



SEMESTER-
THEMA
HUMOR

Programm

Herbst | Winter
2025 | 2026



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,

wir sind stolz darauf, dass unsere Bildungseinrichtung heuer ihre Leistung vor der Jury des bedeutendsten Exzellenz-Preises in Deutschland unter Beweis stellen konnte: Die vhs Erlangen wurde mit dem Ludwig-Erhard-Preis in Bronze ausgezeichnet.

Dieses Herbst-/Wintersemester wird für unsere Arbeit viele Neuerungen bringen. So eröffnen wir im neuen Kultur- und Bildungscampus (kubic) verschiedene Werkstätten und nutzen dort einen Teil der neuen Seminarräume. Gemeinsam mit anderen Dienststellen der Stadt wird die vhs hier insbesondere ihr Engagement für die kulturelle Bildung verstärken.

Wie in jedem Semester widmet sich unser Programm einem Semesterthema, auf das ein Teil unseres Bildungsangebots Bezug nimmt. Im Herbst lautet dieses Thema „Humor“. Diese positive Eigenschaft beleuchten wir aus vielen Perspektiven – geschichtlich, politisch, kulturell und aus dem Blickwinkel seiner gesundheitsfördernden Wirkung.

Weiterhin engagieren wir uns auch für bildungsschwache Menschen. Die Internationale Studie zur Untersuchung von Alltagsfähigkeiten Erwachsener (PIAAC) zeigt in ihrer aktuellen Erhebung, dass rund ein Fünftel der Erwachsenen in Deutschland nur über geringe Lese- und mathematische Kompetenzen für den Alltag verfügt. Die vhs Erlangen reagiert hierauf mit passgenauen Lernangeboten für die Menschen in unserer Stadt, etwa mit dem vhs Lerntreff, der zweimal in der Woche Erwachsene kostenfrei beim Lernen unterstützt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern in mehr als 1.300 Kursen, Vorträgen, Workshops und Exkursionen und freuen uns, wenn Sie darunter Ihr ganz persönliches Angebot entdecken.

Dr. Florian Janik
Oberbürgermeister

Anke Steinert-Neuwirth
Referentin für Kultur,
Bildung und Freizeit

Markus Bassenhorst
Leiter der vhs Erlangen



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	373
Datenschutzerklärung	385
Allgemeine Geschäftsbedingungen	387



vhs club INTERNATIONAL	18
Interkulturelle Treffen	19
Erlanger Partnerstädte	20
Kreative Treffpunkte	21
Spaziergänge	21
Treffpunkte/Deutschlernen	22
Reisen um die Welt	22
Film und Literatur	23
Kunst und Ausstellungen	25
Vorträge und Workshops	26
Musik	26



Gesellschaft	28
Studium generale	29
Geschichte	31
Politik und Zeitgeschehen	37
Philosophie und Weltanschauung	44
Nachhaltigkeit	45
Lebensraum Natur	46
Beratung und Vorsorge	49
Verbraucherwissen	61
Ehrenamt qualifizieren	65
Grundbildung & Alphabetisierung	67
Pädagogik und Elternbildung	68
Für Menschen mit Behinderung	87
vhs barrierefrei	91



Kultur	94
Literatur und Film	95
Kunstgeschichte und moderne Kunst	99
Theater	104
Musik und Gesang	109
Kulturgeschichte	114
Keramisches Gestalten	115
Malen, Zeichnen, Grafik, Druck	118
Theorie und Geschichte der Fotografie	132
Textiles Gestalten	133
Gestalten mit Papier	138
Do It Yourself & Holzbearbeitung	139
Schmuckgestaltung	146
Schafkopf	150



Beruf & Digitales	152
Digitale Grundbildung	154
MS Office-Programme	156
Betriebssysteme	159

Künstliche Intelligenz / Programmierung	160
Smartphone, Tablets und Co.	163
Weiteres technisches Wissen	164
Digitales Büro	165
Fotografie, Bildbearbeitung, Grafik, Layout	167
Social Media / Podcast	174
Webdesign und Webentwicklung	175
Betriebswirtschaft und Unternehmensführung	176
Sozial- und Methodenkompetenz	177
Berufliche (Neu-) Orientierung	182
Übergang Schule/Studium – Beruf	186
Xpert Business Online- und Präsenzkurse	188



Gesundheit & Ernährung	194
Gesundheitswissen	195
Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie	201
Entspannung und Stressbewältigung	205
Massagen	215
Yoga	217
Bewegung, Körpererfahrung und Fitness	229
Tanz	244
Ernährungswissen	254
Kochen und Genießen	255
Getränke	272
Pilze, Wildkräuter und Wildfrüchte	273



Sprachen	281
Deutsch als Fremdsprache	281
Englisch	316
Französisch	326
Italienisch	334
Spanisch	343
Arabisch	356
Armenisch	359
Chinesisch	359
Dänisch	360
Finnisch	361
Hindi	361
Japanisch	361
Koreanisch	363
Kroatisch	364
Latein	364
Neugriechisch	365
Niederländisch	366
Norwegisch	366
Persisch	366
Polnisch	366
Portugiesisch	367
Rumänisch	368
Russisch	368
Schwedisch	369
Thailändisch	370
Tschechisch	370
Türkisch	371
Ungarisch	371
Vietnamesisch	371
Deutsche Gebärdensprache	372

- vhs club
INTERNATIONAL**
- Gesellschaft**
- Kultur**
- Beruf**
- Gesundheit**
- Sprachen**
- Dozent*innen-
verzeichnis**

Wochenplan für das Herbst-/Wintersemester 2025/26

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	22.09.25	23.09.25	24.09.25	25.09.25	26.09.25	27.09.25	28.09.25
2	29.09.25	30.09.25	01.10.25	02.10.25	03.10.25	04.10.25	05.10.25
3	06.10.25	07.10.25	08.10.25	09.10.25	10.10.25	11.10.25	12.10.25
4	13.10.25	14.10.25	15.10.25	16.10.25	17.10.25	18.10.25	19.10.25
5	20.10.25	21.10.25	22.10.25	23.10.25	24.10.25	25.10.25	26.10.25
6	27.10.25	28.10.25	29.10.25	30.10.25	31.10.25	01.11.25	02.11.25
	03.11.25	04.11.25	05.11.25	06.11.25	07.11.25	08.11.25	09.11.25
7	10.11.25	11.11.25	12.11.25	13.11.25	14.11.25	15.11.25	16.11.25
8	17.11.25	18.11.25	19.11.25	20.11.25	21.11.25	22.11.25	23.11.25
9	24.11.25	25.11.25	26.11.25	27.11.25	28.11.25	29.11.25	30.11.25
10	01.12.25	02.12.25	03.12.25	04.12.25	05.12.25	06.12.25	07.12.25
11	08.12.25	09.12.25	10.12.25	11.12.25	12.12.25	13.12.25	14.12.25
12	15.12.25	16.12.25	17.12.25	18.12.25	19.12.25	20.12.25	21.12.25
	22.12.25	23.12.25	24.12.25	25.12.25	26.12.25	27.12.25	28.12.25
	29.12.25	30.12.25	31.12.25	01.01.26	02.01.26	03.01.26	04.01.26
	05.01.26	06.01.26	07.01.26	08.01.26	09.01.26	10.01.26	11.01.26
13	12.01.26	13.01.26	14.01.26	15.01.26	16.01.26	17.01.26	18.01.26
14	19.01.26	20.01.26	21.01.26	22.01.26	23.01.26	24.01.26	25.01.26
15	26.01.26	27.01.26	28.01.26	29.01.26	30.01.26	31.01.26	01.02.26
	02.02.26	03.02.26	04.02.26	05.02.26	06.02.26	07.02.26	08.02.26
	09.02.26	10.02.26	11.02.26	12.02.26	13.02.26	14.02.26	15.02.26
	16.02.26	17.02.26	18.02.26	19.02.26	20.02.26	21.02.26	22.02.26
	23.02.26	24.02.26	25.02.26	26.02.26	27.02.26	28.02.26	01.03.26

 unterrichtsfreie Tage bzw. Ferien

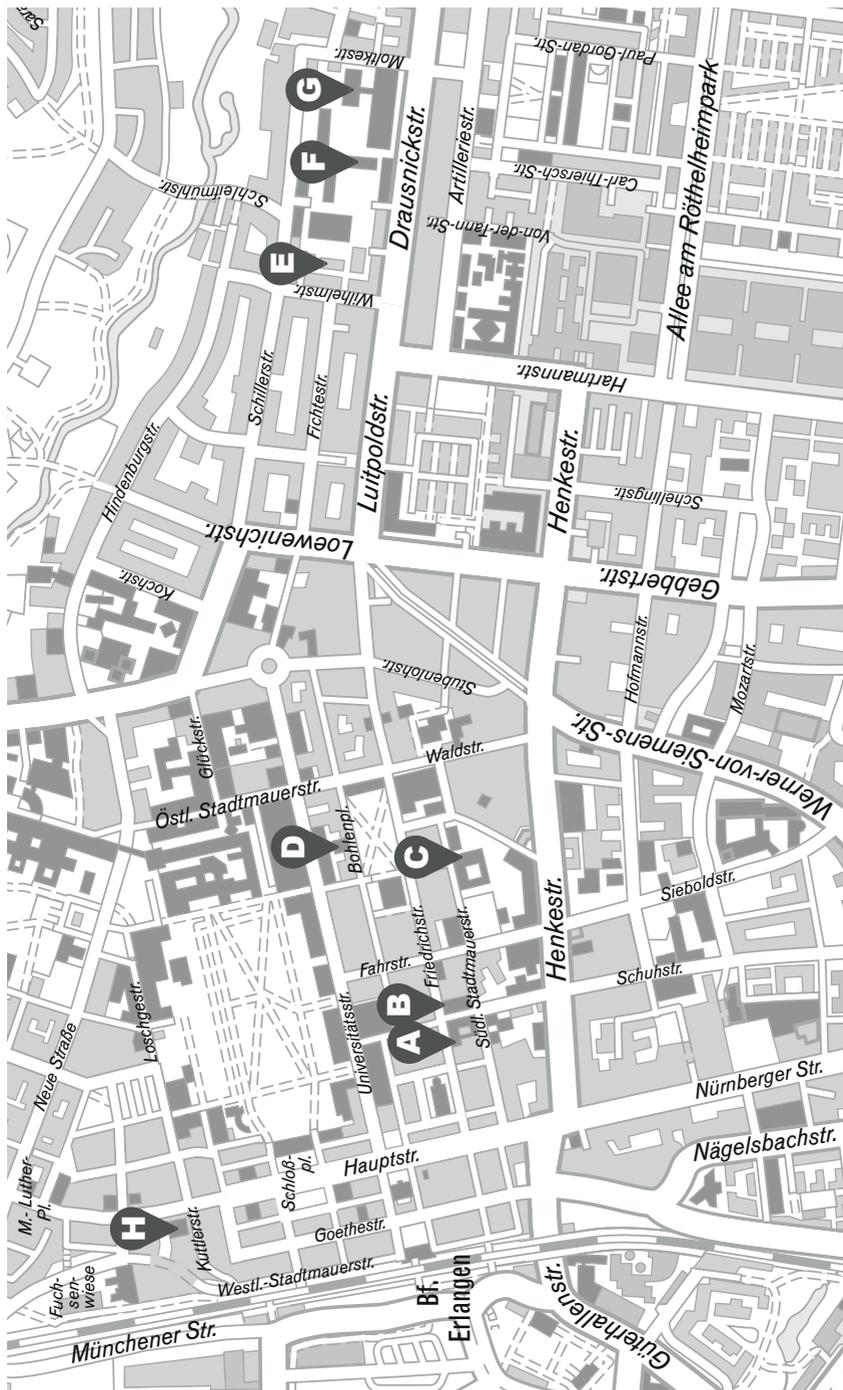
03.10.2025 Tag der Deutschen Einheit

19.11.2025 Buß- und Betttag

06.01.2026 Heilige Drei Könige

02.03.2026 Beginn des Frühjahr-/Sommersemesters 2026

Lageplan der vhs-Unterrichtsgebäude



© Stadt Erlangen, Stadtplanwerk der mittelfränkischen Städteachse 1:15.000

- A** Eglouffstein'sches Palais
Friedrictstraße 17
- B** Wildenstein'sches Palais
Friedrictstraße 19-21
- C** kubic
Südliche Stadtmauerstraße 35
- D** vhs-Treff
Bohnerplatz 8
- E** vhs-Gebäude
Wilhelmstraße 2f
- F** CBBE Fachoberschule
Drausnickstraße 1c
- G** CBBE Berufsschule
Drausnickstraße 1d
- H** vhs Lesecafé Anständig essen
Hauptstraße 55

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
Programmbereiche: Beruf und Digitales, Gesellschaft

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
Programmbereiche: Integration, Sprachen

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,
Sprachen

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

3. Oktober Tag der Deutschen Einheit

Ab Montag, 6. Oktober 2025, finden Sie unser
Servicebüro mit neuen Öffnungszeiten im
kubic – Kultur- und Bildungscampus,
91054 Erlangen, Südliche Stadtmauerstr. 35
www.kubic.de

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

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

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

Christian Magana

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

kubic – Kultur- und Bildungscampus

91054 Erlangen, Südliche Stadtmauerstr. 35
Bushaltestellen:
Langemarckplatz und Obere Karlstraße

vhs-Gebäude Wilhelmstraße

91054 Erlangen, Wilhelmstr. 2f
Bushaltestelle: Berufsschulzentrum

vhs-Treff Bohlenplatz

91054 Erlangen, Bohlenplatz 8
Bushaltestellen:
Langemarckplatz und Obere Karlstraße

CBBE Berufsschule / Fachoberschule

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

vhs Lesecafé Anständig essen

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

Gerd-Lohwasser-Halle/ BBGZ

91052 Erlangen, Hartmannstr. 114
Bushaltestellen:
Röthelheimbad Ost und Berliner Platz

Barrierefrei erreichbare Unterrichtsräume

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

vhs, Friedrichstr. 17: Räume 01, 06 bis 08,
club INTERNATIONAL, Café im Rückertthof (eben-
erdige Räume), Gymnastikraum, Raum 09 (eben-
erdige 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

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111: Aufzug

wabene, Henkestr. 53: alle Räume, barrierefreies WC

Alle Räume barrierefrei:

Gerd-Lohwasser-Halle/ BBGZ, Hartmannstr. 114

Kubic – Kultur- und Bildungscampus,
Südliche Stadtmauerstr. 35

ZSL-Treff Lui 34, Luitpoldstr. 34

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

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

Dozent*innenvertretung

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 Pöbneck
ggp.kontakt@bertelsmann.de, www.ggp-media.de
Anzeigenannahme: connection line
Telefon: 07721 990176
info@connection-line.de, www.connection-line.de

Neu im Programm

Einschreibung ab Mittwoch, 20. August

■ 25W151114

Diana Härpfer

Mushroom Walk – Pilzexkursion auf Englisch in den Reichswald

Forest mushrooms are best known as a tasty meal. But caution is advised when collecting, mix-ups can be poisonous. To avoid this, the participants get to know mushrooms based on their identifying characteristics: edible mushrooms, poison mushrooms, prevention of possible mix-ups and mushrooms in their habitat.

Sonntag, 26. Oktober, 14:00 bis 16:30 Uhr

■ 25W204032

Dr. phil Stephan M. Abt

Was man über Demenz wissen sollte

Die Methode der Validation beschreibt den respektvollen Umgang mit Menschen mit Demenz. Sie ist in Pflege und Sozialpädagogik anzutreffen. Viele Menschen fürchten sich vor einer Demenz, andere sind bereits selbst betroffen oder einer ihrer Angehörigen. Ein Grundverständnis vom Krankheitsbild Demenz ist die Voraussetzung dafür, sich selbst und anderen helfen zu können.

Ab Montag, 19. Januar, 10:00 bis 11:30 Uhr

■ 25W204101

Christian Neuberger

Berufseinstieg: Weichen richtig stellen

Der Kurs richtet sich an alle, die sich auf den Start ins Berufsleben vorbereiten möchten, aber bisher wenig praktische Kenntnisse in Bereichen wie Kontenführung oder das Thema Versicherungen haben. Ziel ist es, verständlich und praxisnah wichtige Themen wie Rentenlücke, Geldanlagen und System der Sozialversicherung näherzubringen.

Donnerstag, 16. Oktober, 18:30 bis 20:30 Uhr

■ 25W250049

Elena Zissel

Mit Kindern kochen: Gesund genießen mit Spaß

Erleben Sie mit ihrem Kind im Alter von 6 bis 9 Jahren einen Nachmittag, der verbindet und schmeckt. Zusammen entdecken Sie die bunte Welt der vegetarischen Küche mit regionalem Gemüse, Obst und Getreide. Ob Gemüsepannkuchen oder Snacks - hier wird gemeinsam geschnippelt und gekostet.

Samstag, 7. Februar, 15:00 bis 18:00 Uhr

■ 25W250069

Laura Grampp/ Angeliqe Hülß

Babysprache? Von wegen! Wie frühe Förderung Großes bewirkt. (Online-Kurs)

Sprache ist der Schlüssel zur Welt - und Sie können von Anfang an dabei helfen, dass Ihr Kind diesen Schlüssel spielerisch entdeckt! In diesem zweiteiligen Online-Kurs erfahren Sie, wie Sprachentwicklung bei Kindern unter 3 Jahren funktioniert. Im ersten Termin erhalten Sie theoretische Grundlagen, im zweiten Termin tauschen wir uns über die gemachten Erfahrungen aus, und ergänzen die Fördermöglichkeiten individuell.

Ab Samstag, 15. November, 9:30 bis 11:00 Uhr

■ 25W301008

Dr. Tanja Rudtke

Schreiben über sich selbst (Schreibwerkstatt)

Wir schreiben über uns selbst, um Erlebtes festzuhalten und zu reflektieren. Doch wie und für wen schreibe ich eigentlich? Wie gestaltet sich der Übergang von der persönlichen Erinnerung zum literarischen Kunstwerk? Das Ausprobieren von Textformen liefert Schreibimpulse, um uns verschiedenen Lebensthemen anzunähern.

i

Neu im Programm

Samstag, 24. Januar, 10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 25. Januar, 10:00 bis 15:00 Uhr

■ **25W335007**

Frank-Daniel Beilker

Buchbinden – Von losen Blättern zum Buch

In diesem praktischen Kurs binden Sie unter fachkundiger Anleitung ein eigenes Notiz-, Tage- oder Skizzenbuch in der Größe DIN A5. Es werden dabei die einzelnen Arbeitsschritte anschaulich demonstriert und am eigenen Buch umgesetzt. Sie erfahren mehr zu Aufbau, Bestandteilen und Material eines Buches sowie den wichtigsten Bindeverfahren.

Ab Donnerstag, 25. September, 17:00 bis 18:30 Uhr

■ **25W401901**

Nils Körber

Hochfrequenz-Führerschein – Vorbereitung auf Amateurfunk-Prüfung Klasse N

Amateurfunk ist ein internationaler Funkdienst und sehr vielseitig: Kommunikation über Landesgrenzen hinweg, Selbstbau von Geräten und Notfunkbetrieb sind nur einige Aspekte dieses faszinierenden Hobbys. Der Kurs behandelt an 10 Abenden alle Prüfungsinhalte für die Einsteiger-Klasse N. Nach der Prüfung bei der Bundesnetzagentur ist Funkbetrieb auf Kurzwelle und UKW mit kleiner Leistung möglich.

Ab Donnerstag, 30. Oktober, 19:30 bis 21:00 Uhr

■ **25W431243**

Kerstin Brunner

Stärken erkennen und den eigenen Lebenslauf erfolgreich gestalten

In diesem Webinar entdecken Sie Ihre persönlichen Stärken und erfahren, wie Sie diese erfolgreich in ihrem Lebenslauf präsentieren. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps zur Optimierung des Lebenslaufs, um sich selbstbewusst auf dem Arbeitsmarkt zu positionieren.

Donnerstag, 11. Dezember, 19:00 bis 20:30 Uhr

■ **25W503002**

Monika Dvorakova

Kreative Malerei mit Selbstreflexion

Entdecken Sie Ihre kreative Seite und fördern Sie Ihre persönliche Entwicklung! In diesem Kurs nutzen Sie

verschiedene Maltechniken und gestalterische Methoden, um Ihre Emotionen und inneren Prozesse sichtbar zu machen. Hier geht um kreativen Ausdruck als Werkzeug für Selbstreflexion und innere Balance.

Ab Donnerstag, 13. November, 18:00 bis 19:30 Uhr

■ **25W508340**

Alexander Mayer

Klang und Rhythmus: Body Percussion für Alle

Haben Sie Lust auf ein musikalisches Abenteuer? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier erarbeiten wir spielerisch rhythmische Grundelemente. Wir bewegen uns zur Musik, lassen den Alltagsstress hinter uns und nutzen unseren Körper als Instrument. Body Percussion fördert Koordination, Rhythmusgefühl und Konzentration.

Ab Montag, 24. November, 18:30 bis 20:00 Uhr

■ **25W615001**

Monika Kapoor-Paul M.A.

Hindi A1/1

Sie reisen nach Indien, arbeiten mit indischen Kolleg*innen zusammen oder möchten Land und Leute besser kennenlernen? In diesem Kurs entdecken Sie die Grundlagen der Hindi-Sprache - alltagsnah, unkompliziert und mit Spaß am Lernen.

Ab Dienstag, 7. Oktober, 18:00 bis 19:30 Uhr

■ **25W621001**

Stefanie Weidmann

Latein entdecken – Eine Spurensuche durch die Stadt

Latein begegnet uns im Alltag auf Schritt und Tritt, oft ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Inschriften halten nicht nur Erinnerungen an bedeutende Persönlichkeiten fest, sie erzählen auch Geschichten aus vergangenen Zeiten. In diesem zweiteiligen Kurs widmen wir uns zunächst der Inschriftenkunde - wir lernen den römischen Kalender, und grundlegendes Vokabular. Im zweiten Schritt begeben wir uns auf einen Spaziergang durch die Stadt, wo wir das Gelernte an lateinischen Inschriften ausprobieren.

Ab Sonntag, 12. Oktober, 10:00 bis 12:30 Uhr

vhs täglich

Die Volkshochschule Erlangen bietet Ihnen eine Vielzahl von Einzelveranstaltungen an. Dazu gehören Vorträge, Lesungen, Filmvorführungen, Gesprächskreise, Podiumsdiskussionen, Info-Abende, sowohl am Abend wie auch am Vor- oder Nachmittag. Oft ist der Eintritt frei.

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

Die genaue Beschreibung können Sie unter der angegebenen Kursnummer nachschlagen.

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

September 2025

18.9. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Harald Kalup, **Leonardo da Vinci – Ingenieurgenie in finsternen Zeiten (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201015

22.9. 19:30 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04, Rainer Krugmann, **Infoabend: Bildbearbeitung, Grafik & Layout**, Verant.-Nr. 25W402030

24.9. 15:30 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Dr. Ruth Meise, **Gut versorgt, gut gelaunt – Essen mit Freude im besten Alter (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W204065

24.9. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Lucas Fassnacht, **Was Humor mit der Gesellschaft macht (Vortrag und Gespräch)**, Verant.-Nr. 25W201044

25.9. 17:30 Uhr, vhs.cloud (www.vhs.cloud), Dr. Ulrich Blanché, **Laugh Now – Humor und Street Art von den Guerilla Girls und Banksy (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W302006

29.9. 17:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Laura Stahl, M. A. Sophia Wenzel, **Digitale Gesundheit für alle – die elektronische Patientenakte (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W501000

30.9. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Nils Körber, **Amateurfunk von A bis Z (Info-Abend)**, Verant.-Nr. 25W401900

Oktober 2025

1.10. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Stefanie Weidmann, **Troja – Mythos und Wirklichkeit (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201010

6.10. 19:15 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Wolfgang Winkel, **Wie Liebe gelingt – Selbstverwirklichung in der Partnerschaft (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W503006

7.10. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Marian Wild, Dr. Dunja Schneider, **Christine de Grancy / Bowie in Gugging (Vortrag und Gespräch)**, Verant.-Nr. 25W302022

8.10. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Birgit Basten-Grimm, **Die Patientenverfügung (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W204024

9.10. 18:00 Uhr, Landratsamt Erlangen-Höchstadt, Multifunktionsraum, Nägelsbachstr. 1, 91054 Erlangen, Daniel Kannegießer, **Starke Psyche durch körperliche Aktivität (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W503008

14.10. 19:00 Uhr, Bildung Evangelisch, Villa an der Schwabach, Hindenburgstr. 46a, 91054 Erlangen, Sabine Gilson, **Frischer Wind für Ihre Veranstaltungen – Konzepte und Inspirationen für Vereine, Gruppen und Kirchengemeinden**, Verant.-Nr. 25W204502

15.10. 15:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dorothea Hoffmeister, **OLGA „Oldies Leben Gemeinsam Aktiv“ Ein (Miet)-Wohnprojekt in Nürnberg (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W204142

15.10. 17:00 Uhr, medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie, Dr. med. Jan Wielopolski, Daniel Kannegießer, **Wirkung körperlicher Aktivität auf die mentale Gesundheit (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W503022

15.10. 19:00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Katharina Grammel, Dr. Claudia Schorcht, **Ernährung und Klimawandel (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W510001

16.10. 11:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Otto W. Kling, Irene Maikler-Seitfudem, **ALIVIA Café für unheilbar Kranke**, Verant.-Nr. 25W204019

16.10. 13:30 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Philipp Elb, Bettina und Burkhard Große, Verkehrserziehung Polizei-Inspektion Erlangen, **Freude an der Bewegung mit dem Rollator (Übung)**, Verant.-Nr. 25W204038

16.10. 18:30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, Friederike Hochreuther, wabene, **Alles steht Kopf (Filmvorführung und Gespräch)**, Verant.-Nr. 25W260210

16.10. 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Petra Haferkamp, **Embodiment – Haltung macht Stimmung (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W503024

17.10. 19:30 Uhr, Gemeindezentrum St. Xystus, Kolpingweg 16, 91056 Erlangen, Pfarrsaal, Dr. Annette Scherer, **Marc Chagall. 1887 bis 1985 (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W302005

20.10. 19:15 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Wolfgang Winkel, **Von der Weisheit der Gefühle (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W503030

21.10. 18:00 Uhr, kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kleiner Saal, 0016, Danijel Katic, **Stummer Humor im Film – Von Charles Chaplin und Buster Keaton zu Jacques Tati (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W301011

21.10. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Florian Janik, **Deutsche Außenpolitik und Städtediplomatie – Ein Townhall-Meeting mit dem Auswärtigen Amt und OB Dr. Florian Janik**, Verant.-Nr. 25W201052

21.10. 19:00 Uhr, vhs.cloud (www.vhs.cloud), Dr. Chiara Seidl, **Martin Parr: Humorvolle Fotografie aus Großbritannien (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W333000

22.10. 15:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Richard Jost, **Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung – wichtige Ergänzung zur Patientenverfügung (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W204018

22.10. 18:30 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Prof. Dr. Stefan Applis, Dr. Ingmar Reither, Dr. Richard Rongstock, **Geographisches Café: „Das ehemalige Reichsparteitagsgelände im 21. Jahrhundert“ (Buchvorstellung)**, Verant.-Nr. 25W201054

22.10. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Thomas Engelhardt, **Der freigesprochene Täter: Wilhelm Einsle und die NS-„Euthanasie“ (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201026

22.10. 19:00 Uhr, Kreuz+Quer, Bohlenplatz 1, 91054 Erlangen, Martin Stammmler, **Rechte Gewalt gegen Wohnungslose (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201056

23.10. 19:00 Uhr, Martin-Luther-Kirche, Bamberger Str. 18, 91056 Erlangen, Großer Saal, Dr. Wolfgang Leyk, **Zuhören im Quartier – Starke**

Worte und gute Ideen sind nicht alles (Vortrag und Diskussion), Verant.-Nr. 25W201058

24.10. 18:00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Dozent*innenteam, **Energiesparen für Mieter*innen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W202010

27.10. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, PD Dr. Dr. Maria Heckel, **Die mitfühlende Stadt: Gemeinschaft neu denken – Konzepte, Praxis und Forschung (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201060

27.10. 18:30 Uhr, vhs.cloud (www.vhs.cloud), Christoph Sum, **Alkohol: Prost oder Problem? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W501016

27.10. 19:15 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Marlene Neumann, **Wikipedia und Frauen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W204128

28.10. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Nadja Bennewitz M.A., „**Sie haben meine Seele verbrannt**“, Verant.-Nr. 25W201027

29.10. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Birgit Basten-Grimm, **Betreuungsrecht (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W204026

30.10. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Kerstin Brunner, **Alltag strukturieren – Überforderung reduzieren (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W204040

30.10. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Laura Pfeifer-Merg, **Depression – mehr als nur Traurigkeit (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W503040

November 2025

3.11. 13:00 Uhr, Werkstor der Kläranlage, Bayreuther Straße 105, Dozent*innenteam, **Die Erlanger Kläranlage (Führung)**, Verant.-Nr. 25W202011

5.11. 18:00 Uhr, Stadtarchiv Erlangen, Luitpoldstraße 47, Dr. Andreas Jobst, **Stadtarchiv Erlangen – authentischer und lebendiger Ort der Geschichte (Führung)**, Verant.-Nr. 25W201021

9.11. 14:00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angeben, Geschichte für Alle e.V. Hartmut Heisig M.A., **Zwischen Bücherverbrennung und Reichspogromnacht – Erlangens NS-Zeit (Rundgang)**, Verant.-Nr. 25W201025

10.11. 13:00 Uhr, Werkstor der Kläranlage, Bayreuther Straße 105, Dozent*innenteam, **Die Erlanger Kläranlage (Führung)**, Verant.-Nr. 25W202012

11.11. 18:00 Uhr, cubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kleiner Saal, 0016, Dr. Teresa Bischoff, **Freude, Fröhlichkeit und Lebenslust: Vom Feste feiern in der Kunst (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W302011

12.11. 15:00 Uhr, Martin-Luther-Kirche, Bamberger Str. 18, 91056 Erlangen, Großer Saal, Angelika Brennecke, **Freundschaft ist das Salz in der Suppe des Lebens (Workshop)**, Verant.-Nr. 25W204044

12.11. 16:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Dr. Joachim Albrecht, **Der lachende Gott – Religion, Ketzerei und Wissenschaft im Mittelalter (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201013

12.11. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Wolfgang Heilig-Achneck, **Soziale Realität – Ein Blick auf soziale Benachteiligung aus der Sicht von „Freude für alle“ (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201062

13.11. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Michael Hümmer, **Chancen auf dem Arbeitsmarkt für Ältere: Als Rentner*in weiterarbeiten (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W204046

13.11. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Michael Schüpferling, **Das Filmprojekt „Otto Neururer – Hoffnungsvolle Finsternis“ (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 25W201028

15.11. 10:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Nora Nickles, **Instagram – wie profitiert mein Verein davon?**, Verant.-Nr. 25W204504

17.11. 10:00 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04, Marlene Neumann, **Digitale Zeitungen und Zeitschriften: Einführung in die Presseportale der Stadtbibliothek Erlangen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W204122

17.11. 18:00 Uhr, vhs.cloud (www.vhs.cloud), Susanne Grethlein, **Die Mystik der Rauhächte – alte Traditionen, Bräuche und Überlieferungen (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W310001

18.11. 10:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Maria Gradl, **Patientenverfügung, Ehegattennotvertretungsgesetz, Vorsorgevollmacht (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W204021

18.11. 19:00 Uhr, Kreuz+Quer, Bohlenplatz 1, 91054 Erlangen, Jürgen Salzmann, **Felix Mendelssohn-Bartoldy: Symphonie Nr. 2 „Lobgesang“ (Vortrag mit Hörbeispielen)**, Verant.-Nr. 25W304401

19.11. 19:00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Miriam Heberlein, Janina Baumbauer, **Zukunftsacker – Urban Farming in Zeiten des Klimawandels (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W510002

20.11. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Karin Depner, **Ernährung im Alter: Frischkornmüsli in winterlichen Variationen**, Verant.-Nr. 25W204047

20.11. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Christine Fuchs, **Langer Abend: Ebbe und Flut (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 25W204035

20.11. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Nadja Bennewitz M.A., **Hannah Höch (1889-1978), die „Grand Dame des Dadaismus“.** **Leben und Werk einer bedeutenden Künstlerin der Moderne (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W302014

20.11. 18:30 Uhr, Büro für Bürgerbeteiligung und Ehrenamt, Hauptstraße 48, 91054 Erlangen, Herbert Elsner, **Austauschtreffen von Schatzmeister*innen**, Verant.-Nr. 25W204506

21.11. 18:00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Andreas Lehr, **Führung durch das Logenhaus der Erlanger Loge „Libanon zu den 3 Cedern“ (Führung)**, Verant.-Nr. 25W201019

21.11. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Dozent*innenteam, **Heiteres Berufe Raten**, Verant.-Nr. 25W201064

25.11. 15:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Felizitas Traub-Eichhorn, **Ein Opa zu Weihnachten (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 25W204050

25.11. 17:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Laura Stahl, M. A. Sophia Wenzel, **Digitale Gesundheit für alle – einfach, praktisch, nützlich (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W501008

25.11. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Dr. Philipp Hildmann, **Antisemitismus 2.0 als Herausforderung unserer Demokratie heute (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201066

27.11. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Felizitas Traub-Eichhorn, **Ein Opa zu Weihnachten (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 25W204052

27.11. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Katrin Kasperek M.A., **Vergessene Orte der Erinnerung an die NS-„Euthanasie“ in**

Mittelfranken. Der Nürnberger Westfriedhof (Vortrag), Verant.-Nr. 25W201029

28.11. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Professor Heiner Bielefeldt, Sabine Klotz, **Singen im Advent – Weihnachtslieder als Dokumente ihrer Zeit**, Verant.-Nr. 25W201068

Dezember 2025

1.12. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Diplom-Jurist Univ. David Lang, **Mietrecht für Mieter*innen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W204145

2.12. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Dr. Jörn Thielmann, **Nahostcafé: Iran – Perspektiven auf ein vielfältiges Land (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201070

4.12. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Dozent*innenteam, **Die Elektronische Patientenakte (ePA) und Co (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W204124

4.12. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Prof. Dr.-Ing. Jürgen Karl, **Wie sich die Energiewende wendet (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W202022

5.12. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Helmut Weing, **Gelassenheit im Alltag – Wie finden wir unsere Mitte? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W503060

9.12. 18:30 Uhr, kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kleiner Saal, 0016, Prof. em. Dr. Doris Feldmann, **Komik und Geschlechterrollen bei Shakespeare (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W301009

10.12. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Jochen Menzel, **Und bring' mir einen Türken mit ... Spuren und Geschichten von „Beutetürken“ in Nordbayern (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201018

Januar 2026

12.1. 10:00 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04, Marlene Neumann, **Einführung E-Books, E-Book-Reader und Onleihe (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W204125

12.1. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Hartmut Heisig M.A., **Erlangen in der Ära des Kolonialismus**, Verant.-Nr. 25W201017

13.1. 15:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Felizitas Traub-Eichhorn, **Bis zum Horizont, dann links! (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 25W204054

13.1. 18:00 Uhr, kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kleiner Saal, 0016, Dr. Teresa Bischoff, **Skandal! Provokation und Tabubruch in der Kunst (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W302012

14.1. 15:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Winfried Stein, **Münzen der Münzstätte Erlangen 1374-1622 (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201012

15.1. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Felizitas Traub-Eichhorn, **Bis zum Horizont, dann links! (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 25W204056

15.1. 17:45 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Karin Grüsser, Tanja Stark-Kantar, **Es ist mir eine Ehre: Engagement für die Gesellschaft (Vortrag und Gespräch)**, Verant.-Nr. 25W204067

19.1. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Georg Escher, **Auslaufmodell Demokratie? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201074

21.1. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Dr. Carsten Haeckel, **Die Krankenhausreform - Fluch oder Segen (für das Waldkrankenhaus) (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W501020

22.1. 17:45 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Michael Hümmer, **Chancen auf dem Arbeitsmarkt für Ältere. Als Rentnerin oder Rentner weiterarbeiten (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W204068

22.1. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Dr. Hrayr Baghramyan, **Armenien, ein Land in politisch und geografisch exponierter Lage (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201073

23.1. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Susanne Heydrich, **Jetzt mach' ich das (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W204049

23.1. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Dozent*innenteam, **Heiteres Berufe Raten**, Verant.-Nr. 25W201065

27.1. 10:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Ursula Diezel, **Die Bestattungsvorsorge (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W204033

27.1. 18:00 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Matthias Marx, **Künstliche Intelligenz für Förderanträge nutzen (online-Seminar)**, Verant.-Nr. 25W204508

27.1. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal , Thomas Klos, **ADHS und ADS bei Erwachsenen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W501022

29.1. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Stefanie Weidmann, **Von Caesar zu Augustus – der Übergang zum Prinzipat (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201011

29.1. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Pascal Sommer, **Solar für alle – jetzt erst recht! Informationsveranstaltung für die Steckersolaranlage (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W202020

29.1. 19:15 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Michèle Menuet, **Michel Sardou chante la France (Vortrag in französischer Sprache)**, Verant.-Nr. 25W151014

30.1. 18:30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, Stefanie Miller, Barbara Kloiber, **Fünf-Minuten-Poesie (moderierte Lesung mit Gesang)**, Verant.-Nr. 25W301013

Februar 2026

2.2. 18:30 Uhr, kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Seminarraum 2, 0216, Christian Jörg Zink, **Adam Kraft – Revolutionär der Bildhauerei (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W302017

4.2. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Helmut Weinig, **Mehr Selbstliebe für ein erfülltes Leben (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W503080

5.2. 17:45 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Evelyn Pepler, **Anders Wohnen im Alter: Gemeinschaftlich und aktiv (Vortrag und Gespräch)**, Verant.-Nr. 25W204072

5.2. 19:00 Uhr, kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kleiner Saal, 0016, Dr. Peter Behringer, **W. Eugene Smith. Fotografie ohne Kompromisse (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W333001

10.2. 15:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Felizitas Traub-Eichhorn, **Everything will change (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 25W204058

10.2. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Birgit Hodenius, **Soziale Realität – Ein Blick auf soziale Benachteiligung aus der Sicht von „Kultur für Alle“ (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201078

11.2. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Hartmut Heisig M.A., **Erlangen die Hugenottenstadt – Protz und Elend der Erlanger Barockzeit (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201016

12.2. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Felizitas Traub-Eichhorn, **Everything will change (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 25W204060

12.2. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Christina Link, **Um-Wege ins Erlanger Mittelalter (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201014

23.2. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Georg Escher, **Die EU braucht ein Update (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W201080

25.2. 17:30 Uhr, medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie, Dr. med. Jan Wielopolski, Daniel Kannegießer, **Wirkung körperlicher Aktivität auf die mentale Gesundheit (Vortrag)**, Verant.-Nr. 25W503084

26.2. 19:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Erlanger Rückert-Kreis e.V., Hanne Opoku-Pare, Dr. Johannes Wilkes, **„O sehet her! die allerliebsten Dingerchen!“ Gedichte und Gedichtchen über große und kleine Dinge, verfasst von Friedrich Rückert**, Verant.-Nr. 25W301030

vhs unterwegs

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

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

September 2025**21.9.** 7:15 Uhr**Auf den Spuren jüdischer Geschichte in der Oberpfalz:
Floß und die KZ-Gedenkstätte Flossenbürg
(Tagesfahrt)**Dr. Alexander Schmidt
Veranst.-Nr. 25W201030**28.9.** 10:30 Uhr**Fernblicke, Einblicke und Rückblicke: Zwischen
Kirchensittenbach und Hohenstein**Daniel Hahn M.A.
Veranst.-Nr. 25W201034**28.9.** 13:00 Uhr**Kräuterwanderung im Herbst**Sabine Kohlert
Veranst.-Nr. 25W510610**Oktober 2025****1.10.** 17:00 Uhr**Ausstellung „Standpunkte – Landschaft in der
zeitgenössischen Kunst“ im Kunstmuseum
(Kuratorinnen-Rundgang)**Sophia Petri
Veranst.-Nr. 25W302027**2.10.** 18:30 Uhr**Liebingsstücke aus der Sammlung zum
Schmunzeln und Staunen (Rundgang im
Stadtmuseum Erlangen)**Brigitte Korn
Veranst.-Nr. 25W302302**5.10.** 11:00 Uhr**Der ferne Hahnenkamm. Eine historische
Wanderung um Heidenheim**Daniel Hahn M.A.
Veranst.-Nr. 25W201035**11.10.** 14:00 Uhr**Exkursion zum ehemaligen KZ-Außenlager
Hersbruck und dem Doggerstollen**Barbara Raub/
Kornelius Schlehlein
Veranst.-Nr. 25W201031**14.10.** 15:30 Uhr**Einkauf im Dunkeln. Wie erledigen
sehbehinderte Menschen Ihren Einkauf?
(Ausflug in die Erlanger Innenstadt)**ZSL e.V./
Ina Fischer
Veranst.-Nr. 25W260211**18.10.** 7:30 Uhr**Das Altmühltal – auf den Spuren der Geschichte
(Tagesfahrt)**Joachim Reinwald
Veranst.-Nr. 25W310006**20.10.** 9:00 Uhr**Pilzwanderung - für Pilzfreunde mit
Vorkenntnissen**Diana Härpfer
Veranst.-Nr. 25W510615**26.10.** 9:00 Uhr**Wildkräuter, Wildfrüchte und Feldfrüchte
(Wanderung)**Diana Härpfer
Veranst.-Nr. 25W510616**26.10.** 10:30 Uhr**Rund um die Leichenlinde. Kulturwanderung
zwischen Dorfhaus und Lillinghof**Daniel Hahn M.A.
Veranst.-Nr. 25W201036**November 2025****20.11.** 18:30 Uhr**Mit geflügelten Worten durchs Stadtmuseum
(Führung)**Dr. Ingrid Moor
Veranst.-Nr. 25W302304**Dezember 2025****7.12.** 9:00 Uhr**Winterpilze**Diana Härpfer
Veranst.-Nr. 25W510620**Januar 2026****11.1.** 9:00 Uhr**Winterwald – Wald der Sinne**Diana Härpfer
Veranst.-Nr. 25W510622

vhs club INTERNATIONAL



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

Interkulturelle Treffen

■ 25W151001

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, 1. Oktober, 12. November, 3. Dezember,
jeweils 19:15 bis 20:45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W151002

Mónica Zestic/
Carlota Hurtado

Círculo Hispano Intercultural

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

Montags, 24. November, 15. Dezember, 12. Januar,
jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W151004

Hsiao-Yun Senechal/
Nadine Reick

Chinesisch-Deutsches Treffen

Sie lernen Chinesisch oder Deutsch? Unabhängig vom Sprachniveau können Sie hier im Austausch mit Muttersprachler*innen Ihre Sprachkenntnisse verbessern. In lockerer Atmosphäre plaudern wir über kulturelle Themen und spielen Sprachspiele. Herzlich willkommen beim Chinesisch-Deutschen Treffen!

*In Kooperation mit dem Konfuzius-Institut
Nürnberg-Erlangen*

Donnerstags, 30. Oktober, 27. November, 15. Januar,
jeweils 19:45 bis 21:15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W151005

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, 24. Oktober, 5. Dezember, 9. Januar,
jeweils 19:15 bis 20:45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W151006

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 bienvenus!

In Kooperation mit dem deutsch-französischen Institut

Dienstags, 11. November, 9. Dezember, 13. Januar,
jeweils 19:30 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W151007

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, 13. November, 11. Dezember,
22. Januar,
jeweils 19:45 bis 21:15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 25W151008

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, 28. Oktober, 16. Dezember,
jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
2 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W151009

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

Kulturabend Brasilien

– mehr als Samba und Fußball!

Ein abwechslungsreicher Abend mit brasilianischer Musik, Literatur und landestypischen Snacks zum Kosten. Wir laden zum Brasilianischen Kulturabend ein: unterhaltsam, gesellig und mit Raum für Austausch - Ein Blick auf Brasilien, der Klischees hinterfragt und Neugier weckt.

Donnerstag, 4. Dezember 2025
19:15 bis 20:45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Erlanger Partnerstädte

■ 25W151011

Thomas Witte/
Christin Wehner

Nicaragua Chroniken – Der einstige Hoffnungsträger ist zum Albtraum geworden (Szenische Lesung)

„Qué sós, Nicaragua, para dolerme tanto?“
„Was bist du Nicaragua, dass du mir solche Schmerzen bereitest?“

Diese Frage stellt sich nicht nur Nicaraguas bekannteste Schriftstellerin Gioconda Belli in ihrem spanischen Exil. Diese Frage stellt sich die gesamte Nicaragua-Solidaritätsbewegung. Die sandinistische Revolution als einstiger Hoffnungsträger für Lateinamerika wurde zur Horrorvision. Die freie Presse existiert nicht

mehr. Kritik ist bei hohen Strafen verboten. Die Gefängnisse sind voll. Hunderttausende Nicaraguaner*innen flohen ins Exil oder wurden zwangsexiliert. Darunter fast alle Journalist*innen, Schriftsteller*innen, Künstler*innen und Musiker*innen. Wie konnte das geschehen? Die Nicaragua Chroniken geben vor allem jenen Nicaraguaner*innen eine Stimme, die derzeit nicht sprechen können oder dürfen.

Konzept: Karin Gleixner.
Es lesen Thomas Witte und Christin Wehner.

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

Mittwoch, 1. Oktober 2025
19:30 bis 21:15 Uhr
Friedrichstr. 19, Großer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W151012

Städtepartnerschaft feiern und gestalten: 35 Jahre Stoke-on-Trent – Erlangen

Zum 100. Geburtstag von Erlangens britischer Partnerstadt Stoke-on-Trent und 35 Jahren Städtepartnerschaft laden wir Sie herzlich zu einem besonderen Abend ein. Gemeinsam blicken wir zurück auf die Entstehung und Entwicklung der Partnerschaft - mit Geschichten, Projekten und Begegnungen, die seitdem Menschen aus beiden Städten verbunden haben. Zugleich wollen wir nach vorne schauen: Wie kann die Städtepartnerschaft heute lebendig bleiben? Welche Ideen und Impulse haben Sie für neue Aktivitäten, Begegnungen oder gemeinsame Projekte?

Als Sprecher*innen begrüßen wir:
Dr. Dietmar Hahlweg, Alt-Oberbürgermeister der Stadt Erlangen und Mitbegründer der Städtepartnerschaft
Joan Walley, ehemaliges Mitglied des britischen Parlaments und gebürtig aus Stoke-on-Trent

Moderation:
Tom Nadin (Ansprechperson für die Städtepartnerschaft mit Erlangen)
Sabrina Zöller (zuständig für die Städtepartnerschaft mit Stoke-on-Trent)

Donnerstag, 23. Oktober 2025
18:30 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kreative Treffpunkte

■ 25W151010

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, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

15 Abende, 54,20 Euro

Spaziergänge

Bei unseren Spaziergängen durch Erlangen und Umgebung in verschiedenen Sprachen sind Sprachenlernende genauso wie interessierte Muttersprachler*innen willkommen!

■ 25W151101

Colette Ryan

Herbstspaziergang durch Erlangen in englischer Sprache

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

Freitag, 26. September 2025

14:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W151102

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer

Herbstspaziergang durch Erlangen in italienischer Sprache

I miei angoli del cuore qui a Erlangen? Sono legati a momenti particolari, a sensazioni speciali di cui oggi parliamo insieme. La „mia Erlangen“ é una passeg-

giata tra le tipiche case basse del centro, all'Orange-rie con la sua veduta sul parco, nelle piccole strade („quasi“ senza traffico, per una „romana“!), tra alcuni negozi con antiche atmosfere e...anche un pó di Italia qua e lá!

Freitag, 10. Oktober 2025

16:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W151106

Damjana Kapetanovic

Stadtspaziergang für alteingesessene und zugezogene Erlanger*innen

Dieser gemütliche Stadtspaziergang 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, 17. Oktober 2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W151114

Diana Härpfer

Mushroom Walk – Pilzexkursion auf Englisch in den Reichswald

Forest mushrooms are best known as a tasty meal. But caution is advised when collecting, mix-ups can be poisonous and even fatally poisonous. In order to avoid this, the participants on this excursion get to know mushrooms based on their identifying characteristics: edible mushrooms, poison mushrooms, prevention of possible mix-ups and mushrooms in their habitat. During the excursion you will not only learn a lot about mushrooms, but also have a good time in an international group and enjoy nature. Bring a basket and a mushroom knife.

Sonntag, 26. Oktober 2025

14:00 bis 16:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

26,20 Euro

Treffpunkt: 91 054 Buckenhof, Am Ruhstein,

Wanderparkplatz beim Friedhof



Treffpunkte/Deutschlernen

■ 25W153001

Carola Beeskow

Treffpunkt Deutsch lernen – Sprechen üben und Leute kennenlernen (ab Niveau A2)

Möchten Sie Ihre Deutschkenntnisse verbessern und selbstbewusster sprechen? Hier haben Sie die Möglichkeit, das freie Sprechen zu üben und Menschen aus der ganzen Welt kennenzulernen. In einer entspannten Atmosphäre werden wir uns über verschiedene Themen austauschen. Die regelmäßigen Treffen werden von einer erfahrenen Deutsch-Dozentin begleitet. Freuen Sie sich auf eine internationale Gruppe, auf spannende und lustige Themen, abwechslungsreiche Übungen und hilfreiche sprachliche Tipps.

Donnerstags, 9. Oktober, 23. Oktober, 13. November, 27. November, 11. Dezember, 8. Januar, jeweils 15:30 bis 17:00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
6 Nachmittage, 15 Euro
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W153006

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.

Mittwochs, 12. November, 10. Dezember, 14. Januar, jeweils 19:15 bis 20:45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Reisen um die Welt

■ 25W151013

Francesca Minchella

Molise e Basilicata: Tesori nascosti del Sud (Vortrag in italienischer Sprache)

Alla scoperta di due regioni del Sud Italia poco conosciute: Molise e Basilicata. Un viaggio tra borghi arroccati su verdi montagne, arte e cultura, natura incontaminata e antiche tradizioni.

Montag, 1. Dezember 2025
19:15 bis 20:45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W151014

Michèle Menuet

Michel Sardou chante la France (Vortrag in französischer Sprache)

Mettons à l'honneur ce chanteur populaire qui est, depuis cinq décennies, l'une des personnalités de la chanson française les plus célèbres.

In Kooperation mit dem deutsch-französischen Institut

Donnerstag, 29. Januar 2026
19:15 bis 20:45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W151015

Heike Hahn

China: Mein zweites Zuhause (Reisevortrag)

Die Shenzhen-begeisterte Fotokünstlerin Heike Hahn teilt in ihrem Bildervortrag ihre Erfahrungen und Erlebnisse von zwei Reisen nach China im Jahr 2024.

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

Freitag, 30. Januar 2026
19:00 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 25W151016

Michael Kögl/
Peter Meder

Der Videoclub Erlangen lädt ein zur filmischen Weltreise

Unsere Reise beginnt in Israel, wo wir die multikulturellen und religiös bedeutenden Städte Nazareth, Jerusalem und Bethlehem besuchen. Von dort geht es weiter an die marokkanische Atlantikküste, in die Hafenstadt Essaouira. Ein Kontrast dazu bietet die beeindruckende Naturkulisse der USA: In den Nationalparks Arches und Capitol Reef entdecken wir eine bizarre Landschaft aus Fels und Weite. Zum Abschluss führt uns die Reise in den Oman. Im Geländewagen durchqueren wir das Land von Nord nach Süd. Alle Filme sind mit Kommentar und Musik unterlegt. Zu den Beiträgen werden die beiden Autoren eine kurze Einführung geben.

