

Newsletter⁺ vhs Erlangen



Hinweis: Aufgrund einer Softwareumstellung kann es sehr vereinzelt zu einer falschen Weiterleitung der Links zum Anbieter unseres Newsletter-Dienstes kommen. Das Fenster bitte einfach schließen und den Link noch einmal klicken. Wir arbeiten an der Behebung dieses Problems.

Erlangen im Oktober 2025

Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Erlangen!

Im Laufe des Oktobers haben die meisten unserer Kurse begonnen. Rund 1300 Angebote wurden von uns geplant und bis zu 600 freiberufliche Dozent*innen sind hierfür bei uns eingesetzt. Dreihundert weitere vhs-Dozent*innen sind seit Anfang des Schuljahres an 17 Erlanger Grund-, Mittel- und Realschulen für Angebote des offenen und gebundenen Ganztags sowie in Lernförderprojekten engagiert. Unsere Lehrkräfte sind das Gesicht unserer Organisation und ihre Bildungsangebote das Herz unserer Einrichtung. Eines eint sie allesamt: Fachkenntnis, leuchtende Augen für ihre Profession und eine hohe Vermittlungskompetenz. Am Freitag, den 19. September, fand die alle zwei Jahre auszurichtende Wahl der Dozent*innenvertretung statt. Susana Rubio und Martin Haseneyer stehen nun als neue Interessensvertretung der Dozentenschaft und als Impulsgeber gegenüber der vhs-Leitung bereit.

Möge Ihr Herbst durch die Kreativität und Leidenschaft unserer Dozent*innen für ihre Arbeit bunter, aktiver und spannender werden. Viel Freude und Inspiration bei der Lektüre!

Ihr Markus Bassenhorst
Direktor der Volkshochschule Erlangen

vhs lässt das Heitere Berufe Raten wieder aufleben



Foto: Heiteres Berufe Raten mit Robert Lembke

Erinnern Sie sich? Das Heitere Berufe Raten „Was bin ich?“ war jahrzehntelang ein beliebtes Fernsehformat, das von 1955 bis 1989 mit Unterbrechungen einmal wöchentlich im ersten Programm lief. Moderiert wurde das Quiz von Robert Lembke und zum vierköpfigen Rateteam gehörte auch ein Nürnberger Oberstaatsanwalt, Hans Sachs. In der Sendung galt es herauszufinden, welchen Beruf eine bestimmte Person hat – und zwar nur durch Fragen, die mit Ja oder Nein zu beantworten waren. Der Gast, dessen Beruf erraten werden sollte, durfte lediglich eine Handbewegung machen und preisgeben, ob er angestellt oder selbstständig ist. Und dann fragte ihn Robert Lembke: „Welches Schweinderl hätten‘S denn gern?“ Denn in besagtem Porzellan-Sparschwein landeten jeweils Fünf D-Mark pro Nein-Antwort. Nach zehnmal Nein wurde das Geheimnis gelüftet und das Rateteam war oftmals verdutzt, weil es noch nie von diesem ausgefallenen Beruf gehört hatte! Daraufhin sprach Lembke mit dem Gast noch über seine Tätigkeit – lehrreich und unterhaltsam. Die vhs lässt nun dieses Konzept in Abwandlung neu aufleben.

Die Idee hierzu hatte Sara Schrage (Programmbereichsleitung vhs club INTERNATIONAL), obwohl die Quiz-Show lange vor ihrer Zeit ausgestrahlt wurde: „Über eine TV-Doku, in der es um Shows und Showmaster der 60er- und 70er Jahre ging, bin ich auf das Heitere Berufe Raten aufmerksam geworden und dachte mir, dass sich dieses Format doch auch live an der vhs realisieren ließe“. Mögliche Kandidat*innen waren schnell gefunden. „In unseren Netzwerken gibt es viele Menschen mit spannenden Berufen und es war erstaunlich, dass sich diese gleich bereit erklärten mitzumachen und zu uns auf die Bühne zu kommen!“, sagt Sara Schrage.

