:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 08
12 Vormittage, 93,60 Euro



■ 25S605216

Francesca Minchella

Italienisch B1 Auffrischkurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar), die die wichtigsten grammatischen Strukturen und verschiedene Wortschatzbereiche systematisch wiederholen möchten. Dabei wird besonderer Wert auf die Erweiterung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit gelegt.

Mittwoch, 10:45 bis 12:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 07

15 Vormittage, 117 Euro

■ 25S605220

Valeria Kocak M. A.

Italienisch B1 Leichte Konversation

Sie haben Italienisch-Vorkenntnisse von circa 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.

Als Grundlage dient das Lehrbuch: „Chiaro! Conosciamo l'Italia“ (Hueber-Verlag)

Montag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ 25S605222

Francesca Minchella

Italienisch B1/B2

Der Kurs ist für Teilnehmer*innen geeignet, die das Niveau B1 abgeschlossen haben und ihre Sprachkenntnisse vertiefen, die italienische Kultur weiter entdecken, ihren Wortschatz und ihre Grammatik auffrischen sowie Gespräche über aktuelle Themen führen möchten.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2

(Klett-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,

ISBN 978-3-12-525219-6

Freitag, 10:45 bis 12:15 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

Niveaustufe B1/B2: Konversationskurs

■ 25S605225

Girolamo Coppola

Italienisch B1/B2

Corso di lettura & Conversazione:

Meraviglie di Sardegna - Cagliari

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.

Trovate altre informazioni su: passioneitaliana.de

Montag, 10:05 bis 11:35 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ 25S605226

Girolamo Coppola

Italienisch B1/B2

Corso di conversazione:

Alessandro Barrico: Seta

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Samstagsseminar

Hervé Joncour si reca in Giappone nel 1861 per acquistare i preziosi bachi da seta. Baricco descrive il rapporto di Hervé con sua moglie Hélène e il suo viaggio attraverso il Giappone.

Il materiale per il corso viene fornito dietro pagamento dall'insegnante.

Trovi altre informazioni su: passioneitaliana.de

8 Termine: 15. und 29. März, 12. April, 10. und 31.

Mai, 28. Juni, 5. und 12. Juli 2025.

Samstag, 9:15 bis 12:15 Uhr

Beginn: Samstag, 15. März 2025

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

8 Vormittage, 156 Euro

Niveaustufe B2

Die Teilnahme an den Kursen der Niveaustufe B1 setzt voraus, dass an der vhs etwa 3 bis 4 Jahre Italienisch gelernt wurde oder dementsprechende Vorkenntnisse vorhanden sind.

■ 25S605231

Nicole Barbuti

Italienisch B2/2

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2 (Klett-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 3

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ 25S605235

Girolamo Coppola

Italienisch B2 Corso di lettura:

Meraviglie di Venezia - La perla della laguna

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.

Trovate altre informazioni: passioneitaliana.de

Montag, 8:20 bis 9:50 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ 25S605240

Girolamo Coppola

Italienisch B2 Corso di conversazione:

Anna Magnani – Biografia di un'attrice

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.

Trovate altre informazioni su: passioneitaliana.de

Mittwoch, 17:15 bis 18:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 09

15 Abende, 117 Euro

Niveaustufe C1

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer*innen, die schon über gute Italienischkenntnisse verfügen (ab circa 5 Jahre) und diese vertiefen und erweitern wollen. Die Schwerpunkte der Niveaustufen C1 liegt auf der Ausbildung der Sprechfertigkeit, des Lese- 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.

■ 25S605301

Francesca Minchella

Italienisch C1 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, 9:00 bis 10:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ 25S605303

Francesca Minchella

Italienisch C1 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, 9:00 bis 10:30 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro



Spanisch

Auskunft und Beratung

Cornelia Savelsberg
cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de
Telefon 09131 86-2667, Zimmer 104

Sprachberatung während des Semesters:

jeweils mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr
(außer in den Ferien)
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 22. und 29. Januar sowie 19. Februar und
26. Februar 2025, jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr
und von 16:00 bis 18:00 Uhr,
Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis
12:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Raum 25
(Erdgeschoss)

Aufbau der Kurse:

Das Spanischprogramm gliedert sich in:

- Europäische Niveaustufe A1 und A2
- Europäische Niveaustufe B1 und B2
- Europäische Niveaustufe C1 und C2

Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am
Anfang des Sprachenprogramms und auf unserer
Homepage: www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.

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

■ 25S606101

Maria Peño Jiménez
Spanisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 1

Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 006
15 Abende, 117 Euro

■ 25S606102

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 28. April
2025 im Kompaktkurs Niveaustufe A1/2 (siehe Kurs
25S606110) 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 bis 19:45 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
Ende: 2. April 2025
Friedrichstr. 17, Raum 8
10 Abende, 130 Euro

■ 25S606103

Elena Alabarce Calatayud
Spanisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 1

Mittwoch, 18:00 bis 20:15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 12. März 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 304
12 Abende, 140,40 Euro

■ 25S606104

Francisca Jarrega Chisbert
Spanisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 1

Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr
Beginn: Freitag, 28. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 06
12 Abende, 93,60 Euro

■ 25S606105

María José Rodríguez Mampaso

Spanisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 1

Donnerstag, 18:00 bis 20:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 3. April 2025

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 201

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 117 Euro

Niveaustufe A1/1: Spanisch für Anfänger*innen am Samstag

■ 25S606108

Francisca Jarrega Chisbert

Spanisch für den Urlaub

Kompaktkurs am Samstagvormittag

Kleingruppe 5 bis 8 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 Sprachkenntnisse, die helfen, sich sprachlich sicher im touristischen Alltag zu bewegen. In diesem Kurs werden wir mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukereien 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!

Samstag, 5. April 2025

9:30 bis 12:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31,20 Euro

■ 25S606109

Arantza Estefania Aguirre

Mit Spanisch im Koffer ab in den Süden

Kleingruppe 5 bis 12 Teilnehmer*innen

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.

In Kooperation mit wabene

Samstag, 5. Juli 2025, 9:00 bis 14:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

47,60 Euro

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

p.baumann@wabe-erlangen.de

■ 25S606110

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 23. Juni 2025 den Kompaktkurs Niveaustufe A1/3 (siehe Kurs 25S606116) besuchen können.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),

ab Lektion 5

Montag und Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr

Beginn: Montag, 28. April 2025

Ende: 28. Mai 2025

Friedrichstr. 17, Raum 8

10 Abende, 130 Euro

■ 25S606112

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),

ab Lektion 3/4

Dienstag, 17:40 bis 19:10 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 14



Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

■ **25S606113**
Griselda Wehnert-Zetino
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 mit der Sprache wünschen.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 3

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 104
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S606115**
Roselba Kemenater
Spanisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen, die ein schnelleres Vorwärtkommen in der Sprache wünschen.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 3

Freitag, 8:45 bis 10:15 Uhr
Beginn: Freitag, 28. März 2025
Friedrichstr. 17, Raum 07
12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **25S606116**
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.
Fortsetzung von Kurs 25S606110

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 9

Montag und Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr
Beginn: Montag, 23. Juni 2025
Ende: 23. Juli 2025
Friedrichstr. 17, Raum 8
10 Abende, 130 Euro

■ **25S606117**
Griselda Wehnert-Zetino
Spanisch A1/3

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen gedacht, die bereits eine romanische Sprache gelernt haben bzw. über Lateinkenntnisse verfügen und ein schnelleres Vorwärtkommen in der Sprache wünschen.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 5

Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210
15 Abende, 117 Euro

■ **25S606118**
Elena Alabarce Calatayud
Spanisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)
Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 6/7

Donnerstag, 10:10 bis 11:40 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 23
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ **25S606119**
Alejandra Jetly Mantilla
Spanisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)
Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 7

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
 Friedrichstr. 17, Raum 07
 12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S606121**
 Elena Alabarce Calatayud
Spanisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)
 Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 9/10

Dienstag, 16:00 bis 17:30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
 Friedrichstr. 17, Raum 14
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Nachmittage, 117 Euro

■ **25S606122**
 Susana Rubio
Spanisch A1/4

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen gedacht, die bereits eine romanische Sprache gelernt haben bzw. über Lateinkenntnisse verfügen und ein schnelleres Vorwärtkommen in der Sprache wünschen.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 9/10

Dienstag, 17:30 bis 19:00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 106
 15 Abende, 117 Euro

■ **25S606123**
 María José Rodríguez Mampaso
Spanisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)
 Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 9/10

Freitag, 10:30 bis 12:00 Uhr
 Beginn: Freitag, 28. März 2025
 Friedrichstr. 17, Raum 07
 12 Vormittage, 93,60 Euro

Kleingruppentarife

Sollte ein Kurs nicht die vorgesehene Personenanzahl 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
117,00 Euro	ab 10 Teilnehmer*innen
130,00 Euro	9 Teilnehmer*innen
146,30 Euro	8 Teilnehmer*innen
167,20 Euro	7 Teilnehmer*innen
195,00 Euro	6 Teilnehmer*innen
234,00 Euro	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
93,60 Euro	ab 10 Teilnehmer*innen
104,00 Euro	9 Teilnehmer*innen
117,00 Euro	8 Teilnehmer*innen
133,70 Euro	7 Teilnehmer*innen
156,00 Euro	6 Teilnehmer*innen
187,20 Euro	5 Teilnehmer*innen



■ 25S606126

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch A1/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 9/10

Mittwoch, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

Niveaustufe A1: Auffrischkurs

■ 25S606127

Roselba Kemenater

Spanisch A1 Auffrischung

Dieser Kurs eignet sich hervorragend zur Wiederholung von A1 Kenntnissen. In einer entspannten Atmosphäre werden wir uns in diesem Kurs auch einer Lektüre widmen (wird am Semesterbeginn bekannt gegeben) die das Leseverstehen und das freie Sprechen fördert. Dabei wiederholen wir gezielt Wortschatz und grammatische Strukturen. Darüber hinaus arbeiten wir mit dem Lehrbuch Impresiones A1 (Hueber-Verlag),

Freitag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Freitag, 28. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse

■ 25S606130

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch A2/1

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Montag, 18:00 bis 20:15 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 303

12 Abende, 140,40 Euro

■ 25S606131

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A2/1 Kompaktkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

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.