Donnerstag, 13. November 2025

19:00 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W155002

Joerg Deisinger/
Reinhard Beer

Bangkok 24/7

– Menschen. Straßen. Momente. (Fotografien im Gespräch)

Ein Blick hinter die Fassaden: Der Streetphotographer Joerg Deisinger dokumentiert mit feinem Gespür für den Moment das Leben der Menschen in den Armenvierteln der thailändischen Hauptstadt Bangkok. An diesem besonderen Abend präsentiert der Fotograf seine eindrucksvollsten Aufnahmen - viele davon wurden erstmals in seinem 2025 erschienenen Bildband veröffentlicht. Er gibt Einblicke in seine Arbeit, erzählt von Begegnungen, Schicksalen und der Kunst, mitten im Trubel das Unscheinbare sichtbar zu machen.

Joerg Deisinger lebt abwechselnd in Bangkok und Nürnberg. Nach einer weltweit erfolgreichen Karriere als Musiker der Rockband Bonfire konzentriert er sich seit 2008 voller Leidenschaft auf die People- und Streetphotography.

Moderation: Reinhard Beer

Freitag, 17. Oktober 2025

19:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Film und Literatur

Cinema Italia

Diesmal zeigt das Cinema Italia Ausschnitte aus drei Romanverfilmungen des berühmten sizilianischen Schriftstellers Andrea Camilleri.

Die Filmszenen werden in italienischer Sprache mit italienischen Untertiteln gezeigt und bieten sich daher für jede*n Italienschlernenden an. Anschließend können sich die Gäste auf Italienisch und Deutsch über den Film in gemütlicher Atmosphäre austauschen.

■ 25W154008

Girolamo Coppola

Cinema Italia: L'odore della notte (Film in Originalsprache)

Krimi, 1998, Regie: Claudio Caligari

Freitag, 14. November 2025

18:45 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W154009

Girolamo Coppola

Cinema Italia: Il gioco delle tre carte (Film in Originalsprache)

Krimi, 2006, Regie: Alberto Sironi

Freitag, 28. November 2025

18:45 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.





■ **25W154010**
Girolamo Coppola
Cinema Italia: Par condicio
(Film in Originalsprache)

Krimi, 2005, Regie: Alberto Sironi
Freitag, 12. Dezember 2025
18:45 bis 20:45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Movie Talks

■ **25W154011**
Nina Frühbeißer
Movie Talks: Grease

Dive into the rock'n'roll era with our Movie Talk about "Grease" in English! The perfect opportunity to (re-)discover this timeless musical classic! Together, we will watch selected scenes in English and discuss the story of Danny and Sandy at Rydell High, iconic songs, and 1950s nostalgia that have made Grease a true cult favourite.

While it is helpful to be familiar with the film, it is absolutely not required - selected scenes will be shown to give everyone enough context for a lively discussion. Come and join fellow movie fans for a fun and lively discussion!

Basic English conversation skills are recommended.

Mittwoch, 29. Oktober 2025
19:30 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25W154012**
Nina Frühbeißer
Movie Talks: Wicked - Part I

Dive into the enchanting world of musical fantasy with our Movie Talk about "Wicked - Part I" in English! The perfect opportunity to discuss this modern musical sensation before Part II hits theaters.

Together, we will explore selected scenes in English and discuss the magical story of Elphaba and Glinda at Shiz University, other compelling characters, spellbinding songs, and the vibrant visuals that have captivated audiences worldwide.

While it is recommended to have seen the film,

preferably in English, it is not required - key moments will be highlighted to give everyone enough context for a lively conversation.
Basic English conversation skills are recommended.

Mittwoch, 26. November 2025
19:30 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

English Storytelling

■ **25W155003**
Richard Martin
I'll tell you a tale!
English Storytelling at its best!

"I'll tell you a tale!" - So begins another enchanting evening with storyteller Richard Martin, a beloved presence on the vhs Erlangen stage. Once again, he brings a brand-new programme of ancient stories - some hundreds, others even thousands of years old. Tales to laugh at, tales to wonder at - and some to make your blood run cold! Of course, all the tales are true - otherwise Richard would never tell them! Guests who hear Richard for the first time are always amazed at how easy his English is to understand. Richard tells not only throughout Europe, but the wider world - but in his own words, the Erlangen audience is simply the best! And that, he insists, is absolutely true!

Mittwoch, 22. Oktober 2025
19:30 bis 21:30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
15 Euro

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!

Bitte lesen Sie bis zum ersten Treffen mindestens ein Drittel des Buches.

■ 25W155006

Valerie Hellmann

Book Talks: Tell Me Everything (by Elizabeth Strout)

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Abende, 15 Euro

■ 25W155007

Valerie Hellmann

Book Talks: The Accidental Tourist (by Anne Tyler)

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 14. Januar 2026

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Abende, 15 Euro

Italienischer Lesekreis

■ 25W155008

Elisa Cozzolino

Pomeriggio letterario italiano (Ab Niveaustufe B2)

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

Montags, 13. Oktober, 24. November, 12. Januar,
jeweils 15:30 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Nachmittage, 15 Euro

Die Lektüreliste erhalten Sie in der ersten Kursstunde.

Kunst und Ausstellungen

■ 25W151118

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer

Weihnachtsführung auf Italienisch (Bibelmuseum Nürnberg)

Natale non è una festa qualunque! Intorno a questa festa si discute, alcuni la amano, altri meno. Nessun compleanno ha influenzato tanto la storia del mondo, come questo del giovane Jeshua. In questa visita guidata in italiano facilmente comprensibile offriamo uno sguardo sullo sfondo storico del Vangelo del Natale.

In Kooperation mit dem Bibelmuseum Nürnberg

Freitag, 5. Dezember 2025

16:00 bis 17:00 Uhr

Bibelmuseum, Lorenzer Platz 10, 90402 Nürnberg

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Euro. Zahlung erst vor Ort an der Kasse.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W151119

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 Italienischlernende ab einem B1-Niveau als auch Muttersprachler*innen geeignet.

Sie können an beiden oder nur an einem Termin teilnehmen.

In Kooperation mit dem Bibelmuseum Nürnberg

Freitag, 14. November und 30. Januar

jeweils 16:00 bis 17:00 Uhr

Bibelmuseum, Lorenzer Platz 10, 90402 Nürnberg

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Nachmittage

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Eintritt: 6 Euro pro Termin. Zahlung erst vor Ort an der Kasse des Bibelmuseums.



Vorträge und Workshops

■ 25W155012

Khushboo Jain

The Politics of Protection and the Working Children's Movement in India (Vortrag/Englisch)

This talk explores the evolving discourse on children's rights in India, focusing on the tensions between protectionist policies and children's lived realities. While global and national frameworks often portray childhood as a phase requiring safeguarding, such narratives can obscure the agency and resistance of children themselves. We will critically examine legal and political efforts-particularly the banning of child labour-and analyze why many of these interventions fail to address the complexities of children's lives. By highlighting grassroots movements led by children, this talk sheds light on how young people in India navigate, challenge, and reshape the systems that govern them, asserting their rights as both children and workers.

Montag, 13. Oktober 2025

19:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Musik

■ 25W155004

Anna Parinaud

Chansons zum Mitsingen

Ce soir, la musicienne française Anna Parinaud vous invite à chanter les grands classiques de la chanson française avec sa guitare. Un moment convivial pour celles et ceux qui aiment la chanson française, francophones ou francophiles. Au programme, Edith Piaf, Charles Aznavour, Françoise Hardy, Jacques Brel et bien d'autres encore. Les paroles des chansons seront distribuées en début de concert.

In Kooperation mit dem deutsch-französischen Institut

Donnerstag, 16. Oktober 2025

19:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W155005

Anna Parinaud

Chansons zum Mitsingen

Text siehe Kurs-Nr. 25W155004

Donnerstag, 26. Februar 2026

19:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W155009

Dr. Jamile do Carmo-Staniek/

AraDuo (Band)

Rhythmen und Geschichten aus Caatinga/ Brasilien (mit Live-Musik von AraDuo)

Carolina Araújo (Gesang) und João Araújo (Gitarre und Gesang), bekannt als *AraDuo* und gebürtig aus Brasilien, würdigen mit einem Konzert die kulturellen Schätze der Region Caatinga, eines der faszinierendsten Biome Brasiliens. Im Mittelpunkt stehen die pulsierenden Rhythmen des Forró, darunter Xote und Baião, die durch Legenden wie Luiz Gonzaga, Dominguinhos und Jackson do Pandeiro geprägt wurden. Tauchen Sie ein in die kunstvolle Poesie der Repentistas, die mit ihrem improvisierten Gesang die Seele des Nordostens Brasiliens berühren. Zudem feiern wir mit der Autorin und Künstlerin Jamile do Carmo die lebendige Tradition der Cordel-Literatur mit Geschichten voller Humor, Weisheit und Fantasie.

Freitag, 27. Februar 2026

19:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

10 Euro

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



Bettina Grey

Telefon: 09131 86-2783

bettina.grey@stadt.erlangen.de

Pädagogik und Elternbildung



Dr. Elisabeth Preuß

Telefon: 09131 86-3136

elisabeth.preuss@stadt.erlangen.de

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



Dr. Dunja Schneider

Telefon: 09131 86-2744

dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Menschen mit Behinderung, vhs barrierefrei



Dr. Susanne Stemmler

Telefon: 09131 86-3222

susanne.stemmler@stadt.erlangen.de

Studium generale, Politik und Zeitgeschehen



Studium generale

Macht und Medien

„Eine freie Presse kann gut oder schlecht sein, aber ohne Freiheit wird eine Presse ganz sicher nie etwas anderes als schlecht sein.“ (Albert Camus)

Zeitung, Radio, Fernseher – das waren lange die Hauptquellen, aus denen wir uns informierten. Längst wurden diese durch das Internet und soziale Medien ergänzt, ja für viele ersetzt. Aus verschiedenen fachlichen Perspektiven befassen wir uns diesmal mit Macht und Medien – von den öffentlich-rechtlichen bis zu den digitalen. Expert*innen aus dem Journalismus, der Rechts-, Kommunikations- und Buchwissenschaft sowie aus der Psychologie kommen zu Wort und reflektieren über den Einfluss der Medien auf Politik, Gesellschaft und jeden einzelnen von uns. Und wir diskutieren wie immer über die Aspekte, die uns alle angehen!



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.

■ 25W201001

Dozent*innenteam

Studium generale: „Macht und Medien“

Dienstag, 23. September 2025, Oliver Mayer-Rüth
Sind die öffentlich-rechtlichen besser als die sozialen Medien?

Immer mehr Menschen informieren sich primär über digitale Medien. Öffentlich-rechtliche Sender sehen sich deshalb gezwungen, Informationen auch in

sozialen Medien zu verbreiten. Gleichzeitig wird immer deutlicher, dass die Macher sozialer Medien ganz unverhohlenen politische Ziele verfolgen und so stark politisch unter Druck geraten, dass sie Algorithmen ideologisch programmieren. Was bedeutet das für Entscheidungsträger und Journalisten öffentlich-rechtlicher Medienhäuser? Und welchen Einfluss haben soziale Medien auf die Meinungsbildung, wenn herkömmliche Informationsquellen immer weniger genutzt werden.

Dienstag, 30. September 2025, Tina Haase
Medien und Justiz: Freunde oder Feinde?

Welche Rolle spielen die Medien für die Justiz? Können Justiz und Medien zusammenarbeiten? Was macht eine gute Gerichtsreportage aus? Welche presserechtlichen Möglichkeiten und Schranken bestehen? Die Pressesprecherin der Nürnberger Justiz gibt Einblicke in den Alltag der Medienarbeit bei Gericht, erläutert die Anforderungen und Hindernisse und lädt mit Blick auf die Veränderungen in der Medienwelt zur Diskussion ein.

Dienstag, 7. Oktober 2025, Georg Escher

Wie neue Medien die Demokratie beschädigen

Die Art, wie auf sozialen Plattformen Gegensätze aufeinanderprallen, führt nicht nur zur Verrohung des öffentlichen Diskurses, sondern hat auch massive Auswirkungen auf die Politik. Ohne Facebook oder X (früher Twitter) wäre Donald Trump nie ins Weiße Haus eingezogen, es hätte keinen Brexit gegeben, rechte Parteien in Deutschland und anderen europäischen Staaten hätten vermutlich nicht diese Reichweite erlangt. Die Zersplitterung der Medienwelt geht einher mit einer Fragmentierung in den Parlamenten. Welchen Medien kann man überhaupt noch trauen, gerade auch im Zeitalter von Künstlicher Intelligenz? Und wer sind die mächtigen Kräfte, die im Hintergrund die Mechanismen steuern?

Dienstag, 14. Oktober 2025, Prof. Dr. Markus Paul
Bad News, Fake News und Social Media: Was Medien mit uns machen

Sie begleiten uns von früh bis spät: Medien sind allgegenwärtig und haben einen enormen Einfluss auf unser Denken, unser Weltbild und unsere Psyche. Die Medienforschung befasst sich mit der Wirkung der Medien und beantwortet Fragen wie: Warum verbreiten sich Fake News so gut - selbst dann, wenn wir sie als solche erkannt haben? Warum setzen Medien oft auf negative Schlagzeilen, und warum springen wir auf diese an, obwohl sie uns ratlos machen und stressen können? Und wie sozial sind eigentlich die sozialen Medien, wenn Sie Hass-Rede und digitales Mobbing begünstigen?

Dienstag, 21. Oktober 2025, Ute Möller
Erfahrungen einer Journalistin als Redakteurin, Medienmacherin und Pressesprecherin

Als Tageszeitungsredakteurin, Pressesprecherin für ein Ministerium und eine Landtagspolitikerin sowie als Herausgeberin eines Online-Magazins stellt die Journalistin dar, wie sie die Fülle und die Grenzen von politischer und medialer Macht aus drei unterschiedlichen Perspektiven erlebt hat.

Dienstag, 28. Oktober 2025, Prof. Dr. Johanna Löchner
Machen digitale Medien die Jugend krank?

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags von Kindern und Jugendlichen. Sie bieten Chancen für Bildung, soziale Vernetzung und kreative Entfaltung,

stellen aber auch Herausforderungen für die psychische Gesundheit dar, verursacht durch exzessive Nutzung oder etwa Cybermobbing. Wissenschaftliche Studien zeigen positive und negative Effekte. Aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung zur Mediennutzung und psychischen Gesundheit junger Menschen werden vorgestellt sowie Risiko- und Schutzfaktoren beschrieben.

Dienstag, 11. November 2025, Dr. Florian Nicolai
Straftaten in den sozialen Medien

Die Welt ist digital, auch die Straftaten werden es. Cyberkriminalität ist inzwischen allgegenwärtig, vielseitig und macht auch vor den sozialen Medien nicht halt: Hatespeech, die Aufforderung zu Straftaten, Cybermobbing und andere menschenverachtende Verhaltensweisen gehören zum Social Media Alltag. Häufig ist dabei unklar und rechtspolitisch umstritten, wann die Schwelle zur Strafbarkeit überschritten ist, etwa im Falle der Verbreitung von Fake News.

Dienstag, 18. November 2025, Dr. Katharina Leyrer
Wie uns Suchmaschinen beeinflussen

Gibt es Filterblasen wirklich? Welchen Einfluss haben Suchmaschinen darauf, welche Inhalte wir im Internet finden? Und was hat das alles mit Bibliotheken zu tun? In ihrem Buch „Selektion in Informationsintermediären. Ethische Perspektiven auf Suchmaschinen und Bibliotheken“ zeigt die Autorin und Buchwissenschaftlerin auf, wie Suchmaschinen und Bibliotheken gesellschaftliche Werte beeinflussen und wie sie so umgestaltet werden können, dass sie demokratische Ziele besser fördern.

Dienstag, 25. November 2025, Harald Baumer
Humor in der Politik – Gibt es ihn noch?

Kriege, Zollstreit, Populismus: Wo man in der Politik auch hinblickt, ist die Lage sehr ernst. Gibt es heute noch irgendetwas zum Lachen? Humor und Politik haben jedenfalls eine lange gemeinsame Tradition. Das ist zum einen im Bundestag zu beobachten, aber auch in anderen politischen Gremien, wo so manch lustiger Schlagabtausch stattfindet. Aus Sicht eines Zeitungskorrespondenten, der seit 25 Jahren das bundespolitische Geschehen in Berlin beobachtet, sollen Beispiele verdeutlichen, dass dort nicht immer alles bierernst zugeht.



Referent*innen:

Harald Baumer, Hauptstadtkorrespondent
 Verlag Nürnberger Presse
 Georg Escher, freier Journalist
 Tina Haase, Richterin am Oberlandesgericht
 Nürnberg-Fürth, Justizpressesprecherin
 Dr. Katharina Leyrer, Institut für
 Buchwissenschaft, FAU
 Prof. Dr. Johanna Löchner, Institut für
 Psychologie, FAU
 Oliver Mayer-Rüth, Fernsehjournalist
 Bayerischer Rundfunk
 Ute Möller, freie Journalistin
 Dr. Florian Nicolai, Institut für Strafrecht,
 Strafprozessrecht, Kriminologie, FAU
 Prof. Dr. Markus Paul, Vizepräsident Hochschule Ans-
 bach, Studiengang Ressortjournalismus
 Moderation: Dr. Susanne Stemmler, vhs Erlangen

Dienstag, 19:00 bis 21:00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 30. September 2025
 Friedrichstr. 17, Aula
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 9 Abende, 90 Euro

Geschichte

Von Göttern und Menschen

Meilensteine der Antike

■ 25W201010

Stefanie Weidmann

Troja – Mythos und Wirklichkeit (Vortrag)

Der Mythos um den Trojanischen Krieg, wie Homer ihn in der Ilias erzählt, gehört unauslöschlich zum kultu-
 rellen Erbe des Mittelmeerraums. Seit den Grabungen
 Heinrich Schliemanns gegen Ende des 19. Jahrhun-
 derts wird um die Grenzen zwischen Mythos und
 Wirklichkeit gerungen. Der Vortrag beleuchtet den
 Mythenkreis um Troja und seine Helden, stellt die
 „Homerische Frage“ nach dem Autor der beiden Epen
 Ilias und Odyssee und gibt Einblicke in die histori-
 schen Hintergründe.

Mittwoch, 1. Oktober 2025
 19:00 bis 20:30 Uhr
 Friedrichstr. 19, Historischer Saal
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201011

Stefanie Weidmann

Von Caesar zu Augustus – der Übergang zum Prinzipat (Vortrag)

Aus den Wirren des Bürgerkriegs nach der Ermordung
 Caesars 44 v. Chr. geht dessen Adoptivsohn Octavian
 als Sieger hervor. Nominell princeps inter pares,
 „Erster unter Gleichen“, begründet er de facto die
 römische Kaiserzeit, den sogenannten Prinzipat. Mit
 politischem Kalkül und einer Ideologie basierend auf
 seiner göttlichen Abstammung und einer sittlichen
 Erneuerung in Rom etabliert er nach eigenem Zeugnis
 dauerhaften Frieden im römischen Reich und verwan-
 delt Rom, eine Stadt aus Ziegeln, in eine Stadt aus
 Marmor.

Donnerstag, 29. Januar 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201012

Winfried Stein

Münzen der Münzstätte Erlangen 1374-1622 (Vortrag)

Die in nur 34 von den über 1000 Jahren dokumen-
 tierter Stadtgeschichte geprägten Erlanger Münzen
 sind ein bleibendes Zeugnis einer umfangreichen
 Münztätigkeit in einer damals eher unscheinbaren
 Kleinstadt, die es aber auf numismatischem Gebiet
 dennoch zu einer gewissen Bedeutung gebracht hat.
 Dabei stand die Münzstätte Erlangen wegen ihrer
 räumlichen Nähe in heftiger Konkurrenz zur Nürnber-
 ger Münze, was zwangsläufig zu entsprechenden Ver-
 wicklungen geführt hat. Ihre Glanzzeit erlebte sie un-
 ter dem kriegerischen Markgraf Albrecht d.J.
 (Alcibiades) zu Kulmbach von 1548-1550 und noch-
 mals 1553.

Mittwoch, 14. Januar 2026

15:00 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201013

Dr. Joachim Albrecht

Der lachende Gott – Religion, Ketzerei und Wissenschaft im Mittelalter (Vortrag)

„Gott lacht nicht“ - diese Worte legt Umberto Eco in seinem Roman „Der Name der Rose“ dem Dogmatiker und Mörder Jorge von Burgos in den Mund. Und tatsächlich erscheint uns heute das Mittelalter als rigide, engstirnig und wissenschaftsfeindlich. Aber war es das? Anhand zentraler Fragen wollen wir zum Kern des mittelalterlichen Denkens vorstoßen: War das Mittelalter irrational? War das Mittelalter nur religiös? Wer waren die Ketzer? Gab es im Mittelalter Wissenschaft? Und so etwas wie eine „Aufklärung“?

Mittwoch, 12. November 2025

16:00 bis 18:00 Uhr

Mittwoch, 26. November 2025

16:00 bis 18:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

2 Nachmittage, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201014

Dr. Christina Link

Um-Wege ins Erlanger Mittelalter (Vortrag)

Im Jahr 1706 brannte die Altstadt Erlangen nahezu vollständig ab. Was die Verheerungen des Dreißigjährigen Krieges überstanden hatte, wurde nun zerstört - auch die Dokumente aus der mittelalterlichen Geschichte des Ortes. Der Vortrag zeichnet schlaglichtartig nach, wie es Forschenden dennoch gelang und gelingt, die Geschichte Erlangens vor dem Stadtbrand zu ergründen. Welche Quellen stehen zur Verfügung? Wo lohnt es sich zu suchen? Und welche Fallstricke gilt es bei dieser Detektivarbeit zu meiden?

Donnerstag, 12. Februar 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201015

Harald Kalup

Leonardo da Vinci – Ingenieurgenie in finsternen Zeiten (Vortrag)

Leonardo da Vinci ging als einer der ersten und gleichzeitig genialsten Ingenieure in die Geschichte ein. Daneben war er Universalgenie, Künstler und Philosoph und repräsentierte das Wissen seiner Zeit. Er herrschte Krieg und Intrigen, gleichzeitig ist es eine Zeit der künstlerischen Blüte. Und mittendrin das Ausnahmetalent Leonardo da Vinci, der Maschinen erdenkt, die seiner Zeit weit voraus waren und Kunstwerke schafft, die bis heute faszinieren.

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

Donnerstag, 18. September 2025

15:30 bis 17:00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201016

Hartmut Heisig M.A.

Erlangen die Hugenottenstadt – Protz und Elend der Erlanger Barockzeit (Vortrag)

Der reich bebilderte Vortrag führt ins Erlangen des 18. Jahrhunderts. Zum einen fällt der Blick auf das glanzvolle höfische Leben rund um Schlossgarten, Orangerie und dem vor über 300 Jahren eröffneten „Hochfürstlichen Opern- und Komödienhaus“. Einen Kontrast hierzu bildete das Leben der einfachen Bürger. Fleißige Handwerker machten Erlangen zu einer barocken „Boomtown“. Die Ansiedelung französischer Glaubensflüchtlinge erwies sich als Erfolgsgeschichte und prägt noch heute das Bild unserer Stadt.

Mittwoch, 11. Februar 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 25W201017

Hartmut Heisig M.A.

Erlangen in der Ära des Kolonialismus

Obwohl weit im Binnenland gelegen, war Erlangen tief in das System der globalen Ausbeutung eingebunden. Hiesige Forscher wie der Botaniker C. F. Martius erkundeten ferne Kontinente. Erlanger Soldaten, darunter Franz Xaver Epp, der in der NS-Zeit als Führer des Reichskolonialbundes Karriere machte, zogen in die Kolonialkriege jener Zeit. Aus den Kolonien flossen Rohstoffe wie Baumwolle und Elfenbein in die Erlanger Fabriken. Und die Erlanger waren erfreut über das bunte Angebot in den vielen Kolonialwarenläden. Noch heute erinnern zahlreiche Hinterlassenschaften an die koloniale Vergangenheit der Hugenottenstadt.

Montag, 12. Januar 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201018

Jochen Menzel

Und bring' mir einen Türken mit ... Spuren und Geschichten von „Beutetürken“ in Nordbayern (Vortrag)

In einem fränkischen Dorf steht ein Brunnen, der „Türkenbrunnen“ genannt wird, in einem anderen hängt das Ölgemälde von einer „Türkentaufe“. In einem oberfränkischen Schloss sehen wir Porträts von zwei Türken, die als Gefangene aus den Türkenkriegen „mitgebracht“ wurden. Bei Ansbach erinnert ein Grabstein an Carolus Osman, gebürtiger Bürger Konstantinopels. Der Vortrag berichtet über Spuren von Türken - oder besser Osmanen, die aus den Türkenkriegen im 17. Jahrhundert nach Franken verschleppt wurden.

Mittwoch, 10. Dezember 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201019

Andreas Lehr

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

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

In Kooperation mit der Freimaurerloge Libanon zu den 3 Cedern Erlangen

Freitag, 21. November 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201020

Dr. Tanja Kinkel

Louise Otto – Feministin und Demokratin des 19. Jahrhunderts (Vortrag und Lesung)

Die Journalistin und Publizistin Louise Otto (1819 bis 1895), Tochter aus großbürgerlichem Haus, emanzipierte sich schon früh - vielen Widerständen zum Trotz. Sie verfasste kritische Schriften, setzte sich für die Rechte von Arbeitnehmerinnen und das Wahlrecht ein - und hoffte, dass die 1848er Revolution endlich Demokratie und das Ende der Klassengesellschaft bringen würde. Bestseller-Autorin Dr. Tanja Kinkel hat Louise Otto zur zentralen Figur in ihrem historischen Roman „Im Wind der Freiheit“ gemacht. In ihrem Vortrag spricht sie über Leben und Werk der Frauenrechtlerin und liest auch aus ihrem Buch.

Mittwoch, 21. Januar 2026

19:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

12 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201021

Dr. Andreas Jobst

Stadtarchiv Erlangen – authentischer und lebendiger Ort der Geschichte (Führung)

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. Darüber hinaus sammelt das Stadtarchiv viele weitere Zeugnisse zur Stadtgeschichte wie Vereins- und Firmenarchive, Nachlässe und Sammlungen von Privatpersonen. Der Leiter des Stadtarchivs informiert über die Arbeit eines Archivs und zeigt Originaldokumente aus mehreren Jahrhunderten Erlanger Stadtgeschichte.

In Kooperation mit dem Stadtarchiv Erlangen

Mittwoch, 5. November 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Stadtarchiv Erlangen, Luitpoldstraße 47

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201023

Edgar Hubrich

Kennen Sie den Namen Ihrer Urgroßmutter? Wie beginne ich Familiengeschichtsforschung? (Vortrag)

In den Unterlagen der Eltern finden sich alte Dokumente und Fotos. Wer sind diese Personen? Wie sind sie mit mir verwandt? Sie möchten mehr erfahren, wissen aber nicht so recht, wie man beginnen soll? Der Vortrag beschreibt die ersten Schritte und stellt Ihnen die wichtigsten Hilfsmittel vor. Mit der Familien-

geschichtsforschung beginnt eine faszinierende Reise in die Vergangenheit der eigenen Familie. Auch werden einige für Einsteiger wichtige Datenbanken vorgestellt, mit denen dann zuhause selber recherchiert werden kann.

Dienstag, 3. Februar 2026

18:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

6 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201024

Daniel Hahn M.A.

Die Geschichte unserer Wälder: Vom Odenwald zum Steinwald in der Oberpfalz

Die vielen Waldgebiete im Norden Bayerns haben sich im Laufe der Jahrhunderte ständig verändert. Ihre vielfältige, unterschiedliche Nutzung ließ einmalige Kulturlandschaften entstehen. Ob Spessart, Rhön oder Steigerwald: jedes Gebiet hat bis heute seinen ganz eigenen Charakter. Eine Reise führt uns tief in unsere Wälder und ihre Geschichte(n). Dieser Vortrag ist eine zweiteilige Veranstaltung.

Dienstag, 2. Dezember 2025

17:30 bis 19:00 Uhr

Dienstag, 9. Dezember 2025

17:30 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

2 Abende, 10 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

25W201018 | Vortrag und Lesung

Bestseller-Autorin Tanja Kinkel

hat die Frauenrechtlerin Louise Otto (1819 – 1895) zur zentralen Figur in ihrem historischen Roman „Im Wind der Freiheit“ gemacht.

Mittwoch, 21. Januar 2026, 19:00 Uhr

Friedrichstraße 19, Großer Saal

Eintritt: 12 Euro



Foto: Privat



Nationalsozialismus

■ 25W201025

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

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

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

Treffpunkt: Ecke Hauptstraße / Südliche Stadtmauerstraße

Sonntag, 9. November 2025

14:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201026

Thomas Engelhardt

Der freigesprochene Täter: Wilhelm Einsle und die NS-„Euthanasie“ (Vortrag)

Zwischen 1940 und 1945 wurden ca. 2000 Patient*innen der Erlanger Heil- und Pflegeanstalt Opfer der NS-„Euthanasie“. Das Ermittlungsverfahren gegen den ehemaligen Anstaltsdirektor Dr. Wilhelm Einsle endete jedoch mit Freispruch. Der Referent zeigt auf, inwieweit Einsles Rechtfertigungsstrategie ein Täuschungsmanöver war. Er untersucht dabei nicht nur dessen Biographie, sondern auch die Abläufe der „Euthanasie“-Maßnahmen und den Anstaltsbetrieb.

Mittwoch, 22. Oktober 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201027

Nadja Bennewitz M.A.

„Sie haben meine Seele verbrannt“ Verfolgte Schriftstellerinnen und die nationalsozialistische Bücherverbrennung (Vortrag und Lesung)

Schriftstellerinnen, Lyrikerinnen, Essayistinnen - in dem frauenfeindlichen Weltbild der Nationalsozialisten kamen solche Frauen nicht vor. Dennoch wurden viele ihrer Bücher verbrannt, so die Schriften politischer Gegnerinnen, wie Maria Leitner, und die belletristischen Werke einer jungen „weiblichen Moderne“, die vom Typus der „Neuen Frau“ schrieben und auf dem Buchmarkt der 1920/30er Jahre Erfolge feierten. Von den Nazis wurden ihre Werke abfällig als „Asphaltliteratur“ diffamiert und unter das „Buchverbot“ gestellt. Die Werke dieser schreibenden Frauen besitzen noch heute eine faszinierende sprachliche Ausdruckskraft sowie einen hohen Aussagewert für die Geschichte von Frauen zwischen Widerstand und Verfolgung.

Dienstag, 28. Oktober 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

■ 25W201028

Michael Schüpferling

Das Filmprojekt „Otto Neururer – Hoffnungsvolle Finsternis“ (Film und Gespräch)

Der Film von Hermann Weiskopf zeigt eindrucksvoll Leben und Leiden des österreichischen Priesters Otto Neururer, der im Konzentrationslager Buchenwald auf Grund seiner Priestertätigkeiten ermordet wurde. Obwohl es im KZ strengstens verboten war, seelsorglich tätig zu sein, predigt Otto Neururer heimlich und nimmt KZ-Häftlingen unerlaubt die Beichte ab. Neururer war der erste Priester Österreichs, der in einem Konzentrationslager durch die Nationalsozialisten ermordet wurde. 1996 wurde Otto Neururer von Papst Johannes Paul II. als Märtyrer seliggesprochen.

Eine Kooperation mit BildungEvangelisch und der keb MittenInFranken

Donnerstag, 13. November 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201029

Katrin Kasperek M.A.

Vergessene Orte der Erinnerung an die NS-„Euthanasie“ in Mittelfranken. Der Nürnberger Westfriedhof (Vortrag)

Überraschenderweise wurden auf dem Nürnberger Westfriedhof mehrere hundert Urnen mit sterblichen Überresten von Opfern der Gasmordanstalten der „Aktion T4“ bestattet, darunter mindestens 115 Opfer aus der Heil- und Pflegeanstalt Erlangen. Der Vortrag informiert über die neuesten Forschungen zu diesem Thema und regt zur Auseinandersetzung über den Erinnerungswert verschiedener Orte zum Thema der NS-„Euthanasie“ in Mittelfranken an.

In Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen

Donnerstag, 27. November 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Exkursionen

■ 25W201030

Dr. Alexander Schmidt

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

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.

Abfahrt: 7:45 Uhr: Nürnberg, Langwasser Süd, P&R Parkplatz, Glogauer Straße, an der U-Bahnstation

In Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen

Sonntag, 21. September 2025

7:15 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

39 Euro

Anmeldung bis spätestens 2. September 2025 ist nur über die vhs Südlicher Landkreis Fürth, www.vhs-slfuerth.de, info@vhs-slfuerth.de oder Telefon 0911 / 9691-2124 möglich.

Der Preis beinhaltet Fahrt-, Besichtigungs- u. Führungskosten, Verpflegung ist nicht im Preis enthalten. Mittagessen im Café der Gedenkstätte (inklusive Café auch mit vegetarischer Karte) möglich. Fahrtleitung: Dr. Alexander Schmidt, Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände Nürnberg und ehem. Mitarbeiter der KZ-Gedenkstätte Flossenbürg.

■ 25W201031

Barbara Raub/
Kornelius Schlehlein

Kornelius Schlehlein

Exkursion zum ehemaligen KZ-Außenlager Hersbruck und dem Doggerstollen

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

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk. Anfahrt mit eigenem Pkw.

In Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen

Samstag, 11. Oktober 2025

14:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

9 Euro

Eine Anmeldung bis zum 6. Oktober ist erforderlich.

■ 25W201034

Daniel Hahn M.A.

Fernblicke, Einblicke und Rückblicke: Zwischen Kirchensittenbach und Hohenstein

Diese Exkursion führt Sie in das Herz der Frankenalb, dorthin wo sich diese in all ihren Facetten von ihrer

Schokoladenseite präsentiert. Der Weg führt uns rund um die Burg Hohenstein, die längst nicht das einzige Highlight der Wanderung sein wird. Dorthin kehren wir am Ende zurück und es warten dort einige Überraschungen auf Sie!

Rundweg, 12 km, mit Rast im Cafe Schlossblick in Kirchensittenbach

Treffpunkt: Am Wirtshaus „Blaue Linde“, Hohenstein 6, 91241 Kirchensittenbach

Sonntag, 28. September 2025

10:30 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
15 Euro

■ 25W201035

Daniel Hahn M.A.

Der ferne Hahnenkamm. Eine historische Wanderung um Heidenheim

Im Jahr 778 erscheint im ersten Lorscher Codex der Ort Heidenheim. Das dortige Kloster soll eine schottische Adelsfrau gegründet haben, deren Name wir noch heute kennen. Warum entstand hier, im entlegenen, äußersten Osten des Frankenreiches eine der bedeutendsten Abteien nördlich der Alpen? Die zeitgenössischen Quellen sind wenig aufschlussreich und der Ort Heidenheim, wie der gesamte Hahnenkamm, ein Teil des Frankenjuras, sind voller historischer Geheimnisse. Wir wollen die herrliche Natur und Landschaft entdecken.

Treffpunkt: Seniorenpflegeheim Haus Hahnenkamm, Krankenhausstr. 38, 91719 Heidenheim
(Im Ort besteht eine Einkehrmöglichkeit)

Sonntag, 5. Oktober 2025

11:00 bis 15:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
15 Euro

■ 25W201036

Daniel Hahn M.A.

Rund um die Leichenlinde. Kulturwanderung zwischen Dorfhaus und Lillinghof

Die nördliche Lillinger Höhe, dort wo die Fränkische Schweiz aufhört und die Hersbrucker Alb anfängt, liegt erhaben sprichwörtlich dazwischen und ist schon deshalb ein besonderer Ort. Die Natur ist vielfältig und abwechslungsreich, das Licht wechselt ständig und die Fernblicke sind spektakulär. Ebenso die historischen Schätze, die hier schlummern.

Ein Rundweg, 12 km, mit Einkehrmöglichkeit

Treffpunkt: Am Flugplatz, Lauf-Lillinghof

Sonntag, 26. Oktober 2025

10:30 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
15 Euro

Politik und Zeitgeschehen

■ 25W201042

Prof. Dr. Mathias Rohe/
Susanne Hartwich-Düfel

Wissenschaft und Orgel „Recht und Rache“

Neben einem Vortrag von Prof. Mathias Rohe zum Thema „Recht und Rache“ erklingt u.a. eine Orgelsonate von Julius Reubke „Der 94. Psalm“. Der Abend findet in der Matthäuskirche am Ohmplatz in Erlangen statt.

Eine Kooperation mit der Matthäuskirche Erlangen

Samstag, 20. September 2025

20:00 bis 21:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
16 Euro

Anmeldung über die Homepage der Kirchengemeinde St. Matthäus: www.matthaeus-erlangen.de/konzerte

■ 25W201044

Lucas Fassnacht

Was Humor mit der Gesellschaft macht (Vortrag und Gespräch)

Erzählungen schaffen Bedeutung, wo man verzweifeln möchte. Humor hinterfragt Wahrheiten, die schwer zu ertragen sind. Nur in der Verbindung von beidem finden wir einen Weg, den Ungeheuerlichkeiten des Universums mutig entgegenzutreten. Krimiautor und Bühnenkünstler Lucas Fassnacht schildert, wie Humor die Basis seines Schreibens geworden ist und warum er es für unmöglich hält, ohne Humor ein erfüllendes Leben zu führen. Anschließend bietet sich den Gästen die Möglichkeit, ihre Sicht der Dinge zu schildern. Denn Macht entsteht durch Klarheit, aber Humor lebt vom Widerspruch.

Mittwoch, 24. September 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 25W201046

Christian Felber

Lob der Grundrechte – Wie wir in kommenden Krisen das Gemeinwohl schützen (Vortrag)

Spätestens seit der Corona-Pandemie ist klar: Unsere Grundrechte lassen sich viel leichter außer Kraft setzen, als wir es lange Zeit für möglich gehalten hätten. Wie genau konnte dies geschehen? Sind doch unsere Grundrechte ein wichtiger Anker unserer Demokratie; sie schützen uns vor Übergriffen des Staates und sichern gleichzeitig öffentliche Leistungen wie Bildung und Gesundheit. Deshalb wurden sie im Laufe der letzten 250 Jahre Schritt für Schritt proklamiert und in nationales und internationales Recht integriert. Trotz der existierenden Hürden, die ihre Einschränkung erschweren, muss überlegt werden, was es zukünftig braucht, um die Grundrechte zu schützen.

In Kooperation mit BildungEvangelisch und der keb MittenInFranken

Mittwoch, 24. September 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Kreuz+Quer, Bohlenplatz 1, 91054 Erlangen

10 Euro

Anmeldung unter bildung.evangelisch-er@elkb.de.

Karten an der Abendkasse

■ 25W201048

Conny Steigleder

Pat*innenabend Kinderhilfswerk PLAN International (Vortrag und Gespräch)

Plan International Deutschland e.V. setzt sich für eine Welt ein, in der sich alle Kinder frei entfalten bzw. entwickeln können und ist in mehr als 60 Ländern in Afrika, Asien sowie Lateinamerika tätig. Sind Sie auch schon Plan-Pat*in, oder denken Sie vielleicht darüber nach, eine Patenschaft zu übernehmen? Haben Sie schon mal überlegt, ob Sie nicht Lust hätten, in der regionalen Plan-Aktionsgruppe ehrenamtlich aktiv zu werden? Zwei Tage vor dem Weltmädchentag lädt die Plan-Aktionsgruppe Erlangen-Nürnberg-Fürth zu einem Patentreffen ein. Neben vielen Informationen zum Kinderhilfswerk Plan International und zur Arbeit der Plan-Aktionsgruppe bleibt natürlich auch Zeit, um Fragen zu beantworten und sich mit anderen Plan-Pat*innen auszutauschen.

Eine Kooperation mit Plan International

Donnerstag, 9. Oktober 2025

18:30 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201050

Susanne Hartwich-Düfel/

Dr. Julia Böttcher/

Dr. Bernd Flessner/

Dipl.-Schauspieler Stefan Rieger

Wissenschaft und Orgel: Mensch – Musik – Maschine

Ein Abend zum Verhältnis zwischen Mensch und Maschine in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft - und zur Rolle von Erfindungen in Musik und Wissenschaft! Zu Gast: Ein Dreierteam des FAU Kompetenzzentrum für interdisziplinäre Wissenschaftsreflexion. Der Abend findet in der Matthäuskirche am Ohmplatz in Erlangen statt.

Eine Kooperation mit der Matthäuskirche Erlangen

Freitag, 10. Oktober 2025

20:00 bis 21:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

16 Euro

Anmeldung über die Homepage der Kirchengemeinde St. Matthäus: www.matthaeus-erlangen.de/konzerte

■ 25W201052

Dr. Florian Janik

Deutsche Außenpolitik und Städte-diplomatie – Ein Townhall-Meeting mit dem Auswärtigen Amt und OB Dr. Florian Janik

Mit der Veranstaltungsreihe der Townhall-Meetings bietet das Auswärtige Amt die Gelegenheit, mit einer*em Diplomatin*in zu außenpolitischen Fragen ins Gespräch zu kommen und mehr über die Arbeit des Auswärtigen Amtes zu erfahren. An diesem Abend geht es um Städtediplomatie. Gerade in der kommunalen Zusammenarbeit mit dem globalen Süden ergeben sich für deutsche Kommunen komplexe Herausforderungen: Wie gelingt gleichberechtigte Zusammenarbeit? Wie steht es um die Kooperation mit Ländern, die demokratische Strukturen abbauen und massive Menschenrechtsverletzungen verüben? Was heißt das für Deutschland und deutsche Kommunen?

Eine Kooperation mit dem Büro für Chancengleichheit und Vielfalt



Dienstag, 21. Oktober 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201054

Prof. Dr. Stefan Applis/
Dr. Ingmar Reither/
Dr. Richard Rongstock

Geographisches Café: „Das ehemalige Reichsparteitagsgelände im 21. Jahrhundert“ (Buchvorstellung)

Die Geschichte des ehemaligen Reichsparteitagsgeländes ist komplex, nun ermöglicht ein gerade erschienenenes Buch anhand konkreter Beispiele einen multiperspektivischen Blick auf die Nutzungsgeschichte nach 1945 und speziell seit der Jahrtausendwende. Durch Texte und Fotografien werden die an den Gebäuden und in der Fläche sichtbaren Spuren von jahrzehntelangen Aneignungen, Umnutzungen oder Tilgungen sichtbar gemacht und in Bezug gesetzt zur ursprünglichen Nutzung des Geländes durch das NS-Regime. Die Autoren präsentieren ihr Buch in einem Bildvortrag (weitere Infos: <https://stefan-applis-geographien.com/reichsparteitagsgelände-in-transition/>).

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

Mittwoch, 22. Oktober 2025
18:30 bis 20:00 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201056

Martin Stammeler

Rechte Gewalt gegen Wohnungslose (Vortrag)

Hinter Gewalt gegen Wohnungslose steht oft ein rechtsextremes Tatmotiv. „Sozialdarwinismus“ - so wird die Einstellung genannt, mit der schon die Nazis ihre Verbrechen an Menschen, die als sog. „Asoziale“ markiert wurden, rechtfertigten. Und diese Einstellung ist mit dem Ende des NS-Regimes nicht verschwunden. Die Gewalt war und ist weiter präsent. Täter*innen betrachten Wohnungslose als „wertlos“ oder gar „schädlich“, weil diese nicht zu ihrer Vorstellung einer

„Volksgemeinschaft“ passen. Wie diese menschenverachtende Ideologie zu körperlicher Gewalt führt, wie das Phänomen strukturell bedingt ist und mit politischen Debatten und Entscheidungen zusammenhängt wird in diesem Vortrag beleuchtet, ebenso wie wir gesellschaftlich etwas dagegen tun können.

In Kooperation mit BildungEvangelisch

Mittwoch, 22. Oktober 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
Kreuz+Quer, Bohlenplatz 1, 91054 Erlangen
Eintritt frei
Anmeldung bitte über bildung.evangelischer@elkb.de

■ 25W201058

Dr. Wolfgang Leyk

Zuhören im Quartier – Starke Worte und gute Ideen sind nicht alles (Vortrag und Diskussion)

Zuhören und Respekt gehören zu einem gedeihlichen Zusammenleben dazu. Die vhs Erlangen startete vor einigen Monaten ein Projekt der politischen Bildung vor Ort in Büchenbach, mit genau diesem Anspruch. In Gesprächen auf der Straße kam heraus, was Bürger*innen über ihren Stadtteil denken und wie sie das Leben in Büchenbach empfinden. Oftmals gelang es in diesen Gesprächen über die gesellschaftlichen und sozialen Verhältnisse in intensiven Austausch zu kommen. Dieser Vortrag berichtet davon und wir überlegen, wie man das Sprechen und Zuhören in der Öffentlichkeit fördern kann.

In Kooperation mit der Martin-Luther-Kirche

Donnerstag, 23. Oktober 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
Martin-Luther-Kirche, Bamberger Str. 18, 91056 Erlangen, Großer Saal
Eintritt frei
Keine Anmeldung notwendig

■ 25W201060

PD Dr. Dr. Maria Heckel

Die mitfühlende Stadt: Gemeinschaft neu denken – Konzepte, Praxis und Forschung (Vortrag)

Wie können wir eine Stadtgesellschaft werden, in der niemand in schweren Lebensphasen allein gelassen wird? Der Vortrag erklärt das Konzept der „mitfühlenden Stadt“, wo Fürsorge und Unterstützung Teil des Gemeinschaftslebens sind. Sie erfahren, welche Angebote es bereits gibt und wie nachbarschaftliche Netzwerke Menschen in Krankheit, am Lebensende und in Trauerzeiten begleiten. Aktuelle Forschung zeigt, dass solche Gemeinschaften Einsamkeit verringern und die Lebensqualität aller verbessern. Konkrete Schritte werden vorgestellt, wie wir gemeinsam eine mitfühlende Stadtgemeinschaft gestalten können.

Montag, 27. Oktober 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201062

Wolfgang Heilig-Achneck

Soziale Realität – Ein Blick auf soziale Benachteiligung aus der Sicht von „Freude für alle“ (Vortrag)

Grundsicherung, Wohngeld, Unterhaltsvorschuss und noch viel mehr: Das deutsche Sozialsystem gilt als engmaschig und ausgefeilt. Und doch scheint die Armut eher zu- als abzunehmen. Jahr für Jahr sind auch in unserer Region Tausende von Haushalten auf Unterstützung durch Spenden angewiesen. Beispielhaft und schlaglichtartig beleuchtet jeweils vor Weihnachten die Aktion „Freude für alle“ des Verlags Nürnberger Presse die soziale Realität. Wolfgang Heilig-Achneck hat sie als verantwortlicher Redakteur lange betreut - und lädt zum kritischen und konstruktiven Austausch ein.

Mittwoch, 12. November 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201064

Dozent*innenteam

Heiteres Berufe Raten

Spannende Berufe im Gespräch

Haben Sie schon einmal versucht, einen Beruf allein durch clevere Ja-Nein-Fragen zu erraten? Bei unserer neuen Reihe „Heiteres Berufe Raten“ hat das Publikum die Chance dazu!

Zwei spannende Persönlichkeiten stehen auf der Bühne - doch was genau sie beruflich machen, bleibt vorerst ein Geheimnis. Mit Fragen wie „Arbeiten Sie im Freien?“ oder „Hat Ihr Job mit Tieren zu tun?“ tasten Sie sich Schritt für Schritt an die Lösung heran. Ist das Rätsel gelöst, gibt es spannende Einblicke: Unsere Gäste plaudern aus dem Berufsalltag, erzählen Anekdoten und lassen Sie an ihren kuriosesten Erlebnissen teilhaben.

Freitag, 21. November 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201065

Dozent*innenteam

Heiteres Berufe Raten

Spannende Berufe im Gespräch (Teil 2)

Info siehe Kursnummer 25W201064

Freitag, 23. Januar 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201066

Dr. Philipp Hildmann

Antisemitismus 2.0 als Herausforderung unserer Demokratie heute (Vortrag)

Haben wir nicht gerade noch 1.700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland gefeiert? Wie passt das zusammen mit der drastischen Zunahme antisemitischer Straftaten, die sich seit 2022 mehr als verdoppelt haben? Der „7. Oktober 2023“ treibt die Spirale des Judenhasses fast ungebremst an. Woher rührt dieses Wiedererstarken eines überwunden geglaubten Antisemitismus' mitten unter uns? Und warum ist dies auch ein Angriff auf das Zentrum unserer freiheitlichen Demokratie?

*In Kooperation mit der Jüdischen Kultusgemeinde
Erlangen*

Dienstag, 25. November 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25W201068**

Professor Heiner Bielefeldt/
Sabine Klotz

**Singen im Advent – Weihnachtslieder als
Dokumente ihrer Zeit**

Weihnachtslieder werden und wurden durch die Zeitläufte beeinflusst und verändert. Heiner Bielefeldt begleitet adventliche und weihnachtliche Lieder zum Mitsingen am Flügel und erklärt historische Entwicklungen, die uns deutlich machen, dass auch Liedgut historisches, politisches und kulturelles Zeugnis bestimmter Epochen ist.

Freitag, 28. November 2025
18:00 bis 19:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25W201070**

Dr. Jörn Thielmann

**Nahostcafé: Iran – Perspektiven auf ein
vielfältiges Land (Vortrag)**

Iran: „Mullahregime“, „Gottesstaat“ sind gängige Bezeichnungen für dieses Land. Verdeckt wird dadurch seine große Geschichte und reiche Kultur, die für Jahrhunderte weit ausstrahlte. Auch die ethnische, sprachliche und religiöse Vielfalt des Iran ist meist unbekannt, ebenso die Dynamik seiner Gesellschaft, besonders der Frauen, und die Widersprüche seines politischen Systems. Der Vortrag zeigt schlaglichtartig ungewohnte Perspektiven auf dieses „Land der Dichter und Denker“.

In Kooperation mit „Werkstatt Demokratie heute“

Dienstag, 2. Dezember 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25W201071**

Anette Röckl

Mit Humor durch den Alltag (Lesung)

Die Arbeit ist anstrengend, Freizeit und Familie bedeuten auch Stress. Da ist es wichtig, mit Humor auf das Leben zu blicken. Die Journalistin, Gesellschaftsreporterin und Buchautorin Anette Röckl liest aus ihren Kolumnenbänden und zeigt, wie wir den Alltag und den ganz normalen Wahnsinn meistern können - und hält der Gesellschaft so auch den Spiegel vor. Wir können nur von ihr lernen!

Montag, 12. Januar 2026
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Großer Saal
12 Euro
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25W201072**

Lucas Fassnacht

**Die Träumende KI – Kreativer Schreiben mit
Chat-GPT (Ein Werkstattgespräch)**

KI ist in aller Munde, spätestens seit ChatGPT in Frage gestellt hat, wie und was wir schreiben. Wie können wir die neuen Möglichkeiten als Steigbügel unserer eigenen Kreativität nutzen - und nicht als pseudobequeme Alternative zum eigenen schöpferischen Handeln?

Lucas Fassnacht hat einen Ratgeber geschrieben, der bei der Beantwortung dieser Fragen unterstützen soll. Dabei schöpft er nicht nur aus seiner Erfahrung als Romanautor, sondern auch als Lehrbeauftragter der Universitäten Erlangen und Bamberg, an denen er jeweils Literarisches Schreiben unterrichtet.

Donnerstag, 15. Januar 2026
19:00 bis 20:30 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25W201073**

Dr. Hrayr Baghramyan

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

Armenien, am Südrand des Kaukasus, ein christliches Land seit 1700 Jahren, ehemalige Sowjetrepublik, benachbart zur Türkei, zu Aserbaidschan und dem Iran. Im Land selbst lebt kaum ein Drittel der Armenier weltweit, die Diaspora spielt für das Überleben in



„Hajastan“, wie das Land sich selber nennt, eine große Rolle. Der promovierte Germanist Dr. Baghryan nimmt uns mit in das heutige Armenien, das zwischen Abhängigkeit von Russland, Streben nach Westen und dem Konflikt mit dem Nachbarn Aserbaidschan seinen Weg finden muss.