Am Freitag, 21. November, um 19:00 Uhr, findet dann erstmals an der vhs das „Heitere Berufe Raten“ statt. Zunächst sind zwei „Live-Shows“ geplant. Moderiert wird der erste Abend von Elske Preuß (Programmbereichsleitung Gesellschaft), die sich schon freut: „Wir werden zwei Berufe erraten lassen und die Kandidaten dann vorstellen. Statt eines vierköpfigen Rateteams darf das ganze Publikum mitmachen.“ Mit Fragen wie „Arbeiten Sie im Freien?“ oder „Tragen Sie während Ihrer Arbeit eine Uniform?“ tasteten sich die Zuschauer*innen Schritt für Schritt an die Lösung heran. Ist das Rätsel gelöst, gibt es interessante Einblicke aus dem Berufsalltag. „Wir werden Anekdoten hören und an kuriosen Erlebnissen teilhaben. Unser Anliegen ist es, zu zeigen, dass jeder Beruf auf seine Art faszinierend ist“, so Elske Preuß. Doch leider: Ein Schweinderl wird’s nicht geben! Dafür aber dann bald eine zweite Auflage des Heiteren Berufe Ratens und zwar am Freitag, den 23. Januar 2026, um 19:00 Uhr, die dann von Sara Schrage moderiert wird. Beide Veranstaltungen sind kostenlos.

Beide Veranstaltungen sind kostenlos.

**Anja Keyser leitet den Fachbereich Gesundheit und Ernährung:
„Nicht Leistung zählt, sondern Freude an der Bewegung“**

23.01.2026

[Hier geht es zur Anmeldung.](#)



Anja Keyser

*Mit über 300 Gesundheitsangeboten pro Semester erreicht die Volkshochschule Erlangen viele Menschen, die Spaß an Gesundheitsthemen haben, fit und aktiv bleiben wollen. Organisiert werden die Angebote von der Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftlerin Anja Keyser, die auf ein starkes Team von über 120 freiberuflichen Dozent*innen zurückgreifen darf, aber auch jedes Semester neue Gesundheitsangebote mit neuen Dozierenden bereithält. Wir sprachen mit der Fachbereichsleiterin über Neues und Bewährtes im Gesundheitsbereich der vhs.*

vhs: Du leitest seit über sechs Jahren den Fachbereich Gesundheit und Ernährung. Welche Kurse sind besonders beliebt?

Anja Keyser: Zu unseren Klassikern gehören Yoga, Pilates, Rückentraining oder Aquafitness. Auch Tanzangebote wie Zumba oder unsere Kochkurse erfreuen sich großer Nachfrage. Viele Teilnehmende sind seit Jahren regelmäßig dabei. Das zeigt, dass wir mit unserer Kursauswahl richtig liegen – und dass unsere Dozent*innen hervorragende Arbeit leisten. Neben

vhs: Sind die Kurse für alle Menschen gleichermaßen geeignet oder muss man körperlich ein bestimmtes sportliches Niveau haben?

Anja Keyser: Unsere Kurse richten sich ganz bewusst an Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Erfahrungen. Viele Angebote sind für Einsteiger*innen konzipiert, und unsere Dozent*innen gehen individuell auf die Teilnehmenden ein. Sie sind bei Fragen oder Unsicherheiten jederzeit ansprechbar. Im Mittelpunkt steht bei uns nicht die Leistung, sondern die Freude an Bewegung, das persönliche Wohlbefinden und die nachhaltige Förderung der Gesundheit. Wer unsicher ist, welches Angebot passt, kann sich jederzeit beraten lassen. Da es uns um ganzheitliche Gesundheitsbildung geht, bieten wir auch zahlreiche Formate zur Entspannung und psychischen Gesundheit an. Auch für diese Angebote ist kein sportliches Niveau erforderlich. Sie stehen allen offen, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten.

vhs: Wer unterrichtet an der vhs eigentlich die Gesundheitskurse?