Fortsetzung des Kompaktkurses A1/3 aus dem Wintersemester. Neue Teilnehmer*innen willkommen.

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Dienstag, 16:45 bis 19:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 195 Euro

Sprachberatung

mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr (außer in den Ferien)
Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 22. und 29. Januar

sowie 19. und 26. Februar 2025,

jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 16:00 bis 18:00 Uhr,

Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis 12:00 Uhr
Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

■ **25S606132**

Luz Filio de Scherer

Spanisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Semester oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 9/10

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S606133**

María José Rodríguez Mampaso

Spanisch A2/2

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen gedacht (ca. 4 Semester vhs oder vergleichbar), die bereits eine romanische Sprache gelernt haben bzw. über Lateinkenntnisse verfügen und ein schnelleres Vorwärtkommen in der Sprache wünschen.

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 4

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S606134**

Alejandra Jetly Mantilla

Spanisch A2/3

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 7

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S606135**

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A2/3 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 24W606131 (Herbst-/Winter-Semester 2024/25).

Neue Teilnehmer*innen willkommen.

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 6/7

Donnerstag, 16:45 bis 19:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 156 Euro

■ **25S606136**

Alejandra Jetly Mantilla

Spanisch A2/3

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 6

Freitag, 10:15 bis 11:45 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 10

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **25S606137**

María José Rodríguez Mampaso

Spanisch A2/4

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 10/11

Dienstag, 15:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 06

12 Nachmittage, 93,60 Euro



Online – Sprachkurse



Tanja Steffen | 25S602138
**Deutsch als Fremdsprache A2/1
Intensivkurs**
Ab Montag, 17. März 2025

Tanja Steffen | 25S602147
**Deutsch als Fremdsprache A2/2
Intensivkurs**
Ab Montag, 19. Mai 2025

Lilli Schenke | 25S602205
**Deutsch als Fremdsprache B1/1
Intensivkurs (Präsenz und Online)**
Ab Montag, 24. Februar 2025

Lilli Schenke | 25S602217
**Deutsch als Fremdsprache B1/2
Intensivkurs (Präsenz und Online)**
Ab Montag, 19. Mai 2025

Lilli Schenke | 25S602222
**Deutsch als Fremdsprache B2
Leichter Einstieg – Intensivkurs**
Ab Dienstag, 01. April 2025

Lilli Schenke | 25S602252
**Das Goethe-Zertifikat B1
Prüfungsvorbereitung**
Am Samstag, 05. April 2025

Lilli Schenke | 25S602257
**Das Goethe-Zertifikat B1
Prüfungsvorbereitung**
Am Samstag, 28. Juni 2025

Sabine Frenzel | 25S604102
Französisch für den Urlaub
Ab Montag, 24. März 2025

Michèle Menuet | 25S604115
Französisch A2/4
Ab Freitag, 21. März 2025

Véronique Perrin Gottwald | 25S604209
Französisch B1 – Leichte Konversation
Ab Dienstag, 18. März 2025

Arantza Estefania Aguirre | 25S606153
**Spanische Grammatik kompakt
Imperfecto – Indefinido | Teil 1**
Samstag, 22. März 2025

Arantza Estefania Aguirre | 25S606154
**Spanische Grammatik kompakt
Imperfecto – Indefinido | Teil 2**
Samstag, 22. März 2025

Nicolas Khoury | 25S610001
Arabisch A1/1
Ab Mittwoch, 26. März 2025

Nicolas Khoury | 25S610002
Arabisch für die Reise
Samstag, 28. Juni 2025

Nelli Hausauer | 25S611001
Armenisch A1/2
Ab Donnerstag, 3. April 2025

Nelli Hausauer | 25S611004
Armenisch A2
Ab Dienstag, 1. April 2025

Akiko Nojiri | 25S616003
**Japanisch für die Reise
Kompaktseminar (ohne Schriftzeichen)**
Ab Freitag, 2. Mai 2025

Monludée Stauff | 25S638003
Thailändisch A1/3
Ab Dienstag, 1. April 2025

Nuntapak Binzalem | 25S638008
Thailändisch B1/4
Ab Montag, 17. März 2025

www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.html

■ **25S606138**

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A2/4

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag),
ab circa Lektion 10/11

Mittwoch, 15:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Nachmittage, 117 Euro

■ **25S606141**

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch A2/5

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 8/9

Montag, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ **25S606145**

Francisca Jarrega Chisbert

Spanisch A2 Auffrischung

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über grundlegende Spanischkenntnisse verfügen und das Niveau A2 erfolgreich abgeschlossen haben (ca. 3 Jahre vhs oder vergleichbar). In diesem Kurs wird Ihre Sprachkompetenz gefestigt, damit Sie sicher ins Niveau B1 starten können. Anhand praktischer Alltagsbeispiele werden zentrale Grammatikthemen wiederholt und vertieft und Ihr Wortschatz für Alltag und Reisen gezielt erweitert.

Freitag, 15:00 bis 16:30 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 117 Euro

■ **25S606151**

Francisca Jarrega Chisbert

Spanisch A2/B1 Colores de España

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Möchten Sie Spanien aus einer besonderen Perspektive erleben? In diesem Kurs erkunden wir Geheimnisse, die nur Einheimische kennen, begegnen spannenden Menschen, genießen neue Aromen und erfahren, was die spanische Gesellschaft aktuell bewegt - manchmal begleitet von köstlichen Tapas! Gemeinsam erweitern wir außerdem Ihre Grammatik und Ihren Wortschatz, legen besonderen Wert auf das freie Sprechen und auf Hörverstehen. Für den Kurs empfehlen wir Spanischkenntnisse auf A2-Niveau; alle Materialien werden im Unterricht bereitgestellt. Am Kursende haben Sie die Möglichkeit, mit der Kursleiterin eine Reise in die Region zu planen, die wir im Semester thematisieren. Entdecken Sie Spanien wie nie zuvor!

Samstag, 9:30 bis 11:45 Uhr

Beginn: Samstag, 3. Mai 2025

Friedrichstr. 17, Raum 06

5 Vormittage, 117 Euro

■ **25S606152**

Francisca Jarrega Chisbert

Spanisch A2/B1 Colores de Latinoamérica

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Möchten Sie Lateinamerika aus einer besonderen Perspektive erleben? In diesem Kurs erkunden wir Geheimnisse, die nur Einheimische kennen, begegnen spannenden Menschen, genießen neue Aromen und erfahren, was die spanische Gesellschaft aktuell bewegt - manchmal begleitet von köstlichen Tapas! Gemeinsam erweitern wir außerdem Ihre Grammatik und Ihren Wortschatz, legen besonderen Wert auf das freie Sprechen und auf Hörverstehen. Für den Kurs empfehlen wir Spanischkenntnisse auf A2-Niveau; alle Materialien werden im Unterricht bereitgestellt. Am Kursende haben Sie die Möglichkeit, mit der Kursleiterin eine Reise in die Region zu planen, die wir im Semester thematisieren. Entdecken Sie Lateinamerika wie nie zuvor!

Samstag, 9:30 bis 11:45 Uhr

Beginn: Samstag, 28. Juni 2025

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 117 Euro



■ 25S606153

Arantza Estefania Aguirre

Spanische Grammatik kompakt Teil 1 Imperfecto & Indefinido (Online-Seminar)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

In diesem Kurs wird eines der wichtigsten Kapitel der Spanischen Grammatik wiederholt, gefestigt und erweitert: Der korrekte Gebrauch des Indefinido und des Imperfecto. Wir werden uns in entspannter Atmosphäre mit der Bildung und dem Gebrauch beider Grammatikformen beschäftigen. In Teil 1 geht es besonders um den separaten Gebrauch des Indefinido und des Imperfecto, während wir in Teil 2 des Kurses beide Formen gegenüberstellen und die gemeinsame Anwendung verstehen lernen.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (ab ca. 6 bis 8 Semester vhs oder vergleichbar).

Die Unterlagen des Seminars werden Ihnen vor Kursbeginn im Kursraum der vhs.cloud bereitgestellt. Bitte laden Sie diese vor Kursbeginn herunter.

Samstag, 22. März 2025

9:30 bis 12:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

34,80 Euro

■ 25S606154

Arantza Estefania Aguirre

Spanische Grammatik kompakt Teil 2 Imperfecto & Indefinido (Online-Seminar)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Im Mittelpunkt des Seminars steht die praktische Anwendung der beiden Zeitformen Indefinido und Imperfecto.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (ab circa 6 bis 8 Semester vhs oder vergleichbar).

Die Unterlagen des Seminars werden Ihnen vor Kursbeginn im Kursraum der vhs.cloud bereitgestellt. Bitte laden Sie diese vor Kursbeginn herunter.

Samstag, 22. März 2025

14:00 bis 17:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

34,80 Euro

Niveaustufe B1 und B2

Die Teilnahme an Kursen der Niveaustufe B1 setzt voraus, dass die Teilnehmenden an der vhs mindestens 3 bis 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. Weitere Infos unter www.ifa.fau.de, Telefon 09131 812-9330.

Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse

■ 25S606201

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch B1/1 Kompaktkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab circa 6 Semester vhs oder vergleichbar) 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.

Fortsetzung des Kompaktkurses A2/5 - 24W606141 (Herbst-/Winter-Semester)

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Freitag, 14:00 bis 16:15 Uhr

Beginn: Freitag, 28. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 130 Euro

■ 25S606202

Celia Luisa Vásquez Zárate

Spanisch B1/2

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 3/4

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 17. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ 25S606204

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch B1/5

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 8/9

Donnerstag, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

15 Vormittage, 117 Euro

■ 25S606205

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch B1/6

In einer entspannten Atmosphäre werden wir uns in diesem Kurs einer Lektüre widmen (wird zu Semesterbeginn bekannt gegeben). Dabei wiederholen wir gezielt Wortschatz und grammatische Strukturen. Darüber hinaus arbeiten wir mit dem Lehrbuch Impresiones B1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 12 weiter.

Montag, 15:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Nachmittage, 117 Euro

Niveaustufe B1: Auffrischungskurse

■ 25S606210

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch B1 Auffrischungskurs

¿Has terminado el nivel lingüístico B1, quieres seguir practicando y además te interesa la cultura del mundo hispanohablante? En este curso vamos a repasar utilizando los diferentes temas: arte, viajes, deportes, tradiciones, historia, sociedad, nuevas tecnologías del Libro „El Mundo en español A2. Lecturas de cultura y civilización A2“. ¡Te invito a participar!