In Kooperation mit dem Verein „Hajastan-Armenienhilfe, Erlangen-Höchstadt e.V.“

Donnerstag, 22. Januar 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201074

Georg Escher

Auslaufmodell Demokratie? (Vortrag)

In zahlreichen Staaten, selbst in der EU, ist die Demokratie unter Druck geraten. Rechte Kräfte sind überall auf dem Vormarsch. In den Parlamenten gibt es immer mehr Splitterparteien. Es wird zunehmend schwierig, stabile Regierungsmehrheiten zu bilden. Gleichzeitig dauern in vielen Demokratien die politischen Entscheidungsmechanismen zu lange, zu viele Probleme bleiben ungelöst. Ist die Demokratie selbst ein Auslaufmodell? Sind autoritäre Systeme wie in China oder Indien am Ende in wichtigen Bereichen überlegen und effizienter? Demokratie muss wieder robuster werden. Es gibt Stellschrauben.

Montag, 19. Januar 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201078

Dr. Birgit Hodenius

Soziale Realität – Ein Blick auf soziale Benachteiligung aus der Sicht von „Kultur für Alle“ (Vortrag)

„Kultur für alle“ leitet seit den 1960er Jahren als Motto bundesweit Initiativen und Institutionen, um allen Menschen Chancen auf kulturelle Teilhabe zu eröffnen. Veranstalter*innen von Kulturereignissen sowie städtische Institutionen stellen kostenfrei Eintrittskarten zur Verfügung, die dann an Kulturgäste vermittelt werden. „Kultur“ wird weit gefasst: Theater, Konzerte, Sport, Angebote für Kinder und Jugendliche.

Seit Juni 2014 gehört die Erlanger KulturTafel zur Diakonie Erlangen. Fast 11.000 Tickets konnten verschenkt werden. Auf den ersten Blick ist dies ein großer Erfolg. Doch konnte die KulturTafel einer sozialen Benachteiligung entgegenwirken? Werden alle Bürger*innen, Kinder und Jugendliche erreicht? Was bleibt zu tun, um dem Anspruch auf kulturelle Teilhabe gerecht zu werden?

Dienstag, 10. Februar 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W201080

Georg Escher

Die EU braucht ein Update (Vortrag)

Die Notwendigkeit, die EU tiefgreifend zu reformieren, wird schon lange angemahnt. Seit Donald Trumps Wiedereinzug ins Weiße Haus ist es unabwendbar. Schwächen, die schon vorher störend waren, erweisen sich nun als potenziell zerstörerisch. Das Vetorecht in der Außenpolitik gibt Politikern wie Ungarns Viktor Orbán die Möglichkeit, Beschlüsse zu sabotieren. In vielen EU-Staaten, selbst in Skandinavien, haben rechte Parteien immer mehr Zulauf. Europa muss sich neu erfinden, wie Frankreichs Staatspräsident Emmanuel Macron es schon vor Jahren formuliert hat. Was muss passieren, dass die EU wieder zu größerer Geschlossenheit und Stärke findet?

Montag, 23. Februar 2026

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.

■ 25W201091

Dozent*innenteam

Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat? Die Folgen von künstlicher Intelligenz für die Justiz (Online-Vortrag)

Die Justiz gilt als zu weiten Teilen überlastet. Können KI-Anwendungen dem Rechtswesen unter die Arme greifen? In der Tat bieten sich vielfältige Anwendungsmöglichkeiten: zum Beispiel Rechtsberatung über Chat-Bots, Prognose von Urteilen, Erstellung von Schriftsätzen und dergleichen. Doch geht es bei der Justiz um einen sensiblen Bereich, nämlich den Rechtsstaat. Inwieweit besteht die Gefahr, dass Werten bei Rechtsfragen durch Technologie („Robo-Richter“) vorgenommen werden und nicht durch Menschen?

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

Mittwoch, 15. Oktober 2025

19:00 bis 20:00 Uhr

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.

■ 25W201092

Dozent*innenteam

Internationale KI-Regulierung: Wo steht Europa im weltweiten Vergleich? (Online-Vortrag)

Künstliche Intelligenz (KI) verändert unser Leben grundlegend und stellt Regierungen weltweit vor immense Herausforderungen. Mit dem sogenannten AI Act haben die EU-Mitgliedstaaten 2024 das weltweit erste Gesetz zur Regulierung von KI verabschiedet. Doch auch andere Staaten wie die USA setzen Regeln zum Einsatz von KI. Welche unterschiedlichen Herangehensweisen zeichnen sich dabei ab? Seien Sie dabei und werfen Sie mit uns und unseren Expert*innen einen Blick auf die globalen Fortschritte und Herausforderungen bei der Regulierung von Künstlicher Intelligenz.

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

Mittwoch, 12. November 2025

19:00 bis 20:00 Uhr

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.



Philosophie und Weltanschauung

Geschichte der Philosophie

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

■ 25W202004

Dr. Michael Zimmermann

Die Philosophie des 20. Jahrhunderts

Die Philosophie des 20. Jahrhunderts ist von einer intensiven Auseinandersetzung mit den Grenzen des Denkens, der Sprache und des Wissens sowie dem Verhältnis von Individuum und Gesellschaft geprägt. Wissenschaftstheorie, Sprachphilosophie, Psychologie, Phänomenologie, Existenzialismus, Dialogphilosophie, Kritische Theorie, Poststrukturalismus und analytische Philosophie sind nur einige Stichworte einer Zeit, in der sich das philosophische Denken immer mehr spezialisiert und auffächert.

Im ersten Teil zur Philosophie des 20. Jahrhunderts werden K. Popper, T. Kuhn, P. Feyerabend, L. Wittgenstein, S. Freud, E. Bloch und E. Husserl in Grundzügen vorgestellt.

Donnerstag, 15. Januar, 22. Januar, 29. Januar,
5. Februar, 12. Februar, 26. Februar 2026,
jeweils 16:00 bis 17:30 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
6 Nachmittage, 60 Euro

Philosophie und Literatur

■ 25W202005

Prof. Dr. Peter Bernhard/
Sonja Pohl M.A.

Philosophie, literarisch verpackt

Ob Klassiker der Literatur oder auch weniger bekannte Werke, oftmals wird in ihnen Philosophisches behandelt, ohne dass man dies unmittelbar bemerkt. Sei es, dass Schriftsteller sich mit philosophischen Fragen literarisch auseinandersetzen, sei es, dass Philosophen selbst zum Mittel der Literatur greifen, um ihre abstrakten Gedanken konkret darzustellen. In jeder Sitzung lesen und besprechen wir auszugsweise einen solchen literarischen Text in Hinblick auf die darin steckenden philosophischen Inhalte. Vorkenntnisse zu den Autoren und deren Werken sind nicht erforderlich. Diesmal geht es unter anderem um einen Roman von Günter Grass und - anlässlich des 150. Geburtstags von Thomas Mann - um dessen Zauberberg.

24.09.2025 Thomas Mann: Der Zauberberg
01.10.2025 Friedrich Dürrenmatt: Die Physiker
08.10.2025 Max Frisch: Stiller
15.10.2025 Bertolt Brecht: Leben des Galilei
22.10.2025 Jonathan Swift: Gullivers Reisen
29.10.2025 Günter Grass: Hundejahre

Mittwoch, 11:15 bis 12:45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
6 Nachmittage, 60 Euro



25W202004
Die Geschichte der Philosophie
Unsere Reihe mit dem Philosophen Dr. Michael Zimmermann
Ab dem 15. Januar 2026, 16 Uhr

Teil 5:
Philosophie des 20. Jahrhunderts



Nachhaltigkeit

■ 25W202010

Dozent*innenteam

Energiesparen für Mieter*innen (Vortrag)

Auch wenn Sie als Mieter*innen keinen direkten Einfluss auf den Dämmstandard und die Heizungsanlage Ihrer Wohnung haben, lassen sich mit einfachen Mitteln die Heizungs- und Stromkosten reduzieren. Die Energieberatung des Umweltamts der Stadt Erlangen zeigt in einem Kurzvortrag verschiedene Möglichkeiten zur Energieeinsparung auf. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, gezielt Fragen zu diesem Thema zu stellen.

In Kooperation mit dem Umweltamt der Stadt Erlangen

Freitag, 24. Oktober 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W202011

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, 3. November 2025

13:00 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W202012

Dozent*innenteam

Die Erlanger Kläranlage (Führung)

Text siehe Kurs-Nr. 25W202011

Montag, 10. November 2025

13:00 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W202020

Pascal Sommer

Solar für alle – jetzt erst recht!

Informationsveranstaltung für die Steckersolaranlage (Vortrag)

Steckersolargeräte - auch Balkonkraftwerke - bieten die wohl einfachste Art Solarstrom zu produzieren. Ohne größere Investitionen und auch als Laie lässt sich ein Steckersolargerät auf dem Balkon, der Garage oder auf der Terrasse installieren. Ist der Stecker eingesteckt, kann man den eigenen Strom direkt im Haushalt verbrauchen und Stromkosten einsparen. So können Sie einen Teil Ihres Stroms umweltfreundlich selbst erzeugen.

Mitglieder von Stecker-Sol/ER widmen sich in dem Vortrag dem Einstieg in das Thema und der Lösung konkreter Umsetzungsfragen.

Donnerstag, 29. Januar 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W202022

Prof. Dr. Ing. Jürgen Karl

Wie sich die Energiewende wendet (Vortrag)

Um die deutsche Energiewende ranken sich zahllose Mythen und Legenden. Die öffentliche Diskussion wird von Meinungen, Ideologien und wirtschaftlichen Interessen bestimmt. Zeit für einen fundierten Vortrag, der neben Wissen und Fakten auch eine optimistische Zukunft für die Energiewende und für den Klimaschutz zeichnet.

Donnerstag, 4. Dezember 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 25W202024

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 Johanner, Cabernet Blanc, Muscaris, Sauvignonac (weiß) sowie Prior, Cabertin, Cabernet Cantor (rot) werden vorgestellt und können verkostet werden.

Donnerstag, 8. Januar 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

10 Euro

■ 25W202025

David Spenger/

Leah Burgard/

Willi Bauer

Geographisches Café:

Biodiversität betrifft uns alle. Was tun bayerische Städte, um sie zu fördern?

Biodiversität ist nicht nur ein Thema der Ökologie. Sie ist zentral für die Erhaltung unserer Lebensgrundlagen und für unsere Gesundheit. Diesen Zusammenhang stellt das Konzept der Planetaren Gesundheit her, das sich aus Erkenntnissen der Erdsystemwissenschaften ableitet. Wie wird Biodiversitätsschutz aber in der kommunalen Praxis konkret verhandelt? Welche Argumente werden vorgetragen und welche Managementstrategien existieren? In diesem Vortrag wird am Beispiel bayerischer Städte vorgestellt, wie Kommunen mit Biodiversitätsschutz umgehen. Gemeinsam wollen wir im Anschluss diskutieren, welche Potenziale im Konzept der Planetaren Gesundheit für den Schutz von Biodiversität vor Ort vorhanden sind.

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

Mittwoch, 21. Januar 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Lebensraum Natur

■ 25W202701

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 Theorie teil und der Mittagspause von ca. 60 Minuten fahren wir zum Ort des Praxisteils, üben den Obstbaumschnitt und diskutieren das Schnittergebnis. Es werden die notwendigen Werkzeuge vorgestellt.

Eigene Werkzeuge werden nicht benötigt.

Bitte mitbringen: Handschuhe, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung. Der Praxisort wird im Kurs bekanntgegeben.

Samstag, 7. Februar 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

30,50 Euro

■ 25W202708

Reinhard Brem

Von Spuren und Zeichen der Forstwirtschaft

Punkt, Punkt, Komma, Strich: Haben auch Sie sich schon gefragt, was all die farbigen Markierungen an Bäumen bedeuten?

Bei einem spannenden Waldspaziergang mit Reinhard Brem, Förster am Walderlebniszentrum Tennenlohe erfahren Sie auch, woran Sie sonst noch sehen können, was in einem Waldstück passiert oder bereits geschehen ist.

In Kooperation mit dem Walderlebniszentrum Tennenlohe

Donnerstag, 2. Oktober 2025

17:00 bis 18:30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 25W202709

Reinhard Brem

Neue Bäume braucht der Wald! (Vortrag und Praxis)

Warum sterben momentan vermehrt Bäume in unseren Wäldern, was wird dagegen unternommen und wie geht es weiter? Erfahren Sie an diesem Nachmittag, wie unsere Bäume auf den Klimawandel reagieren, welche Modelle es als Reaktion hierauf gibt und was konkret getan werden kann, um unsere Wälder zu retten. Anschließend an die Theorie möchten wir gemeinsam mit Ihnen das Erfahrene in die Praxis umsetzen und den Wald mit der Pflanzung eines „Nelderrades“ mit Zukunftsbäumen unterstützen!

In Kooperation mit dem Walderlebniszentrum Tennenlohe

Freitag, 14. November 2025

14:00 bis 17:00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W202711

David Schuhwerk

„Die Rückkehr der Bartgeier“ – Das Wiederansiedlungsprojekt des LBV (Vortrag)

Projektmitarbeiter David Schuhwerk berichtet über die faszinierende Biologie des Bartgeiers und seine einzigartigen Verhaltensweisen als Schlussglied der Nahrungskette in alpinen Lebensräumen. Es werden die Gründe für seine historische Ausrottung genauso wie aktuelle Bedrohungen beleuchtet. Außerdem werden aktuelle Daten zur Populationsentwicklung gezeigt, der Erfolg des internationalen Wiederansiedlungsprojektes in den Westalpen dargestellt und ein detaillierter Blick auf das Wiederansiedlungsprojekt in Berchtesgaden geworfen. Einige wundervolle Bilder und Videoaufnahmen des größten Brutvogels der Alpen dürfen natürlich auch nicht fehlen.

In Kooperation mit dem Landesbund für Vogelschutz, Kreisgruppe Erlangen

Mittwoch, 8. Oktober 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W202715

Dipl.-Ing. Josef Röhrle

Lebensraum Moorweiher und Niedermoore (Film und Gespräch)

Zwischen Erlangen und Höchststadt erstreckt sich eine der größten Teichlandschaften Deutschlands. Sie entstand im Zusammenspiel zwischen menschlichem Schaffen und natürlichen Gegebenheiten. Seit 1995 besteht das Projekt „Lebensraumnetz Moorweiher und Niedermoore“. Der Film zeigt die Flora und Fauna dieser wertvollen Kulturlandschaft im Jahresablauf. Zu den „Moospezialisten“ gehören Pflanzenarten wie der Sonnentau oder der Wasserschlauch, die ihren Hunger nach Nährstoffen durch das Verspeisen kleiner Insekten decken. Die Moosjungfern oder der Moorfrosch sind die typischen Tierarten des Lebensraumes Moorweiher und Niedermoore.

Eine Kooperation mit der LBV Kreisgruppe Erlangen-Höchststadt

Dienstag, 11. November 2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



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.

Digital dabei

■ 25W204005

Horst Steckert

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (in Bruck)

Diese Sprechstunde soll allen, die Fragen zu ihrem Handy oder Tablet 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, 1. Oktober 2025

Haus unterm Kirchturm, Fürther Straße 44, 91058 Erlangen

5 Vormittage, Eintritt frei

■ 25W204006

Mahshid Risseh

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

Kursinfo siehe Kursnummer 25W204005

Die Sprechstunde findet an jedem 1. Donnerstag im Monat statt.

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 2. Oktober 2025

Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Markus, Sieglitzhofer Straße 2a, 91054 Erlangen, Besprechungsraum
4 Vormittage, Eintritt frei

■ 25W204007

Stefan Harnisch

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (am Anger)

Kursinfo siehe Kursnummer 25W204005

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, 1. Oktober 2025

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

5 Nachmittage, Eintritt frei

■ 25W204008

Sajjad Mardaneh

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (in Büchenbach)

Kursinfo siehe Kursnummer 25W204005

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen statt: 10. Oktober 2025, 7. November 2025, 5. Dezember 2025, 9. Januar 2026 und 6. Februar 2026

Eine Kooperation mit dem Amt für Stadtteilarbeit

Freitag, 13:00 bis 14:30 Uhr

Beginn: Freitag, 10. Oktober 2025

Stadtteilzentrum "Die Scheune", Saal, Odenwaldallee 2

4 Nachmittage, Eintritt frei



Libby – Die Bibliotheks-Lese-App

Leihen Sie mit Libby eAudios und englische eBooks aus.

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



OverDrive
Verbund Franken

■ **25W204009**

Mahshid Risseh

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

Kursinfo siehe Kursnummer 25W204005

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, 13. Oktober 2025

Wohnstift Rathsberg, Rathsberger Straße 63, 91054 Erlangen, Medienraum
5 Vormittage, Eintritt frei■ **25W204010**

Richard Scholl

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (in Alterlangen)

Kursinfo siehe Kursnummer 25W204005

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, 14. Oktober 2025

Bodelschwingh-Haus, Habichtstr. 14a, 91056 Erlangen, Betreutes Wohnen
5 Nachmittage, Eintritt frei■ **25W204011**

Sajjad Mardaneh

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

Kursinfo siehe Kursnummer 25W204005

Die Sprechstunde findet an jedem 3. Donnerstag im Monat statt.

Eine Kooperation mit dem Erlanger Jobcenter

Donnerstag, 13:15 bis 14:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 16. Oktober 2025

Café Hergericht, Westliche Stadtmauerstraße 3a, 91054 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Termine, Eintritt frei

■ **25W204012**

Sajjad Mardaneh

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

Kursinfo siehe Kursnummer 25W204005

Die Sprechstunde findet an jedem 3. Donnerstag im Monat statt.

Eine Kooperation mit dem Verein Obdachlosenhilfe Erlangen e. V.

Donnerstag, 11:15 bis 12:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 16. Oktober 2025

Obdachlosenhilfe, Willi-Treff, Wilhelmstraße 2g, 91054 Erlangen
4 Termine, Eintritt frei



Vorsorge

■ 25W204018

Richard Jost

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung – wichtige Ergänzung zur Patientenverfügung (Vortrag)

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

In Kooperation mit dem Betreuungsnetz Erlangen e.V.

Mittwoch, 22. Oktober 2025

15:00 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W204019

Otto W. Kling/
Irene Maikler-Seitfudem

Irene Maikler-Seitfudem

ALIVIA Café für unheilbar Kranke

Das ALIVIA-Café ist ein Begegnungsort für unheilbar erkrankte Menschen und deren Zugehörige, die in dieser Situation unterstützen wollen. Bei den Treffen ist in kleinen Gruppen und in vertraulichem Rahmen Austausch über Erfahrungen und Herausforderungen möglich. Hilfe bei Fragen gibt es durch Fachkräfte, die zu kurzen Vorträgen eingeladen werden. Das Café fin-

det durchgehend, auch in den Ferien statt. Siehe Ausgang und QR-Code auf dem Flyer.

In Kooperation mit der ALIVIA-Stiftung

Donnerstags, 11:00 bis 13:00 Uhr,

Freitags, 15:00 bis 17:00 Uhr,

Beginn: Donnerstag, 16. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

9 Termine, Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

■ 25W204020

Otto W. Kling

Diagnose: Unheilbar krank, und jetzt? (Vortrag)

Unser Leben ist endlich, nicht aber die Möglichkeiten, die letzte Lebensphase zu gestalten. Die Diagnose „unheilbar“ ist hart. Trotz der Unverkennbarkeit des Lebensendes haben wir die Freiheit, unserem Leben bis zuletzt bewusst und sinnvoll bereichernde Elemente hinzuzufügen. Jeder Moment bietet Chancen, die eigene Lebensqualität zu verbessern: Wir brauchen Mut, diesen Weg aktiv zu gehen. Der Begriff „palliativ“ wird beleuchtet, er soll seinen Schrecken verlieren. Das ALIVIA-Café als Ort für Gespräche und als Ruhepol wird vorgestellt.

In Kooperation mit der ALIVIA-Stiftung

Dienstag, 27. Januar 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Keine Anmeldung 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



■ 25W204021

Maria Gradl

Patientenverfügung, Ehegattenvertretungsgesetz, Vorsorgevollmacht (Vortrag)

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

In Kooperation mit dem Hospiz Verein Erlangen e.V.

Dienstag, 18. November 2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W204022

Prof. Dr. med. Karl-Günter Gaßmann

Themenfrühstück „Chancen der modernen Altersmedizin“ (Kurzvortrag und Gespräch)

Die moderne Altersmedizin kann das Leben Hochbetagter in vielen Bereichen erleichtern, so dass mehr

Teilhabe an Angeboten und mehr Kraft für Hobbies und gesellige Treffen möglich ist. Die Wissenschaft weiß längst, das Psyche und Körper immer gemeinsam gedacht werden müssen. Prof. Gaßmann, Chefarzt des Geriatrie-Zentrums am Waldkrankenhaus steht bei einer Tasse Kaffee nach einem kurzen Eingangsvortrag für Ihre Fragen zur Verfügung.

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat

Freitag, 6. Februar 2026

15:00 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

6 Euro

■ 25W204023

Birgit Basten-Grimm

Erbrecht kompakt (Seminar)

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

Mittwoch, 15. Oktober 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Mittwoch, 22. Oktober 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

2 Abende, 24 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W204024

Birgit Basten-Grimm

Die Patientenverfügung (Vortrag)

Es kann alle Menschen in jedem Alter treffen, dass sie in einen lebensbedrohlichen Zustand geraten. 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.

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

- HÖRSTENLOSER HÖRTEST
- HÖRGERÄTE ALLER FÜHRENDEN HERSTELLER
- BATTERIEN FÜR HÖRGERÄTE
- GEHÖRSCHUTZ (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

Mittwoch, 8. Oktober 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25W204026**
Birgit Basten-Grimm
Betreuungsrecht (Vortrag)

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

Mittwoch, 29. Oktober 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei

■ **25W204032**
Dr. phil Stephan M. Abt
**Was man über Demenz wissen sollte –
Einführung in die Validation (Vortragsreihe)**

Die Methode der Validation beschreibt den respektvollen Umgang mit Menschen mit Demenz. Sie ist in Pflege und Sozialpädagogik anzutreffen. Viele Menschen fürchten sich vor einer Demenz, andere sind bereits selbst betroffen oder einer ihrer Angehörigen. Ein Grundverständnis vom Krankheitsbild Demenz ist die Voraussetzung dafür, sich selbst und anderen helfen zu können. An vier Montagen wird umfassend über das Krankheitsbild und die sich vollziehenden

Veränderungen bei den Betroffenen informiert. Auch wird es darum gehen, wie man mit demenziell veränderten Menschen kommuniziert. Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse aus der Demenzforschung werden vorgestellt.

In Kooperation mit dem Verein Dreycedern e.V.

Montag, 10:00 bis 11:30 Uhr
Beginn: Montag, 19. Januar 2026
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
4 Vormittage, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25W204033**
Ursula Diezel
Die Bestattungsvorsorge (Vortrag)

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

In Kooperation mit dem Hospiz Verein Erlangen e.V.

Dienstag, 27. Januar 2026
10:00 bis 11:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich



Pflegestützpunkt



Beratung und Hilfe
rund um das Thema Pflege



Wir empfehlen eine Terminvereinbarung.
Nägelsbachstraße 38
Telefon 09131 – 86 23 29
E-Mail: pflegestuetzpunkt@stadt.erlangen.de

Die Pflegeberater*innen beraten alle Bürger*innen der Stadt Erlangen individuell, neutral, umfassend und kostenlos.

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

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



■ 25W204034

Marion Pliszewski/
Kerstin Danner

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 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 braucht.

Der Kurs findet im Hospiz Verein Erlangen, Goerdelerstraße 10, Konferenzraum 2.02, 1. Stock, 91058 Erlangen, statt. Ein Aufzug ist vorhanden.

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

Samstag, 22. November 2025

12:30 bis 16:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

24 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W204035

Christine Fuchs

Langer Abend: Ebbe und Flut (Film und Gespräch)

Danica (18 Jahre), Lena, (16), Kira (18) und Sarah (15) lernten sich in der Gruppe Sommerland kennen und gehen seitdem einen wichtigen Weg in ihrem Le-

ben gemeinsam: Alle vier bewältigen die Erfahrung vom frühen Tod ihres Vaters und/oder ihrer Mutter. Wie Ebbe und Flut ist der Trauerprozess der Jugendlichen, ein wellenartiges Auf und Ab. Und manchmal kommen die schmerzhaften Gefühle wie eine mächtige Welle, die sie untertaucht. Danach Podiumsgespräch mit: Marion Pliszewski (1. Vorsitzende Hospizverein Erlangen, Trauerbegleiterin) Susanne Mittag (Trauerbegleiterin, im Leitungsteam vom Trauerwerk), Kerstin Danner (Trauerbegleiterin und lange Zeit im Leitungsteam vom Trauerwerk)

In Kooperation mit dem Hospiz Verein Erlangen e.V.

Donnerstag, 20. November 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Allzeit gut beraten

■ 25W204038

Philipp Elb/

Bettina und Burkhard Große/

Verkehrserziehung Polizei-Inspektion Erlangen

Freude an der Bewegung mit dem Rollator (Übung)

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

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



optimal einzusetzen ist.

Treffpunkt: Jahnturnhalle, Jahnstraße 8

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

Donnerstag, 16. Oktober 2025

13:30 bis 14:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W204040

Kerstin Brunner

Alltag strukturieren – Überforderung reduzieren (Vortrag)

Im Alltag kann es manchmal schwierig sein, den Überblick zu behalten. Themen wie Finanzen oder die Organisation des täglichen Lebens werden oft zu Herausforderungen. Dieser Kurs hilft Ihnen, mit einfachen, praktischen Tipps mehr Struktur in Ihren Alltag zu bringen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Zeit besser einteilen, Aufgaben sinnvoll planen und so mehr Ruhe und Sicherheit gewinnen können. Gemeinsam erarbeiten wir einfache Strategien, wie Sie Ihr Leben als Senior*in besser organisieren können, um den Alltag leichter zu bewältigen. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, nach dem Vortrag Fragen zu stellen

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

Donnerstag, 30. Oktober 2025

15:30 bis 17:00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a,
56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W204042

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.

Dienstag, 11. November 2025

17:00 bis 20:00 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, R 112
36 Euro

■ 25W204044

Angelika Brennecke

Freundschaft ist das Salz in der Suppe des Lebens (Workshop)

Manche kennen wir seit früher Kindheit, andere seit wenigen Jahren - mit manchen haben wir gefeiert, getrauert, sind gemeinsam unterwegs gewesen oder haben zusammen gewohnt: Mit Freund*innen haben wir viel erlebt und geteilt. Freundschaften haben un-



Birgit Birchner | 25W502022
Geistig fit bleiben! Gedächtnistraining 60+
Ab Mittwoch, 12. November 2025

ser Leben bereichert, auch wenn sie zeitlich begrenzt waren. Im Workshop ist Zeit für einen Blick zurück, wir entdecken den Schatz unterschiedlicher Freundschaften. Eingeladen ist, wer offen ist für eine biografische Spurensuche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie ein Foto oder einen Gegenstand mit, das oder der Sie an eine Freundschaft erinnert.

In Kooperation mit der Martin Luther Kirche, Erlangen-Büchenbach

Mittwoch, 12. November 2025

15:00 bis 18:30 Uhr

Martin-Luther-Kirche, Bamberger Str. 18, 91056 Erlangen, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W204046

Michael Hümmer

Chancen auf dem Arbeitsmarkt für Ältere: Als Rentner*in weiterarbeiten (Vortrag)

Der Eintritt in die Rente ist getan! Für viele ein neuer Lebensabschnitt, der nach einem langen Arbeitsleben

mit Freiheit und Selbstbestimmung einhergeht. Aber nicht alle Rentner*innen sehen nur die positiven Aspekte. Die Gründe für eine Weiterarbeit sind durchaus unterschiedlich. So ist z.B. die Rente knapp und ein Zusatzverdienst würde die Haushaltskasse aufbessern. Mit Unterstützung des Arbeitgebers könnte man als qualifizierte Fachkraft, evtl. bei reduzierter Arbeitszeit, weiter beschäftigt werden. Wir besprechen heute u.a. die Frage, welche Zugangsmöglichkeiten es in den Arbeitsmarkt für Senior*innen gibt.

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

Donnerstag, 13. November 2025

15:30 bis 17:00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

vhs Volkshochschule
Erlangen



Winterkino in Ihrer vhs

**Auch in diesem Wintersemester
nehmen vhs und Seniorenbeirat ihre
Filmreihe am Nachmittag wieder auf
und laden zum Austausch ein.**

25W204050/52

Ein Opa zu Weihnachten

Dienstag, 25. November 2025, 15:00 Uhr

vhs club INTERNATIONAL

Donnerstag, 27. November 2025, 15:30 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a

25W204054/56

Bis zum Horizont, dann links!

Dienstag, 13. Januar 2026, 15:00 Uhr

vhs club INTERNATIONAL

Donnerstag, 15. Januar 2026, 15:30 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a



Foto: © iStockphoto

25W204058/60

Everything will change

Dienstag, 10. Februar 2026, 15:00 Uhr

vhs club INTERNATIONAL

Donnerstag, 12. Februar 2026, 15:30 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a

■ 25W204047

Karin Depner

Ernährung im Alter: Frischkornmüsli in winterlichen Variationen

Im Rahmen des offenen Gesundheitstreffs in Büchenbach - wie immer ohne Anmeldung und ohne Gebühren - gibt es dieses Mal Tipps der Oekotrophologin Karin Depner, wie man sehr kostengünstig, lecker und gesund Müsli bereiten kann. Natürlich hat die Dozentin auch wieder einige Kostproben mitgebracht.

In Kooperation mit dem Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Donnerstag, 20. November 2025

15:30 bis 17:00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W204049

Susanne Heydrich

Jetzt mach' ich das (Vortrag)

Gute Vorsätze? Zum Jahreswechsel sind wir besonders motiviert und die Vorsatzplanung macht vor keinem Lebensalter halt. Sie gewinnt mit zunehmendem Alter sogar an Bedeutung. Aber: Wie viele dieser Absichten schaffen es bis in den März und liegt das Misslingen nur an unserem schwachen Willen? Wie kann es gelingen, ein Vorhaben tatsächlich erfolgreich umzusetzen? Dieser Vortrag zeigt Ihnen konkrete Möglichkeiten auf und möchte Sie inspirieren anzufangen. Jetzt!

Freitag, 23. Januar 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Filme in der vhs

Auch in diesem Wintersemester nehmen vhs und Seniorenbeirat ihre Filmreihe am Nachmittag wieder auf und laden zum Austausch ein.

■ 25W204050

Felizitas Traub-Eichhorn

Ein Opa zu Weihnachten (Film und Gespräch)

Der alte Elmer ist ein liebenswerter Herumtreiber ohne festen Wohnsitz. Eines Tages bricht er ein Auto auf und wird dabei vom Eigentümer überrascht. Dieser hat Mitleid mit dem alten Mann und lässt ihn für sich arbeiten statt ihn anzuzeigen. Ein Film über Vorurteilsfreiheit, Miteinander Reden und Familie. USA 1990, 96 Minuten

Dienstag, 25. November 2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W204052

Felizitas Traub-Eichhorn

Ein Opa zu Weihnachten (Film und Gespräch)

Text siehe Kurs-Nr. 25W204050



Laura Stahl und Sophia Wenzel
25W501000
**Digitale Gesundheit für alle –
die elektronische Patientenakte**
Vortrag
Montag, 29. September 2025



Laura Stahl



Sophia Wenzel



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

- **25W204054**
 Felizitas Traub-Eichhorn
Bis zum Horizont, dann links! (Film und Gespräch)

Die stolze Annegret Simon ist neu im Seniorenheim und erweckt sofort die Aufmerksamkeit von Herrn Tiedgen. Doch ihr bekommt der Tapetenwechsel nicht besonders. Und das zu Recht, weiß Herr Tiedgen, der ebenfalls lieber allein als betreut wohnen würde. Bewegungstherapie, Chorsingen und Lesenachmittage sind für ihn der Inbegriff der Langeweile. Mit Skurrilität, einigem makabren Dialogwitz sowie einer guten Portion Galgenhumor angesichts der lieblosen Daseinsverhältnisse und der Alltagswehwehchen der Protagonisten macht sich der Film auf eher besinnliche Weise für die Rechte alter Menschen stark. (Filmdienst) D 2012, 89 Minuten

Dienstag, 13. Januar 2026
 15:00 bis 17:30 Uhr
 Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

- **25W204056**
 Felizitas Traub-Eichhorn
Bis zum Horizont, dann links! (Film und Gespräch)

Text siehe Kurs-Nr. 25W204054

Donnerstag, 15. Januar 2026
 15:30 bis 17:30 Uhr
 AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a,
 56Nord
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

- **25W204058**
 Felizitas Traub-Eichhorn
Everything will change (Film und Gespräch)

Im Jahr 2054 ist die Erde eine sterile, betonierte Welt. Durch die Folgen des Klimawandels ist ein Dauernotstand entstanden, mit dem sich die meisten Menschen arrangiert haben. Zufällig entdeckt Ben in einem Antiquariat jedoch das Foto einer Giraffe. Da Tiere in dieser Zeit nahezu ausgestorben sind, ist er sich zunächst nicht sicher, ob das Bild überhaupt echt ist, und beginnt deshalb nachzuforschen. "Der als Mischung aus emotionaler Science-Fiction und Experten-Interviews angelegte Film will aufklären und aktuelle Klimaschutzbewegungen anfeuern." (Filmdienst) D/NL 2021, 88 Minuten

Dienstag, 10. Februar 2026
 15:00 bis 17:30 Uhr
 Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

- **25W204060**
 Felizitas Traub-Eichhorn
Everything will change (Film und Gespräch)

Text siehe Kurs-Nr. 25W204058



Laura Stahl und Sophia Wenzel
 25W501008
**Digitale Gesundheit für alle –
 einfach, praktisch, nützlich**
 Vortrag
 Dienstag, 25. November 2025

Donnerstag, 12. Februar 2026
15:30 bis 17:30 Uhr
AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a,
56Nord
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Lebenslust statt Altersfrust

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat

Wir gehen in ein neues Semester mit unserem Programm für junggebliebene Senior*innen. Heutige Rentnergenerationen haben meist noch viele aktive Jahre vor sich. Zeit, in der Wünsche, und „Was ich schon immer mal machen wollte“ in Erfüllung gehen können. Wir wollen inspirieren, anregen und darüber hinaus informieren, was es noch Neues für die Zukunft geben könnte.

■ 25W204065

Dr. Ruth Meise

Gut versorgt, gut gelaunt – Essen mit Freude im besten Alter (Vortrag)

Vom Familientisch zur kleinen Runde - gar nicht so einfach, wenn man jahrelang für viele gekocht hat. In diesem Vortrag geht es darum, wie man auch im kleineren Rahmen mit Freude und Genuss kochen kann. Sie erfahren, wie gesunde Ernährung im Alter gelingt, worauf es jetzt besonders ankommt - und wie man mit einfachen, alltagstauglichen Tipps wieder Lust aufs Kochen und Essen bekommt. Ob für sich allein oder zu zweit: Leckere Ideen, praktische Anregungen und wertvolle Gesundheitshinweise zeigen, wie Essen auch in dieser Lebensphase wieder zu einem Stück Lebensfreude wird.

Mittwoch, 24. September 2025
15:30 bis 17:00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W204067

Karin Grüsser/
Tanja Stark-Kantar

Es ist mir eine Ehre: Engagement für die Gesellschaft (Vortrag und Gespräch)

Rund 30 Millionen Menschen in Deutschland setzen sich für das Gemeinwohl ein. Die Gründe für ein Ehrenamt sind so vielseitig wie die Menschen selbst.

Sie können Gutes tun und auch eigene Bedürfnisse verwirklichen: sich für gesellschaftliche Belange einsetzen, neue Kontakte knüpfen und eigene Talente und Fähigkeiten einsetzen. An diesem Abend informieren Sie Karin Grüsser und Tanja Stark-Kantar vom städtischen Büro für Bürgerbeteiligung und Ehrenamt über Möglichkeiten eines bürgerschaftlichen Engagements in der Stadt Erlangen. Auch Freiwillige kommen zu Wort, erzählen von ihrem ehrenamtlichen Engagement und teilen ihre Erfahrungen. Wer möchte, kann sich anschließend vom Beratungsteam bezüglich eines Ehrenamtes beraten lassen.

Donnerstag, 15. Januar 2026
17:45 bis 19:15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W204068

Michael Hümmer

Chancen auf dem Arbeitsmarkt für Ältere. Als Rentner*in weiterarbeiten (Vortrag)

Der Eintritt in die Rente ist getan! Für viele ein neuer Lebensabschnitt, der nach einem langen Arbeitsleben mit Freiheit und Selbstbestimmung einhergeht. Aber nicht alle Rentner*innen sehen nur die positiven Aspekte. Die Gründe für eine Weiterarbeit sind durchaus unterschiedlich. So ist z.B. die Rente knapp und ein Zusatzverdienst würde die Haushaltskasse aufbessern. Mit Unterstützung des Arbeitgebers könnte man als qualifizierte Fachkraft, evtl. bei reduzierter Arbeitszeit, weiter beschäftigt werden. Wir besprechen heute u.a. die Frage, welche Zugangsmöglichkeiten es in den Arbeitsmarkt für Senior*innen gibt.

Donnerstag, 22. Januar 2026
17:45 bis 19:15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W204070

Dr. Ruth Meise

Essen mit Freude im besten Alter (Kochkurs)

Dieser Kochkurs richtet sich an Menschen im Alter über 60 und baut auf den Vortrag „Gut versorgt, gut gelaunt - Essen mit Freude im besten Alter“ auf. Hier setzen wir die Inhalte aus dem Vortrag gemeinsam in die Tat um. Sie lernen, wie gesunde und genussvolle



Mahlzeiten auch in kleinen Haushalten gelingen - einfach, frisch und alltagstauglich. Mit vielen Tipps zur Resteverwertung, Vorratshaltung und cleverer Planung entdecken Sie, wie das Kochen für sich oder zu zweit wieder Freude macht. Der Austausch in der Gruppe bringt zusätzliche Inspiration - und der gemeinsame Genuss kommt natürlich auch nicht zu kurz.

Materialkosten von 12 Euro sind im Entgelt enthalten.

Mittwoch, 28. Januar 2026

15:30 bis 18:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt,
0211

31,60 Euro

■ 25W204072

Evelyn Pepler

Anders Wohnen im Alter: Gemeinschaftlich und aktiv (Vortrag und Gespräch)

Ab 50 beginnt für viele eine andere Sichtweise auf das eigene Leben. Vieles ist schon geschafft, das Arbeitsleben neigt sich dem Ende entgegen. Wie geht Leben im Alter? Seit ein paar Jahren entstehen neue Formen des Zusammenlebens: Mehrgenerationenhäuser, Wohnprojekte, Senior*innen-WGs und Gemeinschaften in der Nachbarschaft. Ein Ansatz für so eine Gemeinschaft ist das Wohnprojekt RaumTeiler. In der Gründungsphase, die auch dem Kennenlernen dient, werden bauliche Gestaltung und eine Vision der Art und Weise des späteren Zusammenlebens erarbeitet und diskutiert. Welche Voraussetzungen und Schritte für die Realisation eines solchen Wohnprojekts nötig sind, zeigt dieser Vortrag von Evelyn Pepler, Geschäftsführerin des RaumTeiler-Projekts. Vor allem der gemeinschaftsbildende Prozess lässt sich auf jegliche Formen von gemeinschaftlichen

Projekten übertragen und ist für ein nachhaltiges Gelingen absolut notwendig.

Donnerstag, 5. Februar 2026

17:45 bis 19:15 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dr. Carsten Haeckel | 25W501020
Die Krankenhausreform – Fluch oder Segen (für das Waldkrankenhaus)

Vortrag

Mittwoch, 21. Januar 2026



Verbraucherwissen

■ 25W204101

Christian Neuberger

Berufseinstieg: Die Weichen richtig stellen (Vortrag)

Der Kurs richtet sich an alle, die sich auf den Start ins Berufsleben vorbereiten möchten, aber bisher wenig praktische Kenntnisse in Bereichen wie Kontenführung oder das Thema Versicherungen haben.

Ziel ist es, verständlich und praxisnah wichtige Themen wie Rentenlücke, Geldanlagen und System der Sozialversicherung näherzubringen, damit ein selbstbewusster und gut informierter Start in die Arbeitswelt möglich ist. Der Kurs vermittelt nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch praktische Tipps, um typische Herausforderungen im Berufsalltag zu meistern.

Donnerstag, 16. Oktober 2025

18:30 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 01

15 Euro

■ 25W204103

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.

Freitag, 24. Oktober 2025

14:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

59 Euro

■ 25W204104

Frank Hofmann

Finanzprodukte – einfach erklärt (Vortrag)

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

Montag, 10. November 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Euro

■ 25W204110

Kerstin Brunner

Money Mind Set für Frauen: Wie Ihre Einstellung zu Geld Ihr Leben verändert. (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, 20. Januar 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

15 Euro

Digitales

■ 25W204121

Kerstin Brunner

Wie Sie Ihren digitalen Nachlass regeln (Online-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.

Donnerstag, 23. Oktober 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

15 Euro

■ 25W204122

Marlene Neumann

Digitale Zeitungen und Zeitschriften: Einführung in die Presseportale der Stadtbibliothek Erlangen (Vortrag)

Diplom-Bibliothekarin Marlene Neumann stellt Ihnen die verschiedenen Apps und Internetseiten vor, mit denen Sie mit Ihrem Bibliotheksausweis kostenfrei aktuelle Zeitungen und Zeitschriften lesen können. Präsentiert werden Onleihe, Libby App, PressReader, Riffreporter und das Spiegel Archiv. Welche journalistischen Inhalte finden Sie in den einzelnen Portalen und wie können Sie darauf zugreifen? Lassen Sie sich informieren!

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Erlangen

Montag, 17. November 2025

10:00 bis 11:30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W204124

Dozent*innenteam

Die Elektronische Patientenakte (ePA) und Co (Vortrag)

Waren Sie auch schon wegen Beschwerden bei verschiedenen Ärzten? Häufig ist es doch so: Unterschiedliche Ärzte stellen exakt die gleichen Fragen, die Sie bereits beantwortet haben. Das kostet viel Zeit und Nerven. Seit 2025 sorgt die ePA genau in solchen Fällen für Transparenz. Sie bringt viele verschiedene Vorteile mit sich. Auch andere digitale Gesundheitsangebote und -anwendungen unterstützen Ihren Alltag und Ihre Gesundheit mobil und flexibel, z.B. durch Videosprechstunden von Zuhause aus. In diesem Vortrag erfahren Sie alles über die ePA und wie alles überhaupt funktioniert.

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

Donnerstag, 4. Dezember 2025

15:30 bis 17:00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W204125

Marlene Neumann

Einführung E-Books, E-Book-Reader und Onleihe (Vortrag)

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, 12. Januar 2026
10:00 bis 11:30 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25W204126**
Susanne Heydrich
Handy Etikette im digitalen Zeitalter
(Vortrag)

Kennen Sie das? Im Gespräch mit einem Kollegen klingelt plötzlich das Handy. Zugegeben, das Wort Etikette klingt etwas angestaubt, doch gemeint sind verantwortungsvolle Entscheidungen im Umgang mit dem Mobiltelefon. Wir werden beleuchten, wie man mit diesem Medium respektvoll umgeht. Achtsamkeit und Rücksichtnahme kann jeder in den digitalen Raum einbringen.

Freitag, 13. Februar 2026
18:00 bis 19:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
6 Euro

■ **25W204127**
Thomas Czok
Einführung in die Nutzung Künstlicher Intelligenz

Was ist eigentlich Künstliche Intelligenz (KI)? In diesem Vortrag wird verständlich erklärt, was sich hinter Begriffen wie „schwache und starke KI“, „Deep Learning“, „Large Language Models (LLMs)“ oder „generative KI“, etwa in Form von ChatGPT, verbirgt. Es werden praxisnahe Anwendungsfelder vorgestellt, wie der Einsatz im Büroalltag oder die Automatisierung von Aufgaben. Weitere Themen sind die Anpassung von ChatGPT an spezifische Anforderungen, datenschutzrechtliche Aspekte, effektive Methoden der Datenanalyse sowie der gezielte Einsatz von Prompts. Ziel ist es, ein grundlegendes Verständnis für die Funktionsweise von KI zu entwickeln und Orientierung im Umgang mit KI-Werkzeugen zu geben. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten - es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Freitag, 27. Februar 2026
18:00 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10 Euro
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25W204128**
Marlene Neumann
Wikipedia und Frauen (Vortrag)

Wikipedia ist das größte Nachschlagewerk der Welt, bei dem alle mitmachen könnten. Dennoch sind Frauen dort deutlich weniger aktiv als Männer. Auch gibt es deutlich weniger Biographien über Frauen als über Männer. In dieser Veranstaltung reden wir über mögliche Wege hin zu einer besseren Repräsentation von Frauen. Wir schauen auf den aktuellen Stand und entdecken, wie wir Artikel erstellen oder ergänzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Referentin Marlene Neumann, Bibliothekarin und Wikipedia-Autorin, ist aktiv bei der Gruppe WomenEdit, die in der Stadtbibliothek Erlangen monatliche Treffen für Wikipedia-Autorinnen anbietet.

Montag, 27. Oktober 2025
19:15 bis 20:45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25W204129**
Marlene Neumann
WomenEdit: Wikipedia-Treffen für Frauen

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

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Erlangen

Montag, 18:00 bis 20:00 Uhr
Beginn: Montag, 10. November 2025
Stadtbibliothek Erlangen, Marktplatz 1
4 Termine, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



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

■ 25W204141

Susanne Grethlein

Entrümpeln und Ordnung – Wie fange ich bloß an? (Vortrag)

Ihre Wohnung ist zu voll mit allen möglichen Dingen, die Sie über die Zeit hinweg angesammelt haben. Überall steht etwas rum, was eigentlich nicht mehr zu Ihrer aktuellen Lebenssituation passt. Die Schränke sind voll. Zudem drückt der Ballast Ihnen bereist auf die Seele. Aber wo anfangen? Und wie schaffen Sie es motiviert und mit Elan überhaupt zu beginnen? Im Rahmen dieses Vortrags sehen wir uns Strategien an, die Ihnen dabei helfen können, das Loslassen und Aufräumen als eine sich lohnende Aufgabe zu betrachten, anstatt als lästig Pflichtübungen.

Mittwoch, 8. Oktober 2025

16:00 bis 17:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10 Euro

■ 25W204142

Dorothea Hoffmeister

OLGA „Oldies Leben Gemeinsam Aktiv“ Ein (Miet)-Wohnprojekt in Nürnberg (Vortrag)

Die „OLGAS“ sind eine Hausgemeinschaft von 11 Frauen unterschiedlichen Alters und leben seit Dezember 2003 in einem Mehrfamilienhaus im Norden Nürnbergs. Realisiert wurde dies durch die Nürnberger Wohnungsbaugesellschaft wbg Nürnberg. Mitglieder erzählen, wie das Projekt möglich wurde und wie der Alltag aussieht. Die Frauen wollen so lange wie möglich, mit gleichgesinnten Menschen selbstverantwortlich eine gute Lebenszeit verbringen, mit gegenseitiger Hilfe und Unterstützung im Alltag. OLGA ist keine Alternative zu betreutem Wohnen oder dem Altenheim, sondern eine aktiv gelebte Nachbarschaft.

Mittwoch, 15. Oktober 2025

15:00 bis 16:30 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 mbH



- ✓ Neubau
- ✓ Erschwingliche Mieten
- ✓ Barrierefrei



NEUGIERIG GEWORDEN?



■ 25W204144

Susanne Grethlein

Entrümpeln leicht gemacht mit der „5-Kategorien-Methode“ (Vortrag)

Mit der richtigen Methode wird das Entrümpeln nicht nur erträglicher, man kann sogar Spaß daran finden! Vorgestellt wird die „5-Kategorien-Methode“, die Ihr Entrümpelungsabenteuer einfacher und effizienter gestalten kann. Ob Sie ein chronischer Sammler sind, unter einem Berg von Erinnerungsstücken begraben sind oder einfach nur Schwierigkeiten haben, den Überblick zu behalten: diese Methode hat das Potenzial, Ihren Zugang zu Ordnung grundlegend zu verändern. In kleinen Schritten und dadurch mit sichtbaren Erfolgen, befreien Sie sich von überflüssigen Dingen, gewinnen nicht nur Platz, sondern auch mehr Zeit. Die Methode ist sowohl für kleinere „Baustellen“, wie den Kleiderschrank, den Keller oder den Dachboden, also auch für die gesamte Wohnung anwendbar.

Mittwoch, 29. Oktober 2025

16:00 bis 17:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10 Euro

■ 25W204145

Diplom-Jurist Univ. David Lang

Mietrecht für Mieterinnen und Mieter (Vortrag)

Für viele Menschen ist die eigene Wohnung ein wichtiger Rückzugsort - hier fühlt man sich wohl. Umso unerfreulicher ist es, wenn auf einmal unangenehme Post von der Vermieterin oder dem Vermieter im Briefkasten liegt: Eine Mieterhöhung zum Beispiel oder eine Betriebskostenabrechnung mit hoher Nachforderung. Doch für diese gibt es klare Regeln. Wichtig ist also, dass Mieterinnen und Mieter ihre Rechte kennen. Die Veranstaltung gibt hierzu einen Überblick darüber, welche gesetzlichen Vorgaben für Mieterhöhungen und Betriebskostenabrechnungen gelten.

Montag, 1. Dezember 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ehrenamt qualifizieren

■ 25W204502

Sabine Gilson

Frischer Wind für Ihre Veranstaltungen – Konzepte und Inspirationen für Vereine, Gruppen und Kirchengemeinden

Ganz egal ob Tag der offenen Tür, Jubiläum, Messestand oder Sommerfest - jede Veranstaltung bietet eine Chance, Menschen zu begeistern und Ihre Botschaft zu vermitteln. Doch wie machen Sie daraus ein echtes Highlight? In dieser Ideenwerkstatt entdecken Sie kreative Konzepte und praktische Impulse, um Ihre Aktionen einzigartig und unvergesslich zu gestalten. Nutzen Sie den geschützten Raum, um neue Ansätze zu entwickeln, vom Feedback der anderen Teilnehmenden zu profitieren und frischen Wind in Ihre Planungen zu bringen. Lassen Sie sich inspirieren und überraschen - für Veranstaltungen, die wirklich Eindruck hinterlassen.

In Kooperation mit BildungEvangelisch

Dienstag, 14. Oktober 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

Bildung Evangelisch, Villa an der Schwabach, Hindenburgstr. 46a, 91054 Erlangen

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W204504

Nora Nickles

Instagram – wie profitiert mein Verein davon?

Nutzen Sie Instagram bisher noch nicht für Ihre Organisation oder läuft ihr Kanal wenig erfolgreich? Haben Sie sich noch wenig Gedanken gemacht, wen Sie mit Instagram erreichen wollen und wie? Im Seminar bekommen Sie die Gelegenheit, sich bewusst zu machen, wie man auf Instagram starten kann, wie man seine Zielgruppe findet und welche Content-Strategien möglich sind. Warum ist Online-Sichtbarkeit in der heutigen Zeit wichtig? Was sind die ersten Schritte für eine Instagram-Strategie? Wie wichtig ist es, die eigene Zielgruppe genau zu kennen? Warum sind Content-Formate genau die richtige Vorgehensweise, um zeitsparend zu arbeiten?

Samstag, 15. November 2025

10:00 bis 14:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 7. November.