Anja Keyser: Unsere Kursleitungen sind erfahrene und qualifizierte Freiberufler*innen, viele mit Ausbildungen in Bereichen wie Psychologie, Sportwissenschaft, Physiotherapie oder Gesundheitsbildung. Je nach Kursart verfügen sie über spezifische Zusatzqualifikationen, zum Beispiel in Yoga, Pilates oder Entspannungsverfahren. Besonders wichtig ist uns, dass unsere Dozent*innen nicht nur fachlich versiert sind, sondern mit echter Leidenschaft unterrichten. Das

den wöchentlichen Kursen setzen wir auch gezielt thematische Akzente, etwa den jährlich stattfindenden Aktionstag Depression, mit dem wir ein wichtiges Thema in den Fokus

rücken. Auch in diesem Semester – am 15. November – ist das wieder Gastgeberin für diesen Tag „Wenn ein

Übergang zum Umbruch wird“. Machen Sie diesen Monat bunter und kommen zu vhs, wo Sie stets angeregt werden und dazulernen können. Viel Spaß beim Stöbern und die **Anmeldung** bitte nicht vergessen!

Die vhs Erlangen ist seit Gründung Mitglied im Bündnis gegen Depression, welches den Aktionstag veranstaltet, und engagiert sich aktiv für Aufklärung und Prävention im Bereich seelischer Gesundheit.

vhs: Welche Gesundheitsangebote sind im aktuellen Semester neu dazugekommen?

Anja Keyser: Neu im Programm sind unter anderem Yogaworkshops mit Fokus auf Endometriose, Ernährung und Menstruationsbeschwerden – begleitet von einer erfahrenen Ärztin. Außerdem widmen wir uns den Themen Menopause und Andropause, also den hormonellen Veränderungen bei Frauen und bei Männern. Für ältere Teilnehmende gibt es wie gewohnt Angebote zur geistigen Fitness, etwa durch Tanz, Musik oder gezieltes Gedächtnistraining ab 60. Und in Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein bieten wir erstmals „Hoch hinaus – Indoor-Klettern zum Kennenlernen“ an – ideal für alle, die etwas Neues ausprobieren und aktiv bleiben wollen. Übrigens haben wir auf der Website unter Gesundheit & Ernährung eine eigene Kategorie „NEUE Angebote“ die alle Interessierten zum Stöbern einlädt.

merken auch die teilnehmenden. Im Bereich Ernährung besteht unser Team aus autodidaktischen Kochbegeisterten, die ihre Leidenschaft und Erfahrung weitergeben möchten, bis hin zu professionellen Köch*innen, Ernährungswissenschaftler*innen und Diätassistent*innen. Diese Vielfalt bereichert unser Programm und spricht ganz unterschiedliche Zielgruppen an.

vhs: Die vhs wird ja ab 2026 auch im neuen kubic Gesundheitskurse anbieten. Worauf dürfen sich die Erlanger*innen freuen?

Anja Keyser: Das kubic eröffnet uns ganz neue Möglichkeiten! Wir freuen uns auf einen modernen, hellen Bewegungsraum – klein, aber fein. Hier werden wir vor allem Entspannungsangebote wie Meditation, Yin Yoga oder Yoga Nidra platzieren. Das Herzstück im Gesundheitsbereich wird unsere erste eigene Lehrküche sein. Sie trägt den Namen Kochwerkstatt und steht ganz im Zeichen unseres neuen Frühjahr-/Sommersemesterthemas „Handwerk“. Unsere Teilnehmer*innen erwartet hier ein bunter Strauß an Kochkursen – viele davon mit nachhaltigen Aspekten. Alle Räume sind barrierefrei zugänglich, in der Küche gibt es sogar eine unterfahrbare Arbeitsfläche für Rollstuhlfahrer*innen. Neben Bewährtem wollen wir auch Neues ausprobieren: etwa Kochkurse, die Landeskultur und Sprache verbinden, oder Formate, die Ernährung und Bewegung zusammenbringen. Auch neue Uhrzeiten sind geplant – zum Beispiel Kochkurse am Vormittag bis Nachmittag, was bisher nicht möglich war oder Kochkurse für Eltern mit Kindern. Der kubic wird für mich ein Ort der Begegnung – ein Raum, in dem Menschen zusammenkommen



Finanzprodukte - einfach erklärt

Um Geld möglichst sicher anlegen zu können, braucht es ein grundsätzliches Verständnis, wie gängige Finanzprodukte funktionieren. Was verbirgt sich hinter Begriffen wie ETF oder Aktienoptionen? Wie funktionieren Aktien überhaupt? Was hat es mit festverzinslichen Wertpapieren auf sich? Was sind Bitcoins? Diese und viele andere Begriffe aus der Welt der Finanzbranche werden von Frank Hofmann anschaulich und praxisnah erläutert. Holen Sie sich Ideen und Impulse. Hier geht's zum **Vortrag**