Lehrbuch: El Mundo en español A2. Lecturas de cultura y civilización. ISBN: 978-3-12-526982-8, (Klett-Verlag)

Dienstag, 19:15 bis 20:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

■ 25S606211

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch B1 Auffrischungskurs

Die wichtigsten grammatischen Strukturen, Inhalte und Wortschatzbereiche der Niveaustufe B1 werden wiederholt und geübt. Das Lehrbuch Impresiones B1 (Hueber-Verlag, ab Lektion 4/5) dient als Grundlage.

Mittwoch, 10:10 bis 11:40 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

Sprachberatung

mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr (außer in den Ferien)

Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 22. und 29. Januar

sowie 19. und 26. Februar 2025,

jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 16:00 bis 18:00 Uhr,

Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis 12:00 Uhr

Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

■ **25S606212**

Carlota Hurtado

Spanisch B1 Auffrischkurs

In diesem Kurs können Sie Ihre bereits erworbenen Spanischkenntnisse (ab circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar) auffrischen und erweitern. 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 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S606213**

Mónica Zestic

Spanisch B1 Auffrischkurs

In diesem Kurs werden die wichtigsten grammatischen Strukturen, Situationen und Wortschatzbereiche der Niveaustufe B1 wiederholt und geübt (Vorkenntnisse ab circa 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 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **25S606215**

Francisca Jarrega Chisbert

Spanisch B1**¡No me digas!****Einfach locker Spanisch sprechen**

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen (circa 3 bis 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. Das Material wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Abende, 117 Euro

Niveaustufe B1: Sonderkurs■ **25S606220****Spanisch B1****Desayuno a la española ... hablar, hablar**

Dieses Angebot richtet sich an alle, die bereits Spanisch gelernt haben und wieder einsteigen 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“ in der schönen Ambiente des vhs club INTERNATIONAL. ¡Bienvenidos!

Mittwoch, 10:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

12 Vormittage, 124,80 Euro

Niveaustufe B2: allgemeine Kurse■ **25S606240**

Alejandra Jetly Mantilla

Spanisch B2/1

Lehrbuch: Impresiones B2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 306

12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S606245**

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 a 6 años de vhs o similares).
Lehrbuch: Impresiones B2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 9/10

Montag, 10:10 bis 11:40 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ 25S606247

Luz Filio de Scherer

Spanisch B2 Curso de conversación

¡Explora el mundo del español a través de los titulares y las noticias más actuales! Te invitamos a un fascinante curso de español donde utilizaremos textos de periódicos para discutir y analizar temas de actualidad. Sumérgete en conversaciones dinámicas mientras exploramos juntos los eventos más relevantes y debatimos sobre su impacto en nuestra sociedad. ¡Únete a nosotros y descubre como el español puede abrir nuevas perspectivas sobre el mundo que te rodea!

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ 25S606248

Spanisch B2 El mundo en español

En un ambiente relajado y motivante seguiremos profundizando los conocimientos del mundo hispanohablante. Trataremos temas actuales, culturales y de interés común, sin olvidarnos de afianzar la gramática.

Mittwoch, 19:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 09

15 Abende, 117 Euro

■ 25S606250

Mónica Zestic

Spanisch B2 Curso de conversación

Este es un curso dirigido a participantes con más de 4 a 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 bis 10:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 93,60 Euro

Niveaustufe B2/C1: Brückenkurse

■ 25S606265

Alejandra Jetly Mantilla

Spanisch B2/C1

Taller de conversación y de lectoescritura

En este curso se consolidarán las estructuras gramaticales ya existentes y se obtendrán otros contrastes de la lengua para lograr fluidez en la expresión e interacción oral y escrita.

La meta consiste en alcanzar una habilidad lingüística efectiva para desenvolverse con fines sociales.

Para participantes que posean un nivel B2.

Lehrbuch: Vitamina C1 SGEL Verlag, ab Lektion 6

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ 25S606266

Alejandra Jetly Mantilla

Spanisch B2/C1

Taller de conversación y de lectoescritura

En este curso se consolidarán las estructuras gramaticales ya existentes y se obtendrán, además de nuevo vocabulario, otros contrastes de la lengua para lograr una habilidad lingüística efectiva en la expresión e interacción oral y escrita. Utilizaremos el libro Vitamina C1 SGEL Verlag para tener un esquema de trabajo organizado y adicionalmente, fuentes audiovisuales con temas variados.

Para participantes que posean un nivel B2.

Lehrbuch: Vitamina C1 SGEL Verlag, ab Lektion 1

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 304

12 Abende, 93,60 Euro





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

■ **25S606267**

Celia Luisa Vásquez Zárate

Spanisch B2/C1 Aufbaukurs

Cultura y comunicación avanzada

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Este curso está diseñado para participantes con conocimientos de español de nivel B2+ y C1 que quieran mejorar la comunicación oral, ampliar su vocabulario y repasar algunos conocimientos gramaticales. Se tratarán diferentes temas en bloques semánticos y con la ayuda de diversos materiales, lecturas, video-material, actividades didácticas permitirán al participante conocer algunos aspectos culturales, socio-políticos, gastronómicos, de interés general y de actualidad de Hispanoamérica y conversar, debatir, interactuar con los integrantes del grupo y el docente. ¡Anímate a participar y mejora tu fluidez y la seguridad en la comunicación e interacción!

Dienstag, 19:15 bis 20:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 187,20 Euro

■ **25S606268**

Marisol Lorber

Spanisch B2/C1 Curso de conversación

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Si Ud. habla español y quiere practicarlo, le invitamos una vez a la semana para pasar un rato agradable con nosotros. En nuestro curso, con ayuda de vídeos y música, trataremos temas que interesen a los participantes y que ellos mismos propongan.

Dienstag, 10:00 bis 11:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

15 Vormittage, 146,30 Euro



Online – Sprachkurse



Tanja Steffen | 25S602138
**Deutsch als Fremdsprache A2/1
Intensivkurs**
Ab Montag, 17. März 2025

Tanja Steffen | 25S602147
**Deutsch als Fremdsprache A2/2
Intensivkurs**
Ab Montag, 19. Mai 2025

Lilli Schenke | 25S602205
**Deutsch als Fremdsprache B1/1
Intensivkurs (Präsenz und Online)**
Ab Montag, 24. Februar 2025

Lilli Schenke | 25S602217
**Deutsch als Fremdsprache B1/2
Intensivkurs (Präsenz und Online)**
Ab Montag, 19. Mai 2025

Lilli Schenke | 25S602222
**Deutsch als Fremdsprache B2
Leichter Einstieg – Intensivkurs**
Ab Dienstag, 01. April 2025

Lilli Schenke | 25S602252
**Das Goethe-Zertifikat B1
Prüfungsvorbereitung**
Am Samstag, 05. April 2025

Lilli Schenke | 25S602257
**Das Goethe-Zertifikat B1
Prüfungsvorbereitung**
Am Samstag, 28. Juni 2025

Sabine Frenzel | 25S604102
Französisch für den Urlaub
Ab Montag, 24. März 2025

Michèle Menuet | 25S604115
Französisch A2/4
Ab Freitag, 21. März 2025

Véronique Perrin Gottwald | 25S604209
Französisch B1 – Leichte Konversation
Ab Dienstag, 18. März 2025

Arantza Estefania Aguirre | 25S606153
**Spanische Grammatik kompakt
Imperfecto – Indefinido | Teil 1**
Samstag, 22. März 2025

Arantza Estefania Aguirre | 25S606154
**Spanische Grammatik kompakt
Imperfecto – Indefinido | Teil 2**
Samstag, 22. März 2025

Nicolas Khoury | 25S610001
Arabisch A1/1
Ab Mittwoch, 26. März 2025

Nicolas Khoury | 25S610002
Arabisch für die Reise
Samstag, 28. Juni 2025

Nelli Hausauer | 25S611001
Armenisch A1/2
Ab Donnerstag, 3. April 2025

Nelli Hausauer | 25S611004
Armenisch A2
Ab Dienstag, 1. April 2025

Akiko Nojiri | 25S616003
**Japanisch für die Reise
Kompaktseminar (ohne Schriftzeichen)**
Ab Freitag, 2. Mai 2025

Monludée Stauff | 25S638003
Thailändisch A1/3
Ab Dienstag, 1. April 2025

Nuntapak Binzalem | 25S638008
Thailändisch B1/4
Ab Montag, 17. März 2025

www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.html

Arabisch

Auskunft und Beratung

Cornelia Savelsberg
cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de
Telefon: 09131 86-2667, Zimmer 104

Sprachberatung während des Semesters:

jeweils mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr
(außer in den Ferien)
Friedrichstr. 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderzeiten vor Beginn des Semesters:

Mittwoch, 22. und 29. Januar sowie 19. Februar und
26. Februar 2025, jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr
und von 16:00 bis 18:00 Uhr,
Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis
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.

■ 25S610001

Nicolas Khoury

Arabisch A1/1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Salam! neu A1 -A2 (Klett-Verlag),
Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Zusätzliche Materialien zum Kurs werden Ihnen vor
Kursbeginn im Kursraum der vhs.cloud bereitgestellt.
Bitte laden Sie diese vor Kursbeginn herunter.

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. März 2025
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
12 Abende, 187,20 Euro
Anmeldeschluss: 20. März 2025

■ 25S610002

Nicolas Khoury

Arabisch für die Reise (Online-Seminar)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Sie reisen privat oder beruflich in ein arabischsprachiges Land und kennen die Sprache nicht oder nur wenig? Sie benötigen eine kompakte, kurze Einführung in die wichtigsten alltäglichen Redewendungen und wollen darüber hinaus einiges über interkulturelle Besonderheiten wissen? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig!

Die Unterlagen des Seminars werden Ihnen vor Kursbeginn im Kursraum der vhs.cloud bereitgestellt. Bitte laden Sie diese vor Kursbeginn herunter.