■ 25W204506

Herbert Elsner

Austauschtreffen von Schatzmeister*innen

Sind Sie ein kleiner Verein und kämpfen sich noch händisch und/oder mit Excel-Listen durch Mitgliederverwaltung und Beitragseinzug? Hat Ihr*e Schatzmeister*in großen Respekt vor der Steuererklärung? Ist es schwer, jemanden zu finden, der/die sich um die Finanzen im Verein kümmern will? Wir laden Sie zu einem Erfahrungsaustausch ein! Sie können diskutieren und andere nach Tipps befragen. Auch Vereine, die zeitgemäß strukturiert sind und andere unterstützen möchten, sind eingeladen. Dabei ist Herbert Elsner, Schatzmeister in acht Erlanger Vereinen, der aus Erfahrungen mit Verwaltungssoftware und dem Umgang mit Finanzen und Belegen berichtet und über Fallstricke bei Steuererklärung und Co erzählt.

Donnerstag, 20. November 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

Büro für Bürgerbeteiligung und Ehrenamt, Hauptstraße 48, 91054 Erlangen

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W204508

Matthias Marx

Künstliche Intelligenz für Förderanträge nutzen (online-Seminar)

Mit diesem exklusiven Seminar erhalten die Teilnehmenden einen umfassenden Überblick die Funktionsweise von „ChatGPT“ und erfahren, wie gemeinnützige Organisationen insbesondere bei der Fördermittelgewinnung von Künstlicher Intelligenz (KI) profitieren können. Die Nutzung von ChatGPT bietet erhebliche Vorteile und kann insbesondere ehrenamtlich geführte gemeinnützige Organisationen (stark) entlasten. Daher ist es wichtig, dass sie Potenziale und Chancen des Einsatzes von ChatGPT - und anderer KI-Software - prüfen und vom technologischen Fortschritt profitieren.

Dienstag, 27. Januar 2026

18:00 bis 20:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Grundbildung & Alphabetisierung

■ 25W219013

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.

Montag, 13:00 bis 14:00 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 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

■ 25W250047

Kim Beck

Das erste Smartphone (Online-Vortrag)

Ob zum Schulanfang, zu Weihnachten oder zum Geburtstag: Das eigene Smartphone steht bei vielen Kindern ganz oben auf der Wunschliste. Warum sind Kinder so fasziniert von den Geräten oder besser dem, was man darauf installieren kann? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in das, was Kinder und Jugendliche am Smartphone gerne machen und über welche Gefahren sie dabei informiert sein müssen. Zudem gibt es viele praktische Tipps, Gesprächseinstiege und Empfehlungen dafür, wie Sie Ihr Kind möglichst gut beim sicheren Umgang mit dem eigenen Smartphone unterstützen können.

Der Vortrag findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Kindergesundheit“ in Kooperation mit dem Erlanger Bündnis für Familien statt.

Donnerstag, 30. Oktober 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

■ 25W250050

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.

Donnerstag, 23. Oktober 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.

■ 25W250051

Vera Mickenbecker

Gelungende 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? Mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg (GFK) eröffnen sich neue Perspektiven im Umgang mit Jugendlichen und bei Konflikten. Im Workshop lernen Sie die Grundlagen der GFK kennen und üben an praktischen Beispielen. Auf Besonderheiten in der Pubertät wird eingegangen und persönlichen Klärungswünschen Raum gegeben. Vorkenntnisse in GFK sind nicht erforderlich. Es wird empfohlen, einen Pausensnack mitzubringen.

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



Für Eltern, Großeltern, Pädagog*innen und alle Menschen, die ein wertschätzendes Miteinander mit Jungendlichen suchen.

Samstag, 15. November 2025

10:00 bis 14:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

29,75 Euro

■ 25W250053

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, 9. Oktober 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.

■ 25W250055

Katja Ehmcke

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

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

Montag, 17. November 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W250056

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.

Mittwoch, 14. Januar 2026

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.

■ 25W250058

Andreas Schmitt

Einfach Lieder für Kinder begleiten – mit Gitarre oder Ukulele

Dieser Kurs ist an Eltern und pädagogische Fachkräfte gerichtet, die gerne mit ihren Kindern singen und sich dabei „schon immer mal“ auf der Gitarre oder Ukulele begleiten wollten. Dank eines speziellen Konzeptes können Sie mit Ihrer Gitarre oder mit Ihrer Ukulele an dem Kurs teilnehmen. Mit Hilfe von vereinfachten Gitarrenakkorden, dem Einsatz eines Kapodasters und etwas häuslicher Übung werden Sie in der Lage sein, einfache Kinderlieder zu begleiten. Achtung: Dies ist kein umfassender Kurs für Ukulele oder Gitarre. Im Mittelpunkt steht die elementare musikpädagogische Spielpraxis, die es Ihnen und Ihren Kindern ermöglicht, wertvolle musikalische Erfahrungen zu sammeln. Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Es geht ganz einfach los.

Teilnehmende, die noch kein Instrument haben, können sich gerne zwecks Verleih oder Kaufberatung vor Beginn des Kurses beim Dozenten melden: gitarrenunterricht-schmitt@t-online.de

Bitte mitbringen: wenn möglich Notenständer

10 Euro für ein Liederheft sind beim Dozenten zu entrichten.



Donnerstag, 20:15 bis 21:30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 2. Oktober 2025
 Friedrichstr. 17, Raum 10
 8 Abende, 90 Euro

■ **25W250059**

Jörg Igler

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

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

Donnerstag, 11. Dezember 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.

■ **25W250062**

Irina Werner

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

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

Der Vortrag findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Kindergesundheit“ in Kooperation mit dem Erlanger Bündnis für Familien statt.

Mittwoch, 15. Oktober 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

■ **25W250063**

Prof. Dr. Stefanie Horndasch

Von TikTok bis Therapie – Jugendpsyche unter Druck (Online-Vortrag)

In einer Welt, in der Likes und Follower für Jugendliche zu wichtigen Anerkennungskriterien geworden sind, verändert sich ihr Kommunikationsverhalten sowie ihr Selbstbild und ihre psychische Stabilität. Der Vortrag zeigt, wie soziale Medien mit den klassischen Entwicklungsaufgaben des Jugendalters kollidieren und neue Risiken für die psychische Gesundheit schaffen. Thematisiert wird auch die besondere Zunahme von Essstörungen, beeinflusst durch unrealistische Körperbilder, algorithmische Inhalte und Trends wie „Body Checking“ oder „SkinnyTok“. Es wird erklärt, wann jugendliches Verhalten noch normal ist und wann es Anzeichen und Warnsignale für psychische Störungen wie Essstörungen, Depressionen oder Angststörungen sein können. Neben sozialen Medien spielen familiäre Dynamiken, Leistungsdruck, gesellschaftliche Ideale sowie genetische und neurobiologische Aspekte eine Rolle. Ziel ist es, aufzuklären, wie man Kinder und Jugendliche stärken kann, wie man heikle Themen anspricht und ein Umfeld schafft, in dem sie sich wertgeschätzt fühlen. Der Vortrag richtet sich an Eltern, pädagogische Fachkräfte, Fachpersonal im Gesundheitswesen und alle, die das psychische Wohl junger Menschen fördern möchten, um eine Balance zwischen Selbstverwirklichung und Überforderung zu finden.

Donnerstag, 5. Februar 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

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



■ 25W250064

Raphael Eckert

Wenn aus Spaß Abhängigkeit wird – Risikofaktoren und Warnsignale einer Mediensucht erkennen und handeln (Online-Vortrag)

Digitale Medien sind fester Bestandteil in der Erlebniswelt von Kindern und Jugendlichen - doch wann wird aus der intensiven Nutzung ein Problem? Im Rahmen dieser Onlineveranstaltung beleuchten wir das Thema Mediensucht. Woran können Sie als Eltern erkennen, ob die Nutzung digitaler Endgeräte bereits problematisch ist, und wie können Sie Ihr Kind bei einem gesunden Umgang mit Smartphone, Konsole und Co. souverän begleiten? Neben fachlichen Informationen bieten wir praktische Tipps und Raum für Ihre Fragen.

Raphael Eckert ist Psychologe (M.Sc.) bei der Familien- und Jugendberatungsstelle der Stadt Erlangen.

Der Vortrag findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Kindergesundheit“ in Kooperation mit dem Erlanger Bündnis für Familien statt.

Dienstag, 14. Oktober 2025

18:00 bis 19:30 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

■ 25W250065

Raphael Eckert/

Mandy Doreen Kuchta

Konsum und Abhängigkeit im Jugendalter (Online-Vortrag)

Im Rahmen dieser Onlineveranstaltung werfen wir einen Blick auf das Konsumverhalten von Jugendlichen und das Risiko von Abhängigkeitserkrankungen. Wir informieren über die typischen Entwicklungsphasen, Risikofaktoren und Warnsignale und zeigen Ihnen auf, wie Sie als Eltern Ihre Kinder im Umgang mit Konsum begleiten und stärken können. Zudem gibt es Raum für Ihre Fragen, Austausch und Hinweise auf weiterführende Angebote für Eltern. Im Fokus stehen hierbei Substanzen wie Alkohol und Cannabis und andere Drogen.

Das Thema Mediensucht wird nicht (!) behandelt, besuchen Sie hierzu gerne den Vortrag „Wenn aus Spaß

Abhängigkeit wird“ (25W250064).

Raphael Eckert ist Psychologe (M.Sc.) bei der Familien- und Jugendberatungsstelle der Stadt Erlangen. Mandy Doreen Kuchta ist Sozialpädagogin (FH) und stellv. Sachgebietsleitung der Drogen- und Suchtberatung der Stadt Erlangen.

Dienstag, 11. November 2025

18:00 bis 19:30 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

■ 25W250066

Dorothee Eßer

Wenn's drunter und drüber geht: Mit Humor und GFK die Nerven behalten

Der Alltag mit Kindern ist oft bunt, laut und manchmal ganz schön chaotisch. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Humor und der Haltung der gewaltfreien Kommunikation gelassener durch kleine und große Alltagsdramen navigieren können. Anhand Ihrer eigenen Beispiele üben Sie alltagsnahe Strategien, um auch im Trubel Verbindung zu sich selbst und zu Ihren Kindern zu halten - mit einem Augenzwinkern und ohne Perfektions-Druck.

Dieser Workshop ist ideal für Eltern und pädagogisches Personal im Umgang mit Kindern im Alter bis 10 Jahre.

Samstag, 10. Januar 2026

10:00 bis 13:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Euro

■ 25W250067

Jacqueline Förster

Pubertät – die Zeit, in der Erwachsene auf die Probe gestellt werden!

Plötzlich übernimmt ein „Alien“ das Steuer und stellt alles auf den Kopf. Im Workshop betrachten wir, wie körperliche Veränderungen, Identitätssuche und Gefühlchaos die Phase der Pubertät prägen können. Gemeinsam entwickeln wir mit Humor und Fachwissen Strategien, um gelassen zu bleiben und die Verbindung zu unseren Kindern nicht zu verlieren. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Austausch!

Donnerstag, 22. Januar 2026
18:30 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 19
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
19,20 Euro

■ **25W250068**
Jacqueline Förster
Gemeinsam Trauer bewältigen

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen ist nichts mehr wie zuvor - besonders Jugendliche trauern auf ihre eigene, oft stille Weise. In diesem liebevollen Workshop schaffen wir für Eltern, deren jugendliche Kinder trauern, einen geschützten Raum, um Gedanken und Gefühle zu teilen. Mit Einfühlungsvermögen erarbeiten wir gemeinsam Wege, ihre Kinder besser zu verstehen, sie in ihrer Trauer zu begleiten und selbst neue Kraft zu schöpfen. Zusammen möchten wir die Basis für Trost und Halt in dieser schweren Zeit stärken.

Donnerstag, 4. Dezember 2025
18:30 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
19,20 Euro

■ **25W250069**
Laura Grampp/
Annelique Hülß
Babysprache? Von wegen! Wie frühe Förderung Großes bewirkt – Mitmach-Kurs zur Sprachentwicklung von 0-3 Jahren (Online-Kurs)

Sprache ist der Schlüssel zur Welt - und Sie können von Anfang an dabei helfen, dass Ihr Kind diesen Schlüssel spielerisch entdeckt! In diesem zweiteiligen Online-Kurs erfahren Sie, wie Sprachentwicklung bei Kindern unter 3 Jahren funktioniert und wie sie im Alltag ganz einfach unterstützt werden kann. Im ersten Termin erhalten Sie theoretische Grundlagen, praxisnahe Fallbeispiele und viele konkrete Anregungen zum Ausprobieren zu Hause. Zwischen den beiden Kurseinheiten haben Sie Zeit, die Ideen im Alltag mit Ihrem Kind umzusetzen. Im zweiten Termin tauschen wir uns über die gemachten Erfahrungen aus, besprechen Fragen und ergänzen die Fördermöglichkeiten individuell.

Wenn du jemanden zum Reden brauchst.

Offene Beratung
spontane Einzelgespräche ohne Terminvereinbarung bei qualifizierten ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen

Psychologische Beratung
bei Fachkräften im Haus mit Terminvereinbarung und Erstgespräch

Montag, Mittwoch bis Freitag 09.00 - 17.00 Uhr
Dienstag 09.00 - 18.00 Uhr
(Schulferien Montag bis Freitag 14.00 - 17.00 Uhr)

Katholischer Kirchenplatz 2 | Erlangen
Tel. 09 13 1 - 25 0 46
www.offene-tuer-erlangen.de

Ein Gespräch kann helfen.



Offene Tür Erlangen



Was Sie erwartet:

- Verständliche Theorie zur Sprachentwicklung (0-3 Jahre)
- Praktische Beispiele aus dem Alltag
- Alltagsnahe Förderideen und Übungen zum Mitnehmen
- Austausch, Reflexion und individuelle Tipps
- Ein motivierendes „Du kannst das!“ für den Erziehungsalltag

Samstag, 9:30 bis 11:00 Uhr

Beginn: Samstag, 15. November 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

2 Vormittage, 37,50 Euro

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

■ 25W250070

Laura Grampp/

Angelique Hülß

Du kannst das! Sprachförderung im

Vorschulalter: Ein zweiteiliger Mitmach-Kurs für Eltern (Online-Kurs)

Zwischen 3 und 6 Jahren macht Ihr Kind sprachlich riesige Entwicklungsschritte - und Sie können diese spannende Phase aktiv begleiten und unterstützen! In diesem zweiteiligen Online-Kurs lernen Sie, wie Sie die Sprachentwicklung Ihres Kindes im Alltag gezielt und spielerisch fördern können.

Im ersten Termin bekommen Sie fundiertes Wissen zur Sprachentwicklung vom Kindergarten- bis zum Vorschulalter, praxisnahe Fallbeispiele und jede Menge einfache Ideen für zu Hause. In der Zeit bis zum zweiten Kursteil können Sie die Impulse direkt mit Ihrem Kind ausprobieren. Beim zweiten Termin reflektieren wir gemeinsam, besprechen Erfahrungen und entwickeln weitere alltagstaugliche Förderideen.

Was Sie erwartet:

- Altersgerechtes Wissen zur Sprachentwicklung (3-6 Jahre)
- Alltagsnahe Übungen und Spielideen
- Praxisbeispiele, die du sofort anwenden kannst
- Austausch mit anderen Eltern
- Unterstützung bei Fragen und Unsicherheiten
- Motivation und Klarheit: Du kannst das!

Samstag, 9:30 bis 11:00 Uhr

Beginn: Samstag, 6. Dezember 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

2 Vormittage, 37,50 Euro

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

■ 25W250071

Dr. Johannes Streif

ADHS im Familiensystem – Ursachen, Auswirkungen und Lösungen (Hybrid-Vortrag)

Erfahren Sie, wie ADHS das gesamte Familiensystem beeinflusst und wie eine offene Kommunikation dabei helfen kann, die Herausforderungen gemeinsam zu meistern. Lernen Sie praktische Lösungsansätze und vernetzen Sie sich mit anderen betroffenen Familien. Da ADHS eine genetische Komponente hat, ist es nicht ungewöhnlich, dass mehrere Familienmitglieder, einschließlich Eltern und Kinder, betroffen sind. Dies kann sowohl Schwierigkeiten als auch Potenzial für ein besseres Verständnis bedeuten. Die Veranstaltung richtet sich an Familien, Eltern und Multiplikatoren die sich vom Thema angesprochen fühlen. Der Abend bietet die Möglichkeit, mehr über das Thema zu erfahren und sich mit anderen auszutauschen.

Dr. Johannes Streif ist Psychologe und stellvertretender Vorsitzender des ADHS e.V. Deutschland

In Kooperation mit dem KEB MittenInFranken

Mittwoch, 25. Februar 2026

18:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal / vhs.cloud (www.vhs.cloud)

7 Euro

Die Veranstaltung findet im Hybrid-Format statt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vor Ort oder online teilnehmen möchten. Die entsprechenden Zugangsdaten werden Ihnen rechtzeitig zugeschickt.

Erlanger Schulen stellen sich vor

■ 25W250090

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, 29. Oktober 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Montessori-Schule, Artilleriestr. 23, Aula

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W250091

Team Freie Waldorfschule Erlangen

Aus der Praxis des Waldorfschul-Unterrichts (Workshop)

Der Lehrplan der Waldorfschulen, basierend auf der Pädagogik Rudolf Steiners, ist entwicklungspsychologisch begründet und auf die Weite der in den Kindern liegenden Veranlagungen und Begabungen ausgerichtet. Unterschiedliche Begabungen und Leistungen sollen in ihrer Verschiedenheit wahrgenommen, geachtet und dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechend gefördert werden.

In vier Stunden mit Workshop-Charakter können Sie mit verschiedenen Lehrer*innen der Freien Waldorfschule Erlangen einen Streifzug durch 12 Jahre Waldorfschulzeit erleben.

Bitte mitbringen: einen kleinen Imbiss für die Pause. Für Getränke wird gesorgt.

Treffpunkt: Freie Waldorfschule Erlangen, Rudolf-Steiner-Straße 2, 91058 Erlangen

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Freien Waldorfschule Erlangen.

Samstag, 22. November 2025

11:00 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Anmeldung bitte über die Freie Waldorfschule

Sekretariat, Telefon: 09131 61497-0 oder

E-Mail: fwe@waldorfschule-erlangen.de

Kindgerechter Unterricht – Lebendige Entwicklung

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

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



FREIE WALDORFSCHULE
ERLANGEN

www.waldorfschule-erlangen.de

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





Eltern-Kind-Angebote

PEKiP

PEKiP® steht für „Prager-Eltern-Kind-Programm“. Es werden individuelle Spiel- und Bewegungsanregungen für Kinder im ersten Lebensjahr angeboten. Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Sie, welchen Anregungen Ihr Kind gerne folgt. Durch die Fachkraft angeleitet unterstützen Sie seine natürliche Entwicklung.

Im PEKiP dürfen sich die Babys ohne Kleidung in einem hellen und kuschelig beheizten Raum wohlfühlen und erste Kontakte zu Gleichaltrigen erleben. Die Eltern haben die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Eine PEKiP-Gruppe wird von einer PEKiP-Gruppenleiterin mit Zertifikat angeleitet.

Kurse ab Oktober 2025

■ 25W250001

Uta Kuntz-Gärber

PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geboren von 05/25 bis 07/25)

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 3 bis 5 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 9:00 bis 10:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. Oktober 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 115 Euro

zzgl. 3 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

Bitte mitbringen: ein Handtuch als Unterlage für das Baby

■ 25W250002

Uta Kuntz-Gärber

PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geboren von 02/25 bis 04/25)

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 6 bis 8 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 10:45 bis 12:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. Oktober 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 115 Euro

zzgl. 3 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

Bitte mitbringen: ein Handtuch als Unterlage für das Baby

Kurse ab Januar 2026

(Anmeldung ab 15. Dezember 2025)

■ 25W250003

Uta Kuntz-Gärber

PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geboren von 05/25 bis 07/25)

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 6 bis 8 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 9:00 bis 10:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 13. Januar 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 115 Euro

zzgl. 3 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

Bitte mitbringen: ein Handtuch als Unterlage für das Baby

■ 25W250004

Uta Kuntz-Gärber

PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geboren von 02/25 bis 04/25)

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 9 bis 11 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 10:45 bis 12:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 13. Januar 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 115 Euro

zzgl. 3 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

Bitte mitbringen: ein Handtuch als Unterlage für das Baby

Fußreflexzonenmassage für Babys

Für Babys im ersten Lebensjahr ab der 6. Lebenswoche.

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. 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.

■ 25W250009

Sabine Kohlert

Fußreflexzonenmassage für Babys

Zzgl. Materialkosten: 3 Euro (direkt bei der Kursleitung zu entrichten). Bitte pro Erwachsenen nur ein Kind anmelden.

Bitte mitbringen: Handtuch oder entsprechende Unterlage

Donnerstag, 2. Oktober 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

■ 25W250010

Sabine Kohlert

Fußreflexzonenmassage für Babys

zzgl. Materialkosten: 3 Euro (direkt bei der Kursleitung zu entrichten). Bitte pro Erwachsenen nur ein Kind anmelden.

Bitte mitbringen: Handtuch oder entsprechende Unterlage

Donnerstag, 26. Februar 2026

10:00 bis 11:30 Uhr

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15,60 Euro



Von Kinderwunsch bis Elternschaft Ihre vhs Erlangen begleitet Sie

Alle Angebote finden Sie auf www.vhs-erlangen.de





Musikgarten

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

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

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

Musikgarten für Babys (6. bis 18. Lebensmonat),
Musikgarten Phase I. (18. bis 36. Lebensmonat),
Musikgarten Phase II. (3- und 4-jährige Kinder)

Kurse am Dienstag

■ 25W250020

Silvia Cuesta

Musikgarten Babys I geb. von 09/24 bis 03/25

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 10:15 bis 11:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ 25W250021

Silvia Cuesta

Musikgarten Babys II geb. von 03/24 bis 09/24

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 11:15 bis 12:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ 25W250022

Silvia Cuesta

Musikgarten Phase I geb. von 09/23 bis 03/24

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, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ 25W250023

Silvia Cuesta

Musikgarten Phase I geb. von 03/23 bis 09/23

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 16:00 bis 16:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ 25W250024

Silvia Cuesta

Musikgarten Phase I geb. von 09/22 bis 03/23)

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 17:00 bis 17:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 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■ **25W250025**

Silvia Cuesta

Musikgarten – Geschwisterkurs

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

Freitag, 14:00 bis 14:45 Uhr

Beginn: Freitag, 26. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 115 Euro

Paketpreis: Kursgebühr schließt einen Erwachsenen und zwei Kinder ein.

■ **25W250026**

Silvia Cuesta

Musikgarten – Geschwisterkurs

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

Freitag, 15:00 bis 15:45 Uhr

Beginn: Freitag, 26. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 115 Euro

Paketpreis: Kursgebühr schließt einen Erwachsenen und zwei Kinder ein.

■ **25W250027**

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, 26. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ **25W250028**

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, 26. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

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 25W250039 und 25W250040.

■ **25W250030**

Katja Ehmcke

Waldwichtel unterwegs: Waldbaden im Herbst (Kurs)

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 1,5 und 3 Jahren - pro erwachsener Person bitte nur ein Kind!

Unterwegs sein im Wald inspiriert und beruhigt. Das funktioniert schon mit den Kleinsten. Gemeinsam durchstreifen wir den Wald. Wir erleben mit allen Sinnen den Wechsel der Jahreszeit rund um das Walderlebniszentrum. Dabei testen wir unsere Bewegungsmöglichkeiten aus. Lieder und Fingerspiele begleiten uns.

Das Kind muss sicher laufen können!

Feste Schuhe und wetterfeste Kleidung sind Pflicht, wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte eine Sitzunterlage mitbringen!

Materialgeld ist im Kursentgelt inklusive.

Mittwoch, 9:30 bis 11:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Vormittage, 58,50 Euro



Einzelveranstaltungen im WEZ

■ 25W250031

Katja Ehmcke

Waldwichtel finden achtbeinige Freunde – Ein Nachmittag rund ums WEZ

Für 10 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 5 Jahren - pro erwachsener Person bitte nur ein Kind!

Diesmal tauchen wir in die Welt achtbeiniger Waldbewohner ein, entdecken dabei allerlei und erleben gemeinsam einen spannenden und bewegten Nachmittag.

Feste Schuhe und wetterfeste sind Pflicht, wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte eine Sitzunterlage mitbringen!

Materialgeld ist im Kursentgelt inklusive.

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 8. Oktober 2025

15:00 bis 17:00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
19,50 Euro

■ 25W250032

Katja Ehmcke

Waldwichtel spielen mit dem Wind – Ein Nachmittag rund ums WEZ

Für 10 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 5 Jahren - pro erwachsener Person bitte nur ein Kind!

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

Materialgeld ist im Kursentgelt inklusive.

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 19. November 2025

14:30 bis 16:30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
19,50 Euro

■ 25W250033

Katja Ehmcke

Waldwichtel und der Nikolaus – Ein Nachmittag rund ums WEZ

Für 10 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 5 Jahren - pro erwachsener Person bitte nur ein Kind!

Ob der Nikolaus auch im Wald unterwegs ist? Vielleicht können wir ihn mit Liedern, Geschichten oder Bewegungsspielen aus der Reserve locken. Lasst es uns gemeinsam herausfinden! Rund ums Walderlebniszentrum erleben wir gemeinsam einen adventlichen Familiennachmittag.

Material ist im Kursentgelt inklusive.

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 3. Dezember 2025

14:00 bis 16:00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
19,50 Euro

■ 25W250034

Katja Ehmcke

Weihnachten bei den Waldwichteln – Ein Nachmittag rund ums WEZ

Für 10 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 5 Jahren - pro erwachsener Person bitte nur ein Kind!

Auch die Tiere im Wald freuen sich - ebenso wie ihr - auf Weihnachten. Und natürlich auch darauf, dass die Tage bald wieder länger werden. Wir wollen uns mit verschiedenen Aktionen gemeinsam auf Weihnachten einstimmen und verbringen einen bewegten Nachmittag rund ums Walderlebniszentrum.

Material ist im Kursentgelt inklusive.

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 17. Dezember 2025

14:00 bis 16:00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
19,50 Euro

■ **25W250035**

Katja Ehmcke

Waldwichtel suchen den Winter – Ein Nachmittag rund ums WEZ

Für 10 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 5 Jahren - pro erwachsener Person bitte nur ein Kind!

Ob es noch so richtig Winter wird im Wald? Da lassen wir uns mal überraschen. Vielleicht haben wir ja sogar Glück und es ist etwas weiß im Wald. Was machen die Waldbewohner im Winter? Das wollen wir gemeinsam rund ums Walderlebniszentrum herausfinden. Kommt bitte mit passender Kleidung und festen Schuhen. Wir sind nur draußen unterwegs! Material ist im Kursentgelt inklusive.

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 14. Januar 2026

14:00 bis 16:00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro

■ **25W250036**

Katja Ehmcke

Waldwichtel als Naturkünstler – Ein Nachmittag rund ums WEZ

Für 10 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 5 Jahren - pro erwachsener Person bitte nur ein Kind!

Im Wald können wir alles mögliche finden. Wir suchen uns verschiedenes Material und gestalten verschiedene Kunstwerke. Ob wir am Ende eine kleine Freiluftgalerie besuchen können? Das wollen wir gemeinsam herausfinden. Packt also eure Fantasie ein und kommt mit! Kommt bitte mit passender Kleidung und

festen Schuhen. Wir sind nur draußen unterwegs! Material ist im Kursentgelt inklusive.

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 11. Februar 2026

14:30 bis 16:30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro

Geschwisterkurse im WEZ

■ **25W250039**

Verena Blauen

Lichterfest im Wald – Ein Geschwisterkurs im WEZ

Für (Groß-)Eltern mit ihren (Enkel-)Kindern im Alter von 3-8 Jahren (max. 2 Kinder pro Erwachsener) Gemeinsam werden wir mit Geschichten und Spielen das Weihnachtsfest feiern. Lasst uns einen Baum mit echten Kerzen schmücken, etwas basteln und den Tieren des Waldes einen Weihnachtsschmaus zubereiten.

Unbedingt auf wetterfeste Kleidung achten, wir sind draußen unterwegs!

Das benötigte Material wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Samstag, 29. November 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.

Dr. Johannes Streif | 25W250071
ADHS im Familiensystem – Ursachen, Auswirkungen und Lösungen

(Hybrid-Vortrag)

Mittwoch, 25. Februar 2026

vhs in Kooperation mit



Dr. Johannes Streif ist Psychologe und stellvertretender Vorsitzender des ADHS e. V. Deutschland.

Sein Vortrag thematisiert die Auswirkungen von ADHS auf das Familiensystem und zeigt, wie offene Kommunikation sowie praktische Lösungsansätze im Umgang mit der Herausforderung helfen können. Das Angebot richtet sich an betroffene Familien und Multiplikator*innen und bietet Raum für Information, Austausch und Vernetzung.





■ 25W250040

Verena Blauen

Halloween im Wald – Ein Geschwisterkurs im WEZ

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

Wir wollen gemeinsam verschiedene Waldgeister basteln und auf Geistersuche im WEZ gehen. Lustige Gespensterspiele werden uns zum Lachen bringen, bevor wir uns am Feuer wärmen.

Unbedingt auf wetterfeste Kleidung achten, wir sind draußen unterwegs!

Das benötigte Material wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Samstag, 25. Oktober 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.

Familien-Aktionen

■ 25W250041

Feyza Irgac

Komm mit zum Tanzen, Lachen und Bewegen!

Für max. 2 Kinder (4-6 Jahre) pro erwachsener Person

Bist du bereit für eine richtig fröhliche Tanzstunde? Gemeinsam mit deiner Begleitperson kannst du bei uns zu cooler Musik tanzen, lachen und dich bewegen! Du lernst einfache Schritte, spielst mit Rhythmus und hast richtig viel Spaß - ganz ohne Druck. Hier darfst du ausprobieren, wie du dich zur Musik bewegen kannst und gemeinsam mit anderen Kindern und deinen Eltern deine ersten coolen „Moves“ lernen. Also schnapp dir deine Mama, deinen Papa oder deine Lieblingsperson und komm vorbei - wir freuen uns auf dich und deine Tanzschritte!

Freitag, 14:30 bis 15:30 Uhr

Beginn: Freitag, 9. Januar 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

4 Nachmittage, 34,70 Euro

■ 25W250042

Janine Böhme

Einführung in das Familien-Karate (ab 10 Jahren)

Bitte nur 1 Kind pro erwachsener Person anmelden. Beim Familien-Karate trainieren die Kinder (ab 10 Jahren) und Groß-/Eltern gemeinsam. Verbringt qualitativ Zeit miteinander und erfahrt unter anderem

- was es mit dem Bushin-Ryu Kempo Karate auf sich hat.
- welche Handlungsalternativen uns die vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde bieten.
- wie ihr euch auch gegen stärkere Angreifende zur Wehr setzen könnt.

Lernt erste Grundtechniken kennen, übt sie mit dem Partner und probiert euch im spielerischen Kämpfen (Randori). Ein gutes Miteinander steht dabei an oberster Stelle, sodass alle angstfrei, ohne Verletzungen und mit Freude gemeinsam üben können.

Die Einführung ins Familien-Karate findet in Kooperation mit dem SynergethikER e.V. statt. Bei Interesse kann im Anschluss an die Einführungsstunde in das wöchentliche Übungsangebot des Vereins eingestiegen werden. Dieses findet montags/freitags zur gleichen Zeit ebenfalls im BBGZ statt.

Eine Teilnahme ist auch mit körperlichen Einschränkungen möglich. Es wird auf eine gesundheitsförderliche Haltung und Ausführung geachtet. Die Dozentin bringt über 20 Jahre Kampfkunst- und Kampfsport Erfahrung mit und ist ausgebildete Übungsleiterin für Reha-/Präventionssport sowie medizinische Fitness.

Bitte mitbringen: Sportsachen und etwas zu trinken. Wer einen hat, kann den eigenen Gi (Karate, Judo o.ä.) anziehen.

Montag, 6. Oktober 2025

17:00 bis 18:30 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Gymnastikraum 2

10 Euro

Paketpreis: Kursgebühr schließt einen Erwachsenen und ein Kind ein.

■ 25W250044

Janine Böhme

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

Für ein Kind (4 bis 6 Jahre) in Begleitung eines (Groß-)Elternteils - zusätzlich kann auch ein älteres Geschwisterkind (ab 14 Jahren) als Übungspartner teilnehmen.

Erfahren Sie ganz praktisch, 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.

Bitte mitbringen: Sportsachen, Hallenturnschuhe, eine Mütze je Teilnehmer*in und etwas zu trinken.

In Kooperation mit dem Treffpunkt Röthelheimpark

Sonntag, 25. Januar 2026

10:00 bis 11:30 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

25 Euro

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

■ 25W250045

Christiane Paulus/

Dana Körner

Kind und Hund – Ein tierisch schöner Eltern-Kind-Nachmittag

Für Kinder jeden Alters mit erwachsener Begleitperson. Maximal zwei Kinder pro Begleitperson anmelden. Bitte jedes Kind separat anmelden.

Hunde können für die Entwicklung von Kindern eine tolle Bereicherung sein: Sie stärken die soziale Kompetenz und das Selbstbewusstsein, sind Seelenröster, Spielkamerad, Beschützer und häufig bester Freund. Wissen über Hundeverhalten und die Körpersprache von Hund und Mensch sind die Basis, damit Ihr Kind den richtigen Kontakt zu Hunden lernen kann. In unserem unterhaltsamen Workshop lernen Eltern und Kinder gemeinsam, wie ein sicherer und respektvoller Umgang mit Hunden aussieht. Dafür stehen unsere ausgebildeten Hunde Rocky und Barney zur Verfügung. Ein lehrreicher Nachmittag mit jeder Menge Spaß für die ganze Familie!

Montag, 10. November 2025

16:00 bis 18:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

8 Euro

Familienpreis: Das Entgelt schließt die erwachsene Begleitperson mit ein.

■ 25W250048

Janine Böhme

Schnupperstunde: Rangeln, Raufen, Spielen!

Pro erwachsener Person bitte nur max. 2 Kinder (von 4-6 Jahren) anmelden. Anstatt der erwachsenen Person kann auch ein älteres Geschwisterkind ab 14 mitmachen.

In unserer Schnupperstunde hast du die Möglichkeit, dich mit deinen Eltern im Rangeln, Raufen, Spielen - angelehnt an die Kampfkünste - auszuprobieren. Wir üben und spielen mit unserem*r Partner*in sowie gemeinsam in der Gruppe. Ihr trainiert eure Konzentration, Koordination, Ausdauer, Fairness sowie gegenseitige Rücksichtnahme. Mit diesem Angebot habt ihr als Familie die Möglichkeit, in unsere Gruppenstunde hineinzuschnuppern, neue Kinder und Eltern kennen-

vhs

Volkshochschule
Erlangen

Ermäßigungen

Die Volkshochschule Erlangen gewährt Ermäßigungen in Höhe von **20% und 75%** für zahlreiche Personengruppen (ausgenommen Studienreisen, Exkursionen, Materialkosten, Auslagen und Kurse, die im Programm mit „keine Ermäßigung möglich“ gekennzeichnet sind).

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.vhs-erlangen.de

oder in den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)



zulernen und zu testen, ob ihr Teil unserer Gruppe werden möchtest.

Die Einführung ins altersgerechte "Rangeln, Raufen, Spielen!" findet in Kooperation mit dem SynergethikER e.V. statt. Bei Interesse kann im Anschluss an die Einführungsstunde in das Übungsangebot des Vereins eingestiegen werden. Dieses findet wöchentlich zur gleichen Zeit am gleichen Ort statt. Wenn du zusammen mit deinen Eltern Übungen und Spiele zu „Rangeln, Raufen, Spielen“ für zu Hause kennenlernen möchtest, besuche gerne unseren Eltern-Kind-Workshop (25W250044)

Bitte mitbringen: Sportsachen, Hallenturnschuhe, eine Mütze je Teilnehmer*in und etwas zu trinken.

Mittwoch, 24. September 2025

16:00 bis 17:00 Uhr

Adalbert-Stifter-Schule, Gymnastikr., Sieglitzhofer Str.

6, 91054

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Euro

■ 25W250049

Elena Zissel

Mit Kindern kochen: Gesund genießen mit Spaß

Erleben Sie mit ihrem Kind im Alter von 6 bis 9 Jahren einen genussvollen Nachmittag, der verbindet, schmeckt und inspiriert - für Groß und Klein! Erwachsene und Kinder entdecken zusammen die bunte Welt der vegetarischen Küche mit frischem, regionalem Gemüse, Obst und Getreide. Ob knusprige Gemüsepfannkuchen oder kreative Snacks - hier wird gemeinsam geschnippelt, gerührt und gekostet. Nebenbei lernen die kleinen Köch*innen spielerisch Tischmanieren und gutes Benehmen am Esstisch kennen - ganz ohne erhobenem Zeigefinger.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 7. Februar 2026

15:00 bis 18:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt,

0211

47,65 Euro

Das Entgelt und die Materialkosten beziehen sich auf eine erwachsene Person und ein Kind von 6 bis 9 Jahren.

vhs in Kooperation mit den Familienstützpunkten Büchenbach und Anger

■ 25W250100

Feysa Irgac

Tanzen, Lachen und Bewegen – wir gemeinsam mit dem Rhythmus! (Büchenbach)

Kinder von 3,5 bis 6 Jahren können hier gemeinsam mit Mama oder Papa tanzen, lachen und sich bewegen. In dieser fröhlichen Tanz- und Bewegungsstunde, die Elemente der Tanzfrüherziehung beinhaltet, stärken wir das Takt- und Rhythmusgefühl. Wir fördern die Koordination durch spielerische Rhythmik-Übungen und erleben gemeinsam die Freude aneinander, an der Musik und an der Bewegung - ein besonderes Erlebnis für Groß und Klein!

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Sportschuhe. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

In Kooperation mit dem Familienstützpunkt Büchenbach

Freitag, 16:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Freitag, 19. September 2025

Familienstützpunkt Büchenbach

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Nachmittage, Eintritt frei

Anmeldung per E-Mail:

vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de. Bitte geben Sie in der E-Mail Ihre Adresse an.

■ 25W250101

Eva Rachinger

Spiel- und Bewegungstreff für Kinder mit ihren Eltern (Büchenbach)

Für Kinder ab 1 Jahr bis Eintritt in den Kindergarten mit ihrer Bezugsperson. Jüngere Geschwisterkinder können mitgebracht werden.

Herzlich willkommen zu unserem wöchentlichen Spiel- und Bewegungstreff in Büchenbach! Es erwarten euch verschiedene Spiel- und Bewegungsangebote für jede Altersgruppe (von 1 bis ca. 4 Jahre). Erlebe einen entspannten und interessanten Vormittag mit deinem Kind und lerne andere Familien kennen.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Sportschuhe. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

In Kooperation mit dem Familienstützpunkt Büchenbach



Freitag, 10:00 bis 11:30 Uhr
 Beginn: Freitag, 10. Oktober 2025
 Familienstützpunkt Büchenbach
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 6 Vormittage, Eintritt frei
 Anmeldung per Mail:
 vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de Bitte geben Sie in
 der E-Mail Ihre Adresse an.

■ 25W250102

Eva Rachinger

Spiel- und Bewegungstreff für Kinder mit ihren Eltern (Anger)

Für Kinder ab 1 Jahr bis Eintritt in den Kindergarten mit erwachsener Bezugsperson. Jüngere Geschwisterkinder können mitgebracht werden.

Herzlich willkommen zu unserem wöchentlichen Spiel- und Bewegungstreff am Anger! Es erwarten euch verschiedene Spiel- und Bewegungsangebote für jede Altersgruppe (von 1 bis ca. 4 Jahren). Erlebe einen entspannten und interessanten Vormittag mit deinem Kind und lerne andere Familien kennen.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Sportschuhe. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

In Kooperation mit dem Familienstützpunkt Anger

Freitag, 10:00 bis 11:30 Uhr
 Beginn: Freitag, 23. Januar 2026
 Familienstützpunkt Anger, Am Anger 32, Mehrzweckraum (EG)
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 6 Vormittage, Eintritt frei
 Anmeldung per E-Mail:
 vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de. Bitte geben Sie in
 der E-Mail Ihre Adresse an.

Kurse für Kinder und Jugendliche

■ 25W250072

Janine Böhme

Selbstverteidigung für Mädchen ab 12 Jahren (Workshop)

Bitte melden Sie erst sich und dann Ihr Kind an. Bitte bei der Anmeldung für jedes Kind eine separate Anmeldung erfassen.

Der Workshop bietet einen ersten Einstieg und Orientierung zum Thema Selbstverteidigung. Wir beschäftigen uns unter anderem mit den Fragestellungen:

- Was ist Selbstverteidigung?
- 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?
- Was ist von den üblichen Handlungsempfehlungen wie „Stopp!“ oder „Zuschlagen/-treten, losreißen und wegrennen“ zu halten?

Ihr lernt eure ersten Selbstverteidigungstechniken und -strategien kennen. Außerdem sprechen wir darüber, was zu beachten ist, wenn ihr tiefer in das Thema Selbstverteidigung einsteigen möchtet.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, belastbare Alltagskleidung, Schreibzeug, Getränk. Wegen Verletzungsgefahr ist sämtlicher Schmuck inklusive Uhren vorab abzulegen.

In Kooperation mit dem Treffpunkt Röthelheimpark

Sonntag, 9. November 2025
 10:00 bis 12:00 Uhr
 Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal
 25 Euro

■ 25W250073

Janine Böhme

Selbstbehauptung und Selbstschutz – Workshop für Kinder (6 bis 10 Jahre)

Hinweis zur Anmeldung: Aus technischen Gründen muss zum Kind auch eine erwachsene Person angemeldet werden.

Wir beschäftigen uns unter anderem mit den Fragen: 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 in oder eine Auffrischung für das Thema.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und genügend Wasser zum Trinken. Wegen Verletzungsgefahr ist sämtlicher Schmuck inklusive Uhren vorab abzulegen.



In Kooperation mit dem Treffpunkt Röthelheimpark

Sonntag, 25. Januar 2026

13:30 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

24,75 Euro

Hinweis: Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist. Bei Interesse können Sie gern zuschauen, andernfalls hinterlassen Sie bitte für die Dozentin eine Notfallnummer zur Erreichbarkeit.

Schwimmkurse für Kinder

■ 25W250080

Team Ulli's Schwimmschule

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahre (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, 26. September 2025

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Schwimmhalle

10 Nachmittage, 215 Euro

■ 25W250081

Team Ulli's Schwimmschule

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahre (Anfänger*innen)

Text siehe Kurs-Nr. 25W250080

Freitag, 16:20 bis 17:05 Uhr

Beginn: Freitag, 9. Januar 2026

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Schwimmhalle

10 Nachmittage, 215 Euro

■ 25W250082

Team Ulli's Schwimmschule

Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahren (Anfänger*innen)

Text siehe Kurs-Nr. 25W250080

Donnerstag, 18:35 bis 19:25 Uhr

Beginn: Freitag, 9. Januar 2026

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Schwimmhalle

8 Abende, 190 Euro

■ 25W250084

Firma Wasserschule Change Your Life GmbH

Pool-Piraten – für Kinder mit Seepferdchen- Abzeichen

Ein Kurs für 7 bis 8-jährige Kinder, die das Seepferdchen-Schwimmabzeichen bereits erworben haben. Der Kurs ist für Kinder ohne Anwesenheit der Eltern.

Ahoi, kleine Abenteurer*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!

Donnerstag, 15:00 bis 16:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Nachmittage, 160 Euro

zzgl. Leihgebühr für die Gerätenutzung: 10 Euro

■ 25W250085

Firma Wasserschule Change Your Life GmbH

Pool-Piraten – für Kinder mit Seepferdchen- Abzeichen

Text siehe Kurs-Nr. 25W250084

Donnerstag, 15:00 bis 16:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 8. Januar 2026

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Nachmittage, 160 Euro

zzgl. Leihgebühr für die Gerätenutzung: 10 Euro

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)





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.

■ 25W260001

Inga Gluch

Kochkurs – Pizza, Pasta & Süßes

Kochen macht Spaß.

Beim Kochen kann man viel lernen.

Was sind gesunde Lebensmittel?

Warum muss eine Küche sauber sein?

Wieso muss man Hände waschen?

Ihr könnt selbst Fragen stellen.

Ihr besprecht gemeinsam, was ihr kochen wollt.

Die Anmeldung erfolgt nur über die OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote),
Telefon: 09131 9207181.

Samstag, 9:00 bis 13:30 Uhr

Beginn: Samstag, 18. Oktober 2025

Lebenshilfe, Anderlohrstr. 31, Schulküche

5 Vormittage, 5 Euro

zzgl. 35 Euro Materialkosten werden am ersten Kurstag eingesammelt.

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25W260002

Inga Gluch

Kochkurs – Pizza, Pasta & Süßes

Kochen macht Spaß.

Beim Kochen kann man viel lernen.

Was sind gesunde Lebensmittel?

Warum muss eine Küche sauber sein?

Wieso muss man Hände waschen?

Ihr könnt selbst Fragen stellen.

Ihr besprecht gemeinsam, was ihr kochen wollt.

Die Anmeldung erfolgt nur über die OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote),
Telefon: 09131 9207181

Samstag, 13:30 bis 18:00 Uhr

Beginn: Samstag, 18. Oktober 2025

Lebenshilfe, Anderlohrstr. 31, Schulküche

5 Nachmittage, 5 Euro

zzgl. 35 Euro Materialkosten werden am ersten Kurstag eingesammelt.

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25W260006

Marion Pliszewski / Kathleen Wickenhäuser

Letzte Hilfe – ein Kurs in Leichter Sprache

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

Was Sie für unheilbar kranke Menschen tun können.

Was wichtig ist, wenn jemand gestorben ist. Das lernen Sie in diesem Kurs.

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

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

In Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen e.V.

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

Samstag, 24. Januar 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 06

24 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich. Keine Ermäßigung möglich. Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe): dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache benötigen, geben Sie bitte bis spätestens 8. Januar 2026 Bescheid.

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.

■ 25W260012

Irmgard Schösser

Rechnen im Alltag

Dienstag, 9:40 bis 10:40 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei

■ 25W260013

Angela Kleiber

Stricken, Sticken, Häkeln und mehr ...

Donnerstag, 13:15 bis 14:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

10 Nachmittage, Eintritt frei

■ 25W260014

Lisa Pfeiffer

Einfach Englisch lernen I

Montag, 12:45 bis 14:15 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

10 Nachmittage, Eintritt frei

■ 25W260015

Lisa Pfeiffer

Einfach Englisch lernen II

Montag, 12:45 bis 14:15 Uhr

Beginn: Montag, 8. Dezember 2025

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

5 Nachmittage, Eintritt frei

■ 25W260016

Irmgard Schösser

Lesen und Schreiben lernen

Dienstag, 8:30 bis 9:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei

■ 25W260018

Gisela Anneser

Veeh-Harfe I

Montag, 8:45 bis 9:45 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei

■ 25W260019

Gisela Anneser

Veeh-Harfe II

Montag, 9:45 bis 10:45 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei

■ 25W260020

Gisela Anneser

Veeh-Harfe III

Montag, 10:45 bis 11:45 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei

■ **25W260021**
Gisela Anneser
Veeh-Harfe IV

Montag, 11:45 bis 12:45 Uhr
Beginn: Montag, 22. September 2025
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **25W260022**
Gisela Anneser
**Weihnachtlicher Veeh-Harfe Auftritt im
Weihnachtsgottesdienst**

Die Veranstaltung findet in der Heilig-Kreuz Kirche,
Langfeldstr. 36 in Erlangen von **18:00 bis 19:00 Uhr**
statt.

Mittwoch, 10. Dezember 2025
17:00 bis 20:00 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
Eintritt frei

■ **25W260023**
Irmgard Schösser
Neuigkeiten aus aller Welt

Dienstag, 10:50 bis 11:50 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **25W260025**
Irmgard Schösser
Deutsch als Zweitsprache

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

■ **25W260026**
Irmgard Schösser
English for Beginners I

Donnerstag, 8:30 bis 9:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25. September 2025
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **25W260027**
Irmgard Schösser
English for Beginners II

Donnerstag, 9:40 bis 10:40 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25. September 2025
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **25W260030**
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, 23. September 2025
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
10 Vormittage, Eintritt frei

■ **25W260033**
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, 25. September 2025
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, 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

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.

■ 25W260200

Vera Mickenbecker/
wabene

„Was du nicht sagst ...“ Rezepte und Songs für wertschätzenden Umgang (Kabarett zu Gewaltfreier Kommunikation)

Humor macht das Leben leichter und die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) auch. Beides zusammen erleben Sie an diesem Abend in wabene. Augenzwinkernd, mit lustigen Beispielen und auflockernden Songs erhalten Sie Einblicke in die wohltuende Wirkung der GFK. Lachen löst Spannungen und verbindet, so dass es leichtfällt, miteinander ins Gespräch zu kommen. Dazu gibt es nach dem ca. 45-minütigen Ausschnitt aus dem Kabarett-Programm „Was Du nicht sagst“ Gelegenheit. Die vortragende GFK-Trainerin beantwortet gerne Ihre Fragen zur GFK.

Eine Kooperation mit wabene

Freitag, 28. November 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

18 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de

■ 25W260202

Mirijam Kobzan/
wabene

ChatGPT barrierearm: Künstliche Intelligenz einfach ausprobieren (Vortrag und Workshop)

Sie haben schon von ChatGPT gehört und wollen es einfach einmal selbst testen? In diesem Vortrag und

zugleich 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

Mittwoch, 21. Januar 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

8 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de

■ 25W260208

Alicia Storch

Geschenkidee gesucht? (Workshop)

Entdecken Sie eine kreative Methode, um besondere Geschenkideen zu entwickeln. Mit praktischen Übungen finden Sie Schritt für Schritt zu einem einzigartigen Geschenk, das in Erinnerung bleibt. Ob Geburtstag, Jahrestag oder Weihnachten - dieser Workshop hilft Ihnen, anderen eine Freude zu machen. Am Ende haben Sie acht konkrete Geschenkideen und ein Handout und können Ihre Idee zuhause in aller Ruhe umsetzen.

Bitte mitbringen: Papier und Stifte

Eine Kooperation mit wabene

Donnerstag, 13. November 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

18,70 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de



■ 25W260210

Friederike Hochreuther/
wabene

**Alles steht Kopf (Filmvorführung und
Gespräch)**

Mit viel Humor und Feingefühl zeigt Pixars Meisterwerk die Gefühlswelt der 11-jährigen Riley. Freude, Angst, Wut, Ekel und Traurigkeit steuern ihr Innenleben - doch ein Umzug bringt Chaos. Eine unterhaltsame und tief sinnige Geschichte über Emotionen, Veränderungen und das Erwachsenwerden. Nach dem Film laden wir zum gemeinsamen Austausch ein. Laufzeit 91 Minuten. Vorführsprache ist Deutsch (mit Untertiteln).

Eine Kooperation mit wabene

Donnerstag, 16. Oktober 2025

18:30 bis 21:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Kooperation mit ZSL e.V.

Alltag mal anders

■ 25W260211

ZSL e.V./

Ina Fischer

**Einkauf im Dunkeln. Wie erledigen
sehbehinderte Menschen Ihren Einkauf?
(Ausflug in die Erlanger Innenstadt)**

Das Anschauen und Stöbern beim Einkaufsbummel in der Innenstadt gehört für viele Menschen dazu. Aber was tun, wenn die Augen nicht mehr so gut funktionieren oder jemand ganz blind ist? Macht so ein Bummel überhaupt Spaß, wenn ich nicht sehe, was ich kaufe? Wie erledigen sehbehinderte oder blinde Menschen einen Einkauf? Wie organisieren und orientieren Sehbehinderte sich, um selbstständig durch die Geschäfte zu gehen? Mit Augenbinde unternehmen wir einen Ausflug in die Erlanger Innenstadt und gehen aus neuer Perspektive auf Einkaufstour. Ina Fischer (selbst blind) gibt Tipps, berichtet von Erfahrungen und hilft, Hemmschwellen abzubauen. Im lockeren Gespräch und durch eigene Erfahrungen erhalten Sie Einblick in das Thema „Barrierefreiheit im Stadtgebiet Erlangen“.