Handlettering für Die Kraft der Weihnachtsgeschenke

Handgeschriebene Grüße hören Sie immer wieder, Weihnachten sind etwas Besonderes! In diesem Kurs mit Daniela Wettlaufer lernen Sie spezielle Schriftarten und winterliche Designideen kennen und setzen sie um. Gemeinsam erstellen wir erste Entwürfe und gestalten dann ganz persönliche und individuelle Geschenkanhänger und Grußkarten. Dank einfacher Hilfsmittel und ein paar Tricks kann jede*r mitmachen. Das macht doppelt Spaß: beim Schreiben und beim Verschenken! Hier geht's zum **Online-Kurs**

Sie hören Sie immer wieder, dass Sie sich auffälliger präsentieren, in den Vordergrund stellen oder laut werden sollen, was Ihnen überhaupt nicht liegt? In diesem Kurs mit Sozialpädagogin Chistine Kunke erfahren Sie, wie Sie Ihre ruhige Art als persönliche Stärke ausbauen und einsetzen können. Anhand von bewährten Methoden, Tipps und praktischen Übungen erarbeiten wir, wie man sich authentisch Gehör verschafft. Sie gewinnen an Leichtigkeit und Selbstvertrauen und gehen gestärkt zurück in den beruflichen Alltag. Hier geht's zur **Anmeldung**





Stadtarchiv Erlangen - authentischer und lebendiger Ort der Geschichte

Seltene Einblicke in die sonst verschlossenen Magazine des Stadtarchivs gewährt diese Führung: Das Archiv ist Gedächtnis der Stadt und Ansprechpartner zu allen Fragen der Stadtgeschichte. Hier werden alle Unterlagen der Stadtverwaltung aufbewahrt, die historisch oder rechtlich bedeutsam sind. Der Leiter des Stadtarchivs Dr. Andreas Jobst informiert über die Arbeit eines Archivs und zeigt Originaldokumente aus mehreren Jahrhunderten Erlanger Stadtgeschichte. Hier geht's zur **Führung**



Embrace - Du bist schön (Film und Gespräch)

91 Prozent aller deutschen Frauen sind mit ihrem Körper unzufrieden. Essstörungen und Schönheitsoperationen sind oft die Folge. Der viel beachtete Dokumentarfilm „Embrace - Du bist schön“ setzt sich kritisch mit westlichen Schönheitsidealen auseinander und ermutigt Frauen, ihr Aussehen zu akzeptieren. Das Gespräch zum Film führt Stefanie Horndasch, Professorin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, die zum Thema Essstörungen forscht. Hier geht's zur **Anmeldung**



Armenisch A1/2

Lernen Sie diese wunderschöne Sprache bequem zu Haus am PC: Durch Dialoge, Rollenspiele und weitere Übungen werden Vokabeln und wichtige Redewendungen zu Alltagssituationen sowie Grammatik und 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 thematisiert die armenische Kursleiterin Nelli Hausauer auch landeskundliche Aspekte. Hier geht's zum **Online-Kurs**



Englisch A2/B1 For Medical Staff

Unsere Arbeitswelt wird zunehmend interkultureller. Auch im medizinischen Bereich begegnen wir immer häufiger Menschen mit unterschiedlichsten sprachlichen Hintergründen. Da hilft als Brücke oft das Englische. In diesem eintägigen Workshop mit Susanne Galsterer haben medizinische Fachangestellte die Gelegenheit, auf mittlerem Sprachniveau Ihr Fachenglisch zu verbessern, etwa für Telefongespräche mit Patient*innen, Gespräche an der Rezeption und weitere Auskünfte. Hier geht's zum **Kurs**



Kraftvolles Hatha-Yoga

Hatha Yoga ist eine der klassischen Richtungen im weiten Feld des Yoga. Im Mittelpunkt des Kurses mit Lea l'Orteye stehen Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama), die gemeinsam Körper, Geist und Atem in Balance bringen. Die Asanas werden traditionell über fünf bewusste Atemzüge gehalten – das stärkt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und schult die Achtsamkeit. Hier geht's zur **Anmeldung**