Samstag, 28. Juni 2025
10:00 bis 16:00 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
56 Euro
Anmeldeschluss: 24. Juni 2025

■ 25S610003

Zuheir Elia

Arabisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Salam! neu A1 -A2 (Klett-Verlag),
Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 3/4

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
vhs-Treff, Bohlenplatz 8
15 Abende, 117 Euro

■ 25S610004

Zuheir Elia

Arabisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Salam! neu A1 -A2 (Klett-Verlag),
Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 9

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 10
15 Abende, 117 Euro



■ 25S610006

Nicolas Khoury

Arabisch A2/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 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 14

Dienstag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 18. März 2025

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ 25S610008

Nicolas Khoury

Arabisch B1/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar), die bereits das arabische Alphabet und die Schrift beherrschen.

Lehrbuch: Kalamuna A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und Arbeitsbuch, ab Lektion 8

Dienstag, 19:15 bis 20:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

Kleingruppentarife

Sollte ein Kurs nicht die vorgesehene Personenanzahl 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
117,00 Euro	ab 10 Teilnehmer*innen
130,00 Euro	9 Teilnehmer*innen
146,30 Euro	8 Teilnehmer*innen
167,20 Euro	7 Teilnehmer*innen
195,00 Euro	6 Teilnehmer*innen
234,00 Euro	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
93,60 Euro	ab 10 Teilnehmer*innen
104,00 Euro	9 Teilnehmer*innen
117,00 Euro	8 Teilnehmer*innen
133,70 Euro	7 Teilnehmer*innen
156,00 Euro	6 Teilnehmer*innen
187,20 Euro	5 Teilnehmer*innen

Armenisch

■ 25S611001

Nelli Hausauer

Armenisch A1/2 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen der armenischen Sprache (1 Semester vhs oder vergleichbar). Durch Dialoge, Rollenspiele und weitere kommunikative Übungen werden Vokabeln und wichtige Redewendungen zu Alltagssituationen sowie grundlegende grammatikalische Strukturen, Merkmale und strukturelle Besonderheiten der armenischen Sprache übermittelt. Die Unterrichtsmaterialien sind in armenischer und lateinischer Schrift, Kenntnisse der armenischen Schrift sind aber keine Voraussetzung für die Teilnahme. Neben der Sprache werden selbstverständlich auch landeskundliche Aspekte thematisiert. Die Kursleiterin kommt aus Armenien.

Das Lehrmaterial stellt die Kursleiterin zur Verfügung.

Donnerstag, 19:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 3. April 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 178,80 Euro

■ 25S611004

Nelli Hausauer

Armenisch A2 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3-4 Semester vhs oder vergleichbar). Die Unterrichtsmaterialien sind abhängig vom Kursniveau in lateinischer und oder armenischer Schrift. Neben der Sprache werden selbstverständlich auch landeskundliche Aspekte thematisiert. Die Kursleiterin kommt aus Armenien.

Das Lehrmaterial stellt die Kursleiterin zur Verfügung.

Dienstag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 1. April 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 178,80 Euro

Chinesisch

■ 25S613002

Hsiao-Yun Senechal

Chinesisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 7

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 207

15 Abende, 117 Euro

Sprachberatung

mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr (außer in den Ferien)
Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 22. und 29. Januar

sowie 19. und 26. Februar 2025,

jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 16:00 bis 18:00 Uhr,

Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis 12:00 Uhr

Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

■ **25S613003**

Hsiao-Yun Senechal

Chinesisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 9

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 207

15 Abende, 117 Euro

■ **25S613005**

Nadine Reick

Chinesisch A2/4

Für Teilnehmer*innen, die das Lehrbuch „Lóng neu A1-A2“ (Klett-Verlag) oder ein vergleichbares Lehrwerk bereits durchgearbeitet haben.

Auf der Grundlage des Lehrwerks „Lóng“ wiederholen wir wichtige Vokabeln und Grammatikstrukturen zu verschiedenen Alltagsthemen. Gleichzeitig legen wir den Fokus auf das Erlernen der Schriftzeichen.

Mittwoch, 20:00 bis 21:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204

15 Abende, 117 Euro

■ **25S613007**

Hsiao-Yun Senechal

Chinesisch B1 Auffrischkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar). Das Lesen von Texten mit reinen Schriftzeichen, Hörverstehen, Schreiben und das freie Sprechen werden intensiv geübt.

Lehrbuch: Standard course HSK 4A, Kursbuch (Beijing Language and Culture University Press), ab Lektion 4

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 207

15 Abende, 117 Euro

Dänisch■ **25S613503**

Elisabeth Hacker-Kirschner

Dänisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 bis 4 Semester vhs oder vergleichbar) Neue Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+ (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 9
Zusätzliches Lehrmaterial: Power-Sprachkurs Dänisch A1-A2 (Pons)

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 208

15 Abende, 117 Euro



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



- **25S613505**
Elisabeth Hacker-Kirschner
Dänisch A2/4

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 16/17

Es werden ferner aktuelle dänische Medienbeiträge, Lieder und mitgebrachte Materialien der Teilnehmer*innen im Unterricht aufgegriffen und einbezogen.

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 208
15 Abende, 117 Euro

Finnisch

- **25S614001**
Marjatta Burkhard
Finnisch A1/2

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Yksi kaksi kolme 1, Finnisch für Deutschsprachige, 3. Auflage (Hempfen-Verlag), ab Lektion 5
ISBN 978-3-944312-12-5

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 305
15 Abende, 117 Euro

- **25S614004**
Marjatta Burkhard
Finnisch A1/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 bis 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Yksi kaksi kolme 1, Finnisch für Deutschsprachige, 3. Auflage (Hempfen-Verlag), ab Lektion 13, ISBN 978-3-944312-12-5

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 305
15 Abende, 117 Euro

- **25S614006**
Marjatta Burkhard
Finnisch B2

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 004
15 Abende, 117 Euro

Japanisch

- **25S616001**
Akiko Nojiri
Japanisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1 (wird über die Kursleiterin besorgt)

Dienstag, 17:45 bis 19:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 205
15 Abende, 117 Euro



■ 25S616002

Akiko Nojiri

Japanisch für die Reise Kompaktseminar ohne Schriftzeichen

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
Samstagsseminar für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie für einen baldigen Besuch Japans oder für japanische Gäste schnell die japanische Sprache und Kultur kennenlernen möchten, können Sie sich mit diesem kompakten Angebot darauf vorbereiten. Sie können gesprochenes Japanisch und die minimale Grammatik für verschiedene alltägliche Situationen ohne komplizierte japanische Schriftzeichen lernen. Dabei lernen Sie auch Sitten, Sehenswürdigkeiten und die japanische Esskultur kennen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben und für 12 Euro über die Kursleitung besorgt.

Samstag, 10:00 bis 12:15 Uhr
Beginn: Samstag, 28. Juni 2025
Friedrichstr. 17, Raum 09
5 Vormittage, 117 Euro

■ 25S616003

Akiko Nojiri

Japanisch für die Reise Kompaktseminar ohne Schriftzeichen (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
Wenn Sie für einen baldigen Besuch Japans oder für japanische Gäste schnell die japanische Sprache und Kultur kennenlernen möchten, können Sie sich mit diesem kompakten Angebot darauf vorbereiten. Sie können gesprochenes Japanisch und die minimale Grammatik für verschiedene alltägliche Situationen ohne komplizierte japanische Schriftzeichen lernen. Dabei lernen Sie auch Sitten, Sehenswürdigkeiten und die japanische Esskultur kennen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben und für 8 Euro über die Kursleitung besorgt.

Freitag, 17:00 bis 19:00 Uhr
Beginn: Freitag, 2. Mai 2025
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
4 Nachmittage, 83,15 Euro

■ 25S616004

Akiko Nojiri

Japanisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1, ab Lektion 7 (wird über die Kursleiterin besorgt)

Donnerstag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 204
15 Abende, 117 Euro

■ 25S616005

Akiko Nojiri

Japanisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1 (wird über die Kursleiterin besorgt), ab Lektion 13

Mittwoch, 17:45 bis 19:15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 204
15 Abende, 117 Euro

■ 25S616006

Akiko Nojiri

Japanisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1 (wird über die Kursleiterin besorgt), ab Lektion 19

Dienstag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 205
15 Abende, 117 Euro

■ **25S616007**
Akiko Nojiri
Japanisch A1/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1
(wird über die Kursleiterin besorgt),
ab Lektion 23

Donnerstag, 17:45 bis 19:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204
15 Abende, 117 Euro

Koreanisch

■ **25S617001**
Dr. Ju-Young Lee
Koreanisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, ab
Lektion 1, ISBN 978-89-277-3279-2

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210
15 Abende, 117 Euro

■ **25S617002**
Dr. Ju-Young Lee
Koreanisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger,
ISBN 978-89-277-3279-2, ab Lektion 11

Dienstag, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 106
15 Abende, 117 Euro

■ **25S617003**
Dr. Ju-Young Lee
Koreanisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger,
ISBN 978-89-277-3279-2, ab Lektion 18

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210
15 Abende, 117 Euro

■ **25S617006**
Ok Soon Park
Koreanisch A2/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen
(circa 7 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Einfach Koreanisch, Band 2,
ab Lektion 7 (wird über die Kursleiterin besorgt)

Mittwoch, 20:00 bis 21:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 12. März 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 307
15 Abende, 117 Euro

■ **25S617007**
Ok Soon Park
Koreanisch B1

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen
(circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar), die gut lesen
und schreiben können und über gute Grundkenntnis-
se der Grammatik verfügen.

Lehrmaterial: wird von der Kursleiterin besorgt.

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 12. März 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 307
15 Abende, 117 Euro



Kroatisch

■ 25S619003

Dejana Fleischer

Kroatisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Ja govorim hrvatski 1 - Lehrbuch der kroatischen Sprache A1, ab Lektion 4/5
ISBN 978-3-85253-452-7

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 305
15 Abende, 117 Euro

■ 25S619004

Anka Herrmann

Kroatisch A2/B1

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 3 bis 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Razgovarajte s nama A2 - B1
und Übungsbuch: Razgovarajte s nama A2 - B1,
ab Lektion 1, (FF press, Zagreb, 2023)

Mittwoch, 18:30 bis 20:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210
15 Abende, 117 Euro

■ 25S619006

Anka Herrmann

Kroatisch B1/2

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Vorkenntnissen (circa 5 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Razgovarajte s nama A2 - B1 und Übungsbuch: Razgovarajte s nama A2 - B1, ab Lektion 3 (FF press, Zagreb, 2023)

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 303
15 Abende, 117 Euro

Sprachberatung

mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr (außer in den Ferien)
Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)

Sonderberatung vor Semesterbeginn

Mittwoch, 22. und 29. Januar
sowie 19. und 26. Februar 2025,
jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 16:00 bis 18:00 Uhr,
Mittwoch, 5. und 12. Februar 2025, von 10:00 bis 12:00 Uhr
Friedrichstraße 19, Raum 25 (Erdgeschoss)



Foto: vhs Erlangen

Neugriechisch

■ 25S623001

Kalliopi Tzikouli

Neugriechisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Kalimera NEU A1-A2 (Klett-Verlag),

Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 209

15 Abende, 117 Euro

■ 25S623002

Maria Mavropoulou M.A.