Materialien und Begleitpersonen werden gestellt.

Treffpunkt: Haupteingang der Arcaden (Rondell mit Baum).

Dienstag, 15:30 bis 17:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 14. Oktober 2025

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

ina.fischer@zsl-erlangen.de

Kultur



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

Kultur



Die Volkshochschule Erlangen leistet einen wichtigen Beitrag zur Erfüllung der Aufgaben kommunaler Kulturpolitik. Sie fördert Kommunikation zwischen den Menschen, schafft individuelle Freiräume und fordert zum Nachdenken und zum selbstverantwortlichen Handeln heraus.

Kulturelle Bildung an der Erlanger Volkshochschule geht über die bloße Rezeption von Kultur hinaus. Die Teilnehmer*innen setzen sich aktiv mit Erscheinungen der Alltagskultur auseinander. Die Volkshochschule Erlangen ist ein aktiver Partner im Erlanger Kulturnetzwerk.

Veranstaltungen der kulturellen Bildung bieten:

Ein breites Spektrum zur produktiven und/oder rezeptiven Teilnahme an Literatur, Theater, Kunst und Musik

Sensibilisierung für historische und zeitgenössische kulturelle Entwicklungen

Orientierung zur Teilnahme am kulturellen Geschehen

Anleitung zu künstlerischer Betätigung

Förderung von Kreativität und Gestaltungsfähigkeit

Wege zum 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 und Film

Lesekreise

■ 25W301000

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. Dieses Semester widmen wir uns zeitgenössischer Literatur aus Frankreich. Wir beginnen mit Edouard Louis: „Das Ende von Eddy“. Die übrigen Titel bestimmt der Kurs.

Donnerstag, 25. September 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 23. Oktober 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 20. November 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 11. Dezember 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 22. Januar 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 12. Februar 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 86,40 Euro

■ 25W301001

Philip Krömer

Lesekreis „Debütantenball – Junge Literatur lesen“

Es müssen nicht immer die alten Meister sein. Dieser Lesekreis nimmt sich zwei bis drei herausragende Romane junger deutschsprachiger Autor*innen vor. Druckfrisch und mitreißend. Wie tickt der Literaturnachwuchs heute und was hat er uns zu sagen? Das gilt es zu entdecken und zu diskutieren. Mit welchem Roman es losgeht, finden Sie ab 20. August auf der vhs-Website. Die weiteren Bücher wählen Sie gemeinsam aus einem Pool, den der Kursleiter vorstellt. Besonderes Extra: Durch eine Kooperation mit der zukünftigen Inhaberin finden die letzten drei Termine in den Räumen der Literarischen Buchhandlung Erlangen, Südliche Stadtmauerstr. 40, statt.

Mittwoch, 24. September 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

Mittwoch, 22. Oktober 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

Mittwoch, 3. Dezember 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

Mittwoch, 14. Januar 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Mittwoch, 11. Februar 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

5 Abende, 40 Euro

Schreibwerkstatt

■ 25W301002

Pauline Füg

Lachen ist ansteckend. Schreiben auch! (Schreibworkshop)

Für Anfänger*innen oder schon Schreiberfahrene ab 15 Jahren

Werden Sie kreativ und bringen Sie Humor in Ihr Schreiben! In diesem Schreibkurs geht es um Humor in Texten. Sie lernen, humorvolle Gedichte oder kurze Alltagstexte zu verfassen, mit denen Sie Ihre Leser*innen zum Schmunzeln bringen. Vom trockenen Witz bis zum bissigen Sarkasmus - wir entdecken verschiedene Humorformen und üben, wie man Timing und Pointen gekonnt einsetzt. Durch praktische Übungen entwickeln Sie Ihren eigenen Humor- und Schreib-Stil und bekommen von der Autorin, Psychologin und Kulturpreisträgerin Pauline Füg wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Texte unterhaltsam und lebendig gestalten können.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Eine Kooperation mit wabene

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

Dienstag, 28. Oktober 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

37,50 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de



■ 25W301006

Philip Krömer

Autobiographische Schreibwerkstatt: „Erinnerungen aufschreiben“ (Seminar)

Literatur kann weit mehr als ergreifen und unterhalten: Sie bewahrt Erinnerungen. Für Sie selbst, für Freunde, Familie und spätere Generationen. Im Seminar lernen Sie, Geschichten, Stücke und Gedichte zu schreiben, die auf Ihren eigenen Erlebnissen basieren. Im Austausch untereinander, mit Anregungen zu Schreibhandwerk und Inspiration finden Sie Ihren ganz persönlichen Weg. Benötigt werden nur Schreibzeug und bei Bedarf persönliche Fotos oder Gegenstände, die, wie bei Proust der Geschmack einer Madeleine, einen Erinnerungsschub in Ihnen auslösen.

Donnerstag, 13. November 2025

15:00 bis 17:30 Uhr

Donnerstag, 27. November 2025

15:00 bis 17:30 Uhr

Donnerstag, 11. Dezember 2025

15:00 bis 17:30 Uhr

Donnerstag, 15. Januar 2026

15:00 bis 17:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Gruppenraum 3, 0027

4 Nachmittage, 67,50 Euro

■ 25W301007

Philip Krömer

Schreibworkshop „Über Erlangen wüsste ich etwas“

Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die Hugenottenstadt, sauber und brav auf den ersten Blick, steckt voller wilder Geschichten. Ein unerzählter Schatz, der im Workshop gehoben wird. Hier verwandeln Sie Selbsterlebtes oder Historisches, vergessene Kriminalfälle oder urbane Legenden aus Erlangen in Kurztexte. Hinsichtlich Genre und Textform gibt es keine Einschränkung. Nebenbei verfeinern Sie Ihre Schreibfähigkeiten und üben, innere Hemmungen abzulegen und der eigenen Inspiration zu vertrauen.

Samstag, 27. September 2025

10:00 bis 12:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 06

30 Euro

■ 25W301008

Dr. Tanja Rudtke

Schreiben über sich selbst (Schreibwerkstatt)

Wir schreiben über uns selbst, um Erlebtes festzuhalten und zu reflektieren. Doch wie und für wen schreibe ich eigentlich? Wie gestaltet sich der Übergang von der persönlichen Erinnerung zum literarischen Kunstwerk? Diesen Fragen gehen wir im Kurs nach. Das Ausprobieren von Textformen wie Gedicht, Beschreibung oder Dialog liefert Schreibimpulse, um uns verschiedenen Lebensthemen anzunähern und ihnen Ausdruck zu verleihen. Beispiele aus autobiographischer beziehungsweise autofiktionaler Literatur geben uns zusätzlich Anregung und Inspiration. Dabei ermutigt das wertschätzende Feedback in der Gruppe, es liefert überraschende Perspektiven und unterstützt den eigenen Schreibprozess.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, ein Erinnerungsfoto und einen persönlich bedeutsamen Gegenstand

Samstag, 24. Januar 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 25. Januar 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 08

2 Tage, 65,40 Euro

Vorträge

■ 25W301009

Prof. em. Dr. Doris Feldmann

Komik und Geschlechterrollen bei Shakespeare (Vortrag)

Shakespeare bringt immer wieder die Frage nach der Bedeutung von 'Frausein' und 'Mannsein' auf die Bühne. In den Liebeskomödien wird 'typisch' weibliches oder männliches Verhalten durch Verkleidung und Rollenspiel auf den Kopf gestellt, etwa wenn ein Mann eine Frau spielt, die einen Mann spielt. Der Vortrag stellt Shakespeares populäres Theater, seine Komödien sowie damalige Geschlechtermodelle vor. Die karnevaleske Welt in „Wie es euch gefällt“ werden wir uns genauer ansehen.

Dienstag, 9. Dezember 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kleiner Saal, 0016

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 25W301011

Danijel Katic

Stummer Humor im Film – Von Charles Chaplin und Buster Keaton zu Jacques Tati (Vortrag)

Der Vortrag geht exemplarisch dem „stummen Humor“ in den Filmen von Charles Chaplin, Buster Keaton und Jacques Tati nach. Eine Gemeinsamkeit der ausgewählten Filme liegt darin, dass diese ohne mündliche Sprache auskommen, wodurch Komik und Humor primär über Körpersprache und Mimik der Schauspieler*innen sowie durch die tonale Ausgestaltung des Filmbildes freigesetzt werden. Der Vortrag wird anhand diverser Beispiele diesen Darstellungen nachgehen und aufzeigen, welche Mechanismen, Assoziationen sowie filmische Methoden Komik hervorbringen. Ein weiteres Anliegen liegt zudem darin, die gesellschaftliche Intention der Motive zu reflektieren. Der Vortrag richtet sich an ein interessiertes Publikum, kann aber auch ohne Vorkenntnisse leicht nachvollzogen werden.

Dienstag, 21. Oktober 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kleiner Saal, 0016
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Lesung in wabene

■ 25W301013

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, 30. Januar 2026

18:30 bis 20:30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Veranstaltung der Goethe-Gesellschaft in Erlangen e.V.

■ 25W301020

Dr. Tanja Rudtke/

Goethe-Gesellschaft in Erlangen e.V.

Goethe in Wort und Musik (Literarisch-musikalischer Abend)

Ein besonderer Abend mit Gedichten von Johann Wolfgang von Goethe, gelesen von Dr. Tanja Rudtke, und Vertonungen dieser Texte durch Komponisten der Goethezeit. Präsentiert werden die musikalischen Werke von Mozart, Schubert, Beethoven, Mendelssohn u.a. durch das Duo Pasculli in der seltenen Besetzung für Oboe und Harfe, gespielt von den Künstlerinnen Silke Augustinski (Oboe) und Anna-Maria Frankenberger (Harfe), die neben den vertonten Gedichten den Abend auch mit weiteren Instrumentalwerken auflockern. Die Kombination von Lyrik und Musik, bei der die Oboe die im Original vorgesehene Gesangsstimme und die Harfe den Klavierpart übernehmen, verspricht einen abwechslungsreichen Abend mit neuen Hörerlebnissen.

Mittwoch, 11. Februar 2026

19:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Kosten: für Mitglieder der Goethe-Gesellschaft in Erlangen e.V. 8 Euro, für Gäste 12 Euro

Veranstaltung des Erlanger Rückert-Kreises e.V.

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

■ 25W301030

Erlanger Rückert-Kreis e.V./
Hanne Opoku-Pare/
Dr. Johannes Wilkes

„O sehet her! die allerliebsten Dingerchen!“ Gedichte und Gedichtchen über große und kleine Dinge, verfasst von Friedrich Rückert

Friedrich Rückert, der Dichter und Sprachgelehrte, hat auch den Alltag „bedichtet“: die Mäntel der Kinder und den „Putz“ der Damen, Uhren, Thermometer und Barometer. Kaffee, Wein und Sauerkraut und noch vieles mehr motivierten ihn zu einfachen Reimereien ebenso wie zu kunstvollen Gedichten.

Das Verseschmieden ging ihm so leicht von der Hand, dass wir im poetischen Gesamtwerk buchstäblich über Folianten, Taschenbücher und Taschentücher, Musikinstrumente und Haushaltsgegenstände stolpern. „Musst du denn immer dichten?“, wurde er oft gefragt. Die Antwort finden Sie nach diesem Rückert-Abend vielleicht selbst.

Mitglieder des Erlanger Rückert-Kreises e.V. tragen Gedichte aus den „Makamen des Hariri“ und anderen poetischen Werken vor, ergänzt durch Auszüge aus dem Briefwechsel Rückerts.

Donnerstag, 26. Februar 2026
19:30 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



Besser hören!

Die vhs Erlangen bietet für Höreräteträger*innen eine induktive Höranlage im Großen Saal und auf Anfrage eine mobile Hörunterstützung im Historischen Saal, im vhs club INTERNATIONAL, in der Aula, in den Kursräumen der Friedrichstraße 17 und 19 oder bei unseren Stadtspaziergängen.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

Tel.: (0 91 31) 86 27 44 (Mo-Do), E-Mail: dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Kunstgeschichte und moderne Kunst

■ 25W302003

Ronald Kiwitt

Die andere Hälfte der Leinwand – Weibliche Positionen in der Gegenwartskunst Chinas (Vortrag)

Chinas zeitgenössische Kunstszene erlebt in den letzten Jahrzehnten eine tiefgreifende Transformation – mit Künstlerinnen, die zunehmend sichtbar und einflussreich werden. Der Vortrag stellt zentrale Künstlerinnen wie Yin Xiuzhen, Yu Hong oder Huang Min vor, beleuchtet ihre Themen, Strategien und den kulturellen Wandel, den sie mitgestalten – kritisch, persönlich und global relevant.

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

Donnerstag, 16. Oktober 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

■ 25W302004

Dr. Annette Scherer

Bildwitz – Witzbild – Witzfiguren (Vortragsreihe)

Helle Köpfe kommentieren in Bildern und mit literarischen Figuren das jeweilige Zeitgeschehen, auffällige Gewohnheiten und typische Charakterzüge des Menschen: Harlekins in den Gemälden von Antoine Watteau, Paul Cézanne, Pablo Picasso und Max Beckmann halten der Welt den Spiegel vor. Carl Spitzweg nimmt biedermeierliche Schrulligkeit auf die Schippe. William Hogarth, Honoré Daumier, Grandville, Wilhelm Busch und die Zeichner des Simplicissimus halten mit spitzer Feder Skurrilitäten fest. Roy Lichtenstein und Claes Oldenburg führen Massenkonsum in Zeiten des Kalten Kriegs vor. Die Duos Fischli & Weiß, Anna und Bernd Blume sowie Cindy Sherman, Pipilotti Rist und Cosima von Bonin über-

führen die Erzählform des Bildwitzes in die Foto-, Film- und Installationskunst.

Donnerstag, 10:15 bis 11:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10 Vormittage, 80 Euro

■ 25W302005

Dr. Annette Scherer

Marc Chagall. 1887 bis 1985 (Vortrag)

Die Bilder von Marc Chagall ergreifen uns mit ihrer vitalen Schilderung und der Leuchtkraft ihrer Farben. Chagall verwandelt seine Kindheitserinnerungen an die Alltagswelt in Witebsk in märchenhafte Bilder und setzt damit der untergegangenen Welt des ostjüdischen „Stetls“ ein Denkmal. Seine Lebensstationen mit Frau und Kind schildert er aufgeladen mit Symbolen in luftig leichter Malweise als Traumwelt. Immer wieder widmet er sich biblischen Themen, motiviert durch seinen jüdischen Glauben. Wir nähern uns mit dem vielfältigen Werk von Marc Chagall einer Schlüsselfigur der Kunst des 20. Jahrhunderts.

Freitag, 17. Oktober 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.

■ 25W302006

Dr. Ulrich Blanché

Laugh Now – Humor und Street Art von den Guerilla Girls und Banksy (Online-Vortrag)

„Unsere ersten Poster waren gar nicht lustig, nur schlaumeierisch. Aber wir haben schnell herausgefunden, dass Humor die Menschen mitreißt. Er ist eine wirksame Waffe.“ So äußerten sich die Street Art Pionierinnen Guerilla Girls, die Banksy zu seiner Affenmaske inspirierten. Wie er später setzen sie schon in den 1980er Jahren Humor auf der Straße ein, um ihre Botschaften rüber zu bringen. Der bilderreiche Vortrag setzt sich dezidiert mit der Geschichte von Humor und Street Art auseinander.



Donnerstag, 25. September 2025

17:30 bis 19:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig einen Online-Link zum Zoom-Vortrag. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

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

■ 25W302011

Dr. Teresa Bischoff

Freude, Fröhlichkeit und Lebenslust: Vom Feste feiern in der Kunst (Vortrag)

Herzlich sind Sie eingeladen zu diesem kunsthistorischen Vortrag, der sich der Darstellung von Festen, Feierlichkeiten und Freude in der Kunst widmet. Von prachtvollen Bankettszenen der Renaissance über ausgelassene Tanzfeste und Trinkgelage des Barock bis hin zu modernen Interpretationen von Vergnügen und Geselligkeit - entdecken Sie, wie Künstler verschiedener Epochen die Lebensfreude in ihren Werken eingefangen haben.

Dienstag, 11. November 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kleiner Saal, 0016

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

■ 25W302012

Dr. Teresa Bischoff

Skandal! Provokation und Tabubruch in der Kunst (Vortrag)

Kunst, die schockiert, provoziert und Grenzen sprengt - in jeder Epoche gab es Werke, die als skandalös galten und für Empörung sorgten. In diesem kunsthistorischen Vortrag beschäftigen wir uns mit Kunstwerken, die ihrer Zeit voraus waren, moralische Normen hinterfragten und gesellschaftliche Debatten auslösten. Von Caravaggios revolutionärem Realismus über Manets anstößige „Olympia“ bis hin zu modernen Tabubrüchen wagen wir einen skandalösen Blick in die Kunstgeschichte der Vergangenheit und Gegenwart.

Dienstag, 13. Januar 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kleiner Saal, 0016

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

■ 25W302014

Nadja Bennewitz M.A.

Hannah Höch (1889–1978), die „Grand Dame des Dadaismus“. Leben und Werk einer bedeutenden Künstlerin der Moderne (Vortrag)

„Aus den schwerelosen Jugendjahren kommend, bedeutete diese Katastrophe des Krieges den Einsturz meines Weltbildes. Ich übersah die Folgen für die Menschheit und litt sehr unter dem munteren Aufbruch meiner Umwelt in den Krieg.“ Hannah Höch lernte im Ersten Weltkrieg den Künstler und Literaten Raoul Hausmann kennen, mit dem sie eine dramatische Beziehung verband. Mit Riesenschritten entwickelte sich Höch zu einer vielseitigen Künstlerin, die mit der neu entwickelten Kunstform Fotocollage auf groteske und spielerische Weise politische Position bezog: gegen Nationalismus, Militarismus und Krieg. Als Vertreterin der antibürgerlichen Dada-Bewegung wirkte sie an provokanten Dada-Abenden mit, ausgerüstet mit Topfdeckeln und Kinderknarren, gegen den Krieg. Nach der Trennung von Hausmann begann sie eine inspirierende Beziehung zur Schriftstellerin Til Brugman, deren beißender Spott bekannt war. In der NS-Zeit wurden Höchs Bilder als „entartete Kunst“ diffamiert; sie erhielt Ausstellungsverbot. Erst in den 1960er-Jahren wurde ihr Schaffen wieder anerkannt und gewürdigt.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Donnerstag, 20. November 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.



■ 25W302015

Christian Jörg Zink

Die Kunst der Bildschnitzer – Hans Multscher, Tilman Riemenschneider, Veit Stoß und Zeitgenossen (Seminar)

Das Spätmittelalter war im süddeutsch-alpenländischen Raum die große Zeit der Bildschnitzerei. Hans Multscher und Niklas Gerhaert waren Wegbereiter einer Kunstgattung, die in den grandiosen Flügeltären eines Michael Pacher, Tilman Riemenschneider oder Veit Stoß ihren Höhepunkt erreichte und mit der Reformation zum Erliegen kam. Neben den Künstlern und ihren Hauptwerken werden auch Material und Technik beleuchtet.

Freitag, 14. November 2025

10:15 bis 11:45 Uhr

Freitag, 21. November 2025

10:15 bis 11:45 Uhr

Freitag, 28. November 2025

10:15 bis 11:45 Uhr

Freitag, 5. Dezember 2025

10:15 bis 11:45 Uhr

Freitag, 12. Dezember 2025

10:15 bis 11:45 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

5 Vormittage, 40 Euro

■ 25W302016

Christian Jörg Zink

Renaissance in Rom – Architektur und Kunst im Auftrag der Päpste und Kardinäle (Seminar)

Herrschaftliche Paläste und prächtige Plätze wie das Kapitol verliehen der Stadt in der frühen Neuzeit ein völlig neues Aussehen. Papst Julius II. legte den Grundstein für den Neubau der Peterskirche und ließ Raffael wie Michelangelo für sich arbeiten. Davon zeugen die hochintellektuellen Bildprogramme der Sixtinischen Kapelle oder der Villa Farnesina. Dank der Konkurrenz zwischen den Kardinalsfamilien entstanden einzigartige Kunstwerke in Form von Grabmalern und Wandmalereien für die neu errichteten Kirchen.

Freitag, 16. Januar 2026

10:15 bis 11:45 Uhr

Freitag, 23. Januar 2026

10:15 bis 11:45 Uhr

Freitag, 30. Januar 2026

10:15 bis 11:45 Uhr

Freitag, 6. Februar 2026

10:15 bis 11:45 Uhr

Freitag, 13. Februar 2026

10:15 bis 11:45 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kleiner Saal, 0016

5 Vormittage, 8 Euro

■ 25W302017

Christian Jörg Zink

Adam Kraft – Revolutionär der Bildhauerei (Vortrag)

An der Schwelle vom Mittelalter zur Neuzeit zählte der Nürnberger Adam Kraft zu den bedeutendsten Bildhauern im deutschsprachigen Raum. Sein filigranes Sakramentshaus für die Lorenzkirche verbindet auf geniale Weise Architektur und Skulptur und wurde zum Vorbild weiterer Werke. Unter dem Einfluss einer neuen, äußerst realitätsnahen Darstellung biblischer Themen entstanden zahlreiche Epitaphien und die fantastischen Reliefs des Nürnberger Kreuzwegs.

Montag, 2. Februar 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Seminarraum 2, 0216

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

■ 25W302022

Dr. Marian Wild/
Dr. Dunja Schneider

**Christine de Grancy / Bowie in Gugging
(Vortrag und Gespräch)**

Am 8. September 1994 besucht David Bowie die Künstler in der Niederösterreichischen Landesnervenklinik Gugging. Dabei ist die (kürzlich verstorbene) Wiener Fotografin Christine de Grancy und hält den außergewöhnlichen Moment mit ihrer Kamera fest. Die Schwarzweißfotografien schlummerten lange im Archiv der Fotografin und wurden unter anderem im Frühjahr in dem Buch „Sternenmenschen - Bowie in Gugging“ bei starfruit publications veröffentlicht. Es erwartet Sie eine reich bebilderte Präsentation mit de Grancys Fotografien und mit den Werken der Gugginger Art-Brut-Künstler wie z.B. August Walla, Johann Hauser, Johann Garber und Oswald Tschirtner.

Dienstag, 7. Oktober 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.

■ 25W302023

Katja Boamong-Brummer

**Wenn einem das Lachen im Halse stecken
bleibt: Hieronymus Bosch, Pieter Brueghel
d. Ä., Francisco de Goya (Kunstgeschichtliche
Vortragsreihe)**

Bei Hieronymus Bosch kann man gaffen, staunen, sich verwundert die Augen reiben oder lächelnd den Kopf schütteln. Doch wer erkennt, dass er eine Bestandsaufnahme der Verworfenheit des Menschen und der Welt zeigt, muss ihn sehr ernst nehmen. Beim „Bauernbrueghel“ denkt man an Kirmes, Hochzeit, Kinderspiele und lustige Menschen, doch gelacht wird nicht. Er sieht die Menschen gefangen in Unvernunft und Dummheit. Die Grafiken zeigen das Törichte, das mit Tiefsinn, geistreich und mitunter karikaturhaft-grotesk dargestellt wird. Als Hofmaler riskiert Francisco de Goya eine „kesse Lippe“, er entlarvt die Hofgesellschaft, die Kirche und das Volk. Seine Analysen von Mensch, Gesellschaft und Zeitgeschichte laden zum Schmunzeln ein - bis die Anschauung in blankes Entsetzen umschlägt.

Donnerstag, 11. Dezember 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Donnerstag, 8. Januar 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Donnerstag, 15. Januar 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

3 Abende, 18 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.



zoom:in

VERANSTALTUNGSKALENDER FÜR NÜRNBERG, FÜRTH, ERLANGEN, SCHWABACH





Aus den Museen der Stadt Erlangen

■ 25W302027

Sophia Petri

Ausstellung „Standpunkte – Landschaft in der zeitgenössischen Kunst“ im Kunstmuseum (Kuratorinnen-Rundgang)

Die Darstellung von Landschaften ist in der Kunstgeschichte ein wichtiges Thema, das im Laufe der Zeit in verschiedenen Ausprägungen, von realistisch bis abstrakt, umgesetzt wurde. Die Ausstellung „Standpunkte“ spürt dem traditionellen Thema in der regionalen Kunst von heute nach und fokussiert sich vor allem, aber nicht nur, auf das Medium der Malerei. Dabei werden unterschiedliche Standpunkte von Künstler*innen in Bezug auf die Landschaft aufgezeigt. Unter den beteiligten Künstler*innen der Gruppenausstellung sind zum Beispiel Erika Wakayama, Axel Gercke und Hans Zahn.

Mittwoch, 1. Oktober 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)

■ 25W302029

Milena Bonay

After Work(shop) – künstlerisches Gestalten im Kunstpalais

Nach einem langen Arbeitstag entspannen und wieder Kraft tanken? Das können sie bei einem Kunst-Workshop für Erwachsene, dem After Work(shop) im Kunstpalais. Erkunden Sie die Ausstellungen von Andrej Dubravsky und Melanie Bonajo und kommen mit auf eine visuelle Reise, die vom Arbeitsalltag ablenkt. Im Anschluss setzen Sie Ihre Eindrücke kreativ um. Spannende Materialien laden dazu ein, eigene Kunstwerke zu gestalten! Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kosten: 20 Euro inkl. Eintritt und Material (an der Kasse des Kunstpalais zu entrichten)

Donnerstag, 12. Februar 2026

17:00 bis 19:00 Uhr

Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1, 91054 Erlangen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W302030

Milena Bonay

Kunstpause. Die kreative Auszeit am Nachmittag (Workshop)

Sie sind interessiert an aktueller Kunst und haben Freude am kreativen Arbeiten? Dann sind sie bei der Kunstpause im Kunstpalais genau richtig. Erkunden Sie die Ausstellungen von Andrej Dubravsky und Melanie Bonajo und tauschen Sie sich über das Gesehene aus. Im Anschluss werden Sie selbst tätig und setzen, inspiriert vom Gesehenen, eigene Ideen um. Für diese kreative Auszeit sind keine Vorkenntnisse nötig!

Kosten: 10 Euro inkl. Eintritt und Material (Festpreis inklusive Senior*innenrabatt, mit dem ErlangenPass 5 Euro), an der Kasse des Kunstpalais zu entrichten.

Donnerstag, 15. Januar 2026

15:00 bis 17:00 Uhr

Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1, 91054 Erlangen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Theater

Theater

■ 25W303001

Anita Augustin-Huber/
Natalie Baudy/
Linda Best

Kulissengeflüster (Kat. I)

Auch in der Spielzeit 2025/2026 lädt das Schauspiel erlangen im Kurs Kulissengeflüster zum gemeinsamen Theaterschauen und anschließenden Diskutieren ein. Erleben Sie drei unterschiedliche Inszenierungen und erfahren Sie in den zwischengeschalteten Workshops aus erster Hand, welche Fragen Regieteam und Dramaturgie bei der Probenarbeit bewegt haben, wie es zum jeweiligen Kostüm- und Bühnenbild kam und wie das Schauspielensemble sich den unterschiedlichen Rollen genähert hat.

Menschen lieben ihre Hunde, Hunde lieben ihre Menschen. In dem Monologstück „Ich, Akira“ von Noëlle Haeseling und Leo Meier erzählt der sibirische Husky Akira von seiner innigen Beziehung zu Attila Hildmann. Ja, genau der Hildmann: veganer Starkoch, Tierschützer, Verschwörungstheoretiker, Reichsbürger, Rassist. Akira ist verwirrt. Wie konnte aus dem besten aller Menschen so ein Ungeheuer werden? Wohin jetzt mit all der Liebe? Fragen über Fragen, aber die entscheidende Frage stellt Akira erst ganz am Ende, und wir alle sind aufgerufen, sie zu beantworten.

Auf einer Demenzstation leben sie alle miteinander: ein Banker, eine Schauspielerin, ein Drogenabhängiger, eine Depressive, eine Gastarbeiterin. In „Bewohner“ erzählt der Psychiater Christoph Held behutsam die Fallgeschichten einiger sehr unterschiedlicher Patient:innen. Regisseur Moritz Sostmann inszeniert sie mit Puppen und Menschen. (In Kooperation mit dem internationalen Figurentheater)

In einer nahen Zukunft, in der Deutschland von einem autoritären Regime beherrscht wird, kämpfen zwei Brüder - der skrupellose Franz und der radikale Karl - auf gegensätzlichen Seiten, während ihre Schwester Amalia versucht, zwischen den Extremen eine Stimme der Vernunft zu finden. Hausregisseur Matthias Köhler zeigt Schillers Klassiker „Die Räuber“ im Kontext aktueller Themen von Gewalt und Radikalisierung.

Workshop: Montag, 6. Oktober 2025, 19:30-21:00 Uhr: Kurze Vorstellung Semesterplan, Workshop „Ich, Akira“ - Vorstellungstermin: 20. Oktober 2025, 19:30 Uhr Markgrafentheater Großes Haus

Workshop: Montag, 17. November 2025, 19:30-21:00 Uhr „Bewohner“ - Vorstellungstermin: 7. Dezember, 19:30 Uhr, Markgrafentheater Großes Haus

Workshop: 15. Dezember 2025, 19:30-21:00 Uhr „Die Räuber“ - Vorstellungstermin: 8. Januar 2025, 19:30 Uhr, Markgrafentheater Großes Haus
Terminänderungen vorbehalten.

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Montag, 6. Oktober 2025

Markgrafentheater, Rangfoyer
3 Abende, 98,10 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

Die vhs Erlangen bietet für Hörgeräteträger*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 .

■ 25W303002

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.

Termine siehe unter Kurs-Nr. 25W303001
Terminänderungen vorbehalten.

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Montag, 6. Oktober 2025

Markgrafentheater, Rangfoyer
3 Abende, 64,35 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

Die vhs Erlangen bietet für Hörgeräteträger*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 .

Spielzeit 25/26 im Überblick

Die Räuber	ab 20.09.25
Von Friedrich Schiller	
Best Bro Ever! (UA) ab 10	ab 26.09.25
Von Jenny Jägerfeld, Klassenzimmerstück	
Bar Omega (UA) – Songs from a crack in reality	ab 27.09.25
Performance von Marie Hanna Klemm und Hannah Weiss	
Der Zauber von Oz ab 5	ab 23.11.25
Von Sergej Göbner, Familienstück nach L. Frank Baum Vormittagspremiere für Schulen am Do, 20.11.25	
Europa flieht nach Europa	ab 24.01.26
Ein dramatisches Gedicht in mehreren Tableaus von Kiki Miru Miroslava Svlikova	
Brauner Schnee über Franken (UA)	ab 28.02.26
Erlangen 1980: Der doppelte Mord und das rechte Netzwerk von Natalie Baudy und Matthias Köhler	
Peter und der Wolf ab 6	ab 15.03.26
Familienkonzert von Sergei Prokofjew, Kooperation mit dem gVe	
I kill you back (UA) ab 13	ab 11.04.26
Von Anita Augustin und Natalie Baudy Kooperation mit dem Zonta Club of Erlangen	
Endsieg	ab 17.04.26
Von Elfriede Jelinek	
Der Letzte löscht das Licht	ab 04.06.26
Live-Hörspiel nach der Graphic Novel von Tobias Aeschbacher Kooperation mit dem Internationalen Comic-Salon	
Eat my fear (UA)	ab 18.06.26
Tanztheaterstück von Caroline Finn	
Im Zweifel für den Zweifel (UA)	ab 16.07.26
Ein neues Projekt der Bürger:innenbühne	

und vieles mehr // Wiederaufnahmen: **Bewohner**, **Ewig Sommer (UA)**, **Spring doch** ab 6,
Familienkonzert Die vier Jahreszeiten ab 6, ... // **Offenes Haus: Talkformat Amt 44, ...** // Ko-
 operationen: **Klingt gut!** Zwei musikalisch-literarische Abende in Kooperation mit dem gVe, ...

Theaterpraxis

■ 25W303011

Stefanie Miller

Die Theaterwerkstatt lacht sich halb tot

„Mensch, was haben wir heute wieder gelacht!“, denken wir uns oft nach der Theaterstunde. Mit lustigen Übungen und Spielen aus dem Improtheater bildet sich in der Theaterwerkstatt eine starke Gemeinschaft, die zusammen das Glück sucht und sich über die Absurditäten, die dabei entstehen, halb tot lacht. Doch am Ende sind wir jedes Mal erstaunt, wie viel Material wir mit Humor und Leichtigkeit produziert haben. Am 2. Februar zeigen wir diese Szenenfolge einem interessierten Publikum im Stufensaal im kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, und werden sicherlich das ein oder andere Lachen auf die Gesichter der Zuschauer*innen zaubern.

Eine Kooperation mit wabene

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

17 Termine, 151,70 Euro

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

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

■ 25W303015

Lea Schmocker

Theaterspiel und mehr – ein Wochenende für Neugierige

Frei nach dem Motto: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Was wollten Sie schon immer in einer Gruppe ausprobieren? Theaterspielen, improvisieren, tanzen, singen oder etwas ganz anderes? Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die über den Tellerrand schauen und sich in verschiedenen Formen kreativ entdecken und ausdrücken wollen. Spielerisch, humorvoll, offen für alle, unabhängig von Alter und Haarfarbe.

Bitte mitbringen: Neugier, bequeme Kleidung und rutschfeste, leichte Schuhe.

Samstag, 11. Oktober 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 12. Oktober 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Tagungsraum

2 Tage, 71,50 Euro

■ 25W303017

Lea Schmocker

Die Kunst des Vorlesens (Workshop für Frauen)

In diesem Workshop 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. Wir lesen Texte von Schriftstellerinnen, wie z.B. Irmgard Keun. 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, 15. November 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 16. November 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Seminarraum 1, 0217

2 Tage, 89,20 Euro

■ 25W303018

Lea Schmocker

Rote Nase, große Freiheit: Dein Einstieg ins Clownspiel

Machen Sie mit und entdecken Sie den Clown in sich! Die rote Nase ist die kleinste Maske der Welt - sie ermöglicht eine Auszeit für den Verstand. Erlernen Sie die Grundlagen des Clownspiels und eine neue Art des Ausdrucks. Mit einfachen Übungen, Gruppenspielen und kleinen Szenen erforschen wir Präsenz, Spontaneität und die Lust am Experiment. Geben Sie sich Ihren Gefühlen hin und genießen Sie den Moment - ohne Druck, dafür mit Spielfreude und Neugier. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Neugier, bequeme Kleidung und rutschfeste, leichte Schuhe und, wenn vorhanden, eine rote Nase.

Samstag, 17. Januar 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 18. Januar 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum, 0210

2 Tage, 81,70 Euro

■ 25W303019

Lea Schmocker

Clownfrau im Spital – Entspannung und Humor

Lachen im Krankenhaus? Ja, unbedingt! Klinikclown-frau Lea Schmocker gibt Einblicke in ihre besondere Arbeit, bei der Humor selbst in schwierigen Momenten Kraft schenkt. Mit Feingefühl und Spontaneität schafft sie „Humorinseln“ für Patient*innen, Angehörige und Pflegepersonal. Wissenschaftlich belegt: Lachen fördert den Heilungsprozess, Angst und Anspannung hemmen ihn. Doch wie bringt man Leichtigkeit in herausfordernde Situationen, ohne dass ein Clownmoment zu viel wird? Und was braucht es eigentlich, um Klinikclown zu sein? Lea Schmocker berichtet von bewegenden Begegnungen und zeigt konkrete Möglichkeiten auf. Ein inspirierender Vortrag über Humor, Begegnung und heilsames Lachen.

Eine Kooperation mit wabene

Dienstag, 9. Dezember 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de

■ 25W303020

Elke Wollmann

Sich lächerlich machen? Na klar! (Theaterworkshop für Frauen)

Warum haben wir eigentlich eine solche Angst davor, uns lächerlich zu machen? Einige würden antworten: „Was für eine blöde Frage! Natürlich weil andere uns auslachen könnten!“

Die Schauspielerin Elke Wollmann findet es wunderbar, Menschen zum Lachen zu bringen. Natürlich gibt es Unterschiede zwischen dem Mitlachen und dem Auslachen, aber das Entscheidende ist dabei immer, wie wir auf das Lachen der anderen reagieren.

Im Englischen heißt „sich lächerlich machen“ „to make a fool of oneself“, also einen Narren aus sich machen.

Die Kursleiterin lädt Teilnehmerinnen im geschützten Rahmen ein, die Lust am „Närrin sein“ zu entdecken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Hallenschuhe

Samstag, 29. November 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

51,40 Euro

■ 25W303021

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, 7. Februar 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

51,40 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.

■ 25W303022

Tainá Roma

Körper in Bewegung – spielerisch entdecken, was in Ihnen steckt (Theaterworkshop)

Haben Sie schon einmal erlebt, welches kreative Potenzial in Ihrem Körper steckt? Theater bedeutet nicht nur das Auswendiglernen von Texten - es lebt von Bewegung, Fantasie und dem gemeinsamen Spiel. In diesem Kurs entdecken wir durch Theaterübungen, wie ausdrucksstark unser Körper ist. Durch Improvisationen, Theaterübungen und kreative Spiele stärken wir nicht nur unsere Vorstellungskraft, sondern auch unsere Bühnenpräsenz - also die Fähigkeit, im Moment zu sein, Raum einzunehmen und mit Selbstvertrauen aufzutreten. Es spielt keine Rolle, welche Sprache Sie sprechen oder ob Sie bereits Theatererfahrung haben - wichtig ist nur die Neugier und die Freude daran, sich in einem offenen und kreativen Umfeld auszuprobieren und weiterzuentwickeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und Wasserflasche

Samstag, 25. Oktober 2025
10:00 bis 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
52 Euro

■ 25W303024

Arne Bringewatt/
Hanna Burg

Aus dem Stegreif lustig? Improvisationstheater

Für Anfänger*innen

Entdecken Sie die Freude am spontanen Theater spielen! Dieser Kurs lädt dazu ein, Humor im Alltag zu finden, selbstbewusst aufzutreten und gemeinsam kreativ zu werden. In wertschätzender Atmosphäre probieren wir uns aus, lernen Improvisationstechniken kennen und stärken dabei ganz nebenbei unser Selbstvertrauen und unsere kommunikativen Kompetenzen. Mit spielerischen Übungen trainieren wir Spontaneität, Fantasie und den Mut zum Unperfekten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig - nur die Lust am Ausprobieren! Ihre Dozent*innen Hanna Burg und Arne Bringewatt spielen Improtheater beim Erlanger Verein FAUst auf's Auge e.V.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, Verpflegung für den Tag

Eine Kooperation mit wabene

Sonntag, 16. November 2025
10:00 bis 15:00 Uhr
Sonntag, 23. November 2025
10:00 bis 15:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 86,60 Euro

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

Musik und Gesang

Stimmbildung für Chorsänger*innen

In Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung in der Stadt Erlangen

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich bei Kath. Erwachsenenbildung Erlangen, Vorderer Sternengasse 1, 90402 Nürnberg, E-Mail: info@keb-erlangen.de, Telefon: 0911 208111. Bitte überweisen Sie gleichzeitig mit der Anmeldung die Kursgebühr auf das Konto der Kath. Erwachsenenbildung: Liga Bank Nürnberg, IBAN: DE97 7509 0300 0005 1317 15, BIC: GENODEF1M05.

■ 25W304001

Julia Tiedje

Stimmbildung: Kurs I am Mittwoch

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an stimmfreudige Chorsänger*innen, die lernen wollen, besser mit ihrer Stimme umzugehen. Mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Lockerung und Atmung wollen wir unserer Stimme Kraft und Ausdruck verleihen. Mit den neu erworbenen Erfahrungen werden wir verschiedene Lieder und Arien interpretieren.

Kursgebühr: 195 Euro

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

Mittwoch, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15 Abende

■ 25W304002

Julia Tiedje

Stimmbildung: Kurs II am Mittwoch

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an stimmfreudige Chorsänger*innen, die lernen wollen, besser mit ihrer Stimme umzugehen. Mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Lockerung und Atmung wollen wir unserer Stimme Kraft und Ausdruck verleihen. Mit den neu erworbenen Erfahrungen werden wir verschiedene Lieder und Arien interpretieren.

Kursgebühr: 195 Euro

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

Mittwoch, 18:30 bis 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15 Abende

■ 25W304003

Julia Tiedje

Stimmbildung: Kurs am Donnerstag

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an stimmfreudige Chorsänger*innen, die lernen wollen, besser mit ihrer Stimme umzugehen. Mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Lockerung und Atmung wollen wir unserer Stimme Kraft und Ausdruck verleihen. Mit den neu erworbenen Erfahrungen werden wir verschiedene Lieder und Arien interpretieren.

Kursgebühr: 195 Euro

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

Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15 Abende

■ 25W304004

Alexander Ezhelev

Stimmbildung: Kurs am Donnerstag

Für Fortgeschrittene und Anfänger*innen mit Sing-Erfahrung

Mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Lockerung und Atmung wollen wir unserer Stimme Kraft und Ausdruck verleihen. Mit den neu erworbenen Erfahrungen werden wir verschiedene Lieder und Arien interpretieren.

Kursgebühr: 156 Euro

Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Gemeinschaftshaus Herz Jesu, Kath. Kirchenplatz 8

12 Abende



Kooperation mit wabene

Weitere barrierefreie Angebote in Kooperation mit wabene finden Sie im Programmbereich Gesundheit. Das Projekt der vhs Erlangen in Kooperation mit wabene, dem Treffpunkt für Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen, will die Teilnahme an Bildungsangeboten in den Bereichen Kultur und Gesundheit zu sozialverträglichen Entgelten und barrierefrei ermöglichen.

Singen

- **25W304005**
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. Chorserfahrungen oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eine Kooperation mit wabene

Montag, 19:00 bis 20:15 Uhr
Beginn: Montag, 22. September 2025
wabene, Henkestr. 53, Saal
15 Abende, 54,20 Euro
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

- **25W304006**
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, 2. Dezember 2025
18:30 bis 20:00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, Saal
2 Euro
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
f.hochreuther@wabe-erlangen.de,
Kontakt für Klienten der Lebenshilfe:
Telefon: 091 31 9207181 (Eva Schlerf)
Keine Ermäßigung möglich.

Jodeln

- **25W304007**
Susanne Lang/
wabene
Urban Yodeling Crashkurs

Ideal für Teilnehmer*innen, die am Anfänger*innen-Crashkurs teilgenommen haben

Jodeln macht glücklich, befreit und zaubert ein Lächeln ins Gesicht. Schluss mit dem faden Beigeschmack von Volkstümelei und Lederhosen. Unkonventionell und humorvoll vermittelt Susanne Lang alias Susie Südstadt diese in vielen Kulturen und Musikstilen vorkommende Gesangstechnik: den Registerwechsel zwischen Brust- und Kopfstimme. Man braucht Neugierde, aber keine Vorkenntnisse. Sie sagen: „... aber ich kann doch nicht singen.“ Die Antwort: „Egal, Sie sollen ja auch jodeln.“

Eine Kooperation mit wabene

Freitag, 23. Januar 2026
18:00 bis 20:00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, Saal
22 Euro
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

Gitarre

■ 25W304204

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 Begleitsstil 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

Samstag, 11. Oktober 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 12. Oktober 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

2 Tage, 78 Euro

■ 25W304206

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 Stilistiken kennen, damit Sie jeden Song stilgerecht in seinem Genre und je nach seiner rhythmischen Beschaffenheit begleiten können. Auch das theoretische Grundwissen kann auf eine praxisbezogene Art und Weise beleuchtet werden. Wenn Sie viele Fragen haben und Lust, Ihr Gitarrenspiel zu verbessern - dann sind Sie willkommen!

Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör

Eine Kooperation mit wabene

Samstag, 25. Oktober 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 26. Oktober 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

2 Tage, 78 Euro



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

Tel. 09131-27870
Fax 09131-206747

info@emi-erlangen.de
www.emi-erlangen.de

Musik Erlanger
INSTITUT e.V.

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

DIE ADRESSE FÜR ERSTKLASSIGEN MUSIKUNTERRICHT



Ukulele

■ 25W304207

Christian Prauschke-Koch

Ukulele-Workshop – für Anfänger*innen

Ukulele spielen kann jede*r lernen, egal welchen Alters. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Ukulelespiels und der Liedbegleitung kennen. Erste Akkorde und bereits 3-4 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. November 2025

10:00 bis 13:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal
42,90 Euro

■ 25W304211

Christina Perzl

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

In diesem Online-Kurs bauen wir auf bereits vorhandenen Kenntnissen und Fähigkeiten im Ukulelespielen auf, lernen viele weitere Akkorde kennen sowie verschiedene andere Taktarten und die dazu passenden Anschlag- und Zupftechniken. Mindestvoraussetzung ist die Beherrschung der grundlegenden Akkorde wie C-Dur, G-Dur, E-moll, A-moll, F-Dur, D-Dur und erste Erfahrungen mit Saitenanschlagen bzw. Schlagmustern. Spaß beim gemeinsamen Musizieren und Intensivieren Eurer Fähigkeiten ist garantiert!

Bitte bereithalten: Eigene Ukulele

Sonntag, 28. September 2025

10:30 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 5. Oktober 2025

10:30 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 12. Oktober 2025

10:30 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 19. Oktober 2025

10:30 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 26. Oktober 2025

10:30 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 2. November 2025

10:30 bis 12:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

6 Vormittage, 96 Euro

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Anmeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit Laptop oder PC teilnehmen. Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

■ 25W304212

Christina Perzl

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

In diesem Online-Kurs bauen wir auf bereits vorhandenen Kenntnissen und Fähigkeiten im Ukulelespielen auf, lernen viele weitere Akkorde kennen sowie verschiedene andere Taktarten und die dazu passenden Anschlag- und Zupftechniken. Mindestvoraussetzung ist die Beherrschung der grundlegenden Akkorde wie C-Dur, G-Dur, E-moll, A-moll, F-Dur, D-Dur und erste Erfahrungen mit Saitenanschlagen bzw. Schlagmustern. Spaß beim gemeinsamen Musizieren und Intensivieren Eurer Fähigkeiten ist garantiert!

vhs

Volkshochschule
Erlangen

Ermäßigungen

Die Volkshochschule Erlangen gewährt Ermäßigungen in Höhe von **20% und 75%** für zahlreiche Personengruppen (ausgenommen Studienreisen, Exkursionen, Materialkosten, Auslagen und Kurse, die im Programm mit „keine Ermäßigung möglich“ gekennzeichnet sind).

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.vhs-erlangen.de

oder in den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)



Bitte bereithalten: Eigene Ukulele

Sonntag, 16. November 2025

10:30 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 23. November 2025

10:30 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 30. November 2025

10:30 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 7. Dezember 2025

10:30 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 14. Dezember 2025

10:30 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 11. Januar 2026

10:30 bis 12:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

6 Vormittage, 96 Euro

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Anmeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit Laptop oder PC teilnehmen. Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

Mundharmonika

■ 25W304215

Didi Neumann

Mundharmonika – Blues-Harp

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

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

Bitte mitbringen: eigene Blues-Harp, falls vorhanden. Wir verwenden 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, 10. Januar 2026

11:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

47,80 Euro

Musiktheorie

■ 25W304401

Jürgen Salzmann

Felix Mendelssohn-Bartoldy: Symphonie Nr. 2 „Lobgesang“ (Vortrag mit Hörbeispielen)

Die Symphonie „Lobgesang“ von Felix Mendelssohn-Bartoldy (1809-1847) war eine Auftragskomposition der Stadt Leipzig. Sie wurde am 25. Juni 1840 in der Leipziger Thomaskirche uraufgeführt. Nach einem orchestralen Teil, der die musikalischen Themen der Symphonie vorstellt, folgt eine symphonische Kantate für Chor und Solisten. Darin werden Bibelzitate verarbeitet, zumeist Psalmen und eine besonders bedeutende Stelle aus dem Römerbrief des Paulus. Die Kantate beginnt und endet mit dem Vers „Alles, was Odem hat, lobe den Herrn“, woraus der Name des Werkes abgeleitet ist. Wir werden die Symphonie vollständig hören und Struktur, Harmonik und Themenbildung nachspüren.

In Kooperation mit BildungEvangelisch Erlangen

Dienstag, 18. November 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

Kreuz+Quer, Bohlenplatz 1, 91054 Erlangen

Eintritt frei

Eine Anmeldung bei der vhs ist erforderlich.



Kulturgeschichte

Aus den Museen der Stadt Erlangen

■ 25W302302

Brigitte Korn

Lieblingsstücke aus der Sammlung zum Schmelzen und Staunen (Rundgang im Stadtmuseum Erlangen)

Messen mit zweierlei Maß? Einhörner und Seekühe in Erlangen? Die Bergkirchweih im Kinderzimmer? In der aktuellen Sonderausstellung trifft man auf allerlei Überraschendes. Aber was steckt hinter diesen ganzen Objekten? Welche unerwarteten Geschichten erzählen sie? Gemeinsam mit Museumsleiterin Brigitte Korn begeben wir uns auf Entdeckungsreise und lassen uns von den Ausstellungsstücken zum Schmelzen und Staunen bringen.

Treffpunkt: Foyer

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

Donnerstag, 2. Oktober 2025

18:30 bis 19:30 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)

■ 25W302304

Dr. Ingrid Moor

Mit geflügelten Worten durchs Stadtmuseum (Führung)

Da geht mir doch der Hut hoch! Jetzt sitze ich aber ordentlich in der Tinte! Wir verwenden sie dauernd und stetig. Doch was hat es den geflügelten Wörtern auf sich? Das entdecken wir „en passant“ beim Gang durch das Museum. Neulinge werden überrascht sein, wie viele bekannte Ausdrücke mit der Erlanger Geschichte und dem Museum in Verbindung gebracht werden können. Und Museumsbesucher, die das Haus bereits „wie ihre eigene Westentasche“ kennen, werden noch viele neue Entdeckungen machen.

Treffpunkt: Foyer

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

Donnerstag, 20. November 2025

18:30 bis 19:30 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)

Kulturgeschichtlicher Vortrag

■ 25W310001

Susanne Grethlein

Die Mystik der Rauhächte – alte Traditionen, Bräuche und Überlieferungen (Online-Vortrag)

Tauchen Sie ein in die mystische Welt der Rauhächte - der zwölf Tage zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, in denen die Grenzen zwischen unserer Welt und der Anderswelt verschwimmen und möglichst nicht gearbeitet werden sollte: Eine Zeit des Innehaltens, Feierns, des Rückblicks und der Vorausschau. Jeder dieser Tage ist mit eigenen Ritualen, Mythen und Bedeutungen verknüpft. Wir kennen viele Geschichten von Geistern und Dämonen, von Licht und Dunkelheit, von Reinigung, Orakeln und Vorhersagen. Im Vortrag erkunden wir Ursprung und Wandel der Rauhächte - und fragen, welche Impulse sie uns für unser modernes Leben heute geben können.

Montag, 17. November 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung bis zum 16. November ist erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig einen Online-Link zum Vortrag. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

Tagesfahrt

■ 25W310006

Joachim Reinwald

Das Altmühltal – auf den Spuren der Geschichte (Tagesfahrt)

Eine Ära geht zu Ende. Mit dieser letzten Tagesfahrt verabschiedet sich Joachim Reinwald nach über 30 Jahren als Reiseleiter in den Ruhestand. Begleiten Sie ihn ins Altmühltal und lernen Sie interessante Facetten der fränkisch-bayerischen Umgebung kennen.