Hoch hinaus - Indoor-Klettern zum Kennenlernen

In diesem Kurs mit einem Trainer der DAV Sektion Erlangen e.V. bekommen Sie einen Einblick in das Seilklettern in der Halle und können so eine neue Sportart ausprobieren und für sich entdecken. Sie lernen hier Schritt für Schritt das Klettern und auch Sichern im Toprope (Seil von oben) kennen. Mitmachen können alle, die Spaß an der Bewegung und keine Höhenangst haben oder sich dieser stellen wollen. Hier geht's zum **Kurs**



Selbstverteidigung für Mädchen ab 12 Jahren

Im Workshop mit Übungsleiterin Janine Böhm lernen Mädchen ab 12 Jahren erste Selbstverteidigungstechniken und -strategien kennen. Wir beschäftigen uns mit Frage wie: Was bedeutet Notwehr und wann ist diese überschritten? Welche Eskalationsstufen und Distanzzonen gibt es? Welche Rolle spielen Körperhaltung, Stimme und Blick? Wie kann ich mich abgrenzen? Wie kann ich deeskalieren? Und was ist von den üblichen Handlungsempfehlungen wie "Stopp!" oder "Zuschlagen gibt es und wegrennen" zu halten? Hier geht's zum **Workshop**



Konsum und Abhängigkeit im Jugendalter

Der Psychologe Raphael Eckert und die Sozialpädagogin Mandy Doreen Kuchta werfen einen Blick auf das Konsumverhalten von Jugendlichen und das Risiko von Abhängigkeitserkrankungen im Kontext von Alkohol und Drogen. Sie informieren über die typischen Entwicklungsphasen, Risikofaktoren und Warnsignale und zeigen Ihnen auf, wie Eltern Ihre Kinder im Umgang mit Konsum begleiten und stärken können. Zudem ist Raum für Ihre Fragen, Austausch und Hinweise auf weiterführende Angebote für Eltern.

Hier geht's zum
Online-Vortrag



Rhetorik und Humor - Mit Freude vortragen und überzeugen

Bauen Sie Ihre individuellen rhetorischen Fähigkeiten für Redeanlässe aller Art aus, damit Sie durch Ihre Persönlichkeit überzeugen können. Durch praxisorientierte Übungen mit Coachin Bettina Essaka lernen Sie in entspannter Atmosphäre, 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 – für einen wirkungsvollen Auftritt vor Publikum. Hier geht's zur **Anmeldung**

Übrigens...

... haben Sie bei der vhs die Möglichkeit, nach dem Besuch einer Veranstaltung ein Feedback abzugeben. Dazu erhalten Sie automatisch per E-Mail einen Link, den Sie anklicken und uns dann anonym mitteilen können, wie Ihnen der Vortrag oder Kurs gefallen hat, ob Sie mit dem Dozenten oder der Dozentin zufrieden waren oder wie Sie auf die Veranstaltung aufmerksam wurden. Auch gibt es Raum für persönliche Anmerkungen, Kritik und Vorschläge. Nutzen Sie dieses Tool, damit wir noch besser werden!



Bildnachweise: Heiteres Berufe raten©imago-images-United-Archives; Portraitfoto Anja Keyser©privat; Finanzchart©iStock; Kalligraphie©iStock; Klatschende©iStock; Stadtarchiv Erlangen©Hoerndl; Brokkoli©iStock; Armenienflagge©wikipedia; Arztpraxis©iStock; Yogapose©AdobeStock; Kletterwand©freepict; Stopp zeigendes Mädchen©iStock; Drogen in der Hand©iStock; Rednerin©iStock; Scrabble-Steine©Markus Winkler auf unsplash

Redaktion: Dr. Susanne Stemmler

Layout: Peggy Helbig, Markus Bassenhorst

[Zur Webseite der vhs Erlangen](#)

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

Folge uns auf Social Media



[Impressum](#) | [Datenschutz](#)

Volkshochschule Stadt Erlangen
Markus Bassenhorst
Friedrichstr. 19-21
91054 Erlangen
Deutschland

www.vhs-erlangen.de
Telefon: 09131 86-2668
E-Mail: vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.