Neugriechisch für den Urlaub

Kleingruppe 5 bis 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 soll

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.

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. März 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 003

10 Abende, 156 Euro

■ 25S623003

Maria Mavropoulou M.A.

Neugriechisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Kalimera NEU A1-A2 (Klett-Verlag), Lehr-

buch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Dienstag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 003

15 Abende, 117 Euro



Kleingruppentarife

Sollte ein Kurs nicht die vorgesehene Personenanzahl 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
117,00 Euro	ab 10 Teilnehmer*innen
130,00 Euro	9 Teilnehmer*innen
146,30 Euro	8 Teilnehmer*innen
167,20 Euro	7 Teilnehmer*innen
195,00 Euro	6 Teilnehmer*innen
234,00 Euro	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
93,60 Euro	ab 10 Teilnehmer*innen
104,00 Euro	9 Teilnehmer*innen
117,00 Euro	8 Teilnehmer*innen
133,70 Euro	7 Teilnehmer*innen
156,00 Euro	6 Teilnehmer*innen
187,20 Euro	5 Teilnehmer*innen

■ **25S623005**

Kalliopi Tzikouli

Neugriechisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Pamel! A2, Kursbuch und Arbeitsbuch, (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 209

15 Abende, 117 Euro

■ **25S623007**

Maria Mavropoulou M.A.

Neugriechisch A2/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Kalimera NEU A1 -A2 (Klett-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 18

Mittwoch, 19:15 bis 20:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. März 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 003

15 Abende, 117 Euro

■ **25S623010**

Kalliopi Tzikouli

Neugriechisch B2 Konversationskurs

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Kenntnissen der griechischen Sprache, 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 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 09

12 Abende, 187,20 Euro

Niederländisch■ **25S623102**

Sophie de Wolf

Niederländisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7
ISBN 978-3-19-105460-1

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 203
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S623106**

Sophie de Wolf

Niederländisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 5

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

Norwegisch■ **25S624001**

Franziska Wirth

Norwegisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 1 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Norsk for deg NEU A1 - A2 (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 3
Bitte besorgen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag.

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 205
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

■ **25S624004**
Brinja Goltz
Norwegisch A1/6

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Norsk for deg NEU A1 - A2 (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 13

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 307
15 Abende, 117 Euro

Persisch

■ **25S627002**
Ebrahim Mirbagheri
Persisch/Farsi A1/1

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, 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 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 28. April 2025
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 205
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
8 Abende, 124,80 Euro

Polnisch

■ **25S628001**
Barbara Gadzinska
Polnisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 1 bis 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Dienstag, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 07
15 Abende, 117 Euro

■ **25S628005**
Barbara Gadzinska
Polnisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Witam! aktuell A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 13

Dienstag, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 07
15 Abende, 117 Euro

Portugiesisch

■ **25S631001**
Mónica Vieira-Auer
Portugiesisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Olá Portugal A1/A2 Neu (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-528934-5 und
ISBN 978-3-12-528935-2

Mittwoch, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 12. März 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 306
12 Abende, 93,60 Euro



■ **25S631004**

Carla Gonçalves Gomes

Portugiesisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Olá Portugal A1/A2 Neu (Klett-Verlag),
Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 10/11

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

■ **25S631006**

Magda Bueno Schwarz

Portugiesisch A2 (brasilianische Variante)

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A2 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 16

Mittwoch, 18:30 bis 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 2. April 2025

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 201

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S631008**

Mónica Vieira-Auer

Portugiesisch B1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Português em Foco 2, Editora Lidel (Livro do Aluno + Livro de Exercícios), ab Lektion 9
ISBN: 978-989-752-520-9

Donnerstag, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 207

12 Abende, 93,60 Euro

Rumänisch■ **25S632005**

Alina Ioana Arbajter

Rumänisch A2 Auffrischkurs

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Lehrbuch der rumänischen Sprache
(Buske-Verlag)

Zusatzmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Donnerstag, 19:15 bis 20:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 09

15 Abende, 234 Euro

Russisch■ **25S634001**

Lyubov Berger

Russisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Otiitschno! Aktuell A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 208

15 Abende, 117 Euro

■ **25S634002**

Lusine Charkhchyan

Russisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Otiitschno! Aktuell A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 3

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 24. Februar 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 003

15 Abende, 117 Euro

■ **25S634003**
Lyubov Berger
Russisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 bis 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 208
15 Abende, 117 Euro

■ **25S634011**
Lusine Charkhchyan
Russisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A2 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion ca. 3

Mittwoch, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

■ **25S634016**
Natalia Kaiser
Russisch B1/6

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 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 auch das Lehrbuch: Jasno! B1 Neu (Klett-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 7/8, ISBN 978-3-12-527683-3

Mittwoch, 18:30 bis 20:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 005
15 Abende, 117 Euro

■ **25S634018**
Ekaterina Korschofski
Russisch B1/7

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar)
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Otlitschno! B1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 306
15 Abende, 117 Euro

Schwedisch

■ **25S637002**
Annika Liljegren-Sailer
Schwedisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rivstart A1 und A2, 3. Auflage (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 7

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 205
12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S637003**
Schwedisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rivstart A1 und A2, 3. Auflage, Klett-Verlag,
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 10

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210
15 Abende, 117 Euro



■ **25S637010**
Schwedisch B2/C1
Brückenkurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen (circa 5 bis 6 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rivstart B2 +/- C1, (Klett-Verlag), ab Lektion 11

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Montag, 24. Februar 2025
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 005
 15 Abende, 117 Euro

■ **25S637012**
 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 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 26. Februar 2025
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 205
 12 Abende, 93,60 Euro

Thailändisch

■ **25S638001**
 Nuntapak Binzalem
Thailändisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Durch Dialoge, Rollenspiele und kommunikative Übungen werden Vokabeln und wichtige Redewendungen zu Alltagssituationen der thailändischen Sprache übermittelt.

Lehrmaterial: wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 305
 12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S638003**
 Monludee Stauff
Thailändisch A1/3 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
 Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen. Durch Dialoge, Rollenspiele und kommunikative Übungen werden Vokabeln und wichtige Redewendungen zu Alltagssituationen der thailändischen Sprache übermittelt. Die thailändische Schrift wird im Laufe des Kurses ebenfalls eingeführt. Neben der Sprache werden selbstverständlich auch landeskundliche Aspekte thematisiert.

Lehrbuch: Sanüg Sabaai A1 (Klett-Verlag), Arbeitsbuch, ab Lektion 6, ISBN 978-3-12-528951-2

Dienstag, 18:45 bis 20:15 Uhr
 Beginn: Dienstag, 25. März 2025
 vhs.cloud (www.vhs.cloud)
 10 Abende, 178,80 Euro

■ **25S638004**
 Nuntapak Binzalem
Thailändisch A1/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrmaterial: wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2025
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 305
 12 Abende, 93,60 Euro

■ **25S638008**
 Nuntapak Binzalem
Thailändisch B1/4 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen (mindestens Niveau B1), die vor allem ihre Sprechfertigkeit in der thailändischen Sprache verbessern möchten.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Montag, 17. März 2025
 vhs.cloud (www.vhs.cloud)
 8 Abende, 143,10 Euro

Türkisch

■ **25S643002**
Mehmet Aslan
Türkisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Ne güzel! (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 19
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

Ungarisch

■ **25S644502**
Judit Fodor
Ungarisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: MagyarOK A1+, ab Lektion 4

Montag, 18:30 bis 20:00 Uhr
Beginn: Montag, 17. März 2025
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

Vietnamesisch

■ **25S645001**
Diem Tu Dang M.A.
Vietnam – eine sprachliche und landeskundliche Reise

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
Samstagsseminar

Für Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die zum Beispiel eine Reise nach Vietnam unternehmen möchten und über Land, Leute, Kultur und Traditionen lernen möchten. In diesem Seminar erlernen Sie wichtige 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, 24. Mai 2025
10:00 bis 15:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 19
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
52 Euro

Deutsche Gebärdensprache

Falls Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche haben, wenden Sie sich bitte an
Dr. Dunja Schneider, Tel. 09131 862744
E-Mail: dunja.schneider@stadt.erlangen.de (Programmabereichsleitung Kultur, Ansprechpartnerin für Barrierefreiheit)

■ **25S650001**
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 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 24. Februar 2025
Friedrichstr. 17, Raum 22
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 122 Euro



■ 25S650002

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 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 10. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 111,40 Euro

■ 25S650003

Peter Christoph Sechtem

Deutsche Gebärdensprache (DGS) III

Fortsetzungskurs von DGS II und für neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Unterrichtet wird die Deutsche Gebärdensprache (DGS), bei der auch Mimik und Körperhaltung eingesetzt werden, nach dem Münchner Konzept und dem Konzept des Instituts für Deutsche Gebärdensprache und Kommunikation Gehörloser der Universität Hamburg.

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. März 2025

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 111,40 Euro

■ 25S650006

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, gehörlos 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 Kursleitung nimmt zusätzlich Videos für Sie auf und lädt 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, 25. Februar 2025

16:00 bis 17:15 Uhr

Dienstag, 11. März 2025

16:00 bis 17:15 Uhr

Dienstag, 18. März 2025

16:00 bis 17:15 Uhr

Dienstag, 25. März 2025

16:00 bis 17:15 Uhr

Dienstag, 1. April 2025

16:00 bis 17:15 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

5 Nachmittage, 72,30 Euro

Eine Anmeldung bis zum 11. Februar 2025 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.