Stationen:

1. malerisches Greding: Kirchenburg und Karner (mittelalterliches Beinhaus)
2. Pfünz: Das rekonstruierte Römische Kastell am Limes ermöglicht Einblick in das Leben und die Baukunst der Römer.
3. Eichstätt: Kleinod des Mittelalters und Barocks
Nach der Mittagseinkehr entdecken wir den neu renovierten Dom, die Sommerresidenz der Bischöfe, das Heilige Grab und die charmanten Altstadtgassen. Zum Abschluss besuchen wir
4. die Romanische Klosterkirche Rebendorf.

Ein abwechslungsreicher Tag voller Geschichte und Erinnerungen erwartet Sie!

Veranstalter: Schielein-Reisen

Abfahrt: 7.30 Uhr in Erlangen (Busbahnhof Innenstadt)
Rückkehr voraussichtlich gegen 19.30 Uhr in Erlangen.

In Kooperation mit der vhs Fürth

Samstag, 18. Oktober 2025

7:30 bis 19:30 Uhr

Abfahrt Parkplatz Innenstadt, Busbahnhof

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
39 Euro

Zzgl. Eintritte ca. 6 Euro (vor Ort zu zahlen). Joachim Reinwald steht für weitere Informationen unter Telefon 0151 54088550 zur Verfügung. Die Tagesfahrt kann max. 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn storniert werden. Es gelten die AGB der vhs Fürth.

Keramisches Gestalten

In den vhs-Keramik-Kursen werden in entspannter Atmosphäre verschiedene Aufbau- und Dekorationstechniken gelehrt. Sie werden von langjährig erfahrenen Kursleiterinnen bei ihren Projekten (auch Arbeiten mit großem Format sind möglich) mit Rat und Tat, vielfältigen Tipps und Informationen unterstützt. Außerdem steht eine große Auswahl an keramischen Hilfsmitteln, Werkzeugen, Engoben und Glasuren zur Verfügung.

■ 25W331001

Carolyn Gugel

Aufbauerkeramik

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, 24. September 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

10 Vormittage, 192,50 Euro

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

■ 25W331002

Carolyn Gugel

Keramik – verschiedene Techniken und Oberflächen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Lernen Sie verschiedene Aufbau- und Modellier Techniken kennen. Entdecken Sie unterschiedliche Oberflächengestaltungen mit Strukturen, Engoben und mehr. Auch die vielfältigen Möglichkeiten der Glasuren werden Sie begeistern. Es entstehen individuelle Keramiken, die ihren persönlichen Ausdruck in sich tragen. Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (13 Euro pro Stan-



ge 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

Montag, 9:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Montag, 29. September 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

10 Vormittage, 192,50 Euro

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

■ 25W331003

Carolyn Gugel

Aufbaukeramik am Samstag

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

An vier Samstagen wollen wir in entspannter Atmosphäre das Material Ton ausprobieren. Fortgeschrittene können Arbeiten nach eigenen Vorstellungen oder nach Vorlagen verwirklichen. Der letzte Termin wird für das Glasieren verwendet. Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (13 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

Samstag, 10. Januar 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

Samstag, 17. Januar 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

Samstag, 24. Januar 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

Samstag, 31. Januar 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

4 Vormittage, 116,03 Euro

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

■ 25W331004

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, 23. September 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

11 Vormittage, 211,80 Euro

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

■ 25W331006

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 unserer atmosphärischen Werkstatt. 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, 23. September 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.

Inklusive Töpferwerkstatt

■ 25W331101

Yanira Maria Franke-Bautista

Inklusive vhs-Töpferwerkstatt für alle

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.

Dieser inklusive Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung

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 Töpferscheibe üben. Sie werden dabei von einer erfahrenen Werkstattleiterin unterstützt. Entsprechendes Werkzeug ist vorhanden. Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (4,50 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, 24. September 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

5 Abende, 55 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

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

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de

■ 25W331102

Yanira Maria Franke-Bautista

Inklusive vhs-Töpferwerkstatt für alle

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.

Dieser inklusive Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung

Text siehe Kurs-Nr. 25W331101

Bitte mitbringen: geeignete Arbeitskleidung

Eine Kooperation mit wabene

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. November 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

5 Abende, 55 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

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

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de

■ 25W331103

Yanira Maria Franke-Bautista

Inklusive vhs-Töpferwerkstatt für alle – im kubic

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.

Dieser inklusive Kurs im kubic richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung

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 Töpferscheibe üben. Sie werden dabei von einer erfahrenen Werkstattleiterin unterstützt. Entsprechendes Werkzeug ist vorhanden. Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (4,50 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, 14. Januar 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Keramikwerkstatt K18, K19, K20

5 Abende, 55 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

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

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de



Malen, Zeichnen, Grafik, Druck

■ 25W332002

Marit Budschigk

Aktzeichnen

Neben der genauen Wiedergabe der menschlichen Proportionen sind unsere Themen: Bewegung und Bewegungsabläufe, Erfassen des Wesens/des Wesentlichen, Wiedergeben von Eindrücken, Schnellskizzen, Experimentieren mit verschiedenen Materialien und Mischtechniken. Dieser Kurs ist zur Mappenvorbereitung der Kunststudiengänge geeignet.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, (z.B. 4B, 6B), Kreiden, Buntstifte nach Belieben, Zeichenpapier DIN A3

Montag, 18:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 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.

■ 25W332003

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, 22. September 2025

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 130 Euro

■ 25W332004

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, 24. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 305

12 Abende, 109,20 Euro

■ 25W332005

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, 12. Januar 2026

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.

■ 25W332006

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, 12. Januar 2026

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.

■ 25W332008

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, 28. Februar 2026

10:30 bis 16:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

43,30 Euro

■ 25W332009

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, 18. Oktober 2025

10:30 bis 16:30 Uhr

Sonntag, 19. Oktober 2025

10:30 bis 16:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 62 Euro



vhs

Volkshochschule
Erlangen

Ermäßigungen

Die Volkshochschule Erlangen gewährt Ermäßigungen in Höhe von **20% und 75%** für zahlreiche Personengruppen (ausgenommen Studienreisen, Exkursionen, Materialkosten, Auslagen und Kurse, die im Programm mit „keine Ermäßigung möglich“ gekennzeichnet sind).

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.vhs-erlangen.de

oder in den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)



■ **25W332010**

Robert Baloiu

Zeichnen mit Feder und Tusche – Kreative Möglichkeiten der Federzeichnung

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Anhand verschiedener Techniken lernen Sie Schritt 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, 13. Dezember 2025

10:30 bis 16:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

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

■ **25W332011**

Marit Budschigk

Zeichnen: Hand und Fuß

Die Darstellung von Händen und Füßen ist und bleibt eine besondere Herausforderung. Deshalb beschäftigen wir uns ausschließlich mit der Zeichnung von Händen und Füßen. Dazu sehen wir uns Studien bekannter Künstler*innen an, entdecken die verschiedenen Möglichkeiten der Darstellung und erforschen, welches Potenzial in den Ausdrucksformen der Hände steckt. Wir üben mit verschiedensten Materialien und Techniken, dabei steht die Mischtechnik besonders im Fokus. Es gibt Raum für Experimente und Ideen.

Bitte mitbringen: Zeichenmaterialien wie Bleistift, Fineliner, Buntstifte, Kreiden, Kohle, Tusche, gerne auch Aquarellfarben

Samstag, 10. Januar 2026

10:00 bis 17:30 Uhr

Sonntag, 11. Januar 2026

10:00 bis 17:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
2 Tage, 103,20 Euro

■ **25W332012**

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

Samstag, 6. Dezember 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
62,40 Euro

■ **25W332013**

Sofia Komarova

Menschliche Schwächen unter der Lupe (Karikatur-Workshop)

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch, Englisch und Ukrainisch

Wir erstellen humorvolle Karikaturen, die sich über menschliche Schwächen wie Gier, Faulheit oder Eitelkeit lustig machen und lassen uns lustige Slogans oder Dialoge für die erarbeiteten Charaktere einfallen. Wir bedienen uns dabei an Techniken für Comics und Cartoons.

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien

In Kooperation mit wabene

Samstag, 27. September 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

44,60 Euro

■ 25W332014

Sofia Komarova

Maskenkomödie (Workshop)

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch, Englisch und Ukrainisch

Entdecken Sie, wie groteske, übertriebene Emotionen und theatralische Masken Humor vermitteln können. Wir erstellen lustige Porträtmasken mit grotesken Gesichtsausdrücken.

Bitte mitbringen: Theatermasken, falls vorhanden

Samstag, 4. Oktober 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

44,60 Euro

■ 25W332015

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 Malerausrüstung (Acryl oder Aquarell), Wasserbecher, Malblock oder Maltafel 30x40 cm, Tischschuttfolie, Bleistift, ggf. Föhn

Montag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 13. Oktober 2025

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

6 Abende, 87,80 Euro

■ 25W332017

Klemens Wuttke

Phänomen Acrylmalen

Für Einsteiger*innen und Geübte

Die Acryltechnik begeistert viele Maler*innen mit ihrer großen Vielfalt an technischen Möglichkeiten. Sie erarbeiten die Grundlagen wie z.B. Hell-, Dunkel-, Lasur-, Nasstechnik und erforschen dann die Themen Stilleben, Porträt und Abstraktion (aus der Farbe heraus), Bildaufbau und Komposition. Wichtig sind dabei Experimentierlust und gemeinsame Bildbesprechungen. Als Basis ist der Kurs „Freude am Zeichnen und Malen“ empfehlenswert.

Bitte mitbringen: vorhandene Farben, Wasserbecher, Malblock DIN A3, Leinwand, Pinsel, Tischschuttfolie, ggf. Föhn

Montag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 12. Januar 2026

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

5 Abende, 69,70 Euro

■ 25W332018

Klemens Wuttke

Die Spachteltechnik in der Malerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die Spachteltechnik ist durch ihre oft überraschenden Ergebnisse sehr reizvoll. Sie erlernen die Grundlagen, um eine neue Sicherheit beim Farbeauftragen mit Spachtel oder Raketel zu entwickeln. Mit gezieltem Einsatz der Farb- und Formkomposition können Sie durch Kontraste und Bewegung Spannung in Ihr Bild bringen. Dabei lernen Sie auch die besondere Technik des Malers Gerhard Richter kennen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, großen Borstenpinsel, harte Malpappen, Malblock 30x40 cm oder Leinwand, Cutter, Krepprolle, Mallappen, diverse Gummispachtel und -raketeln, Schürze

Samstag, 31. Januar 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,80 Euro



■ **25W332020**

Natalia Englert

Gouachemalerei: Kürbis

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wir zeichnen einen Kürbis und malen ihn anschließend. Professionelle Künstler*innen verwenden die Gouache, um realistische Effekte zu erzielen. Wir beschäftigen uns mit Farbmischung und Sie lernen die Technik der Gouachemalerei sowie die Besonderheiten des Materials.

Bitte mitbringen: Universalpapier 30x40cm, Gouachefarben nach Wahl, Palette, versch. Pinsel (Synthetik), Becher für Wasser, Bleistifte, Skizzenblock

Samstag, 27. September 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

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

■ **25W332021**

Natalia Englert

Ölfarben: Stilleben mit Faschingskräften

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wir lernen, mit Ölfarben umzugehen und entdecken die technischen Möglichkeiten. Wir widmen uns der Komposition und entwickeln verschiedene Formen und Oberflächen unseres Faschingsmotivs, wie z.B. Puderzucker oder Marmelade. Am Ende des Workshops nehmen Sie ein individuelles Faschingsbild mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Leinwand 30x40cm, Ölfarben nach Wahl, Palette, versch. Pinsel (Synthetik), Bleistifte, Skizzenblock, Küchenrolle

Samstag, 7. Februar 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

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

■ **25W332023**

Maria Gigova-Wasserfaller

Weihnachtsgrüße aquarellieren (Online-Kurs)

Eine persönlich gestaltete Karte ist ein ganz besonderes Geschenk für liebe Freund*innen und Verwandte. In diesem Workshop gestalten wir Grußkarten zu Weihnachten mit festlichen Aquarellmotiven.

Bitte bereithalten: Aquarellpapier DIN A4, Bleistift 2B, Radiergummi, Aquarellfarben (kleiner Kasten), Aquarellpinsel in verschiedenen Größen (Synthetik mit guter Spitze)

Dienstag, 18. November 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

16 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 Laptop oder PC teilnehmen. Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

■ **25W332104**

Claudia Eck

Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

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

Dienstag, 9:00 bis 11:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Vormittage, 156 Euro

■ **25W332105**

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, 23. September 2025
Wilhelmstr. 2f, Atelier
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 156 Euro

■ 25W332106

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, 23. September 2025
Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 156 Euro

■ 25W332107

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, 25. September 2025
Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 156 Euro

■ 25W332108

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 aneinanderzureihen? 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 19:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 1. Oktober 2025
Wilhelmstr. 2f, Atelier
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Abende, 146,25 Euro

■ 25W332109

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 bereitgestelltem Material zum Thema „Florales im Herbst“. 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, 11. Oktober 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 12. Oktober 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 89,10 Euro

■ 25W332110

Ute Wältring

Übermalen – Überzeichnen – Überlagern. Bildfindungen im kleinen und mittleren Format (Workshop)

Hier entstehen vielschichtige Bildserien und Bilder im kleinen bis mittleren Format. Sie arbeiten an mehreren Bildern zugleich, legen eine erste Schicht an, eine zweite, eine dritte. Sie übermalen, überzeichnen, überlagern, verdichten immer wieder das, was schon entstanden ist und laden so Wandel und Vertiefung in Ihre Bildwelten ein. Spielerische Aufwärmübungen und Impulse erleichtern den Weg ins Tun. Die Kursleitung stellt Bildvorlagen zur Verfügung. Eigene Themen und Motive sind willkommen.

Bitte mitbringen: Leinwände und Papiere (DIN A5 bis DIN A3), Acryl- /Aquarellfarben, Kreiden, Bunt- und Bleistifte, Kohle, Tuschen, Pinsel, Skizzenpapier, Tesakrepp

Samstag, 17. Januar 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 18. Januar 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 89,10 Euro

■ 25W332111

Ute Wältring

Wagemutig in Acryl!

In diesem Kurs erschließen Sie sich intuitiv und wagemutig auf selbstgewähltem Format sowohl 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, zu-

dem ist ein gemeinsamer Ausstellungsbesuch geplant.

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

Mittwoch, 19:45 bis 22:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 1. Oktober 2025

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 146,30 Euro

■ 25W332112

Ute Wältring

Traum-malerisch – Traum-wandelnd

Nachtträume, Zukunftsträume, Tagträume - in diesem Kurs malen Sie Ihre Träume, Ihre inneren Welten. Angelehnt an Konzepte des „Intuitiven Malens“ geht es hier weniger um Regeln, Fertigkeiten und Perfektion als darum, intuitiv inneren Bildern und Eingebungen malend Gestalt zu geben, sie einem Garten gleich wachsen zu lassen, Bildspuren und dem eigenen Selbstausdruck zu folgen, sich selbst zu überraschen. Kleine Traumreisen, Imaginationen, spielerische Gestaltungsimpulse dienen als Einstieg, Zugang zum Reichtum der inneren Bilder zu finden. Nicht Ergebnisorientierung, sondern die Freude am Tun steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Papiere, Leinwände, Acryl- und/oder Aquarellfarben, Pinsel, Tesakrepp

Mittwoch, 18:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 14. Januar 2026

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 74,40 Euro



■ 25W332117

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, 16. November 2025

9:30 bis 16:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52 Euro

■ 25W332118

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, ausdrucksstarke Expression, die durch meditative innere Stimmung und die Suche nach Harmonie erzeugt wird. Weniger ist oft mehr. Die Reduktion eines Bildes auf das Wesentliche ist wesentlicher 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 bis spätestens drei Tage vor Kursbeginn unter Telefon: 0163 1820868 (Kursleitung) Bescheid geben.

Samstag, 7. Februar 2026

9:30 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52 Euro

■ 25W332119

Martina Dorsch

Urban Sketching: Wir zeichnen draußen!

Für Anfänger*innen

Dokumentieren Sie das Leben vor Ort so, wie Sie es sehen. Entdecken Sie die Welt zeichnend und genießen Sie dabei den Moment. Gemeinsam zeichnen wir einen besonderen Platz oder Ort in Erlangen. Ihre Kursleitung begleitet Sie mit Hilfestellungen, von der Motivfindung bis hin zur richtigen Perspektive. Bei Regenwetter weichen wir an einen trockenen, geschützten Ort aus.

Bitte mitbringen: Eigenen Skizzenblock, Lieblings-Stifte und Lust zu zeichnen

Treffpunkt: Markgrafendenkmal, Schlossplatz
Erlangen

Sonntag, 5. Oktober 2025

10:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

17,30 Euro

Druck■ **25W332121**

Maria del Pilar Schnake

Gelli-Print: 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, Babyfeucht-tücher, 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

Mittwoch, 24. September 2025

19:00 bis 22:00 Uhr

ZAM, Werkhaus, Westliche Stadtmauerstr. 62, 91054

Erlangen, Druckwerkstatt

21,70 Euro

Telefon vor Ort: 09131 61081-410

gefördert durch



ZENTRUM FÜR AUSTAUSCH UND MACHEN

Entdeck das ZAM in *DiR!*



Im ZAM kannst du dich inspirieren lassen, dich mit anderen treffen, gemeinsam Projekte umsetzen und in den Werkstätten kreativ arbeiten.

ZAM –
Zentrum für Austausch und Machen
Hauptstraße 65 – 67, 91054 Erlangen

■ 25W332122

Maria del Pilar Schnake

Gelli-Print: 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, Babyfeuchttücher, 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

Mittwoch, 8. Oktober 2025

19:00 bis 22:00 Uhr

ZAM, Werkhaus, Westliche Stadtmauerstr. 62, 91054 Erlangen, Druckwerkstatt

21,70 Euro

Telefon vor Ort: 09131 61081-410

■ 25W332123

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 (Linoschnitt). 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.

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

DIN A 5 oder A 4); Materialkosten für 2x DIN A5 Druckplatte, Papiere (Zeichen-, Transparent-, Blaupause-, Druckpapier) und Druckfarbe in Höhe von 15 Euro sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

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

Samstag, 11. Oktober 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

ZAM, Werkhaus, Westliche Stadtmauerstr. 62, 91054 Erlangen, Druckwerkstatt

39,70 Euro

■ 25W332124

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 (Linoschnitt). 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.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf sowie eine Vorauswahl eigener Druckmotive, Größe DIN A 5 oder A 4); Materialkosten für 2x DIN A5 Druckplatte, Papiere (Zeichen-, Transparent-, Blaupause-, Druckpapier) und Druckfarbe in Höhe von 15 Euro sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

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

Samstag, 25. Oktober 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

ZAM, Werkhaus, Westliche Stadtmauerstr. 62, 91054 Erlangen, Druckwerkstatt

39,70 Euro

■ 25W332126

Martina Dorsch

Grundlagen der Siebdrucktechnik

Siebdruck ist ein aufwendiges Druckverfahren. Der Vorteil ist die hohe Feinheit, Farbbrillanz und Langlebigkeit des Ergebnisses. Wir gehen Schritt für Schritt vor und starten am ersten Tag mit den Siebvorbereitungen, d.h. wir beschichten die Siebe, um sie danach mit ausgewählten Motiven belichten zu können. Eine schöne Auswahl an schon vorbereiteten Motiven (Schablonen) ist vorhanden.

Am zweiten Tag beginnen wir mit den Vorbereitungen zum Druck, d.h. Siebe einspannen, ausrichten und abkleben. Im Anschluss wird gedruckt. Wir drucken mit Farben auf Wasserbasis, die für Textilien geeignet sind. Nachdem die bedruckten Textilien getrocknet sind, wird die Farbe mit der Heißpresse fixiert: Fertig ist ihr erster Siebdruck!

Wer Gefallen am Siebdruck gefunden hat, ist herzlich willkommen, mit eigenen Motiven zu den offenen Terminen in die ZAM Druckwerkstatt zu kommen.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf und eigene Bedruckstoffe z.B. T-Shirts, Stofftaschen, Textilien mit glatter Oberfläche
Materialkosten in Höhe von 35 Euro für Siebbeschichtung, Siebbelichtung, Druckfilm (Cliché), Siebschicht und Siebdruckfarbe werden von der Kursleitung eingesammelt.

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

Samstag, 17. Januar 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

Samstag, 24. Januar 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

ZAM, Werkhaus, Westliche Stadtmauerstr. 62, 91054

Erlangen, Druckwerkstatt

2 Tage, 69,30 Euro



Kalligrafie und Handlettering

■ 25W332201

Marit Budschigk

Kalligrafie – Schriftkunst

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

„Schön schreiben mit der Hand? Kann ich 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, 24. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 305

12 Abende, 124,80 Euro

■ 25W332202

Marit Budschigk

Kalligrafie trifft Druck: Ideen für Weihnachten

Weihnachten naht. Es ist die Zeit für Karten, Weihnachtsschmuck, Geschenke und Verpackung! Wir arbeiten mit einfachen Drucktechniken und gestalten unsere Papiere selbst. Schon dabei können Buchstaben zum Einsatz kommen. Die kalligrafische Gestaltung kennt kaum Grenzen. Ausgehend von einer Idee finden wir gestalterisch ansprechende Lösungen, bekannt und ungewohnt, traditionell oder experimentell. Wir setzen verschiedene Schriften ein, mischen nach Lust und Laune. Geben Sie Ihre Freude weiter mit Ihren selbst hergestellten schönen Dingen. Individuelles und Einzigartiges bekommt einen immer höheren Wert.

Bitte mitbringen: verschiedene Papiere, mindestens DIN A4, z.B. Tonpapier, Packpapier, Tonkarton, Kalligrafie Utensilien: Breitfedern, Spitzfedern, Federhalter, verschiedenfarbige Tinte/Tusche, Kalligrafie-Gouache, falls vorhanden. Deckweiß, Spachtel, Breitpinsel ab 3 cm, Cutter, Schere; Abdruckbares wie Lappen, Ball, Gitter, Strukturen, Reliefs

Samstag, 22. November 2025

10:00 bis 17:30 Uhr

Sonntag, 23. November 2025

10:00 bis 17:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 94 Euro

■ 25W332304

Daniela Wettlaufer

Handlettering: Buchstaben zum Kichern! (Online-Kurs)

Für Anfänger*innen

Handlettering ist vielfältig und kann uns sogar zum Lachen bringen. In diesem Online-Kurs bekommen Sie Ideen, wie sie Ihre Wände mit frechen Sprüchen oder lustige Glückwunschkarten gestalten können. Wir verwenden hierzu einfache Handlettering-Techniken, die das eigene Schriftbild verbessern. Je nach Anlass wählen wir besonders lustige Alphabete aus und üben diese Schritt für Schritt. Ob elegant geschwungen, eckig, ob schwarz-weiß oder farbenfroh, wir finden heraus, was Ihnen am meisten Spaß macht. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte bereitlegen: weiße Blätter zum Üben, sowie für erste Arbeiten etwas dickeres Papier (120 gr/qm oder mehr) und an Stiften alles was da ist, dazu Bleistift, Radiergummi und ein liniertes Blatt

Donnerstag, 9. Oktober 2025

19:00 bis 21:30 Uhr

Donnerstag, 16. Oktober 2025

19:00 bis 21:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

2 Abende, 27,50 Euro

Eine Anmeldung bis zum 2. Oktober 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. Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.



■ 25W332305

Daniela Wettlaufer

Handlettering für Weihnachtsgeschenke (Online-Kurs)

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Handgeschriebene Grüße zu Weihnachten sind etwas Besonderes! In diesem Kurs lernen Sie spezielle Schriftarten und winterliche Designideen kennen 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!

Bitte bereithalten: weiße Blätter, liniertes Blatt, dickeres Papier ab 120gr/qm oder mehr, Bleistift, Radiergummi, an Stiften alles, was Sie haben

Dienstag, 2. Dezember 2025

19:00 bis 21:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

21,20 Euro

Eine Anmeldung bis zum 25. November ist erforderlich. Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit Laptop oder PC teilnehmen. Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

■ 25W332306

Mareike Zenger

Handlettering für Anfänger*innen (Workshop)

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. Im ersten Teil gehen wir die Theorie gemeinsam durch und im zweiten Teil entwickeln wir gemeinsam Spruchbilder.

vhs | LernTREFF

vhs-Lerntreff

**Jetzt besser Lesen, Schreiben
und Rechnen!**

Wir unterstützen Sie!

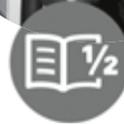
Ohne Anmeldung und kostenlos.

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

GEFÖRDERT VOM
 Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Bitte mitbringen: Zeichenunterlage (Karton o.ä.), Handlettering-Stifte (Brushpens, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Geodreieck oder Lineal). Alternativ kann ein Startset (1 Fineliner, 1 Gelstift, 1 Bleistift, 1 Radiergummi, 4 Brushstifte) bei der Kursleiterin für 15 Euro erworben werden.

Samstag, 24. Januar 2026

10:00 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 25. Januar 2026

10:00 bis 12:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 33,40 Euro

■ 25W332307

Mareike Zenger

Handlettering für Anfänger*innen (Workshop)

Spruchkalender oder schöne Café-Schilder begeistern Sie und Sie würden auch gerne welche gestalten können? Im Handlettering-Workshop 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 Startset (1 Fineliner, 1 Gelstift, 1 Bleistift, 1 Radiergummi, 4 Brushstifte) bei der Kursleiterin für 15 Euro erworben werden.

Samstag, 29. November 2025

10:00 bis 12:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,60 Euro

■ 25W332308

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

Mittwoch, 14. Januar 2026

19:00 bis 21:30 Uhr

Mittwoch, 21. Januar 2026

19:00 bis 21:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

2 Abende, 27,50 Euro

Eine Anmeldung bis zum 09. Januar 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. Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

Theorie und Geschichte der Fotografie

■ 25W333000

Dr. Chiara Seidl

Martin Parr: Humorvolle Fotografie aus Großbritannien (Online-Vortrag)

Martin Parr (*1952) ist ein Meister der dokumentarische Fotografie. In seinen Bildern wirft er einen humorvollen, oft gnadenlos ehrlichen Blick auf das britische Alltagsleben. Seine Bilder regen zum Nachdenken über Identität und Konsumverhalten an. Im Online-Vortrag erkunden wir verschiedene Phasen von Parris Karriere, analysieren seine bekanntesten Werke und entdecken, wie er persönliche Geschichten und soziale Kommentare miteinander verwebt.

Tipp: Ab 24. Oktober ist die Ausstellung „Grand Hotel Parr. Fotobücher von Martin Parr“ im Neuen Museum Nürnberg zu sehen.

Dienstag, 21. Oktober 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Sie erhalten rechtzeitig einen Online-Link per E-Mail.

Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. 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.

■ 25W333001

Dr. Peter Behringer

W. Eugene Smith. Fotografie ohne Kompromisse (Vortrag)

Zeitlebens war der amerikanische Fotograf W. Eugene Smith (1918-1978) ein unbequemer Einzelgänger. Er scheute keinen Konflikt, um die Kontrolle über seine Bilder bis zur Veröffentlichung zu behalten und arbeitete bis zur Erschöpfung. Seine Foto-Essays gingen weit über eine distanzierte journalistische Arbeit hinaus. Diese zeigten, was er sah, fühlte und erlebte mit außergewöhnlicher Kunstfertigkeit. Weltweite Anerkennung erhielt er für seine Dokumentation der industriellen Quecksilbervergiftung des japanischen Fischerdorfs Minamatu.

Donnerstag, 5. Februar 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kleiner Saal, 0016

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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



zoom:in

VERANSTALTUNGSKALENDER FÜR NÜRNBERG, FÜRTH, ERLANGEN, SCHWABACH



Textiles Gestalten

Nähen

■ 25W334004

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, 23. September 2025

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

11 Abende, 225,50 Euro

■ 25W334017

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. Ihre Fragen werden geduldig und fachkundig beantwortet! Sobald die Grundlagen geklärt sind, entwerfen und nähen wir ein kleines Projekt mit verschiedenen Nähten und Reißverschluss.

Bitte mitbringen: Baumwoll- oder Leinenstoff (keine dünnen und elastischen Stoffe), Papierschere, Stoffschere, Polyestergergarn NM 100 oder 120 (steht auf der Garnrolle), Bleistift, Papier, Geodreieck, Reißverschluss Kunststoff 18 cm. Nähmaschinen sind vorhanden. Auf Anfrage bringt die Kursleiterin passende Materialien mit. Anfallende Materialkosten werden vor Ort abgerechnet. Kontakt für Rückfragen: g.schneider@kb-ks.de

Samstag, 25. Oktober 2025

10:00 bis 14:00 Uhr

Sonntag, 26. Oktober 2025

10:00 bis 14:00 Uhr

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Vormittage, 61,40 Euro

■ 25W334018

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 - jede Idee wird unterstützt.

Bitte mitbringen: Nähzeug (Stecknadeln, Nähnadeln, Scheren, Kreide, Lineal, etc.), Schnittpapier, Schreibzeug. Auf Anfrage bringt die Kursleiterin passende Materialien mit. Anfallende Materialkosten werden vor Ort abgerechnet. Nähmaschinen sind vorhanden. Kontakt für Rückfragen: g.schneider@kb-ks.de.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 20. Oktober 2025

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 227,90 Euro

■ 25W334019

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 - jede Idee wird unterstützt.

Bitte mitbringen: Nähzeug (Stecknadeln, Nähnadeln, Scheren, Kreide, Lineal, etc.), Schnittpapier, Schreibzeug. Auf Anfrage bringt die Kursleiterin passende Materialien mit. Anfallende Materialkosten werden vor



Ort abgerechnet. Nähmaschinen sind vorhanden.
Kontakt für Rückfragen: g.schneider@kb-ks.de.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Montag, 12. Januar 2026
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Abende, 227,90 Euro

■ **25W334020**
Gabriele Schneider
Nähzeit

Für Fortgeschrittene

Sie haben bereits ausreichend Näherfahrung und 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, damit Sie Ihr Nähprojekt fertigstellen können.

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 für Rückfragen: g.schneider@kb-ks.de

Samstag, 17. Januar 2026
10:00 bis 15:00 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
38,10 Euro

■ **25W334021**
Gabriele Schneider
Nähzeit

Für Fortgeschrittene

Sie haben bereits ausreichend Näherfahrung und 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, damit Sie Ihr Nähprojekt fertigstellen können.

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 für Rückfragen: g.schneider@kb-ks.de

Samstag, 31. Januar 2026
10:00 bis 15:00 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
38,10 Euro

■ **25W334022**
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

WIR
UMGARNEN SIE!

Neue Nähkurse. An Ihrer vhs Erlangen

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, 22. September 2025

Gemeindezentrum St. Xystus, Kolpingweg 16, 91056 Erlangen, OG 1

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 111,40 Euro

■ 25W334023

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, 12. Januar 2026

Gemeindezentrum St. Xystus, Kolpingweg 16, 91056 Erlangen, OG 1

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 111,40 Euro

Quilten

■ 25W334034

Sabine Aly

Freies Quilten

Für Fortgeschrittene

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das großflächige freie Quilten mit der Nähmaschine. Entwerfen Sie individuelle Muster und setzen Sie diese auf Ihrer Patchworkarbeit um. Teilnehmer*innen aus dem vorherigen Quiltkurs für Anfänger*innen können den Umschlag für ein Quiltbuch anfertigen. Der Kurs soll vorhandene Kenntnisse vertiefen und erweitern.

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

Freitag, 9. Januar 2026

17:30 bis 21:30 Uhr

Samstag, 10. Januar 2026

9:00 bis 17:00 Uhr

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 78 Euro

■ 25W334035

Sabine Aly

Quilten: Lichterhäuser nähen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Passend zur Winter- und Weihnachtszeit nähen Sie eine wunderschöne Dekoration: Lichterhäuser aus Stoff. Im Kurs werden verschiedene Modelle gezeigt und umgesetzt.

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

Freitag, 14. November 2025

17:30 bis 21:30 Uhr

Samstag, 15. November 2025

9:00 bis 17:00 Uhr

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 78 Euro



■ 25W334036

Sabine Aly

Quilten: Patchwork-Sampler

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie mehrere traditionelle Patchworkmuster und Applikationstechniken, die zu einer individuellen Decke zusammengesetzt werden. Eine Fortsetzung des Kurses findet zu Beginn des Frühjahr-/Sommersemesters 2026 statt. In diesem wird der Quilt fertig gestellt.

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

Freitag, 27. Februar 2026

17:30 bis 21:30 Uhr

Samstag, 28. Februar 2026

9:00 bis 17:00 Uhr

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 78 Euro

Stricken

■ 25W334046

Astrid Dietz

Stricken

Für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Stricken lernen und dabei Spaß haben? Genau das erwartet Sie in unserem Strickkurs! Egal, ob Anfänger*in oder Geübte - hier kommen alle auf ihre Kosten. In gemütlicher Runde zeigen wir Ihnen die wichtigsten Techniken, vom Maschenanschlag bis zur Fertigstellung Ihres Strickstücks. Freuen Sie sich auf fröhliche Strickabende in netter Gesellschaft, in der auch über Mißgeschicke gelacht werden darf. Einfach anmelden und die Nadeln klappern lassen!

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, 23. Oktober 2025

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

6 Abende, 89,20 Euro

Spinnen

■ 25W334048

Agathe Buchfelder/

wabene

Wolle spinnen – altes Handwerk neu entdecken (Spinnrad und Handspindeln)

Heute können Sie das Spinnen und Zwirnen von Wolle am Spinnrad und an der Handspindel erlernen. Sie erfahren einiges über Wolle, Schafe, Wollverarbeitung, verschiedene Wollarten und die alte Tradition der Spinnstuben. Dieser Kurs ist auch für Wiederholer*innen geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Wollvlies kann bei der Kursleiterin erworben werden. Spinnräder und Handspindeln stehen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: eigene Handspindel, falls vorhanden; Pausenverpflegung

Eine Kooperation mit wabene

Samstag, 17. Januar 2026

10:00 bis 18:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

50,60 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de

Häkeln

■ 25W334049

Frank-Daniel Beilker

Freistilhäkeln: Ein Artefakt aus festen Maschen

Statt Mütze, Tischdeckchen oder Stofftier häkeln die Teilnehmenden anspruchsvolle künstlerische Artefakte. Im Vordergrund dieses Workshops steht die freie, kreative und künstlerische Gestaltung mit der Häkeltechnik. Ein Thema bildet den Leitfaden für das persönliche Werkstück. Der Kursleiter gibt Hilfestellung und Anregung in der kreativen Umsetzung der Exponate.

Voraussetzung: Grundlagen des Häkelns

Bitte mitbringen: Häkelnadel Stärke 3,5 bis 4 mm, 4x Baumwollknäule Stärke 8/8 in je zwei Farben (Uni), Schere, Nähnaedel für Wolle.

Weiteres Material ist vor Ort beim Kursleiter erhältlich (max. 7 Euro).

Donnerstag, 15:00 bis 16:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 08
5 Nachmittage, 65 Euro

■ **25W334050**

Frank-Daniel Beilker

Freistilhäkeln: Ein Artefakt aus festen Maschen

Text siehe Kurs-Nr. 25W334049

Bitte mitbringen: Häkelnadel Stärke 3,5 bis 4 mm, 4x
Baumwollknäule Stärke 8/8 in je zwei Farben (Uni),
Schere, Nähnadel für Wolle.

Weiteres Material ist vor Ort beim Kursleiter erhältlich
(max. 7 Euro).

Donnerstag, 15:00 bis 16:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 13. November 2025
Friedrichstr. 17, Raum 08
5 Nachmittage, 65 Euro

■ **25W334051**

Frank-Daniel Beilker

Freistilhäkeln: Ein Artefakt aus festen Maschen

Text siehe Kurs-Nr. 25W334049

Bitte mitbringen: Häkelnadel Stärke 3,5 bis 4 mm, 4x
Baumwollknäule Stärke 8/8 in je zwei Farben (Uni),
Schere, Nähnadel für Wolle.

Weiteres Material ist vor Ort beim Kursleiter erhältlich
(max. 7 Euro).

Donnerstag, 15:00 bis 16:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 15. Januar 2026
Friedrichstr. 17, Raum 08
5 Nachmittage, 65 Euro



Gestalten mit Papier

■ 25W335005

Maria del Pilar Schnake/
wabene

Eine Collage mit Humor!

Unterrichtsprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Spanisch.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns intensiv mit Humor als künstlerische Inspirationsquelle. Dabei entstehen individuelle Collagen - mit Selbstironie und schwarzem Humor. Verschiedene Collagetechniken werden vermittelt, um eigene Ideen kreativ umzusetzen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Materialkosten in Höhe von 10 Euro werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: Alte Zeitschriften oder passende Motive, Schere, Flüssigkleber und einen Aquarellblock (300 g/m², DIN A4). Weiteres Material wird gestellt.

Eine Kooperation mit wabene

Freitag, 21. November 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 22. November 2025

10:30 bis 15:30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

2 Tage, 52 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de

Buchbinden

■ 25W335007

Frank-Daniel Beilker

Buchbinden – von losen Blättern zum Buch

In diesem praktischen Kurs binden Sie unter fachkundiger Anleitung ein eigenes Notiz-, Tage- oder Skizzenbuch in der Größe DIN A5. Es werden dabei die einzelnen Arbeitsschritte anschaulich demonstriert und am eigenen Buch umgesetzt. Im Verlauf des Kurses erfahren Sie mehr zum Aufbau, den Bestandteilen und dem Material eines Buches sowie den wichtigsten Bindeverfahren.

Bitte mitbringen: Papierschere, Bleistift, langes Lineal, Cutter

Weiteres Werkzeug und Material werden gestellt.

Materialkosten: 20 bis 25 Euro

Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

5 Abende, 65 Euro

■ 25W335008

Frank-Daniel Beilker

Buchreparatur – den persönlichen Wert erhalten

Ein Buch aus der Kindheit, ein altes Schulbuch, ein Atlas oder andere Buchschätze aus der Familie haben einen hohen persönlichen Wert. Doch was ist, wenn das gute alte Erinnerungsstück beschädigt ist und auseinanderfällt? Mit Sorgfalt und unter fachkundiger Anleitung reparieren Sie in diesem Workshop Ihr Buch, damit Sie es wieder durchblättern und darin lesen können. Dabei erfahren Sie mehr zu den Bestandteilen und Aufbau eines Buches sowie den wichtigsten Bindeverfahren.

Bitte mitbringen: 2-3 reparaturbedürftige Bücher (max. 2-3 cm dick), Schere, Bleistift, Zollstock, Cutter
Weiteres Werkzeug und Material werden gestellt.
Materialkosten: 20 Euro

Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. November 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

5 Abende, 65 Euro

■ 25W335009

Frank-Daniel Beilker

Buchbinden – von losen Blättern zum Buch

In diesem praktischen Kurs binden Sie unter fachkundiger Anleitung ein eigenes Notiz-, Tage- oder Skizzenbuch in der Größe DIN A5. Es werden dabei die einzelnen Arbeitsschritte anschaulich demonstriert und am eigenen Buch umgesetzt. Im Verlauf des Kurses erfahren Sie mehr zum Aufbau, den Bestandteilen und dem Material eines Buches sowie den wichtigsten Bindeverfahren.

Bitte mitbringen: Papierschere, Bleistift, langes Lineal, Cutter

Weiteres Werkzeug und Material werden gestellt.

Materialkosten: 20 bis 25 Euro

Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 15. Januar 2026

Friedrichstr. 17, Raum 08

5 Abende, 65 Euro

Do It Yourself & Holzbearbeitung

Holzbearbeitung im neuen kubic

Wir freuen uns, mit neuen Fachräumen in den kubic einziehen zu können. Zum Redaktionsschluss standen noch nicht alle Angebote zur Holzbearbeitung fest. Bitte besuchen Sie unsere Website: vhs-erlangen.de

■ 25W337001

Lisa Vandea

Kleine Schreinerwerkstatt

Im neuen kubic wird aus einheimischem Massivholz mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge ein zusammenklappbares Tischchen (29 x 27 cm, Höhe 38 cm) hergestellt. Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse im Umgang mit Stichsäge, Bohrmaschine und Akkuschrauber. Sie erlernen typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben, fachgerechtes Schleifen und erhalten Tipps zur Oberflächenbehandlung. Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt, es sind keine Grundkenntnisse notwendig! Sie lernen alle Maschinen fachgerecht zu

handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Werkstück fertig montiert mit nach Hause. Ideal auch als Geschenk für einen besonderen Menschen. Materialkosten in Höhe von 29 Euro sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Arbeitskleidung.

Freitag, 16. Januar 2026

15:30 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Holzwerkstatt, Werkraum, K 003
82 Euro

■ 25W337002

Lisa Vandea

Kleine Schreinerwerkstatt

Text siehe Kurs-Nr. 25W337001

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Arbeitskleidung.

Samstag, 17. Januar 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Holzwerkstatt,



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

industryview



Werkraum, K 003
82 Euro

■ 25W337003

Lisa Vandea

Selbstgemacht, Geld gespart – Reparaturen im Haushalt leicht gemacht

Im neuen Kubik erwerben Sie alle notwendigen Kenntnisse, um die häufigsten Reparaturen zu Hause selbst erledigen zu können: tropfender Wasserhahn, verstopfter Siphon, undichte Fenster oder Türen, nicht exakt schließende Türen, Lampen aufhängen und anschließen, Kratzer in Möbeln oder am Auto beseitigen oder Silikonfugen erneuern. Alles wird ausführlich und leicht verständlich erklärt, und Sie lernen, die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben. Die Reparaturen können unter Anleitung im Kurs ausprobiert werden. Materialkosten in Höhe von 10 Euro sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Arbeitskleidung.

Sonntag, 18. Januar 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Holzwerkstatt,

Werkraum, K 003

82 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25W337005

Bernd Kremer

Möbelbau mit Handmaschinen / Elektrowerkzeugen

Sie stellen in unserer neuen Holzwerkstatt im Kubik einen kleinen Hocker (Schemel) aus Massivholzplatten her. Dabei üben Sie die richtige Bearbeitung von Holz und den praktischen Umgang mit Elektrowerkzeugen. Folgende Arbeitstechniken werden vermittelt:

Zuschnitt des Materials mit der Handkreissäge und der Führungsschiene

Einsatz des Multifunktionsstisches von Festool

Anwendung der Pendelstichsäge

Exaktes Dübeln

Kantenbearbeitung und Schablonenfräsen mit der Oberfräse

Winkelgenaues Verleimen des Werkstücks

Möbel-Eckverbindungen herstellen mit der Flachdübelfräse (Lamellofräse) und der Dominofräse

Sauberes Schleifen von Holzoberflächen mit verschiedenen Schleifmaschinen.

Mit den erworbenen Kenntnissen können Sie Möbel aus Massivholzplatten selbst bauen.

Materialkosten sind im Entgelt inbegriffen und standen zum Redaktionsschluss noch nicht aktuell fest. Entgelt-Änderungen vorbehalten.

Samstag, 29. November 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Samstag, 6. Dezember 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Holzwerkstatt,

Werkraum, K 003

2 Tage, 276 Euro

■ 25W337006

Bernd Kremer

Die richtige Anwendung der Oberfräse

Die Oberfräse ist das vielseitigste Elektrowerkzeug für die Holzbearbeitung. Sie erhalten in unserer neuen Holzwerkstatt im Kubik eine umfassende Einführung in deren richtige Anwendung, in sichere Arbeitstechniken und sinnvolles und notwendiges Zubehör. Sie führen im Kurs praktische Übungen durch, wie z.B. Nuten, Falzen und Profilieren. Beim Schablonenfräsen verwenden Sie sowohl einen Kopierriem als auch einen Bündigfräser. Jede*r Teilnehmer*in baut im Kurs drei kleine Werkstücke. Es stehen professionelle Oberfräsen und Multifunktionsstische der Firma Festool zur Verfügung. Mit den erworbenen Kenntnissen lassen sich Rückwandnuten, Bilderrahmenleisten, Falze für Schubkastenböden, Rundungen für Balkonbretter und vieles mehr selbst herstellen.

Materialkosten sind im Entgelt inbegriffen und standen zum Redaktionsschluss noch nicht aktuell fest. Entgelt-Änderungen vorbehalten.

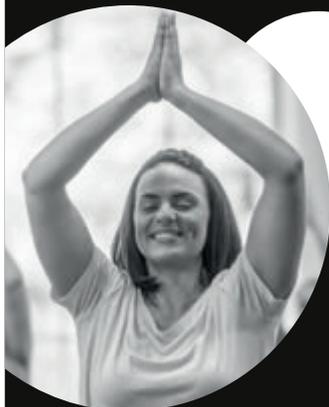
Samstag, 10. Januar 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Holzwerkstatt,

Werkraum, K 003

142 Euro



Deine vhs im **kubic**

Bewegungsraum · Holzwerkstatt · Kochwerkstatt · Schmuckatelier
Erste Angebote finden Sie hier im Programmheft,
weitere auf www.vhs-erlangen.de



Südliche Stadtmauerstraße 35



Kultur

■ 25W337007

Karl Zeh

Drechseln

Für Anfänger*innen

In diesem Drechselkurs im neuen kubic wird Ihnen der Umgang mit der Drechselmaschine und den dazu gehörigen Werkzeugen vermittelt. Nach Hinweisen zur Unfallverhütung wird anhand von einfachen Beispielen und Arbeitsschritten Längsholz gedrechselt: Schruppen, Schlichten, Formen drechseln wie Stab, Hohlkehle und Rundung. Die Handhabung wird erklärt und vorgeführt und Sie führen unter Anleitung selbst an der Drechselmaschine die Arbeiten aus. Von den ersten einfachen Arbeiten führt der Kurs schrittweise hin zu anspruchsvolleren Arbeitsweisen. Es entsteht ein Rundholz mit verschiedenen Formen und Profilen als Drechselübung. Als Werkstück wird eine Nudelwalze gefertigt. Werkzeuge und Maschinen stehen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, d.h. anliegende Kleidung, geschlossenes Schuhwerk, Schutzbrille, falls vorhanden. Rohmaterialkosten in Höhe von 6 Euro sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Samstag, 22. November 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Holzwerkstatt, Werkraum, K 003

98 Euro

■ 25W337008

Karl Zeh

Drechseln

Text siehe Kurs-Nr. 25W337007

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, d.h. anliegende Kleidung, geschlossenes Schuhwerk, Schutzbrille, falls vorhanden. Rohmaterialkosten in Höhe von 6,00 Euro sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Sonntag, 23. November 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Holzwerkstatt, Werkraum, K 003

98 Euro

■ 25W337009

Karl Zeh

Drechseln

Text siehe Kurs Nr. 25W337007

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, d.h. anliegende Kleidung, geschlossenes Schuhwerk, Schutzbrille, falls vorhanden. Rohmaterialkosten in Höhe von 6,00 Euro sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Samstag, 28. Februar 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Holzwerkstatt, Werkraum, K 003

98 Euro

■ 25W337010

Karl Zeh

Drechseln

Beschreibung siehe Kurs Nr. 25W337007

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, d.h. anliegende Kleidung, geschlossenes Schuhwerk, Schutzbrille, falls vorhanden. Rohmaterialkosten in Höhe von 6,00 Euro sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Sonntag, 1. März 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Holzwerkstatt, Werkraum, K 003

98 Euro

Do it yourself (DIY)

■ 25W337011

Frauke Meckel/
wabene

Mosaik-Getränke-Untersetzer gestalten

In diesem Kurs können Sie die beliebte und uralte Mosaiktechnik erlernen und für Ihr Zuhause ein Set aus stilvollen Getränke-Untersetzern gestalten. Auf kleinen Holzscheiben mit Rand werden verschiedene Farben, Formen und Muster gelegt, die dann abschließend verfugt werden. Die Untersetzer werden dann mit Sicherheit ein Hingucker auf Ihrem Tisch sein.

Materialkosten in Höhe von 8 Euro werden vor Ort eingesammelt.

Eine Kooperation mit wabene

Donnerstag, 9. Oktober 2025

15:30 bis 18:00 Uhr

Donnerstag, 16. Oktober 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):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de

■ 25W337012

Frauke Meckel/
wabene

Makramee-Hängelampe knüpfen

In der angesagten und beliebten Makramee-Technik stellen wir in diesem Kurs eine Lampe her. Mit viel Makramee-Garn, ausgeklügelten Knotenmustern und zwei Ringen entsteht eine Hängelampe. Diese können Sie dann zu Hause nach Belieben mit Glühbirne als Deckenlampe nutzen oder aber mit einer Lichterkette zum Leuchten bringen. So verleihen Sie Ihrem Zuhause ein gemütliches Flair.

Materialkosten von 8 Euro werden vor Ort eingesammelt.

Eine Kooperation mit wabene

Donnerstag, 5. Februar 2026

15:30 bis 18:00 Uhr

Donnerstag, 12. Februar 2026

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):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de

■ 25W337013

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 naturfarbendes Peddigrohr oder Flechtfäden 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, 7. Februar 2026

9:30 bis 12:30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

26 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de



Naturkosmetik

■ 25W337014

Diana Härpfer

DIY-Deo-Workshop – natürliche Frische selbstgemacht

Mit natürlichen Zutaten werden in diesem Workshop zwei verschiedene Deos selbst hergestellt: ein Cremedeo mit pflegendem Kokosöl und ein Deospray mit Duftöl. Folgende Öle stehen hierfür zur Auswahl: fruchtiges Lemongrass, beruhigender Lavendel, erfrischende Orange oder Pfefferminze oder blumiges Ylang Ylang. Die Produkte sind fern jeder industriellen Chemie, frei von umweltschädigenden Partikeln, tierversuchsfrei und basieren auf nachwachsenden Rohstoffen. Entdecken Sie eine umweltfreundliche Alternative zu herkömmlichen Deos und sparen Sie dabei auch noch langfristig Geld.

Basisprodukte zur Herstellung können im Kurs für 6 Euro gekauft werden, ebenso Döschen und Sprühfläschchen.

Samstag, 24. Januar 2026

10:00 bis 12:00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

12,40 Euro

Seifen

■ 25W337021

Susanne Heumann

Naturseife Katsika mit frischer Ziegenmilch

Für Fortgeschrittene

Nachdem Sie bereits mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut sind, lernen Sie in diesem Kurs eine besonders milde Seife aus Ziegenmilch kennen. Wir besprechen die Möglichkeiten der Verarbeitung von Milch und Milchprodukten bei der Seifenherstellung. Unsere Ziegenmilchseife ist eine Komposition ohne Farb- und Duftzugaben, das Rezept wurde bewusst schlicht gehalten: 40% bestes Olivenöl, feines Kokosöl und pflegende Sheabutter. Ziegenmilch wird mit dem Salz der Milchsäure (Natriumlaktat) ergänzt; für eine Haut, die sich nach dem Waschen rundum gut anfühlt. Die Seife ist auch für empfindliche Kinderhaut geeignet und palmölfrei.

Im Kurs werden circa zehn Stück Seife hergestellt. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese zur Verwendung bereit. Schriftliche Kursunterlagen inklusive.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, falls vorhanden, 10 bis 16 Plastik- oder Silikonboxen/ Muffinformen mit Deckel (je 60 bis 100 ml Inhalt), kleine Joghurtbecher.

Die Materialkosten von 35 Euro werden von der Kursleitung eingesammelt.

Samstag, 15. November 2025

9:00 bis 13:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

31,50 Euro

■ 25W337022

Susanne Heumann

Naturseife Weihnachtsspezial

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie wollten schon immer mal wissen wie handgesiedete Naturseife hergestellt wird? Dann sind Sie hier genau richtig! Dieser Workshop vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse der Seifenherstellung mit dem traditionellen Kaltrührverfahren aus pflanzlichen Ölen. Zuerst werden die Seifenzutaten vorgestellt: pflanzliche Öle, destilliertes Wasser, Farbstoffe, Peelingzusätze, ätherische Öle oder andere Duftstoffe, Natronlauge. Dazu gibt es Tipps und Tricks für die eigene Naturseifenherstellung. Anschließend setzen wir die Theorie in die Praxis um und Sie siedeln unter Anleitung Ihre eigene Naturseife. Am Ende des Workshops nehmen Sie 10 bis 12 Stücke ihrer persönlichen Kreation mit nach Hause. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen entfaltet diese ihren angenehmen Duft und schäumende Kraft; dann ist sie zur Verwendung bereit. Schriftliche Kursunterlagen inklusive.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, Silikonformen für die Seife (am besten 2 für je 1 Liter Inhalt) oder diverse leere Eis- oder Margarin Dosen mit Deckel. Korb und altes Handtuch für den Transport der Seife nach Hause.