Dozent*innenverzeichnis

A

Abdo, Khaled: 103
Abhau, Barbara: 180f.
Adebahr, Verena: 64
Adelhard, Dittmar: 118
Aguirre, Arantza Estefania: 21, 302ff., 306ff., 310f.
Alabarce Calatayud, Elena: 302ff., 309, 311f.
Alajmo, Roberto: 25
Albrecht, Dr. Joachim: 33
Albrecht, Jürgen: 124
Alvarez Rodriguez, Maria de los Angeles: 211
Aly, Sabine: 113
Anneser, Gisela: 79f.
Arbajter, Alina Ioana: 328
Arican, Salih: 164
Arnold, Nadine: 82
Aslan, Mehmet: 331
Augustin-Huber, Anita: 94
Aurich, Stefanie: 169
Aust, Kristina: 199
Ayten, Yasemin: 169, 171, 173

B

Babary-Toebe, Evelyne: 291f.
Balda, Regina: 219f.
Balle, Alfred: 122, 127
Baloiu, Robert: 102
Baquet, Kseniia: 249, 251, 255, 257, 262, 264
Barbuti, Nicole: 297, 301
Barile, Angela: 294
Barkei, Mary MacDonald: 284
Barocha, Anja: 218f., 232
Barril Roig, Eva: 167, 174f.
Basten-Grimm, Birgit: 53, 55f.
Bastian, Petra: 254
Baudy, Natalie: 94
Bauer, Robert: 142
Baumann, Philipp: 83
Beck, Ursula: 138f., 155
Beer, Malin: 47
Beeskow, Carola: 22
Behringer, Dr. Peter: 111
Bennewitz M.A., Nadja: 33f., 91

Berger, Lyubov: 328
Bernhardt, Jutta: 188
Best, Linda: 94
Binzalem, Nuntapuk: 330
Bischoff, Dr. Teresa: 90
Blauen, Verena: 73
Bobzin, Katharina: 259
Böhme, Janine: 75
Bohrisch, Silvia: 143f.
Bonay, Milena: 92
Bosenko, Anna: 248, 250
Botschan, Dr. Marcus: 255, 258, 262ff., 270, 273
Brem, Reinhard: 46
Brennecke, Angelika: 56
Brenner-Elias M.A., Margit: 248, 250
Brüggemann-Kons, Nicole: 43
Brunner, Kerstin: 55, 59ff., 147, 151
Buda, Gabriele: 260
Budschig, Marit: 101f., 109
Bueno Schwarz, Magda: 328
Bürger, Bastian: 127, 129
Burkhard, Marjatta: 321
Burkhardt, Martina: 276, 281

C

Callens, Emmanuelle: 291
Carnasciali, Guilherme: 204
Carson-Hohenstein, Willetta: 275f., 279
Casola, Sabina: 294f.
Casu, Gabriele: 295, 298
Chakir M.A., Brigitte: 250f., 255ff.
Chang, Yujung: 220f., 223, 225, 227f.
Charkhchyan, Lusine: 21, 328f.
Choplin, Catherine: 286f., 292
Choplin, Manon: 20
Coppola, Girolamo: 24, 298ff.
Costa, Jaqueline: 205f.
Cozzolino, Elisa: 19, 296, 299
Cuesta, Silvia: 69f.
Czok, Thomas: 61

D

Dang M.A., Diem Tu: 218, 228f., 331
Daschke, Iris: 188
Daurer, Anette: 174f.
de Wolf, Sophie: 290, 295, 297ff., 326

Demmelhuber, Prof. Dr. Thomas: 40
Denkes, Alba: 210f.
Denzler, Harald: 201
Denzler, Silvia: 201
Depner, Karin: 231
Dettweiler, Thomas: 130, 134
Deutschmann, Carolin: 65ff., 167
Diener M.A., Dagmar: 243, 245, 249, 266f.
Dietz, Astrid: 114
do Carmo-Staniek, Dr. Jamile: 19
Dorsch, Martina: 109, 140
Dozent*innenteam: 26, 29, 39, 41f., 45

E

Eck, Claudia: 104f.
Eckerlein M.A., Andreas: 220, 222, 225, 227, 231, 289
EduMedia, Fachdozent*in von: 157ff.
Eger, Julia: 174
Ehmcke, Katja: 71ff.
Eichhorn, Andrea: 184
Elb, Philipp: 9, 50f.
Elia, Zuheir: 317
Englert, Nataliaia: 104
Erdenkäufer, Martina: 178ff.
Erlangen-Forchheim, Foodsharing: 216
Erlanger Rückert-Kreis e.V.: 89
Escher, Georg: 40f.
Essaka, Bettina: 145, 147
Eßer, Dorothee: 57, 168

F

Feldmann, Prof. em. Dr. Doris: 87f.
Filio de Scherer, Luz: 306, 312
Filip, Luisa: 10, 141
Fischer, Ina: 83
Fleischer, Dejana: 324
Fodor, Judit: 331
Föhrenbach, Irina: 179
Franke-Bautista, Yanira Maria: 99f.
Franz, Stephan: 331f.
Frenzel, Sabine: 285, 291
Friedmann, Peter: 33
Fritscher, Marion: 189, 212f.
Fuehrer, Nicole: 187
Fürbringer, Andrea: 242, 245, 249, 251f., 256, 258

Fürst, Sonja: 191

G

Gadzinska, Barbara: 327
Gaillard, Aixala: 47
Galsterer, Susanne: 277f.
Gertenbach, Peter: 25
Gigova-Wasserfaller, Maria: 104
Gikas, Diamantis: 128
Giorgetti Stierstorfer, Dr. Monica: 19, 21, 26, 298f.
Glöckler, Wilhelm: 33
Gluch, Inga: 77
Godt, Annemarie: 184
Goltz, Brinja: 327
Gómez-Philipps, Yolanda: 210
Gonçalves Gomes, Carla: 328
Gos, Valérie: 285, 290
Gradl, Maria: 55
Graebke, Philipp: 39
Grampp, Laura: 165
Grethlein, Susanne: 32, 62
Groot, Anneke: 249, 251f., 256, 258, 263f.
Große, Bettina und Burkhard: 9, 51
Grote, Jutta: 185f.
Gu, Qiong: 23
Gugel, Carolin: 99

H

Hacker-Kirschner, Elisabeth: 320f.
Hadar, Ester: 278, 281, 283
Haferkamp, Petra: 164, 169
Hahn M.A., Daniel: 36f.
Hailer-Roggenkamp, Monika: 179
Harnisch, Stefan: 52
Härpfer, Diana: 21f., 233f.
Hartmann, Simone: 77
Hartmut Heisig M.A., Geschichte für Alle e.V. /: 33f.
Haselbek, Lisa: 135
Haseneyer, Martin: 126, 128ff.
Hausauer, Nelli: 319
Hehl Dalla Zuanna, Christine: 286
Heibach, Claudia: 276
Heisig M.A., Hartmut: 34
Héjja, Gabriella: 133f.
Hellmann, Valerie: 24f., 283
Herrmann, Anka: 324

Heumann, Susanne: 116f.
Heydrich, Susanne: 53f.
Hiltl, Eva: 215
Hofmann, Frank: 58
Hofmann, Gottfried: 140
Hofmann, Helmut: 154f.
Högner, Gerhard: 123ff.
Hoheisel, Dr. Martin: 45
Hoppe, Erich: 123, 127
Hornschild-Haushofer, Irmengard: 230f.
Huber, Katrin: 164, 217, 234
Huber, Simon: 128
Hummitzsch, Li-Lin: 106f.
Hurtado, Carlota: 19, 311
Hutzler, Gerd: 160

I

Ineichen, M.A., Bridget: 284

J

Jain, Khushboo: 26
Jakobs, Cordula: 174
Janoschka, Adriane: 191
Jarrega Chisbert, Francisca: 302f., 309, 312
Jetly Mantilla, Alejandra: 304, 307, 312f.
John, Dominik: 40
Jung, Elfi: 153f.
Jung, Gisela: 168

K

Kaiser, Natalia: 329
Kalup, Harald: 40
Kannegießer, Daniel: 163, 181, 198
Kapetanovic, Damjana: 21, 23
Kapoor-Paul M.A., Monika: 218, 220, 222f., 229, 276, 278, 281
Kappenberger, Wolfgang: 144
Kasperek M.A., Katrin: 34
Kemenater, Roselba: 304, 306
Kern, Katharina: 148, 200
Kern, Ursula: 48
Khoury, Nicolas: 317f.
Kirchmayr, Fridoline: 173
Kiunke, Christine: 144, 146, 150
Kleiber, Angela: 79
Kling, Otto W.: 46f., 54, 56
Kloiber, Barbara: 20, 89, 96, 204

Klopfer, Inge: 144, 147
Kobzan, Mirijam: 82
Kocak M. A., Valeria: 295, 297, 300
Kohlert, Sabine: 9f., 68, 178, 233f.
König-Hofmann, Anna-Lena: 199
Korber, Dr. Tessa: 87
Korn, Brigitte: 98
Korschofski, Ekaterina: 329
Kraus, Dagmar: 177, 215, 217
Krause, Sigrid Maria: 183
Kress, Manfred: 212
Kreutzer, Saskia: 62
Krüger, Julia: 47
Krugmann, Rainer: 132f., 137ff., 141f.
Kulla, Alexander: 57
Küper-Staniewski, Daniele: 122
Kurz, Dr. Herbert: 92

L

Landisch, Peter: 43
Lang, Bettina: 198
Lang, Evi: 171f.
Lang, Wilhelm: 144
Lee, Ju-Young: 323
Lehfeld, Doris: 192
Lehmann, Yvonne : 60f.
Leiningner, Marisa (Maria Isabel): 107, 163, 186f.
Liljegren-Sailer, Annika: 20, 329f.
Lorber, Marisol: 315
Lynn M.A., Ulrike: 280ff.

M

Maderer, Thomas: 183f.
Maleew, Alexander: 241, 243
Malter-Krause, Christina: 55
Männlein, Ulrike: 20
Mardaneh, Sajjad: 52
Marković, Biljana: 182
Marquardt, Stefanie: 113
Martin, Roxane: 20
Mavropoulou M.A., Maria: 19, 325f.
May, Andrea: 74
Meckel, Frauke: 115f.
Menuet, Michèle: 21, 24, 286f., 289, 291
Menzel, Jochen: 39
Meyer LL.M., Karsten: 62

Meyer-Olbersleben, Gaelle: 286, 288f.