Die Materialkosten von 34 Euro werden von der Kursleitung eingesammelt.

Samstag, 15. November 2025

13:30 bis 17:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

31,50 Euro



■ 25W337024

Susanne Heumann

Winterliche Natur- und Gewürzseife Pumpkin Spice

In diesem Kurs werden Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht. Anschließend stellen Sie unter Anleitung nach dem sog. Kalt-rührverfahren diese besonders milde Naturseife aus Kokosöl, Olivenöl und Bienenwachs her. Die Seife duftet nach Vanille, Zimt, Kardamom und Nelke. Durch die gewählte Unterlaugung von 8 % trocknet die Haut auch nach vielen Anwendungen nicht aus und wird sanft gepflegt. Palmölfrei, naturnah, pflegend und selbstgemacht leisten Naturseifen einen wertvollen Beitrag zur Müllvermeidung. Im Kurs werden circa 12 Stück Seife hergestellt. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese dann zur Verwendung bereit. Ausführliche Kursunterlagen inklusive.

Bitte mitbringen: Schutzbrille falls vorhanden, Block- oder Einzelformen für insgesamt ca. 1,1 Liter (aus Silikon oder Plastik), leere Eis-Margarinedosen sind ausreichend; Korb oder Karton für den Transport der Seife nach Hause

Die Materialkosten von 35 Euro werden von der Kursleitung eingesammelt.

Sonntag, 16. November 2025

9:00 bis 13:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt
31,50 Euro

■ 25W337025

Susanne Heumann

Asiatische Reiskeimölseife mit Kokosmilch

In diesem Kurs werden Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht. Anschließend stellen Sie unter Anleitung im traditionellen schonenden Kaltrührverfahren eine edle Seife her, vegan und palmölfrei. Die pflegende Verbindung von Kokos- und Reiskeimöl mit Kokosmilch in einer luxuriösen Naturseife mit cremigem Schaum, geeignet für empfindliche Haut. Wir verwenden nur naturreine Zutaten - ätherische Öle oder Parfümöle nach Wahl. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen entfaltet diese ihren angenehmen Duft und ist zur Verwendung bereit. Im Kurs werden circa 10 Stück Seife hergestellt. Schriftliche Kursunterlagen inklusive.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, leere Einzelförmchen aus Silikon für ca. 12 x 70 g Seife oder entsprechend

mehrere kleine Joghurtbecher; Korb und altes Handtuch für den Transport der Seife nach Hause. Die Seifen sind nach dem Kurs transportfähig, sollten aber nicht gestapelt werden. Die Seifen sind nach dem Kurs transportfähig, sollten aber nicht gestapelt werden.

Materialkosten von 35 Euro werden von der Kursleitung eingesammelt.

Samstag, 28. Februar 2026

9:00 bis 13:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt
31,50 Euro

■ 25W337026

Susanne Heumann

Schichtseife Tropical Sunrise mit Mangobutter

In diesem Kurs werden Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht. Anschließend stellen Sie unter Anleitung im traditionellen Kaltrührverfahren aus Oliven- und Kokosöl, Shea- und Mangobutter eine pflegende Seife her. Vegan, palmölfrei, naturnah, und pflegend. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen entfaltet die Sommerseife ihren angenehmen Duft und ist zur Verwendung bereit. Schriftliche Kursunterlagen inklusive. Im Kurs werden circa 10 Stück Seife hergestellt.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, mehrere leere Eis- oder Margarinedosen mit Deckel für insgesamt etwa 1,5 Liter Inhalt. Einzelformen sind nicht für Schichtseife geeignet. Korb und altes Handtuch für den Transport der Seife nach Hause

Die Materialkosten von 35 Euro werden von der Kursleitung eingesammelt.

Samstag, 28. Februar 2026

13:30 bis 17:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt
31,50 Euro

Schmuckgestaltung

Goldschmieden im neuen kubic

Wir freuen uns, bald mit neuen Fachräumen in den kubic einziehen zu können. Zum Redaktionsschluss standen noch nicht alle Goldschmiede-Angebote fest. Bitte besuchen Sie unsere Website: vhs-erlangen.de

■ 25W338000

Carolina Lutz

Grundlagen des Goldschmiedens – Stapelringe

Für Anfänger*innen

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer*innen

In diesem Goldschmiedekurs gestalten Sie mehrere zarte Bandringe aus Silber, die sich gut miteinander kombinieren lassen. Die sogenannten Stapelringe können schlicht bleiben oder mit verschiedenen Oberflächenstrukturen versehen werden, wie gefeilten Facetten, Kügelchen oder Hammerschlag - ganz nach Ihrem eigenen Stil. Während Sie Ihre individuellen Ringe fertigen, lernen Sie die grundlegenden Techniken des Goldschmiedehandwerks wie Sägen, Feilen, Löten und Polieren kennen und sammeln erste Erfahrungen im Umgang mit Metall, Werkzeug und Flamme.

Zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch für 2 bis 3 Ringe circa 20 bis 40 Euro. Diese werde direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Samstag, 7. Februar 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier, 0213

75,90 Euro

■ 25W338001

Carolina Lutz

Grundlagen des Goldschmiedens – Minimalistische silberne Ohrstecker

Für Anfänger*innen

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer*innen

In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt an die grundlegenden Techniken des Goldschmiedehandwerks herangeführt - vom Sägen, Feilen und Löten bis zur Oberflächengestaltung. Am Ende des Kurses

halten Sie Ihre nach eigenem Entwurf selbstgefertigten silbernen Ohrstecker in den Händen.

Zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch circa 10 bis 20 Euro. Diese werde direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Samstag, 31. Januar 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier, 0213

44,70 Euro

■ 25W338002

Sabrina Ackermann

Individueller Ring mit rundem Solitärstein

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer*innen

In diesem Goldschmiedekurs im neuen kubic fertigen Sie einen Ring mit geschlossener Fassung für einen Stein mit rundem Facettenschliff. Das Prinzip des Ringes lässt sich individuell an die eigenen Wünsche und Vorstellungen übertragen. Die Breite und Stärke der Ringschiene, die Größe, sowie die Position des Steines sind frei zu gestalten und öffnen viele Möglichkeiten. In der Umsetzung werden Sie die verschiedenen grundlegenden Goldschmiedetechniken anwenden wie: Walzen, Sägen, Feilen, Schmieden, Löten und Polieren.

Alle Grundmaterialien (Steine und Silber) sind vor Ort vorhanden. Sollte der Wunsch bestehen, mit anderen Edelmetallen zu arbeiten und spezielle Steinideen vorhanden sein, wird dies individuell im Vorhinein besprochen und ermöglicht. Gefasst werden die Steine durch die Kursleiterin.

Zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch bis circa 110 Euro. Diese werde direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Kontakt für Materialanfragen:
ackermann_sabrina@gmx.de

Mittwoch, 17:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 21. Januar 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier, 0213

4 Tage, 133,30 Euro

■ 25W338003

Nicolai El-Mallah

Goldschmiedekurs: Trauringe, Partnerringe oder Freundschaftsringe

Für Anfänger*innen

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer*innen

Ein zeitloses Symbol der Zweisamkeit zu zweit gestalten! Fertigen Sie Ihre Trauringe, Partnerringe oder Freundschaftsringe gemeinsam an. Sie erlernen grundlegende Verarbeitungstechniken wie Sägen, Feilen, Hartlöten oder Schmieden. Sie beginnen mit einem einfachen Draht als Ausgangsprodukt, entscheiden beim Walzen und Ziehen über Breite und Profil, formen den Ring und vollenden Ihr Werkstück mit dem Oberflächenfinish. Sie wählen aus Silber oder Gold und ob Sie Ihren eigenen Ring oder den Partner*in anfertigen. Am Kursende sind Sie stolze Besitzer*in Ihres selbst angefertigten Schmuckstücks.

Zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch für 2 Ringe. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Dienstag, 2. Dezember 2025

18:30 bis 21:30 Uhr

Dienstag, 9. Dezember 2025

18:30 bis 21:30 Uhr

Dienstag, 16. Dezember 2025

18:30 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier, 0213

3 Abende, 87,10 Euro

Bitte melden Sie sich für Trau- und Paarringe als Paar an! Die Materialkosten standen zum Redaktionsschluß noch nicht fest. Bitte besuchen Sie unsere Website: www.vhs-erlangen.de

■ 25W338004

Nicolai El-Mallah

Goldschmiedekurs: Die Grundlagen

Für Anfänger*innen

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer*innen

Erlernen Sie viele der Grundfertigkeiten zur Schmuckanfertigung: das Planen, Feilen, Biegen, Sägen, Löten, Schmieden und Versäubern. Erproben Sie den Umgang mit den dazugehörigen Werkzeugen. Welches Schmuckstück Sie anfertigen möchten, ist abhängig von Ihren eigenen Ideen, etwas handwerklichem Geschick und Geduld: Kettenanhänger, Armspangen, Ringe, Ohrhinge und mehr. Wir arbeiten im Grundkurs ausschließlich mit Sterling-Silber.

Zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Dienstag, 18:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 13. Januar 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier, 0213

4 Abende, 98,80 Euro

Die Materialkosten standen zum Redaktionsschluß noch nicht fest. Bitte besuchen Sie unsere Website: www.vhs-erlangen.de

■ 25W338005

Toma J. Hilgenfeld

Goldschmiedekurs: Familien- und Siegelringe

Für Anfänger*innen

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer*innen

Familien- und Siegelringe haben eine lange Tradition: Sie stehen für Zugehörigkeit, Herkunft und Identität - früher oft mit Wappen oder Zeichen versehen, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Sie sind auch heute aus der Mode nicht wegzudenken. In diesem Kurs gestalten Sie Ihr eigenes persönliches Exemplar - ob klassisch inspiriert oder modern interpretiert. Sie lernen grundlegende Techniken der Goldschmiedekunst kennen, wie z.B. Sägen, Feilen, Schmieden und setzen Ihre Idee mit fachlicher Unterstützung um. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch circa bis max. 140 Euro. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Samstag, 17. Januar 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

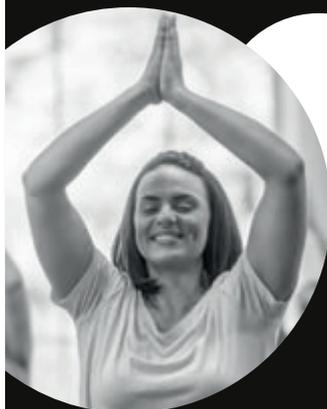
Sonntag, 18. Januar 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier, 0213

2 Tage, 101,40 Euro





Deine vhs im **kubic**

Bewegungsraum · Holzwerkstatt · Kochwerkstatt · Schmuckatelier
Erste Angebote finden Sie hier im Programmheft,
weitere auf www.vhs-erlangen.de

Kultur



Südliche Stadtmauerstraße 35

■ 25W338006

Toma J. Hilgenfeld

Goldschmiedekurs: Neues aus altem Schmuck

Für Anfänger*innen

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer*innen

Verleihen Sie alten Schmuckstücken neues Leben! In diesem Kurs gestalten Sie aus nicht mehr getragenen Schmuck im Sandgussverfahren individuelle neue Stücke - nachhaltig, persönlich und einzigartig. Sie lernen neben dem Formenbau in Wachs und Sandgussverfahren noch weitere grundlegende Techniken der Schmuckgestaltung kennen und setzen Ihre Ideen mit fachlicher Unterstützung um.

Bitte mitbringen: alte Schmuckstücke aus Silber oder Gold, alte Edelsteine, wie Saphir, Rubin und synthetischer Zirkonia

Zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch circa bis 15 Euro. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Samstag, 10. Januar 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier,
0213

55,10 Euro



Schafkopf

■ 25W339003

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 Merksätze 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, 20. Oktober 2025

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

30 Euro

■ 25W339004

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 Merksätze 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, 12. Januar 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

30 Euro

■ 25W339005

Dittmar Adelhard

Schafkopf – Aufbaukurs

Sie kennen die Grundregeln, haben Schafkopf-Erfahrung und möchten Ihr Wissen vertiefen? Dann ist die-

ser 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, 1. Dezember 2025

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

30 Euro

■ 25W339006

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, 26. Januar 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

30 Euro

■ 25W339008

Dittmar Adelhard

Schafkopf – gemeinsam Karteln und Historie und Heimatkunde kennenlernen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Schafkopf spielen und denen „der letzte Schliiff“ fehlt. Wir lernen die Historie sowie heimatkundliche Details kennen, analysieren gemeinsam Spielzüge und üben das „Kartenlesen“. 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, 29. September 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

■ 25W401032

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 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, 30. September 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 130 Euro

■ 25W401035

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 eigenen. 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, 18. November 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 130 Euro

■ 25W401039

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, 2. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 140 Euro

■ 25W401041

Daniele Küper-Staniewski

EDV Training

Text siehe Kurs-Nr. 25W401039

Donnerstag, 9:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 8. Januar 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 140 Euro

■ 25W401057

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 und Sie befähigen, die Gefahren wie Identitätsdiebstahl und Online-Betrug zu erkennen und zu meiden. 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.

Donnerstag, 18:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 16. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 47,70 Euro

■ 25W401059

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 sicheres online unterwegs sein möchten.

Dienstag, 18:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. November 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 56,30 Euro

Tastatschreiben

■ 25W401065

Daniele Küper-Staniewski

10-Finger-System in 4 Wochen

Lernen Sie auf unterhaltsame Weise in nur 4 mal 120 Minuten das Tastatschreiben mit 10 Fingern blind zu beherrschen. Durch das Üben mit einer Trainingssoftware können Sie das erlernte 10-Finger-System dauerhaft verankern und die Schreibgeschwindigkeit steigern.

Bitte mitbringen: Buntstifte in blau, gelb, grün und rot

Dienstag, 18:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 89,30 Euro

inkl. Skript und Trainingssoftware für Windows-Rechner



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:

Vorstellungsgespräche selbstsicher meistern

(Online-Workshop)

Kurs-Nr. 25W431210

Wie sage ich es meiner Führungskraft?

(Online-Workshop)

Kurs-Nr. 25W421410



Saskia Roelandt

MS Office-Programme

■ 25W401102

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.

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).

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 7. Januar 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 174 Euro

■ 25W401103

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 Gestaltungsvorlagen Ihnen die Arbeit erleichtern.

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 1. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 93,60 Euro

■ 25W401105

Gerhard Högner

Access – Grundlagen für Datenbankentwickler*innen

Mit Hilfe von Access können Sie Datenbanken erstellen und verwalten, ohne über Programmierkenntnisse zu verfügen. Sie haben mit diesem nutzerfreundlichen Programm die Möglichkeit, Datenbanken anzulegen und Daten wie Lieferanten- und Kundenadressen oder

Artikel zu verwalten, so dass diese auch von Ihren Kolleg*innen genutzt werden können.

Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. November 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 156 Euro

■ 25W401107

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, 29. September 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31,20 Euro

■ 25W401109

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, 6. Oktober 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

■ 25W401118

Daniele Küper-Staniewski

Excel-Grundlagen

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

Donnerstag, 9:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. November 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 145 Euro

■ 25W401120

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, 27. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 145 Euro

■ 25W401128

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 Funktionen, benutzerdefinierte Formate, Zellbezüge auf andere Tabellenblätter oder Arbeitsmappen, Schutz von Feldern, Arbeitsblättern und Mappen.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 12. Januar 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 87 Euro

■ 25W401133

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.

Luisa Filip ist freie Journalistin und Moderatorin auf Bühnen und in Podcasts. Als professionelle Sprecherin gibt sie ihr Wissen gerne weiter.

Einführung in Instagram – Erste Schritte zum eigenen Post | Kurs-Nr. 25W402143

Instagram-Reels – Tipps zum Dreh, Schnitt und Sprechen vor der Kamera | Kurs-Nr. 25W402144

How to Podcast – Ihr Starterpaket für den eigenen Podcast | Kurs-Nr. 25W402150



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. Januar 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 93,60 Euro

■ 25W401433

Gerhard Högner

Excel – in Projekten einsetzen

Excel ist ein beliebtes Programm für den Einsatz im Projektmanagement. Wer es hat, kann zumindest im Ansatz damit arbeiten. Es ist also keine Spezialsoftware erforderlich. Mit Excel können Sie die Daten leicht importieren und analysieren. Excel bietet tolle Präsentationstools. Die Zahlen sollen ja auch attraktiv dargestellt werden, ob als Tabelle oder Diagramm. In Excel können Sie Formulare und Checklisten übersichtlich und funktionell erstellen. Lernen Sie die passenden Excel-Werkzeuge für Ihr Projekt kennen.

Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29. Januar 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 72 Euro

Word, Textverarbeitung

■ 25W401435

Thorsten H. Bradt

Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs – Workflows zum neuen Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (Online-Seminar)

Am 28. Juni 2025 trat das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) in Kraft. Danach besteht unter anderem die Verpflichtung, blinden bzw. im Sehvermögen beeinträchtigten Menschen einen gleichberechtigten Zugang zu digitalen Inhalten im Sinne einer entsprechenden Teilhabe an Informationen zu ermöglichen. In der Kommunikation betrifft dies nicht zuletzt Office-Dokumente unterschiedlichster Dateitypen sowie solche im Portable Document Format (PDF) von Adobe. Organisationen allgemein und besonders auch Unternehmen sind nun grundsätzlich dazu verpflichtet, ihre Dokumente nach einschlägigen technischen Standards zu optimieren. Bereits seit längerem ermöglichen etwa MS Outlook und Word diesbezügliche Prüfungen. Das entscheidende Werkzeug zur PDF-Optimierung stellt Adobe Acrobat dar. Barrierefreie digitale Inhalte im Web werden darüber hinaus auch durch Suchmaschinen als positiv bewertet, wodurch sich regelmäßig ein ebensolches Content-Ranking (Ei-nordnung in die Rangliste der Suchergebnisse auf Basis eines bewertenden Vergleichs) ergibt.

Highlights:

- Definition zur digitalen Barrierefreiheit von Dokumenten
- Technische Möglichkeiten unter MS Outlook und Word
- Workflows - Optimierung von PDFs unter Adobe Acrobat
- Standards - PDF/UA-1 (DIN ISO 14289-1:2016-12) und PDF/A
- Hilfsprogramme zur einschlägigen Prüfung von Daten

Methodenmix - Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.v.m.

Den Zoom-Link erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn per E-Mail.

Montag, 13. Oktober 2025

18:30 bis 21:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

38 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

Betriebssysteme

■ 25W401205

Klaus Pillat

Infoabend: Umstieg und Starthilfe von Windows 10 zu Linux Mint

Die Unterstützung von Microsoft für Windows 10 endet am 14. Oktober 2025. Nach diesem Datum wird dringend davon abgeraten, das Betriebssystem für das Surfen im Internet zu nutzen. Ein Upgrade auf Windows 11 ist oft wegen technischer Hürden nicht möglich, und ein neuer PC ist teuer. Die werbe- und KI-freie Alternative: Linux Mint. Das moderne intuitive Betriebssystem ermöglicht die Nutzung älterer PCs und Notebooks mit einem sicheren, aktuellen System. Am Infoabend erfahren Sie das Wichtigste rund um den Umstieg auf das Betriebssystem. Der Workshop (25W401206) zeigt Schritt für Schritt, wie der Umstieg auf Linux Mint gelingt - von der Vorbereitung bis zur Installation und Einrichtung.

Donnerstag, 25. September 2025

19:15 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

■ 25W401206

Klaus Pillat

Workshop: Umstieg und Starthilfe von Windows 10 zu Linux Mint

Text siehe Kurs-Nr. 25W401205

Sie können Ihr Laptop/Notebook gerne zum Workshop mitbringen, ebenso einen USB-Stick 3.0 (min. 8 GB). Fragen, Wünsche, PC-Gewohnheiten, Erwartungen oder Anwendungsschwerpunkte lassen Sie gerne dem

Dozenten im Vorfeld per Mail zukommen:

klaus.pillat007@t-online.de

Samstag, 11. Oktober 2025

9:00 bis 12:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26 Euro

■ 25W401210

Branislav Zeljak

Linux für Einsteiger – Linux verstehen und verwenden

Für Anfänger*innen

Linux ist ein kostenloses, vielseitiges Betriebssystem, das auf den meisten Computern läuft. In diesem Kurs lernen Teilnehmende, wie sie Linux installieren, konfigurieren und verwalten - sowohl über die grafische Benutzeroberfläche als auch mit der Kommandozeile.

Inhalte:

- Einführung in Linux und seine Anwendungsmöglichkeiten
- Installation und Konfiguration von Ubuntu LTS
- Systemadministration über die grafische Benutzeroberfläche und die Kommandozeile
- Grundlagen des Linux-Dateisystems und des Rechtekonzeptes
- Softwareinstallation und -deinstallation
- Anzeigen und Verstehen von Systemdateien
- Tipps und Tricks

Samstag, 6. Dezember 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

62,40 Euro



vhs

Volkshochschule
Erlangen



www.vhs-erlangen.de

Kursleitungen gesucht! Werden Sie Teil der vhs Familie!

Die Volkshochschule Erlangen ist stolz auf ein qualifiziertes und dynamisches Team, bestehend aus motivierten und engagierten Kursleitungen. Wenn Sie Lust haben, die vhs Landschaft mitzugestalten, bewerben Sie sich als Kursleitung! **Nähere Informationen zum Bewerbungsprozess finden Sie auf unserer Website.**

■ 25W401212

Branislav Zeljak

Nextcloud für zu Hause

Die Möglichkeiten, eigene Daten bei Cloud-Anbietern wie Google Drive, Microsoft OneDrive oder Amazon Web Services (AWS) zu speichern, sind vielfältig. Dies erfordert Vertrauen in den Anbieter und ist oft mit monatlichen Kosten verbunden. Eine Alternative, um Daten sicher und bequem zu Hause auf dem eigenen Server zu speichern und mit der Familie zu teilen, bietet Nextcloud.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Nextcloud auf einem Ubuntu Linux einrichten und es mit zusätzlichen Apps ausstatten können. Sie bekommen Tipps und Tricks, wie Sie die Nextcloud an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ein eigenes Cloud-System zu Hause einrichten möchten. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse in der Serveradministration erforderlich, aber von Vorteil.

Bitte mitbringen: grundlegende PC-Kenntnisse, Interesse an Linux und an der Einrichtung von Servern

Samstag, 28. Februar 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
46,80 Euro

■ 25W401213

Branislav Zeljak

Linux – Administration

Für Fortgeschrittene

Wenn Sie bereits erste Schritte mit Linux unternommen haben und tiefer in das Thema einsteigen möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Wir werden uns intensiv mit der Kommandozeile auseinandersetzen und dabei Ubuntu LTS Server verwenden. Im Mittelpunkt stehen folgende Themen:

- Paketmanagement: Unterschiede zwischen DEB-Paketen und Snap
- Festplattenverwaltung (RAID, LVM)
- System und seine Funktionen
- Absicherung des Systems mit einer Firewall
- Analyse und Auswertung von Logdateien

Bitte mitbringen: grundlegende Erfahrung mit Linux oder die Teilnahme am Kurs „Linux für Einsteiger“ (25W401210), gute PC-Kenntnisse, Fähigkeit, grundlegende Befehle auf der Kommandozeile

auszuführen; Grundkenntnisse im Bereich Netzwerke sind von Vorteil

Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 156 Euro

Künstliche Intelligenz / Programmierung

■ 25W401335

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!

Samstag, 25. Oktober 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32 Euro

■ 25W401336

Bastian Bürger

ChatGPT – Künstliche Intelligenz im Alltag und Beruf nutzen

Text siehe Kurs-Nr. 25W401335

Samstag, 28. Februar 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32 Euro



■ 25W401340

Robin Weniger

KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz (Online-Kurs)

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser praxisnahe Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.

Anmeldeschluss: 8. Dezember 2025

Dienstag, 9. Dezember 2025

19:00 bis 19:45 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

20 Euro

Den Zoom-Link erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn per E-Mail.

■ 25W401341

Robin Weniger

KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern (Online-Kurs)

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte, Bilder und Lösungen generieren, doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Anmeldeschluss: 8. Januar 2026

Donnerstag, 8. Januar 2026

17:00 bis 17:45 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

20 Euro

Den Zoom-Link erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn per E-Mail.

■ 25W401342

Robin Weniger

KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer (Online-Kurs)

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert

zu dokumentieren. In diesem Workshop wird praxisnah gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

Anmeldeschluss: 20. Januar 2026

Mittwoch, 21. Januar 2026

11:00 bis 11:45 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

20 Euro

Den Zoom-Link erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn per E-Mail.

■ 25W401412

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 gibt einen Einblick in die Welt des Programmierens. Dazu führt er 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 einfachen Sprachen wie Python oder Scratch kann das Gelernte unmittelbar erprobt und umgesetzt werden.

Dienstag, 18:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 13. Januar 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 67,50 Euro

■ 25W401420

Simon Huber

Java meets Gaming – Level 1 (Online-Kurs)

Coding mit einem Profi - geeignet 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.

Samstag, 25. Oktober 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

57,20 Euro

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

■ 25W401421

Simon Huber

Java meets Gaming – Level 2 (Online-Kurs)

Coding mit einem Profi - geeignet 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.

Samstag, 15. November 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

57,20 Euro

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

Programmiersprache Python

Effizient und leicht zu erlernen und gut geeignet für Anfänger*innen

■ 25W401425

Diamantis Gikas

Python für Einsteiger*innen

Sie sind auf der Suche nach einer unterhaltsamen und lehrreichen Möglichkeit, um in die Welt des Codierens einzutauchen? Unser Kurs "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 ab 15 Jahre 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 und Erwachsene kreative Projekte entwickeln und sehen, wie ihre Ideen zum Leben erwachen.

Besonders geeignet für Jugendliche ab 15 Jahren.

Dienstag, 19:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 30. September 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 78 Euro

■ 25W401427

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)

Montag, 20:30 bis 21:30 Uhr

Beginn: Montag, 6. Oktober 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.

■ 25W401428

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 Sie 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, 12. Januar 2026

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.

Smartphone, Tablets und Co.

■ 25W401520

Bastian Bürger

Smartphone Grundkurs (Android)

Sie besitzen ein Smartphone mit Android und möchten mehr über die vielfältigen Möglichkeiten erfahren? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die nötigen Grundlagen, um das Gerät sicher zu beherrschen.

Kursinhalte: Einstellungen, Installation von Apps, telefonieren, Nachrichtenversand, Internetzugang, Vorstellung nützlicher Programme aus dem Google Play Store.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes Smartphone sowie Ihre Googlemail/Gmail E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort

Samstag, 10:00 bis 13:00 Uhr

Beginn: Samstag, 15. November 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Vormittage, 92 Euro

■ 25W401521

Bastian Bürger

Smartphone Grundkurs (Android)

Text siehe Kurs-Nr. 25W401521

Samstag, 10:00 bis 13:00 Uhr

Beginn: Samstag, 10. Januar 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Vormittage, 92 Euro



vhs

Volkshochschule
Erlangen

Ermäßigungen

Die Volkshochschule Erlangen gewährt Ermäßigungen in Höhe von **20% und 75%** für zahlreiche Personengruppen (ausgenommen Studienreisen, Exkursionen, Materialkosten, Auslagen und Kurse, die im Programm mit „keine Ermäßigung möglich“ gekennzeichnet sind).

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.vhs-erlangen.de

oder in den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)



■ 25W401535

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-Know-How verbessert. Weitere Kursinhalte sind u.a. wichtige Einstellungen in den Fotoapps, Grundlagen der Fotografie, Blende/ISO/Zeit, Weißabgleich, die Stärken der „Pro-Modus“-Funktionen und auch, wie man die Bilder bearbeitet und verwalten kann. Materialkosten in Höhe von 2 Euro werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Mittwoch, 15. Oktober 2025

17:00 bis 21:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
39,60 Euro

■ 25W401537

Thomas Dettweiler

Herbstzauber mit dem Smartphone einfangen

Die goldene Jahreszeit verwandelt Erlangen in ein farbenprächtiges Fotomotiv - und mit dem Smartphone lassen sich diese Stimmungen eindrucksvoll einfangen! Auf dieser Exkursion durch Parks und die Altstadt lernen die Teilnehmer*innen, das Beste aus ihrer Smartphone-Kamera herauszuholen. Wir beschäftigen uns mit Licht, Komposition und kreativen Effekten, um beeindruckende Herbstaufnahmen zu gestalten. Ideal für alle, die mit einfachen Mitteln bessere Bilder machen möchten.

Ein digitales Skript kann für 2 Euro bei der Kursleitung erworben werden.

Treffpunkt: Eingangstor der vhs Erlangen, Friedrichstraße 17

Sonntag, 12. Oktober 2025

13:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17

28 Euro

■ 25W401545

Daniela Wettlaufer

Humorvolle Bilder und Zeichnungen auf dem Tablet selbst gestalten (Online-Kurs)

Das Zeichnen oder Malen auf dem Tablet ist einfach, macht Spaß und bietet ganz neue kreative Möglichkeiten. Das gelingt allen - ob mit dem Stift oder nur mit dem Finger. Dazu muss man nicht malen können, denn digital ist vieles einfacher. Vorhandenes Material kann man für Collagen verwenden oder ganz eigene Bilder daraus entwickeln. Es gibt geniale Hilfsmittel und ein paar Tricks. Gemeinsam starten wir und lernen die vielfältigen Werkzeuge kennen, sprechen über Dateiablage, Bildauflösung, Effekte, Farben und vieles mehr. Wir lernen die Technik Schritt für Schritt kennen, um mit ihr zu spielen. Wir können damit Entwürfe gestalten, vorhandene Bilder upgraden oder ganz neue Kunstwerke erstellen. Das ist vielfältig, spannend und manchmal sehr lustig.

Voraussetzung zum Mitmachen ist ein aktuelles Tablet (Android ab 8.1 beziehungsweise iPad ab iOS 12) und die kostenfreie App Autodesk Sketchbook (bitte vorher installieren). Ideal ist die Kursteilnahme mit einem PC zum Zuschauen und gleichzeitig einem Tablet zum Mitmachen.

Dienstag, 19:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. November 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

3 Abende, 60 Euro

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Ange meldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

Weiteres technisches Wissen

■ 25W401900

Nils Körber

Amateurfunk von A bis Z (Info-Abend)

Amateurfunk ist ein internationaler Funkdienst und sehr vielseitig: Kommunikation über Landesgrenzen hinweg, Selbstbau von Geräten und Notfunkbetrieb sind nur einige Aspekte dieses faszinierenden Hobbys. Der Vortrag bietet Ihnen einen ersten Überblick über den Amateurfunk. Da der Amateurfunk so vielseitig ist, werden daraus 26 interessante Aspekte einzeln kurz vorgestellt. Wir gehen fachlich nicht zu sehr in die Tiefe. Das können Sie bei Interesse dann später nachholen. Lassen Sie sich überraschen!

Passend dazu bietet Ihre vhs Erlangen einen Kurs Hochfrequenz-Führerschein - Vorbereitung auf Amateurfunk-Prüfung Klasse N (Kurs-Nr. 25W401901) an. Der Kurs behandelt an 10 Abenden alle Prüfungsinhalte für die Einsteiger-Klasse N. Nach der Prüfung bei der Bundesnetzagentur ist Funkbetrieb auf Kurzwelle und UKW mit kleiner Leistung möglich. Durch Zusatzprüfungen können später die Möglichkeiten erweitert werden.

Dienstag, 30. September 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei

■ **25W401901**
Nils Körber
Hochfrequenz-Führerschein – Vorbereitung auf Amateurfunk-Prüfung Klasse N

Amateurfunk ist ein internationaler Funkdienst und sehr vielseitig: Kommunikation über Landesgrenzen hinweg, Selbstbau von Geräten und Notfunkbetrieb sind nur einige Aspekte dieses faszinierenden Hobbys. Der Kurs behandelt an 10 Abenden alle Prüfungsinhalte für die Einsteiger-Klasse N. Nach der Prüfung bei der Bundesnetzagentur ist Funkbetrieb auf Kurzwelle und UKW mit kleiner Leistung möglich.

Donnerstag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 30. Oktober 2025
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Abende, 45 Euro

Digitales Büro

■ **25W401601**
Robin Weniger
Zoom: Professionell präsentieren und begeistern (Online-Kurs)

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

Anmeldeschluss: 4. Februar 2026

Donnerstag, 5. Februar 2026
16:00 bis 18:15 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer
32 Euro
Den Zoom-Link erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn per E-Mail.



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





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.



Fotografie, Bildbearbeitung, Grafik, Layout

Grundlagen der Fotografie

■ 25W402000

Marcus Schram

Vom „Knipser“ zum Fotografen 1 – Was man über Fotografie wissen sollte

In den vier Teilen dieser Kursreihe werden Ihre Kenntnisse der Fotografie sowie Ihr Verständnis für die Zusammenhänge kontinuierlich aufgebaut und vertieft. Die Kursreihe vermittelt das Wissen für eine nachhaltige Verbesserung der eigenen Fotos und eine Anleitung zur Selbsthilfe.

Sie sind kein*e absolute*r Anfänger*in, verwenden aber meist die Vollautomatik, weil es Ihnen jenseits davon zu schwierig erscheint? Sie möchten schöne Aufnahmen machen, haben eine anspruchsvolle Kamera und brauchen noch den richtigen Einstieg in die Grundlagen der Fotografie?

Besprochen werden die Zusammenhänge rund um die richtige Belichtung, 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.

Bitte beachten Sie auch Teil 2, Kursnummer 25W402001.

Freitag, 17. Oktober 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 18. Oktober 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 70 Euro

■ 25W402001

Marcus Schram

Vom „Knipser“ zum Fotografen 2 – Mit der Fotografie auf Du und Du

Dieses Seminar baut auf Teil 1 (Kursnummer 25W402000) der Kursreihe auf, kann jedoch auch einzeln gebucht werden. Entsprechende Grundkenntnisse werden dann vorausgesetzt.

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

Eine Materialgebühr von 3 Euro wird direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Freitag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Freitag, 21. November 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

■ 25W402002

Rainer Krugmann

Digital fotografieren lernen

Sie fotografieren bereits digital, möchten aber mehr aus Ihren Bildern machen? Was verbirgt sich hinter Auflösung, Dateiformat, Weißabgleich, Belichtungsmessart, Blende- und Verschlusszeit?

In diesem Kurs lernen Sie die Technik Ihrer Kamera näher kennen und die verschiedenen Möglichkeiten in der Praxis zu nutzen. Durch eine durchdachte Bildgestaltung machen Sie aus gewöhnlichen Motiven außergewöhnliche Fotos. Eine kleine Einführung in die digitale Bildbearbeitung, in der Sie erfahren, wie Sie Bilder digital später optimieren können, rundet das



Thema ab. Der Schwerpunkt liegt aber auf der Fotografie.

Bitte mitbringen: Ihre Digitalkamera (Typ ist egal)

Dienstag, 14:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 14. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Nachmittage, 93,60 Euro

■ 25W402006

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, 25. Oktober 2025, 10:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen (Einführung in die technischen Grundlagen, Übungen, Bildgestaltung, Exkursionen)

Sonntag, 26. Oktober 2025, 10:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt: Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen (Exkursion)

Sonntag, 26. Oktober 2025, 12:30 bis 15:30 Uhr

Treffpunkt: vhs, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04 (Besprechung/Bildbearbeitung)

Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera

Samstag, 10:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Samstag, 25. Oktober 2025

Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91

2 Tage, 124,80 Euro

■ 25W402007

Gabriella Héjja

Digitale Spiegelreflexfotografie für Einsteiger*innen (Kompaktkurs)

Text siehe Kurs-Nr. 25W402006

Samstag, 24. Januar 2026, 10:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91,

Erlangen (Einführung in die technischen Grundlagen, Übungen, Bildgestaltung, Exkursionen)

Sonntag, 25. Januar 2026, 10:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt: Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen (Exkursion)

Sonntag, 25. Januar 2026, 12:30 bis 15:30 Uhr

Treffpunkt: vhs, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04 (Besprechung/Bildbearbeitung)

Samstag, 10:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Samstag, 24. Januar 2026

Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91

2 Tage, 124,80 Euro

■ 25W402012

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, 16. Oktober 2025

Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91

5 Abende, 78 Euro

Fotografie: Workshops und Exkursionen

■ 25W402015

Diana Zeiler

Fotoworkshop: Modellfotografie

Wir werden uns mit einem Model geeignete Kulissen suchen und dessen Bewegungsabläufe und Posen richtig ablichten. Styling, Makeup 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, 11. Oktober 2025
10:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
69,70 Euro

■ **25W402016**
Diana Zeiler
Fotoworkshop: Modellfotografie

Text siehe Kurs-Nr. 25W402015

Samstag, 7. Februar 2026
10:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
69,70 Euro

■ **25W402021**
Diana Zeiler
Fotografischer Blick

Gemeinsam werden wir den fotografischen Blick erarbeiten. In dieser Fotoexkursion üben wir an großen Motiven wie z.B. Architektur oder Menschen. Dabei spielen Perspektive, Formate, Position des Motivs, Schärfe und Unschärfe eine Rolle. Um ausdrucksvolle Bilder zu erlangen, ist auch das Arrangement wichtig. Bitte mitbringen: Kamera, mit der Sie sich auskennen (Typ egal) inkl. Zubehör, eigene Bilder und ein Kartenlesegerät

Samstag, 29. November 2025
10:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
57,30 Euro

■ **25W402022**
Diana Zeiler
Fotoworkshop: Porträts fotografieren

Porträts zu fotografieren, die natürlich und professionell wirken, ist Ziel dieses Workshops. Lernen Sie, wie sich Perspektive, Lichtsituation und Kameratechnik auf das Ergebnis auswirken und auf welche Details besonders zu achten ist. Sie fotografieren sich gegenseitig, damit Sie ein Gefühl für die Situation des „Models“ bekommen.

Bitte mitbringen: Kamera, mit der Sie sich auskennen (Typ egal) inkl. Zubehör, eigene Bilder und ein Kartenlesegerät

Samstag, 27. September 2025
10:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
57,30 Euro

■ **25W402023**
Thomas Dettweiler
Magische Lichter – Fotografieren in der Blauen Stunde und bei Nacht

Wenn die Sonne untergeht, beginnt eine besondere Zeit für Fotograf*innen. Die Blaue Stunde taucht die Stadt in sanftes Licht, während Laternen, Schaufenster und Straßenlichter neue Stimmungen erzeugen. In diesem Workshop lernen Sie die richtigen Kameraeinstellungen für die Dämmerung und Nacht kennen und fotografieren die Stadt im Available Light. Abgerundet wird der Workshop mit einem kreativen Einstieg ins Lightpainting.

Ein digitales Skript kann für 2 Euro bei der Kursleitung erworben werden.

Bitte mitbringen: Kamera, mit der Sie sich auskennen (Typ egal) inkl. Zubehör

Treffpunkt ist im Foyer der Friedrichstr. 17

Montag, 20. Oktober 2025
17:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 17
30,80 Euro

■ **25W402024**
Thomas Dettweiler
Magische Lichter – Fotografieren in der Blauen Stunde und bei Nacht

Text siehe Kurs-Nr. 25W402023

Der Treffpunkt ist im Foyer der Friedrichstraße 17

Mittwoch, 25. Februar 2026
17:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 17
30,80 Euro

■ **25W402025**
Lisa Haselbek
Foto-Feedback

Sie fotografieren gern, fragen sich jedoch manchmal, ob dieses oder jenes Foto gelungen oder nicht so gut geworden ist. An diesem Abend haben Sie Gelegenheit, in der Gruppe Ihre Bilder zu besprechen. Dabei



erhalten Sie nützliche Tipps zur Bildgestaltung und Aufnahmetechnik. Wählen Sie einige Fotos zu den Themen Mensch (Porträt, Gruppe), Architektur und Landschaft aus, sowie aus einem weiteren für Sie relevanten Thema. Bringen Sie jeweils 5 bis 10 Aufnahmen zu einem Thema auf einem USB-Stick mit. Die Anzahl der zur Besprechung ausgewählten Fotos variiert aus zeitlichen Gründen je nach der Anzahl der Teilnehmenden.

Mittwoch, 26. November 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
26,40 Euro

■ 25W40206

Thomas Dettweiler

Magischer Herbst – Kreative Fotografie in der Natur

Wenn die Blätter in warmen Herbstfarben leuchten, beginnt die schönste Zeit für Naturfotografen. In diesem Workshop erkunden wir die farbenprächtigen Parks und Flusslandschaften Fürths und fangen die herbstliche Stimmung kreativ ein. Mit Licht, Farben und Bildkomposition gestalten wir ausdrucksstarke Herbstaufnahmen. Der Workshop bietet Inspiration und wertvolle Tipps für faszinierende Naturfotos.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Fürth

Anmeldung und Auskunft nur über die vhs Fürth.

Internet: www.vhs-fuerth.de, Kurs-Nr. 252-20417

Samstag, 11. Oktober 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

59 Euro

■ 25W40207

Lisa Haselbek

Stilleben in der Fotografie

Ein Stilleben bietet die Möglichkeit, in aller Ruhe Einstellungen an der Kamera vorzunehmen und das immer gleiche statische Motiv mit verschiedenen Requisiten, Hintergründen und Lichtquellen abzubilden. Dazu benötigen Sie keine teuren Beleuchtungen, auch mit einfachen Lampen und Tageslichtbirnen lassen sich spannende Lichtsituationen zaubern. Natura Morte wird das Stilleben häufig genannt - wir erwecken es durch gezielte Lichtführung und Komposition zum Leben.

Bitte mitbringen: Digitalkamera, falls vorhanden Festbrennweite, Stativ und Übertragungskabel bzw. Kartenlesegerät

Sonntag, 25. Januar 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
39,60 Euro

■ 25W40208

Lisa Haselbek

Fotoworkshop: Experimentelle künstlerische Fotografie

Fotografie bietet neben der naturgetreuen Abbildung unserer Umwelt tolle kreative Gestaltungs- und Verfremdungsmöglichkeiten. Entdecken Sie das Potential experimenteller Fotografie: abstrakte Fotografien, Lochkamerafotos, malen mit Licht, Langzeit- und Mehrfachbelichtung, selbstgefertigter Bokehfilter. So entstehen ausdrucksstarke Fotos mit einer ganz besonderen Stimmung. Auch für Ihre Weihnachtspost entstehen originelle Motive.

Bitte mitbringen: Kamera und Übertragungskabel bzw. Kartenlesegerät, falls vorhanden Gehäusedeckel (nicht Objektivdeckel) und Objektiv mit Festbrennweite

Samstag, 13. Dezember 2025

10:00 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
52,80 Euro

■ 25W40209

Lisa Haselbek

Fotoworkshop: Architekturfotografie bei Nacht

Sind nachts wirklich alle Katzen grau wie ein Sprichwort sagt? Die Fotografien, die an diesem Abend entstehen, werden das Gegenteil zeigen. Zusammen entdecken wir im Stadtgebiet faszinierende Motive, die bei Nacht besonders stimmungsvoll wirken: spärlich beleuchtete Gassen, illuminierte Schaufenster, der Blick in sonst verborgene aber nachts erhellte Innenräume, Lichtstreifen von Fahrzeugen usw. Die Dunkelheit bietet eine Vielzahl ungewöhnlicher Motive, die wir mit den entsprechenden Kameraeinstellungen festhalten.

Bitte mitbringen: manuell einstellbare Digitalkamera und Stativ, Festbrennweite falls vorhanden, Übertragungskabel oder Kartenlesegerät

Freitag, 31. Oktober 2025

17:30 bis 21:00 Uhr

Dienstag, 11. November 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 57,20 Euro

Bildbearbeitung

■ 25W402030

Rainer Krugmann

Infoabend: Bildbearbeitung, Grafik & Layout

Bildbearbeitung, Grafik, und Layout - wissen Sie genau, mit welchen Programmen Sie am besten arbeiten? Rainer Krugmann gibt Ihnen einen Überblick über die Profiwerkzeuge der Adobe-Familie Photoshop, InDesign, Illustrator, Acrobat. Aber gerade in der Bildbearbeitung gibt es mit GIMP eine kostenlose und mit Affinity Photo eine recht preisgünstige, nahezu gleichwertige Alternative. Beim Arbeiten mit Vektoren bietet Inkscape eine gute Alternative zum Illustrator. Sie erhalten einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten der verschiedenen Programme und können dann leichter entscheiden, welchen Kurs Sie am besten besuchen.

Montag, 22. September 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

■ 25W402031

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

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 17. November 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro

■ 25W402035

Rainer Krugmann

Gimp – Bildbearbeitung Grundlagen

Sie möchten Ihre Bilder auf dem Computer bearbeiten, aber erst einmal kein Geld für ein Programm ausgeben? Gimp ist ein kostenloses Programm, mit dem Sie aber Ihre Bilder professionell bearbeiten können. Lernen Sie, wie Sie Ihre Bilder korrigieren (z.B. Tonwert, Sättigung), retuschieren, Texte einfügen, Ausschnitte wählen und sogar Bildmontagen erstellen können. Mit Hilfe der Ebenen- und Maskentechnik gelingt das recht einfach.

Übrigens: Gimp gibt es auch für den Mac und sogar als portable Version für den USB-Stick! So haben Sie Ihr Bildbearbeitungsprogramm immer dabei.

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 7. Januar 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro

■ 25W402036

Rainer Krugmann

Adobe Photoshop – 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. 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.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 13. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro

■ 25W402037

Rainer Krugmann

Adobe Photoshop – Bildbearbeitung Aufbaukurs

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 Füllebenen, 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.

Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 13. Januar 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro

■ 25W402042

Wolfgang Kappenberger

Infoabend: Urlaubsfilm erstellen mit PowerDirector®

Wolfgang Kappenberger zeigt Ihnen an praktischen Beispielen, wie Sie in einfachen Schritten einen professionellen Urlaubsfilm erstellen können. Egal ob Einsteiger*in oder bereits Hobby-Filmer*in, der Infoabend vermittelt Ihnen einen Ausblick darauf, wie Sie einfach und unkompliziert Ihr Bild- und Videomaterial bearbeiten können. PowerDirector® bietet nicht nur reichlich Werkzeuge für die moderne Videobearbeitung an, die Software ist für Einsteiger*innen gut geeignet und lässt keine Wünsche offen. Gerne können Sie an diesem Abend Fragen zum Kursangebot „Urlaubsfilm - Leicht gemacht mit PowerDirector®“ stellen.

Donnerstag, 25. September 2025

18:00 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

■ 25W402043

Wolfgang Kappenberger

Urlaubsfilm erstellen – Leicht gemacht mit PowerDirector®

Möchten Sie Ihre Urlaubserlebnisse oder Familiereignisse in beeindruckende Videofilme verwandeln? Mit der Software PowerDirector® lernen Sie einfach und in praktischen kleinen Schritten, wie Sie aus Ihren Fotos und Videos einen professionellen Film mit Musik erstellen.

Bitte mitbringen:

- Ihre Fotos und Videos auf USB-Stick, egal ob von Handy oder Kamera
- grundlegende PC-Kenntnisse
- ein wenig Gespür für Musik- und Bildgestaltung

Gemeinsam setzen wir Ihre Aufnahmen zu einem stimmungsvollen Erinnerungsfilm zusammen. Am Ende haben Sie einen kurzen Audio-/Videofilm, den Sie im Kreise Ihrer Familie oder Freunden vorführen können.

Samstag, 18. Oktober 2025

10:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

62,40 Euro

Layout/Grafik

■ 25W402053

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.

Haben Sie auf Ihrem Laptop Adobe Indesign CC installiert, können Sie gerne Ihr Gerät mitbringen.

Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. November 2025

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro

■ 25W402054

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.

Haben Sie auf Ihrem Laptop Adobe Indesign CC installiert, können Sie gerne Ihr Gerät mitbringen.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 19. Januar 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro

■ 25W402057

Rainer Krugmann

Adobe Illustrator – Grafik-Grundlagen

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.

Haben Sie auf Ihrem Laptop Adobe Illustrator CC installiert, können Sie gerne Ihr Gerät mitbringen.

Donnerstag, 5. Februar 2026

9:00 bis 16:00 Uhr

Freitag, 6. Februar 2026

9:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 135,30 Euro

Online-Design mit Canva

■ 25W402060

Robin Weniger

Canva-Workshop: Grundkurs (Online-Kurs)

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

Anmeldeschluss: 7. Oktober 2025

Den Zoom-Link erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn per E-Mail.



Mittwoch, 8. Oktober 2025
17:30 bis 20:30 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer
40 Euro

■ 25W402061

Robin Weniger

Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen (Online-Kurs)

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei stehen nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart.
Anmeldeschluss: 21. Oktober 2025

Den Zoom-Link erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn per E-Mail.

Mittwoch, 22. Oktober 2025
17:45 bis 20:00 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer
32 Euro

■ 25W402062

Robin Weniger

Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung (Online-Kurs)

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und -Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

Anmeldeschluss: 18. November 2025

Den Zoom-Link erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn per E-Mail.

Mittwoch, 19. November 2025
17:30 bis 20:30 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer
40 Euro

3D mit Blender

■ 25W402075

Gottfried Hofmann

Blender: 3D-Bilder und Animationen für Einsteiger*innen – Kompaktkurs

Mit Blender können Sie fotorealistische 3D-Szenen erzeugen, aber auch Animationen im Pixar-Stil, Visual Effects (VFX) wie in Hollywood, Motion Graphics wie in der Werbung, Inhalte für Computerspiele oder Objekte für den 3D-Druck. Die Einsatzgebiete von Blender finden sich im Bereich Visualisierung, Marketing, Videoproduktion, Game Design, Medizin, bildende Künste und vielem mehr. Zusammengehalten wird dieser große Funktionsumfang von einem ergonomischen Interface, das Sie in diesem Kurs im Detail kennenlernen.

In der Auseinandersetzung mit Konstruktions- und Modellertechniken sowie Materialisierung und Beleuchtung entsteht ein Verständnis der Konzepte von Raum und Körper, Szene und Präsentation. Eine Einführung in den Bereich Animation rundet den Kurs ab. Sie arbeiten durchgehend an praxisnahen Beispielen.

Samstag, 24. Januar 2026
9:00 bis 15:45 Uhr
Samstag, 31. Januar 2026
9:00 bis 15:00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
2 Tage, 127,50 Euro

Social Media / Podcast

■ 25W402143

Luisa Filip

Einführung in Instagram – Erste Schritte zum eigenen Post

Wo lade ich ein Bild hoch? Was bedeuten die vielen kleinen Zeichen in der App? Und wie kann ich die App nach meinen Interessen einrichten?