Mickenbecker, Vera: 65, 82, 146

Miksch, Anja: 50

Miller, Stefanie: 89, 207

Minchella, Francesca: 23, 299ff.

Mirbagheri, Ebrahim: 226, 327

Modlmayr, Ingrid: 116

Moench-Pingel, Britta: 19

Moerschbacher, Margrit: 126

Mograbi, Sylvia: 177, 209

Mönius, Thomas: 45

Moor, Ingrid: 39, 98f.

Morales, Nancy: 208f.

Motsonashvili, David: 96f.

Moyles-Johnson, Mary: 276, 284

Münster, Dr. habil. Reinhold: 89

Mürbeth, Corinna: 193, 198

N

N., N.: 190, 205f., 241, 257, 270, 294, 302, 313

Nass, Felicia: 187ff.

Neidhardt, Susanne: 142f.

Neumann, Didi: 97

Neumann, Marlene: 54

Nojiri, Akiko: 222ff., 230, 232, 321ff.

O

Obermair, Hannes: 20

Orrú, Luigi: 217, 227, 229

Ostgathe, Prof. Dr. Christoph: 41

Owolaju, Martina: 224, 226, 229

Ö

Özüag, Sibel: 148ff.

P

Pais-Brückl, Irene: 205f.

Park, Ok Soon: 323

Pasutto, Dr. Francesca: 194f.

Pausch, Matthias: 74

Peh, Alexandra: 182, 188, 190

Peplinski, Sonja: 195f.

Perrin Gottwald, Véronique: 286, 290

Peter, Radomira: 196, 199

Petri, Sophia: 92

Pfeifer-Merg, Laura: 166

Pfeiffer, Lisa: 79

Pirner, Nico: 63

Pirrone, Marina Piera: 19

Polizei-Inspektion Erlangen, Verkehrserziehung: 9, 51

Präg, Christof: 36

Prauschke-Koch, Christian: 97

Probst, Bernd: 130

R

Raub, Barbara: 35

Raus, Melanie: 189

Reick, Nadine: 19, 320

Reimers, Prof. Dr. Anne Kerstin: 43

Renn, Donatella: 294, 297ff.

Rippel, Janina: 55

Risseh, Mahshid: 51f.

Rodriguez Mampaso, María José: 303, 305, 307

Roelandt, Saskia: 10, 145, 151f.

Rögnitz, Beate: 263

Roma, Tainá: 95, 204

Rosenzweig, Elke: 165, 170

Rubio, Susana: 168, 223, 305

Ruppaner, Marion: 176f.

Ryan, Colette: 19, 21, 280ff.

S

Salzmann, Jürgen: 98

Santa Pineda, Paula Andrea: 189, 207, 210

Sarayu, Shreeja: 209

Schenk, Carsten: 43

Schenke, Lilli: 256, 259, 261, 266f.

Scherer, Dr. Annette: 90

Scheurl-Defersdorf, Mechthild R. von: 145

Schlehlein, Kornelius: 35

Schmidt, Dr. Alexander: 35

Schmidt, Peter: 45

Schmidt, Susanne: 332

Schmitz, Christiane: 80, 187, 192, 197, 199, 201

Schmitz, Stefan: 208f.

Schmocker, Lea: 80, 94

Schnake, Maria del Pilar: 107f., 114

Schneider M.A., Christiane: 262, 264, 270

Schneider, Gabriele: 112f.

Schneider, Gerhard: 149

Schneider, Rohine: 217, 221

Scholl, Richard: 52

Scholz M.A., Marnie: 19

Schön, Rita: 175

Schösser, Irmgard: 78ff.
Schram, Marcus: 131f.
Sechtem, Peter Christoph: 332
Seidl, Dr. Chiara: 111
Senechal, Hsiao-Yun: 19, 319f.
Shafran, Yulia: 152f.
Sigwart, Christine: 83f.
Sippl, Julia: 242, 245, 249, 251, 256, 258
Sonnefeld, Sylvia: 183, 192f.
Sonnleitner, Günter: 23
Sonnleitner, Maria Teresa : 9, 22f.
Sontheimer, Andreas: 190
Spanu, Myriam: 295, 297
Spreiter, Julia: 246f., 253, 268f., 272
Staudigel, Dr. Irmgard: 264, 266ff., 271ff.
Stauff, Monludée: 330
Steckert, Horst: 51
Steffen M. A., Tanja: 250, 253, 272
Steffens, Ulf: 279f., 284
Stiller, Astrid: 57
Stöbel, Sabine: 261
Strasser, Stefan: 48
Stuckenberger, Dr. Peter: 9, 91

T

Team Montessori-Schule Erlangen: 67
Terfloth, Antje: 147
Thies M.A., Heide: 243, 245, 249, 290
Thulin, Sara: 164
Triacca-Gradert, Lydia: 290, 292
Tutzer, Franz: 20
Tzikouli, Kalliopi: 219, 221, 224ff., 325f.

U

Uhlich, Bernd: 177f.
Ulbricht, Christine: 193
Ulli's Schwimmschule, Team: 76, 203
Utsch, Stefanie: 149

V

Vásquez Zárata, Celia Luisa: 311, 314
Velisek, Anna: 181f.
Vieira-Auer, Mónica: 327f.
Viertel, Rudi: 116
Vodè-Boesten, Dunja Nanda: 176f.
Völkel, Muriel: 213f.
von Engelhardt, Ingrid: 87f.

W

wabene: 45, 82f., 114ff., 213
Wältring, Ute: 105f.
Wank, Sabine: 215f.
Wasserschule-change you life-GmbH, Firma: 76, 202f.
Wehnert-Zetino, Griselda: 304
Weidmann, Stefanie: 32
Weinig, Helmut: 166ff.
Weismantel, Katharina: 112
Wendler, Dr. Erwin: 171f.
Weniger, Robin: 131, 140
Wenzel, Jana: 204
Werner, Irina: 66
Wettlaufer, Daniela: 104, 110, 130
Wiegand, Jannike: 92
Wielopolski, Jan: 163
Wiglinghoff, Johanna: 45
Winkel, Wolfgang: 166f.
Wirth, Franziska: 326
Wirz, Anna: 9, 74
Wißmath, Astrid : 47
Wißmath, Klaus: 46
Wissner - Agentur für Arbeit , Susanne: 150
Wolf, Katrin: 179
Wölfel, Verena: 212
Wollmann, Elke: 95
Wuttke, Klemens: 103, 106

Z

Zapf, Gisela: 200
Zeh-Czeschka, Karen: 57
Zeiler, Diana: 134f.
Zenger, Mareike: 110
Zestic, Mónica: 19, 312f.
Zimmermann, Dr. Michael: 44
ZSL e.V.: 83f.



Das Lesecafé in der Altstadtmarktpassage

i

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.



Stadt Erlangen
Volkshochschule Erlangen
Friedrichstr. 19–21
91054 Erlangen





Stadt Erlangen
Volkshochschule Erlangen
Friedrichstr. 19–21
91054 Erlangen





Stadt Erlangen
Volkshochschule Erlangen
Friedrichstr. 19–21
91054 Erlangen



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: 09131 86–2668.

2. Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten

Die behördliche Datenschutzbeauftragte der Stadt Erlangen erreichen Sie unter Rathausplatz 1, 91052 Erlangen, E-Mail: datenschutz@stadt.erlangen.de, Telefon: 09131 86–2321 bzw. 86–2273.

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 AufenthG, EinbTestV, StAG, IntTestV und ANBest-K verarbeitet.

4. Empfänger oder Kategorien von Empfängern von personenbezogenen Daten

An die jeweiligen Dozent*innen des Kurses bzw. der Veranstaltung geben wir Ihren Vor- und Nachnamen zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses sowie zur Führung der Anwesenheitsliste weiter. Bei TELC-Prüfungen, GOETHE-Prüfungen und BAMF-Kursen müssen wir zudem die Muttersprache an diese weitergeben. Bei Einbürgerungstests und TELC-Prüfungen wird auch das Geburtsland und der Geburtsort an den/die Dozent*In weitergegeben. Bei BAMF-Kursen werden zudem relevante Informationen (Personenkennziffer, Staatsangehörigkeit, Bildungsstand, Schreibkundigkeit, Ergebnis vom Einstufungstest, der Teilnehmertyp, der Kostenbefreiungstyp und die Berechtigungsschreiben) weitergegeben. Bei Veranstaltungen, welche mit Kooperationspartnern durchgeführt werden, geben wir an diese die zur Vertragserfüllung notwendigen Informationen weiter. Diese umfassen den Vor- und Nachnamen für die Kontrolle der Anwesenheiten sowie ggf. die Kontaktdaten (nur bei Fahrten). Für vhs.cloud-Kurse legen wir für Sie mit dem Vor- und Nachnamen sowie einer persönlichen E-Mail-Adresse einen vhs.cloud-Zugang an.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder TELC-Prüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute inkl. die jeweiligen Aufsichtspersonen bei der Prüfung und die Prüfer*innen weiter. Diese umfassen neben dem Vor- und Nachnamen, Anschrift, Kontaktdaten und Geburtsdatum auch ggf. die Muttersprache (TELC-Prüfung, GOETHE-Prüfung, BAMF) und Geburtsort und -land (Teilnahme am Einbürgerungstest, TELC-Prüfung). Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir den Vor- und Nachnamen, Anschrift, Geburtsdatum, die Personenkennziffer, die Staatsangehörigkeit, den Bildungsstand, die Schreibkundigkeit, das Ergebnis des Einstufungstests, den Teilnehmertyp, den Kostenbefreiungstyp, die Abwesenheiten und Berechtigungsschreiben an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) zur Abrechnung von Fahrtkosten und Zuschüssen weitergeben.

Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, die von der Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Bei Personen, welche einen ErlangenPass nutzen, werden neben dem Vor- und Nachnamen auch die ErlangenPass-Nummer und das Geburtsdatum zur Abwicklung der Abbuchung der Kurse über den ErlangenPass an das Sozialamt / ErlangenPass- Stelle weitergeben.

Bei Veranstaltungen mit einer Abendkassenkraft erhält diese Person zur Einlasskontrolle eine Anwesenheitsliste, mit den jeweiligen Vor- und Nachnamen.

Für den Support bei technischen Problemen mit der Homepage, welche von der vhs nicht selbst gelöst werden können, leiten wir die zur Problem-Lösung erforderlichen Daten, an die ITEM KG weiter. Die Datenübermittlung erfolgt im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Gleiches gilt für den IT-Dienstleister der Stadt Erlangen (KommunalBIT) sowie die Kufer Software GmbH bei Supportanfragen bzgl. technischen Problemen, welche wir selbst nicht lösen können.

Bei Teilnehmenden, welche eine Bildungsprämie in Anspruch nehmen, leiten wir den Antrag des Teilnehmenden auf Förderung einer Fortbildung unter Nutzung einer Bildungsprämie (Zuwendungsantrag inklusive Auflistung der Prämien-gutscheine, für die eine Förderung beantragt wird, die Prämiegutscheine im Original, für jeden Prämiegutschein: geeigneter, steuerrechtlich anerkannter Zahlungsnachweis, Auszug aus dem veröffentlichten Seminar-/Kurs-Programm, Durchschrift der Originalrechnung bzw. der Zahlungsaufforderung an die teilnehmende Person, eine von der teilnehmenden Person und dem Weiterbildungsanbieter nach Abschluss der Maßnahme unterschriebene Bestätigung über die Teilnahme an der Veranstaltung im Original) an das Bundesamt für Bildung und Forschung weiter.

Von Personen, welche Alpha+-Kurse besuchen, leiten wir den Vor- und Nachnamen, die Anschrift, die Schreibkundigkeit, das Geschlecht, das Alter, den Schulabschluss sowie den Kurseintritt an die Regierung von Niederbayern zur Abrechnung weiter.

5. Dauer der Speicherung der personenbezogenen Daten

SEPA-Lastschrift-Mandate werden 36 Monate nach der letzten Lastschrift gelöscht. Die Löschung der IP-Adresse von Websitebesuchern erfolgt nach Ablauf von 30 Tagen. Der Teilnehmer-Login wird auf Wunsch gelöscht. Die Vernichtung der Deutsch-Tests für Zuwanderer und von BAMF-Unterlagen erfolgt 5 Jahre nach Ablegung des Tests, falls nicht steuer-rechtliche noch andere Vorschriften eine längere Aufbewahrungsfrist vorgeben. Bildungsprämien (Antrag, Zusage, Rechnungen und Ähnliches) müssen mindestens 5 Jahre ab Bescheiddatum aufgehoben werden. Berechtigungsscheine für Integrationskurse werden drei Jahre nach Vollständiger Inanspruchnahme 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: Telefon: 089 212672-0, Fax: 089 212672-50, 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 2025

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. Eine Anmeldung muss mindestens sieben Tage vor Kursbeginn erfolgen.

Die Anmeldung wird seitens der vhs durch eine Anmeldebestätigung bescheinigt. Falls eine Woche nach Absenden der Anmeldung keine Antwort oder Anmeldebestätigung von der vhs Erlangen erhalten wurde, wird darum gebeten, 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. Diese werden spätestens drei Wochen nach Beginn der Veranstaltung mittels SEPA-Lastschriftverfahren vom angegebenen Konto abgebucht.

Zur Bearbeitung wird daher eine gültige Bankverbindung und das SEPA-Lastschriftmandat benötigt.

Bei einer persönlichen Anmeldung im Servicebüro kann alternativ mittels Giro- oder Kreditkarte bezahlt werden, das Entgelt wird in dem Fall sofort von dem Konto abgebucht. Es kann auch gegen Rechnung bezahlt werden. Im Anmeldeformular ist hierfür im Feld für die Bankverbindung „Rechnungsstellung“ zu vermerken. Bei einer Kursanmeldung über die Webseite der vhs ist der Menüpunkt „Rechnungsstellung“ auszuwählen. Für den Mehraufwand bei einer Rechnungsstellung wird eine Bearbeitungspauschale von 5 Euro berechnet.

Entgelte und Auslagen für Deutschkurse mit Niveaustufe A1/1 bis C2/2 und für 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 Euro Bearbeitungspauschale und Rücklastschriftgebühr (abhängig vom jeweiligen Kreditinstitut des Teilnehmenden) in Rechnung.

Es wird darauf hingewiesen, 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 Programm.

Falls ein Kurstag aufgrund der Verhinderung von Dozent*innen oder anderweitiger Ursachen entfällt, versucht die vhs Erlangen, einen Nachholtermin zu organisieren. Sollte dies nicht möglich sein, wird das Kursentgelt für die ausgefallenen Stunden anteilmäßig erstattet. Änderungen aus organisatorischen Gründen, z.B. bei Unterrichtsterminen, -orten oder Lehrpersonal, bleiben vorbehalten.

Ermäßigungen

(ausgenommen Studienreisen, Exkursionen, Materialkosten, Auslagen und Kurse, die im Programm mit „keine Ermäßigung möglich“ gekennzeichnet sind)

- ErlangenPass-Inhaber*innen (75%)
- Bezieher*innen von Bürgergeld, Grundsicherung nach den Vorgaben des SGB XII, Wohngeld oder Berufsbildungsbeihilfe (75%)
- Bezieher*innen von Leistungen nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG) oder nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) (75%)
- Teilnehmer*innen an einem „Freiwilligen Sozialen Jahr“ (FSJ), einem „Freiwilligen Ökologischen Jahr“ (FÖJ) oder am „Bundesfreiwilligendienst“ (BFD) (75%)
- Teilnehmer*innen mit „Au Pair“-Status (20%)
- Inhaber*innen eines Schülerausweises (20%)
- Inhaber*innen eines Studentenausweises (20%)
- Auszubildende (20%)

Für die Gewährung einer Ermäßigung ist der entsprechende Nachweis sowie der Personalausweis beim Buchen des Kurses vorzulegen. Bei einer Online-Anmeldung ist es erforderlich, den Nachweis unverzüglich per E-Mail, per Post oder persönlich im vhs-Servicebüro nachzureichen. Es kann jeweils nur eine Ermäßigungsart in Anspruch genommen werden. Ermäßigungsansprüche, die nach Kursbeginn geltend gemacht werden, können nicht berücksichtigt werden.

Begleitpersonen von Menschen mit Behinderung

Menschen mit Behinderung, die das Merkzeichen „B“ in ihrem Schwerbehindertenausweis führen, sind dazu berechtigt, eine Assistentenkraft zu den gebuchten Kursen mitzubringen. Diese Assistentenkraft zählt nicht zu den teilnehmenden Personen, sie hat für die Begleitung der Person mit Behinderung kein Entgelt zu entrichten. Dies gilt nicht bei Studienfahrten und Exkursionen. Hier wird von der Assistentenkraft eine Aufwandsentschädigung erhoben. Bei der Kursanmeldung ist die Begleitung durch eine Assistentenkraft anzugeben. Zudem ist als Nachweis der Berechtigung der Schwerbehindertenausweis vorzulegen.

Rücktritt von Teilnehmenden

Eine 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).

Bei einem Rücktritt wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5 Euro fällig. Zusätzlich wird für den Mehraufwand bei einer gewünschten Rechnungsstellung eine Bearbeitungspauschale von 5 Euro berechnet.

Ein Rücktritt von Sprachprüfungen ist nur bis zu dem im Programm genannten Anmeldeschluss möglich. Es wird eine Kostenpauschale in Höhe von 20 Euro 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 Anzahl der Mindestteilnehmenden nicht erreicht wird, die Teilnehmenden jedoch die Kursfortführung wünschen, kann für Sprachkurse 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 Teilnehmende mit dem neuen Vertrag nicht einverstanden sein, besteht die Möglichkeit, kostenlos zurückzutreten.

Für Cambridge-Prüfungen gelten separate Rücktrittsbedingungen. Informationen hierzu sind über den Programmbereich Sprachen erhältlich.

Rücktritt der Volkshochschule

Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten, wenn

- die Anzahl der Mindestteilnehmenden nicht erreicht wird,
- Dozent*innen ausfallen,
- aus anderen, nicht von der vhs zu verantwortenden Gründen, der Kurs nicht zustande kommt.

Wenn Teilnehmende das Kursentgelt schon bezahlt haben, wird es selbstverständlich erstattet.

Umbuchungen

Falls ein Wechsel von Veranstaltungen gewünscht ist, wird um Kontaktaufnahme mit der vhs Erlangen gebeten. Seitens der vhs wird versucht, innerhalb des Fachbereichs eine geeignete Ausweichveranstaltung zu finden.

Die Ummeldung muss schriftlich unmittelbar nach dem ersten Kurstag erfolgen.

Teilnahmebestätigungen

Teilnahmebestätigungen können nur für Veranstaltungen des laufenden Semesters ausgestellt werden. Dazu muss der Kurs oder die Veranstaltung zu mindestens 80 % der angesetzten Zeit besucht worden sein. Das Erwünschen einer Teilnahmebestätigung kann dem Dozierenden von dem Teilnehmenden mitgeteilt werden. 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 Bundesamt 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.



IHK AKADEMIE
Mittelfranken

**Berufliche
Weiterbildung:
Wissen, das dich
weiterbringt!**

0911 - 1335 2335 | FOLGE UNS:    

www.ihk-akademie-mittelfranken.de



WirWunder ist Unterstützung

Gemeinsam für regionale Projekte.

Zusammen erreichen wir mehr. Mit WirWunder bringen wir regionale Projekte und wohlthätige Spender zusammen und helfen den Menschen in der Region:

- Projekte erreichen eine große Sichtbarkeit und Reichweite.
- Teilnahme an attraktiven Spenden-Aktionen der Sparkasse.
- Spendenbescheinigungen werden automatisch an alle Spender versandt.
- Toller Support bei allen Fragen per E-Mail und Telefon.
- Alle Vereine und Einrichtungen zeigen transparent, wofür die Gelder eingesetzt werden.

Jetzt WirWunder für Erlangen, Höchststadt und Herzogenaurach entdecken:

www.wirwunder.de/erlangen



Stadt- und
Kreissparkasse
Erlangen
Höchststadt
Herzogenaurach



WIRWUNDER

In Kooperation mit



Weil's um mehr als Geld geht.