In diesem Instagram-Einführungskurs lernen Sie anhand praktischer Übungen:

- wie man ein Instagram-Profil mit Bild und Steckbrief erstellt
- wie die grundsätzlichen Mechanismen der App funktionieren
- was die Navigations-Symbole in der App jeweils bedeuten

- welche Einstellungen in der App vorgenommen werden können
- wie man ein Bild selbst hochladen kann

Bitte mitbringen: Smartphone, Kopfhörer für Ihr Smartphone und ein Ladekabel oder eine Powerbank

Hier finden Sie den passenden Kurs für Fortgeschrittene: „Instagram-Reels - Tipps zum Dreh, Schnitt und Sprechen vor der Kamera“, Kurs-Nr. 25W402144

Montag, 1. Dezember 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Dienstag, 2. Dezember 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 67,40 Euro

inklusive Materialkosten

■ 25W402144

Luisa Filip

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

Für Fortgeschrittene

Videos sind aus den Sozialen Medien nicht mehr wegzudenken. Aber: Die Ansprüche an Inhalte werden immer höher. Es reicht nicht mehr aus, ein paar Sätze in die Kamera zu sprechen oder eine Bildershow hochzuladen. In diesem Workshop lernen Sie an zwei Nachmittagen:

- die verschiedenen Arten der Reel-Gestaltung (auch für Tiktok hilfreich)
- den Umgang mit dem Instagram-internen Schnittprogramm
- Tipps zu Musik- und Bildgestaltung
- Präsenzes Auftreten vor der Smartphone-Kamera
- Input zum Thema Reichweite, Trends und Algorithmus

Bitte beachten: Für das Seminar sollten Sie sich bereits gut mit Instagram auskennen und die Grundfunktionen- und mechanismen der App verstanden haben. Auch grundsätzliche Smartphone-Kenntnisse zum Thema Videodreh werden benötigt.

Bitte mitbringen: Smartphone inkl. Ladekabel/Powerbank und Smartphone-Kopfhörer

Den passenden Einstieg finden Sie mit dem Kurs „Einführung in Instagram - Erste Schritte zum eigenen Post“, Kurs-Nr. 25W402143.

Mittwoch, 14:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 3. Dezember 2025

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 109 Euro

inklusive Materialkosten

■ 25W402150

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.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial oder einen Laptop, um ein Podcast-Skript aufzuschreiben.

Ein eigenes Mikrofon ist für das Seminar nicht notwendig.

Montag, 15. Dezember 2025

18:00 bis 21:30 Uhr

Dienstag, 16. Dezember 2025

18:00 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 77,80 Euro

Webdesign und Webentwicklung

■ 25W402351

Rainer Krugmann

Infoabend: Webdesign mit WordPress

Rainer Krugmann stellt Ihnen die Möglichkeiten der Webseitenerstellung und -gestaltung vor. Natürlich können Sie die Grundlagen von HTML und CSS lernen, um Ihre Homepage selber zu erstellen. Aber CMS-Systeme nehmen Ihnen viel Arbeit ab. Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten und Fähigkeiten von WordPress und entscheiden Sie selbst, wie Sie Ihre Webseite ins Netz bringen wollen.

Montag, 22. September 2025

18:00 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei



■ 25W402352

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. Sie arbeiten online auf einem Übungssaccount.

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

Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 16. Oktober 2025
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Abende, 156 Euro

Betriebswirtschaft und Unternehmensführung

■ 25W411035

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, 15. November 2025
10:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
61,20 Euro

Öffentlichkeitsarbeit

■ 25W411210

Thorsten H. Bradt

Strategisches Content-Marketing im Web – Landingpages, SEO und künstliche Intelligenz (Online-Seminar)

Um Produkte und Dienstleistungen erfolgreich am digitalen Markt platzieren zu können, ist ein umfassendes Verständnis des strategischen Content-Marketings unabdingbar. Die Basis eines erfolgreichen Vermarktens bildet die gezielte Entwicklung von Plänen zur Verbreitung bedarfsgerechter Formate und Inhalte im Web.

Alternative, auf künstlicher Intelligenz (KI) basierende ChatBot-Versionen erweisen sich als leistungsstarkes Hilfsmittel dazu. Sie ermöglichen es, Texte nach den Anforderungen einer professionellen Suchmaschinenoptimierung (Search Engine Optimization, SEO) aufzubereiten, und führen so zu vorteilhaften Positionen bei der Ergebnisanzeige - gerade unter Google. Dieser moderierte vhs-Digitalkurs zeichnet sich durch die Vermittlung eines zuverlässigen Leitfadens zum strategischen Content-Marketing im Web aus. Dazu werden unter anderem Aspekte zur Zieldefinition aufgezeigt, Konzepte für professionelle Ablaufpläne skizziert und darüber hinaus ein konstruktiv kreativer Einsatz von textbasiertem und auch visuellem Content unter Nutzung von KI-Technologien erläutert - konkret am Fallbeispiel einer Landingpage.

Highlights:

- Content-Marketing in der professionellen Praxis
- Customer Journey und Personas als Werkzeuge
- Content-Formate - bedarfsgerechte Landingpages
- Optimierung von textbasiertem und visuellem Content
- Tipps und Tricks“ zum OnPage- und OffPage-SEO

Methodenmix - Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.v.m.

Den Zoom-Link erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn per E-Mail.

Mittwoch, 15. Oktober 2025
18:30 bis 21:30 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer
38 Euro
Keine Ermäßigung möglich.

Sozial- und Methodenkompetenz

Moderation und Training

■ 25W421112

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, 24. Januar 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

80 Euro

Führungskompetenz

■ 25W421310

Wilhelm Lang

Leichter führen

Mit natürlicher Autorität führen, mit tragfähigen Entscheidungen motivieren und 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. 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 Ent-

scheidungsfindung praxistaugliche Konzepte kennen und können diese im Alltag anwenden.

Samstag, 24. Januar 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

132 Euro

■ 25W421329

Antje Terfloth

Selbstführung für junge Führungskräfte: Klarheit, Resilienz & Wirkung

Führung beginnt bei dir. Wie du dich führst, bestimmt, wie du auf andere wirkst, wie du mit Herausforderungen umgehst und wie souverän du entscheidest. In diesem Seminar erfährst du, was Selbstführung wirklich bedeutet. Du erlebst wie Selbstführung dir hilft, innere Klarheit zu gewinnen, Resilienz aufzubauen und authentisch zu führen. Durch interaktive Übungen und praxisnahe Tools lernst du, dich selbst sicher zu navigieren - auch in herausfordernden Situationen.

Samstag, 10. Januar 2026

12:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

58,30 Euro

Kommunikation

■ 25W421401

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

Talente erkennen, benennen und fördern mit der Methode Lingva Eterna® (Vortrag)

In unserer Gesellschaft ist es noch immer üblich, den Blick vor allem auf Fehler und Schwachstellen zu legen und an ihnen zu arbeiten. Es ist an der Zeit, die Aufmerksamkeit auf Talente zu lenken, ihren Wert zu erkennen und sie zum Blühen zu bringen. Der achtsame Umgang mit Sprache hilft dabei ganz wesentlich. Es gibt eine Sprache, die ermutigt und das Selbstvertrauen stärkt. Mit ihr ist es leicht, Talente zu erkennen, bewusst zu machen und zu fördern. Ehrliche, wertschätzende Rückmeldungen sind wichtig, ein Zuviel an Lob dagegen abträglich. Ein Vortrag für alle, die wissen wollen, wie Sprache Menschen aktiv fördert.

Donnerstag, 22. Januar 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10 Euro



■ 25W421405

Eva Brucksch

Sag's doch einfach! – Klar & empathisch kommunizieren im (Berufs-)Alltag (Online-Vortrag)

Wie sage ich, was mir wichtig ist - ohne missverstanden zu werden? Wie gebe ich ehrliche Rückmeldungen - ohne verletzend zu sein? Wie gelingt richtig gutes Zuhören und was bringt es mir?

In diesem Workshop dreht sich alles um klare und wertschätzende Kommunikation: in Gesprächen, Meetings oder WhatsApp-Gruppen.

Mit fundierten Impulsen, ehrlichen Beispielen und praktischen Tipps für den eigenen Alltag.

Mittwoch, 21. Januar 2026

19:00 bis 20:30 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.

■ 25W421410

Saskia Roelandt

Wie sage ich es meiner Führungskraft? (Online-Workshop)

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Anliegen rund um Gehalt, Karriereziele, Ihr Wohlbefinden und persönliche Weiterentwicklung klar, selbstbewusst und überzeugend gegenüber Ihrer Führungskraft kommunizieren. Wir erarbeiten gemeinsam Strategien für eine konstruktive Gesprächsführung, beleuchten mögliche Stolpersteine und üben, wie Sie Ihre eigenen Stärken und Wünsche gezielt zur Sprache bringen. Ob es um eine Gehaltserhöhung, neue Aufgaben, Konflikte im Team oder Ihre langfristige Perspektive im Unternehmen geht - dieser Workshop gibt Ihnen praktische Werkzeuge an die Hand, um das Gespräch mit Ihrer Führungskraft erfolgreich zu gestalten.

Montag, 9. Februar 2026

18:00 bis 20:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

29,20 Euro

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Anmeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 25W421423

Bettina Essaka

Rhetorik und Humor – Mit Freude 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, 14. November 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 15. November 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

2 Tage, 93,30 Euro

inklusive Materialkosten

■ 25W421424

Bettina Essaka

Wertschätzende Gesprächsführung und Kommunikation

Eine wertschätzende Gesprächsführung und Kommunikation ist die Schlüsselkompetenz, um auch schwierige 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, 10. Oktober 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 11. Oktober 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 93,30 Euro

■ 25W421427

Christine Kiunke

Die Kraft der ruhigen Art

Hören Sie immer wieder, dass Sie sich auffälliger präsentieren, in den Vordergrund stellen oder laut werden sollen, was Ihnen überhaupt nicht entspricht? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre ruhige Art nicht länger als Hindernis erleben, sondern als persönliche Stärke ausbauen und einsetzen können. Anhand von bewährten Methoden, individuellen Tipps und vielen, praktischen Übungen erarbeiten wir, welche Kraft in Ihnen steckt, wie Sie sich authentisch Gehör verschaffen und durchsetzen und entsprechend ernst genommen werden. Sie gewinnen an Klarheit, Leichtigkeit und Selbstvertrauen und gehen gestärkt zurück in den beruflichen Alltag.

Freitag, 21. November 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 22. November 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 09

2 Tage, 70 Euro

■ 25W421429

Vera Mickenbecker

Gelungende Kommunikation im (Berufs-) Alltag nach Marshall Rosenberg

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 nach Marshall Rosenberg (GFK) 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. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen. Materialkosten in Höhe von 2 Euro werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Donnerstag, 18:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 16. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 175 Euro

■ 25W421430

Christine Kiunke

Souverän smalltalken

Peinliches Schweigen ade! In diesem Kurs lernen Sie erprobte Methoden kennen, wie Sie selbstbewusst in das kleine Gespräch einsteigen, es charmant am Laufen halten und elegant beenden.

Mit praxistauglichem Know-how, individuellen Tipps und viel Spaß trainieren Sie, wie Sie souverän anstrengende Situationen meistern. Sie gewinnen an Sicherheit, Leichtigkeit und Selbstvertrauen und werden sich auf den nächsten Small Talk freuen, sei er online, im Büro oder auf der Weihnachtsfeier.

Samstag, 25. Oktober 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35 Euro

vhs Volkshochschule
Erlangen

Sie sind der Profi – teilen Sie Ihr Wissen

Wir freuen uns auf neue Dozent*innen im Programmbereich 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



Foto: ©Stockphoto.com

Selbstmanagement und Resilienz

■ 25W421520

Antje Terfloth

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! Sie erfahren, wie Personal Mindfulness einen souveränen Umgang mit Stress unterstützt, Fokus und Effizienz sowie die Qualität der Zusammenarbeit erhöht. Das praxisorientierte Seminar zeigt durch verschiedene Achtsamkeits- und Selbstreflexionsübungen auf, 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, 27. September 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

58,30 Euro

■ 25W421522

Eva Brucksch

„Ich hab' keine Zeit!“ – Wege aus dem inneren Hamsterrad (Online-Vortrag)

Wir hetzen von Aufgabe zu Aufgabe, sind ständig beschäftigt - aber am Ende des Tages bleibt das Gefühl: Was habe ich eigentlich geschafft? Es ist immer noch so viel zu tun... Warum ist das so? Und wie kommen wir da raus? In diesem Vortrag werfen wir einen ehrlichen Blick auf Zeitdruck, Entscheidungsstress und das Chaos im Kopf. Mit Impulsen aus der Psychologie, alltagstauglichen Ideen und einer Prise Humor - für alle, die wieder entspannt durchatmen wollen.

Dienstag, 2. Dezember 2025

19:00 bis 20:30 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.

■ 25W421524

Kerstin Brunner

Alltag strukturieren – Überforderung reduzieren (Online-Vortrag für Frauen)

Oft ist der Alltag vollgepackt! Wichtige Themen wie Finanzen und der eigene Job kommen da oft 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. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, nach dem Vortrag Fragen zu stellen.

Donnerstag, 12. Februar 2026

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.

■ 25W421526

Christine Kiunke

Werte als Wegweiser

Gerechtigkeit, Harmonie, Respekt oder Vertrauen sind Beispiele für wichtige, persönliche Werte, die unser Handeln, Denken und Fühlen leiten. Je besser wir unsere individuellen Werte kennen und umsetzen, desto mehr gewinnen wir an Wohlbefinden, Gelassenheit und Zufriedenheit. In diesem Kurs finden Sie mit erprobten Methoden heraus, welche Ihre tragenden Werte sind und wie Sie sie in den verschiedenen Bereichen leben können. Sie gewinnen Klarheit, stärken Ihr Selbstbewusstsein und bekommen erste Ideen, wie ein erfülltes Leben, ganz nach Ihren Werten, für Sie aussehen könnte.

Freitag, 23. Januar 2026
18:00 bis 21:00 Uhr
Samstag, 24. Januar 2026
10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
2 Tage, 70 Euro

■ **25W421538**

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, 13. Dezember 2025

10:00 bis 15:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
58,30 Euro

■ **25W421541**

Katharina Kern

Coaching Power

Sie sind erfolgreich, Stress gewohnt und sehr leistungsfähig? Im Moment merken Sie aber, dass Ihre Kraft nicht mehr reicht. Sie haben Angst, in einen Burn-out zu schlittern? Im Coaching wollen wir herausfinden, wo Sie Kraft schöpfen können. Wir finden gemeinsam Ihre Werte und Überzeugungen. Wir schauen, was Sie motiviert und begeistert. Wir identifizieren Ihre Saboteure und inneren Hindernisse. Wir stellen uns dem, was Ihnen im Weg steht, um Ihre Ziele zu erreichen. Wir arbeiten kreativ und in Bewe-

gung. 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.

Donnerstag, 4. Dezember 2025

18:00 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
33 Euro

■ **25W421542**

Katharina Kern

Coaching Power

Text siehe Kurs-Nr. 25W421541

Samstag, 10. Januar 2026

9:00 bis 12:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
33 Euro

■ **25W421551**

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.

Materialkosten: Die Teilnehmenden erhalten von der Kursleitung einen speziellen LEGO® Exploration Bag mit 51 Teilen. Die Kosten dafür betragen 6 Euro, die am Kursabend zu entrichten sind.



Nutzen Sie die Chance, Ihre persönliche Entwicklung auf spielerische Weise voranzutreiben und Ihre Ziele zu verwirklichen!

Dienstag, 18:30 bis 21:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. November 2025

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 105 Euro

Berufliche (Neu-) Orientierung

■ 25W431010

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 16. Januar 2026 erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig eine Nachricht mit dem zugeleiteten 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.

Dienstag, 27. Januar 2026

9:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 101 (Büro)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

www.amliebstenmitdir.de  

Am liebsten mit dir!

- Anlagenmechaniker (m/w/d)
 - Elektroniker (m/w/d)
- Fachrichtung Energie- und Gebäudetechnik
- Fachangestellte für Bäderbetriebe (m/w/d)
- Fachinformatiker (m/w/d)
- Industriekaufleute (m/w/d)
- Umwelttechnologe für Wasserversorgung (m/w/d)

Ausbildung 2026 bei den **ESTW**
ERLANGER STADTWERKE

■ 25W431110

Kerstin Brunner

Back to work for international Women (online lecture)

The lecture will be held in English.

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.

Donnerstag, 27. November 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Euro

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

■ 25W431210

Saskia Roelandt

Vorstellungsgespräche selbstsicher meistern (Online-Workshop)

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 Ner-

vosität 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, 12. Januar 2026

17:00 bis 20:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

28 Euro

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

■ 25W431240

Sibel Özüag

LinkedIn – Tipps einer Recruiterin (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 Recruiter-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.

Mechthild von Scheurl-Defersdorf
25W421401

**Talente erkennen, benennen und fördern
mit der Methode Lingva Eterna®**

Vortrag

Donnerstag, 22. Januar 2026



Samstag, 31. Januar 2026

9:00 bis 15:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

58 Euro

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

■ 25W431241

Yulia Shafran

Die gelungene Bewerbung – gut vorbereitet für den Neustart

Sie wollen sich auf eine neue Arbeitsstelle bewerben und haben noch keinen Plan, wie Sie anfangen sollen? Dieses Bewerbungstraining hilft Ihnen, sich optimal auf den Bewerbungsprozess vorzubereiten. Im Seminar erhalten Sie 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 bei Arbeitgebenden 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 und Zertifikate)
- Wie sieht ein(e) perfekte(s) Bewerbung / Anschreiben aus? (detaillierte Analyse an einem Beispiel)
- die begleitende E-Mail
- Vorstellungsgespräche (verschiedene Arten, die häufigsten Fragen)

Das Bewerbungstraining ist für Berufseinsteiger*in-

nen, Wiedereinsteiger*innen und für bereits Berufstätige gleichermaßen geeignet.

Samstag, 10:00 bis 13:00 Uhr

Beginn: Samstag, 22. November 2025

Friedrichstr. 17, Raum 01

2 Tage, 56 Euro

■ 25W431242

Yulia Shafran

Die gelungene Bewerbung – gut vorbereitet für den Neustart (Ukrainische Sprache)

Text siehe Kurs-Nr. 25W431241

Dieser Kurs findet hauptsächlich in Ukrainischer Sprache statt.

Samstag, 10:00 bis 13:00 Uhr

Beginn: Samstag, 17. Januar 2026

Friedrichstr. 17, Raum 09

2 Tage, 56 Euro

■ 25W431243

Kerstin Brunner

Stärken erkennen und den eigenen Lebenslauf erfolgreich gestalten (Online-Vortrag)

In diesem Webinar entdecken Sie Ihre persönlichen Stärken und erfahren, wie Sie diese erfolgreich in Ihrem Lebenslauf präsentieren. Praktische Strategien helfen Ihnen dabei, Lücken im Lebenslauf positiv darzustellen und neue berufliche Perspektiven zu entwickeln. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps zur Optimierung des Lebenslaufs, um sich selbstbewusst auf dem Arbeitsmarkt zu positionieren. Das Webinar unterstützt Ihre berufliche Neuorientierung und stärkt Ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

vhs

Volkshochschule
Erlangen

Ermäßigungen

Die Volkshochschule Erlangen gewährt Ermäßigungen in Höhe von **20% und 75%** für zahlreiche Personengruppen (ausgenommen Studienreisen, Exkursionen, Materialkosten, Auslagen und Kurse, die im Programm mit „keine Ermäßigung möglich“ gekennzeichnet sind).

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.vhs-erlangen.de

oder in den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)



Donnerstag, 11. Dezember 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
10 Euro

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

Style und Styling

■ 25W431421

Elfi Jung

Blitz-Make-up (Workshop)

Ziel des Workshops ist ein natürliches, strahlendes und gesundes Aussehen mit Hilfe von wenig Make-up. Sie lernen, wie Sie mit möglichst geringem Aufwand schnell den größten Effekt beim Schminken für sich erreichen und Ihr Aussehen auf natürliche Weise unterstreichen. Grundlagen des Schminkens werden hierbei vermittelt. Wir arbeiten mit natürlichen Produkten, die für jedes Hautbild geeignet sind. Bitte ungeschminkt, aber gepflegt erscheinen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband

Samstag, 10. Januar 2026

10:00 bis 12:30 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 10
28,30 Euro
inkl. Materialkosten

■ 25W431435

Elfi Jung

Typgerechtes Tages-Make-up

Die unterschiedlichen Proportionen eines Gesichts werden optisch durch Schminken ausgeglichen und in Harmonie gebracht. Ihre individuellen Eigenheiten werden berücksichtigt. Ihre Persönlichkeit bleibt im Vordergrund. Das Tages-Make-up wird so dezent angelegt, damit Sie nicht geschminkt, sondern immer frisch und gepflegt erscheinen. Dieses Make-up ist auf Ihren Typ abgestimmt und für jeden Anlass geeignet, ob für Beruf oder Alltag. Wir arbeiten mit natürlichen Produkten, die für jedes Hautbild geeignet sind. Bitte ungeschminkt, aber gepflegt erscheinen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband

Samstag, 15. November 2025

10:00 bis 13:30 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
40 Euro
inkl. Materialkosten

■ 25W431436

Elfi Jung

Typgerechtes Tages-Make-up

Text siehe Kurs-Nr. 25W431435

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband.

Freitag, 28. November 2025

13:30 bis 17:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 10
40 Euro
inkl. Materialkosten

■ 25W431438

Elfi Jung

Typgerechtes Tages-Make-up

Text siehe Kurs-Nr. 25W431435

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband.

Samstag, 28. Februar 2026

13:00 bis 16:30 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 10
40 Euro
inkl. Materialkosten



Übergang Schule/Studium – Beruf

■ 25W441210

Helmut Hofmann

Erfolgreich durchs Mathematik-Abitur

Dieser Kurs richtet sich an alle Schüler*innen, die 2026 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 Schülersausweises wird eine Ermäßigung von 20% gewährt. Bitte im Servicebüro vorlegen oder gescannt mailen an vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de

Bitte beachte auch den Ferienkurs (Osterferien 2026) „Erfolgreich durchs Mathematik Abitur“, Kurs-Nr. 26S441212, auf www.vhs-erlangen.de

Montag, 16:30 bis 18:30 Uhr

Beginn: Montag, 12. Januar 2026

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 144 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



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 (GG)				Buchhalter/in (BR)			Manager/in (MG) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●	●	●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Rechnungs- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●	●	●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●	●	●
Personalwirtschaft						●			●
Personals Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Workshop vorfragen								●

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. Der Unterricht findet 2x pro Woche, Dienstag und Donnerstag, 18:30 bis 20:30 Uhr statt. Ausführliche Beschreibungen und genaue Termine: www.vhs-erlangen.de

Prüfung und Zertifikat: Die Prüfung zur Erreichung des Xpert Business-Zertifikats muss separat gebucht werden.

Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

■ 25W412001

Fachdozent*in von Xpert Business LernNetz
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. November 2025

Virtuelles Klassenzimmer

24 Abende, 389 Euro

Keine Ermäßigung möglich

■ 25W412002

Fachdozent*in von Xpert Business LernNetz
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 praxisiert 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. November 2025

Virtuelles Klassenzimmer

22 Abende, 369 Euro

Keine Ermäßigung möglich



■ 25W412003

Fachdozent*in von Xpert Business LernNetz
Finanzbuchführung mit Datev – Xpert Business (Online-Kurs)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen, laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Prüfung: Wenn Sie die Prüfung Finanzbuchführung mit Datev - Xpert Business ablegen möchten, wenden Sie sich bitte an die Volkshochschule Fürth, www.vhs-fuerth.de.

Die letzten 8 Termine des Kurses finden wöchentlich am Dienstag statt.

Dienstag, 18:30 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 4. November 2025

Virtuelles Klassenzimmer

16 Abende, 299 Euro

Keine Ermäßigung möglich

■ 25W412004

Fachdozent*in von Xpert Business LernNetz
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. November 2025

Virtuelles Klassenzimmer

24 Abende, 389 Euro

Keine Ermäßigung möglich

■ 25W412005

Fachdozent*in von Xpert Business LernNetz
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. November 2025

Virtuelles Klassenzimmer

22 Abende, 369 Euro

Keine Ermäßigung möglich

■ 25W412006

Fachdozent*in von Xpert Business LernNetz
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, www.vhs-fuerth.de.

Dienstag, 18:30 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 4. November 2025

Virtuelles Klassenzimmer

16 Abende, 299 Euro

Keine Ermäßigung möglich

■ **25W412007**

Fachdozent*in von Xpert Business LernNetz
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. November 2025
 Virtuelles Klassenzimmer
 20 Abende, 339 Euro
 Keine Ermäßigung möglich

■ **25W412008**

Fachdozent*in von Xpert Business LernNetz
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, 4. November 2025
 Virtuelles Klassenzimmer
 20 Abende, 324 Euro
 Keine Ermäßigung möglich

■ **25W412009**

Fachdozent*in von Xpert Business LernNetz
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. November 2025
 Virtuelles Klassenzimmer
 20 Abende, 339 Euro
 Keine Ermäßigung möglich

■ **25W412010**

Fachdozent*in von Xpert Business LernNetz
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

Zertifikate

An der Volkshochschule Erlangen können Sie Xpert-Business-Prüfungen ablegen.



Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Dienstag, 18:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 4. November 2025
Virtuelles Klassenzimmer
20 Abende, 339 Euro
Keine Ermäßigung möglich

■ 25W412011

Fachdozent*in von Xpert Business LernNetz
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 einzu- bringen, 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. November 2025
Virtuelles Klassenzimmer
22 Abende, 329 Euro
Keine Ermäßigung möglich

■ 25W412012

Fachdozent*in von Xpert Business LernNetz
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. November 2025
Virtuelles Klassenzimmer
20 Abende, 339 Euro
Keine Ermäßigung möglich

■ 25W412013

Fachdozent*in von Xpert Business LernNetz
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. November 2025
Virtuelles Klassenzimmer
11 Abende, 249 Euro
Keine Ermäßigung möglich

Xpert Business Up-to-Date

■ 25W412014

Fachdozent*in von Xpert Business LernNetz
Up-To-Date-Finanzbuchführung 2026 – Xpert Business (Online-Kurs)

Stets auf aktuellem Stand zu sein, ist das A und O im betrieblichen Rechnungswesen. Dieser Bereich unterliegt einer strengen gesetzlichen Regelung und mithin der ständigen Änderung von Gesetzesvorgaben, Verordnungen und aktuellen Rechtsprechung. In diesem Webinar erklärt der erfahrene Fachdozent, Michael Abendroth, alle relevanten Neuregelungen und Änderungen und beantwortet live Ihre Fragen. Zum Webinar erhalten Sie die übersichtliche Up-To-Date-Broschüre des EduMedia-Verlags.

Samstag, 31. Januar 2026
12:00 bis 13:30 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer
96,80 Euro
Keine Ermäßigung möglich



■ 25W412015

Fachdozent*in von Xpert Business LernNetz

Up-To-Date-Lohn und Gehalt 2026 – 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.

Samstag, 31. Januar 2026

13:30 bis 15:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

96,80 Euro

Keine Ermäßigung möglich

Xpert Business - Prüfungen

■ 25W412018

Gerd Hutzler

Xpert Business – Prüfung alle Theorie-Module

Die Prüfungen finden am Samstag, 28. Februar 2026 statt. Die einzelnen Prüfungen finden Sie auf unserer Internetseite. Melden Sie sich bitte direkt dort an. Internet: www.vhs-erlangen.de.

Anmeldeschluss: Freitag, 30. Januar 2026

Samstag, 28. Februar 2026

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

Xpert Business

Das Kurs- und Zertifikatssystem zur beruflichen Qualifizierung an Ihrer Volkshochschule Erlangen

www.xpert-business.eu



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

■ 25W501000

Laura Stahl und Sophia Wenzel

Digitale Gesundheit für alle – die elektronische Patientenakte (Vortrag)

Wie können digitale Gesundheitsangebote Ihr Leben leichter machen? Egal, ob Sie Ihre Arzttermine besser organisieren, Ihre Medikamente im Blick behalten oder mehr über Ihre Gesundheit erfahren möchten - digitale Lösungen können Sie unterstützen - ganz ohne komplizierte Technik. Im Vortrag erhalten Sie umfassende Informationen zur elektronischen Patientenakte und wie sie funktioniert. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie, wie digitale Gesundheitsangebote Ihren Alltag erleichtern können.

Montag, 29. September 2025

17:00 bis 18:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W501008

Laura Stahl und Sophia Wenzel

Digitale Gesundheit für alle – einfach, praktisch, nützlich (Vortrag)

Mit dem elektronischen Rezept können Sie Ihre Rezepte nicht mehr verlegen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie das E-Rezept funktioniert und Sie entdecken digitale Gesundheitsanwendungen, die Ihnen bei Rückenschmerzen oder Schlafproblemen helfen - und sogar von Ihrer Krankenkasse bezahlt werden.

Zudem erfahren Sie, wie Videosprechstunden Ihre Arztbesuche bequem von zu Hause aus ermöglichen und wie Sie schnell verlässliche Gesundheitsinformationen finden.

Dienstag, 25. November 2025

17:00 bis 18:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W501016

Christoph Sum

Alkohol: Prost oder Problem? (Vortrag)

Alkohol ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Doch wo endet der harmlose Genuss - und ab wann handelt es sich um gefährlichen Konsum? In diesem Vortrag erfahren Sie, was Alkoholabhängigkeit bedeutet, wie sich eine Sucht entwickelt und welche Folgen sie haben kann. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über das Suchthilfesystem und erfahren, wo Sie Unterstützung und Hilfe finden können - zum Beispiel durch die Suchtberatungsstelle der Stadt Erlangen. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten - ganz gleich, ob Sie einfach nur neugierig, selbst oder durch eine andere Person betroffen sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Montag, 27. Oktober 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Dr. Carsten Haeckel | 25W501020
**Die Krankenhausreform – Fluch oder
Segen (für das Waldkrankenhaus)**

Vortrag

Mittwoch, 21. Januar 2026



■ 25W501020

Dr. Carsten Haeckel

**Die Krankenhausreform – Fluch oder Segen
(für das Waldkrankenhaus) (Vortrag)**

Die Krankenhausreform zielt auf eine Erhöhung der Qualität durch Spezialisierung, „Ambulantisierung“ und „Entökonomisierung“. Sind das die richtigen Ziele für eine Reform des deutschen Krankenhauswesens? Ist diese Reform ein wirksames Instrument oder doch eher ein Bürokratiemonster?

Am Beispiel des Malteser Waldkrankenhauses in Erlangen werden wir Licht und Schatten dieser Reform beleuchten, kritisch hinterfragen und konkrete Auswirkungen auf das Waldkrankenhaus, aber vor allem auch für die Bevölkerung ableiten.

Eine Kooperation mit dem Malteser Waldkrankenhaus Erlangen

Mittwoch, 21. Januar 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W501022

Thomas Klos

ADHS und ADS bei Erwachsenen (Vortrag)

Zerstreut, impulsiv, innerlich getrieben - AD(H)S ist mehr als ein Kinderthema. Die Störung begleitet viele bis ins Erwachsenenalter und bleibt oft unerkannt, besonders bei ADS. Der Vortrag beleuchtet Ursachen, Symptome und Folgen der neurobiologischen Störung für Beruf, Familie und Alltag. Auch Selbsthilfe, Medikamente und der schwierige Weg zur Diagnose werden thematisiert. Betroffene mit Diagnose sind eingeladen, sich einzubringen. Der Vortrag ersetzt keine Therapie oder Diagnostik.

Dienstag, 27. Januar 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Laura Stahl und Sophia Wenzel
25W501008

**Digitale Gesundheit für alle –
einfach, praktisch, nützlich**
Vortrag

Dienstag, 25. November 2025



Laura Stahl



Sophia Wenzel



Frauengesundheit

■ 25W502000

Kerstin Debudey

Wechseljahre: Zwischen Hormonchaos und Neubeginn (Workshop)

Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und das Gefühl „Ich schaffe das alles nicht mehr“ - die Wechseljahre können herausfordernd sein.

In diesem Workshop erhalten Sie Informationen über die Veränderungen in Ihrem Körper, lernen die Phasen des Wechsels kennen und bekommen Tipps, wie Sie Beschwerden wirksam lindern können. Mit Wissen, Checklisten, Erfahrungen und einer Portion Glückspsychologie gestalten Sie diese Zeit selbstbewusst und gelassen - und nutzen die Chancen des Wechsels positiv für alle Lebensbereiche.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Mittwoch, 29. Oktober 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

13,80 Euro

■ 25W502001

Annika Rosenberger

Zykluskompetenz mit Methode: Einführung in sensiplan® (Workshop)

Mit Hilfe der symptomthermalen Methode sensiplan® lernen Sie in diesem Workshop, wie sich der weibliche Zyklus beobachten, dokumentieren und verstehen lässt - sicher, wissenschaftlich fundiert und alltagsnah. Neben dem theoretischen Wissen gibt es Raum für Austausch, Fragen und erste praktische Einblicke in die Methode. Der Workshop richtet sich an alle, die ihren Körper besser kennenlernen, ihre Fruchtbarkeit bewusst wahrnehmen oder hormonfrei verhüten möchten - unabhängig von Alter, Beziehungsstatus oder Familienplanung.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Samstag, 15. November 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

■ 25W502002

Dr. med. Eugenia Schwarzkopf

Yoga, Akupressur & Ernährung bei Endometriose und Menstruationsbeschwerden (Workshop)

Leiden Sie unter Menstruationsbeschwerden oder Endometriose? In diesem Workshop lernen Sie ganzheitliche Methoden zur Linderung kennen: sanfte Yogaübungen, einfache Akupressurtechniken und Ernährungstipps zur Unterstützung Ihres Hormonhaushalts. Ziel ist es, Ihre Selbstwirksamkeit zu stärken. Ein Übungsblatt hilft Ihnen, das Gelernte zuhause umzusetzen. Falls bei Ihnen ein operativer Eingriff durchgeführt wurde, sollten zwischen der Operation und dem Workshop mindestens sechs Wochen liegen.

Bitte mitbringen: Wollsocken (die zu einem Ball zusammgelegt werden können)

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Samstag, 22. November 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum

27,60 Euro

■ 25W502004

Katrin Huber

Ätherische Öle für die Hormonbalance (Workshop)

Ob bei PMS, Zyklusunregelmäßigkeiten, Stimmungsschwankungen oder in den Wechseljahren - Pflanzenessenzen wirken sanft und kraftvoll auf Körper, Geist und Seele. In diesem Workshop erfahren Sie, welche ätherischen Öle Sie in den verschiedenen Zyklus- und Lebensphasen unterstützen können. Sie lernen, wie diese bei hormonbedingten Beschwerden angewendet werden - z.B. als Roll-On, Massageöl oder Raumspray - und wie die Düfte auf Ihr Nervensystem und Ihre Hormonachse wirken. Zudem erhalten Sie Tipps, welche Öle bei Stress, Schlafproblemen und Stimmungsschwankungen helfen. Im praktischen Teil stellen Sie Ihre eigene hormonfreundliche Duftmischung her, die Sie mit nach Hause nehmen können.

Materialkosten von 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Donnerstag, 4. Dezember 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

50,60 Euro



■ 25W502010

Dr. med. Eugenia Schwarzkopf

Natürlich ins hormonelle Gleichgewicht – Yoga, Akupressur & Ernährung (Workshop)

Entdecken Sie ganzheitliche Wege, Ihr hormonelles Gleichgewicht zu fördern - mit Yogaübungen zur Entspannung und Aktivierung des endokrinen Systems, gezielter Akupressur sowie hormonfreundlicher Ernährung. Lernen Sie alltagstaugliche Methoden kennen, die Ihr Wohlbefinden und Ihren Zyklus nachhaltig unterstützen.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Samstag, 13. Dezember 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum
27,60 Euro

■ 25W502012

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

Samstag, 10. Januar 2026

9:30 bis 11:30 Uhr

Samstag, 17. Januar 2026

9:30 bis 11:30 Uhr

Samstag, 24. Januar 2026

9:30 bis 11:30 Uhr

Samstag, 31. Januar 2026

9:30 bis 11:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

4 Vormittage, 73,60 Euro

■ 25W502016

Katrin Huber

Frauenkräuter für das hormonelle Gleichgewicht (Workshop)

Hormonelle Schwankungen sind ein natürlicher Teil des weiblichen Zyklus, können jedoch Herausforderungen wie Heißhunger, Stimmungsschwankungen, Wassereinlagerungen oder PMS mit sich bringen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie ausgewählte Kräuter sanft dabei helfen können, hormonbedingte Beschwerden auszugleichen und das allgemeine Wohlbefinden im Zyklus zu unterstützen. Sie entdecken die Wirkweise von Frauenkräutern und jede Teilnehmerin hat am Ende die Möglichkeit, ihren eigenen Zyklustee zu mischen - ganz individuell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Materialkosten von 10 Euro sind im Entgelt enthalten.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Donnerstag, 26. Februar 2026

18:00 bis 20:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
41,40 Euro

Männergesundheit

■ 25W502018

Kerstin Debudey

Menopause und Andropause – gemeinsam verstehen (Workshop)

Plötzliche Stimmungsschwankungen, Rückzug, Geiztheit - was passiert eigentlich in den Wechseljahren mit uns?

Dieser Workshop schafft Klarheit und öffnet einen geschützten Raum für Austausch: Was erleben Frauen hormonell in den Wechseljahren, was Männer in der Andropause? Und wie wirken sich diese Veränderungen auf Beziehung, Kommunikation und Nähe aus? Mit fundiertem Wissen, gemeinsamen Gesprächen und einer Portion Glückspsychologie erkennen wir: Veränderung birgt auch eine Chance - für mehr Verständnis, Verbindung und ein neues Miteinander. Ein Workshop für Paare, Männer und Frauen

Donnerstag, 22. Januar 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

13,80 Euro



Unsere neuen Gesundheitskursleiterinnen

Birgit Birchner ist seit 2015 zertifizierte Gedächtnis-trainerin im Bundesverband für Ganzheitliches Gedächtnistraining e. V. und arbeitet seither mit Senior*innen. In ihren Stunden versucht sie, Freude am Üben und Entspannung zu kombinieren. Birgit Birchner ist auch Qi Gong- und Yoga-Kursleiterin für Senior*innen.

25W502022



Kerstin Debudey ist Dozentin für Glück, Lehrerin und Unternehmerin. Mit mehr als 20 Jahren Erfahrung in Veränderungsprozessen und positiver Psychologie begleitet sie Menschen in der Beratung und in Workshops. Besonders am Herzen liegt ihr die Unterstützung während der Wechseljahre – ein Thema, das sie durch persönliche Erfahrung und ihre Zertifizierung als Wechseljahresberaterin intensiv behandelt.

25W502000, 25W502018



Monika Dvorakova bringt mehr als 20 Jahre Erfahrung im Gesundheitswesen mit. Sie ist Gesundheits- und Krankenpflegerin, leiborientierte Kunsttherapeutin und zertifizierte Psychologische Beraterin. Mit viel Empathie unterstützt sie ihre Teilnehmer*innen dabei, kreative Wege zu mehr Klarheit und Lebensfreude zu gehen und innere Blockaden zu lösen.

25W503000, 25W503002



Dr. med. Eugenia Schwarzkopf ist Ärztin mit Akupunkturerfahrung, Yogalehrerin und Fachberaterin für hormonunterstützende Ernährung. Ihr Medizinstudium absolvierte sie 2015 in Freiburg und gibt Ihr Wissen als Dozentin für frauenheilkundliche und gesundheitsspezifische Themen weiter.

25W502002, 25W502010



Prävention für Körper und Geist

■ 25W502020

Paula Andrea Santa Pineda

Gehirngymnastik durch Tanz und Musik (Workshop)

Bringen Sie Ihre grauen Zellen auf spielerische Weise zum Tanzen! Durch abwechslungsreiche Tanz-, Koordinations- und Kreativitätsübungen aktivieren Sie beide Gehirnhälften - und zwar so, dass Sie dabei auch noch jede Menge Spaß haben. Sie trainieren Ihre Konzentration, Koordination und Ihr Gedächtnis. Eine tolle Gelegenheit, Ihre geistige Fitness zu stärken und das alles mit einem Lächeln.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Wasserflasche, zwei Marker in unterschiedlichen Farben, Offenheit

Donnerstag, 16. Oktober 2025

9:00 bis 11:00 Uhr

Donnerstag, 23. Oktober 2025

9:00 bis 11:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Vormittage, 36,90 Euro

■ 25W502022

Birgit Birchner

Geistig fit bleiben! Gedächtnistraining 60+

Wer geistig fit bleiben möchte, kann sein Gehirn im Alltag mit Hobbys, Bewegung, Sprachen und Musik trainieren. Auch im Alter bildet das Gehirn neue Nervenzellen. Lernen im Alter bedeutet nicht nur Auswendiglernen, sondern gezielte Übungen zur Förderung von Merkfähigkeit und Denkkraft. Dabei sind Spielfreude, Spaß und Bewegungsübungen wichtig. Denn Bewegung, eine gesunde Lebensweise und Gemeinschaft halten uns fit! In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Gedächtnis zu trainieren und Ihre geistige Fitness zu stärken.

Mittwoch, 10:00 bis 11:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. November 2025

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 138,20 Euro

Prävention für die Stimme

■ 25W502050

Laura Grampp

Training für eine gesunde Stimme

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!

Montag, 10. November 2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Montag, 17. November 2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Montag, 1. Dezember 2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 41,40 Euro

■ 25W502052

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 Stimmmentastung und Stimmkräftigung, Artikulationsübungen, Vokal- und Konsonantenatmung, Zusammenhänge von Atmung, Haltung, Tonus und Stimme. Bitte mitbringen: Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Samstag, 29. November 2025, 9:30 bis 12:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

27,60 Euro

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.

■ 25W503000

Monika Dvorakova

Verwandlungsbilder – Kreativer Ausdruck als Weg zur Veränderung (Workshop)

In diesem Workshop nutzen wir Malen und Reflexion als Werkzeuge, um persönliche Themen sichtbar zu machen. Durch den kreativen Prozess können Gefühle, Lebensfragen und Entwicklungen ausgedrückt und neu betrachtet werden. Der Workshop richtet sich an alle, die sich auf kreative Weise mit sich selbst und ihrer persönlichen Entwicklung auseinandersetzen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die schmutzig werden kann. Wir werden mit Farben arbeiten.

Materialkosten von 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 27. September 2025, 13:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer, 47,70 Euro

■ 25W503002

Monika Dvorakova

Kreative Malerei mit Selbstreflexion

Entdecken Sie Ihre kreative Seite und fördern Sie Ihre persönliche Entwicklung! In diesem Kurs nutzen Sie verschiedene Maltechniken und gestalterische Methoden, um Ihre Emotionen und inneren Prozesse sichtbar zu machen. Hier geht es nicht um künstlerische Perfektion, sondern um kreativen Ausdruck als Werkzeug für Selbstreflexion und innere Balance.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die schmutzig werden kann. Wir werden mit Farben arbeiten.

Materialkosten von 50 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13. November 2025

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

8 Abende, 160,40 Euro

■ 25W503006

Wolfgang Winkel

Wie Liebe gelingt – Selbstverwirklichung in der Partnerschaft (Vortrag)

Liebe wird oft als übernatürliche Kraft gesehen, die Hindernisse überwindet und Glück bringt. Doch auch Liebe und Partnerschaft durchlaufen Phasen und Rhythmen, die eng mit unserer seelischen Reife verknüpft sind. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich Liebe entwickeln kann und warum die Grundlage für eine erfüllte Partnerschaft in der Selbstverwirklichung liegt. Entdecken Sie, wie persönliches Wachstum die Qualität von Liebe und Beziehung nachhaltig stärkt.

Montag, 6. Oktober 2025, 19:15 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Christoph Sum | 25W501016
Alkohol: Prost oder Problem?
Vortrag
Montag, 27. Oktober 2025



■ **25W503008**

Daniel Kannegießer

Starke Psyche durch körperliche Aktivität (Vortrag)

Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche. Sie kann helfen, Stress abzubauen, innere Spannungen zu lösen und das emotionale Gleichgewicht zu fördern. Doch was genau passiert dabei im Körper - und vor allem im Gehirn? In diesem Vortrag erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in die Wirkmechanismen von Bewegung auf die psychische Gesundheit. Auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse erfahren Sie, wie Bewegung als alltagsnahe Ressource genutzt werden kann - zur Stabilisierung, Stärkung und Selbstfürsorge.

Der Vortrag richtet sich an Menschen mit psychischen Belastungen, Angehörige sowie alle, die mehr über die Zusammenhänge von körperlicher Aktivität und seelischer Gesundheit erfahren möchten.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der bundesweiten Woche der seelischen Gesundheit (10. bis 20. Oktober 2025) statt und möchte zugleich auf das 50-jährige Jubiläum der Psychiatrie-Enquete aufmerksam machen.

Sie bildet den Auftakt zu einer begleitenden kostenfreien Online-Workshopreihe, in der verschiedene Bewegungsformen praktisch erlebbar gemacht werden. Details finden Sie auf vhs-erlangen.de

In Kooperation mit dem Staatlichen Gesundheitsamt Erlangen und medi train Bewegungstherapie • Physiotherapie

Donnerstag, 9. Oktober 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

Landratsamt Erlangen-Höchstadt, Nägelsbachstr. 1, 91052 Erlangen

Eintritt frei

Anmeldung erwünscht.

■ **25W503022**

Dr. med. Jan Wielopolski und Daniel Kannegießer

Wirkung körperlicher Aktivität auf die 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 dabei im Gehirn und im Körper, was macht Bewegung mit und in uns? Dieser Vortrag wird aktuelle Erkenntnisse und wichtige praktische Anwendungshilfen zu dieser Thematik vermitteln. Dabei sind natürlich die richtige Atemtechnik, eine gute Dosierung von Belastung und Erholung sowie eine individuell angepasste Intensität wichtig, sie sollen veranschaulicht und verdeutlicht werden.

In Kooperation mit medi train Bewegungstherapie • Physiotherapie und der Praxis für psychische Gesundheit Dr. med. Jan Wielopolski

Mittwoch, 15. Oktober 2025

17:00 bis 18:30 Uhr

medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25W503024**

Petra Haferkamp

Embodiment – Haltung macht Stimmung (Vortrag)

Wieso entstehen Schulterverspannungen trotz einer ergonomischen Arbeitsumgebung? Spricht mein Körper mit mir? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie eng Körper und Psyche miteinander verbunden sind. Sie erfahren, was Embodiment bedeutet und wie Sie Ihre Körperwahrnehmung schulen können. Sie sind eingeladen, eigene Prozesse zu reflektieren und Ihre persönliche Haltung zu entdecken. Nehmen Sie wertvolle Impulse mit, um Ihre Gesundheit aktiv zu fördern. Zur Vertiefung empfehlen wir den Workshop „Entspannt bleiben“ mit der Kursnummer 25S504016.

Donnerstag, 16. Oktober 2025

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 25W503028

Dorothee Eßer

Humor macht's leichter: Klarheit finden in schwierigen Momenten (Workshop)

Lernen Sie, schwierigen Situationen mit mehr Leichtigkeit und Humor zu begegnen! In diesem Workshop üben Sie, Ihre Gefühle und Bedürfnisse klar zu erkennen und auszudrücken. Mit humorvollen Übungen und praxisnahen Impulsen erfahren Sie, wie Humor Ihnen hilft, auch in stressigen Momenten gelassen zu bleiben. Nutzen Sie die Gelegenheit, in einer wertschätzenden Atmosphäre Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu erweitern und herausfordernde Gespräche mit mehr Leichtigkeit zu führen.

Samstag, 18. Oktober 2025, 10:00 bis 13:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
27,60 Euro

■ 25W503030

Wolfgang Winkel

Von der Weisheit der Gefühle (Vortrag)

Wir sind „cool“, gut drauf und denken positiv - wir haben alles im Griff. Doch elementare Gefühle wahrzunehmen oder zu zeigen, ist aus der Mode gekommen, und damit auch der Zugang zu uns selbst. In diesem Vortrag wollen wir den Gefühlen auf den Grund gehen, ihre Kraft und Weisheit entdecken und ihre Bedeutung für unser Leben neu erfassen.

Montag, 20. Oktober 2025, 19:15 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W503040

Laura Pfeifer-Merg

Depression – mehr als nur Traurigkeit (Vortrag)

Fast jede*r fünfte Deutsche erkrankt im Laufe des Lebens an einer Depression und jährlich sterben mehr Menschen durch Suizid als zusammengenommen im Verkehr, durch Drogen und durch AIDS. Es ist Zeit, offen darüber zu reden und mit bestehenden Vorurteilen aufzuräumen. Depression hat viele Gesichter, kann jede*n treffen UND ist behandelbar.

Was unterscheidet Depression von Traurigkeit? Nimmt die Zahl der Erkrankten zu? Haben alle durch Suizid gestorbenen Menschen an Depression gelitten?

Was kann ich tun, um mir selbst/einer anderen Person zu helfen? Neben Antworten auf diese Fragen, sollen Ursachen, Symptome der Depression und deren Behandlung den Mittelpunkt dieses Vortrags bilden. Auch soll ausreichend Zeit zur Verfügung stehen, um Ihre Fragen und Anregungen zu diskutieren. Für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Donnerstag, 30. Oktober 2025, 18:00 bis 19:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W503050

Dorothee Eßer

Spielen, Lachen & Achtsamkeit – Gruppenspiele für Erwachsene (Workshop)

„Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ (Schiller)

Spielen bringt Leichtigkeit, stärkt Gemeinschaft und öffnet den Raum für Spontaneität. Gemeinsam erleben wir klassische Gruppenspiele, die auch Erwachsene begeistern und nehmen uns Zeit für achtsame Gesprächsrunden, um nachzuspüren: Was macht Spiel mit uns? Wie können wir mehr Freude in den Alltag bringen? Dieser Workshop verbindet Gewaltfreie Kommunikation mit Achtsamkeit und Spaß.

Samstag, 15. November 2025, 10:00 bis 12:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
27,60 Euro

■ 25W503060

Helmut Weinig

Gelassenheit im Alltag – Wie finden wir unsere Mitte? (Vortrag)

Je herausfordernder wir das Leben empfinden, desto schwieriger fällt es uns, innere Gelassenheit zu spüren. Doch diese Gelassenheit ist kein Zufall, sondern das Ergebnis eines Entwicklungsprozesses. Was genau bedeutet es, in der „inneren Mitte“ zu bleiben, und warum verlieren wir sie immer wieder? Wie können wir in stressigen Momenten zu dieser Mitte zurückfinden? In diesem Vortrag werden diese Fragen betrachtet und praktische Impulse gegeben, wie wir mehr Gelassenheit und Balance in unseren Alltag integrieren können.

Freitag, 5. Dezember 2025, 19:00 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25W503070**

Gisela Jung

Zeit für mich – meine Bedürfnisse wiederentdecken

Im Alltag geben wir oft den Bedürfnissen anderer Vorrang - sei es von Kindern, Eltern oder pflegebedürftigen Angehörigen. Dabei können wir unsere eigenen Wünsche aus den Augen verlieren. In diesem dreiteiligen Kurs geht es darum, Ihre eigenen Bedürfnisse wiederzuentdecken, ihnen Raum zu geben und zu lernen, wie Sie für sich selbst sorgen können. Sie erstellen eine „Miniurlaubsliste“ aus der Positiven Psychologie, erlernen die Klopfakupressur und Achtsamkeitsübungen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Freitag, 23. Januar 2026, 17:30 bis 19:30 Uhr

Freitag, 30. Januar 2026, 17:30 bis 19:30 Uhr

Freitag, 6. Februar 2026, 17:30 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 55,20 Euro

■ **25W503080**

Helmut Weing

Mehr Selbstliebe für ein erfülltes Leben (Vortrag)

Die Beziehung zu uns selbst ist die Grundlage für ein glückliches Leben. Sie beeinflusst unsere Beziehungen, Gesundheit, beruflichen Erfolg und unser inneres Wohlbefinden. Wer sich selbst mit mehr Liebe und Respekt begegnet, schafft die Basis für ein erfülltes, sinnerfülltes Leben. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum viele von uns ihre Selbstbeziehung unbewusst blockieren, wie sich das auf alle Lebensbereiche auswirken kann und vor allem, wie Sie mehr Selbstachtung und Selbstliebe in Ihren Alltag integrieren können.

Mittwoch, 4. Februar 2026, 19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **25W503084**

Dr. med. Jan Wielopolski und Daniel Kannegießer

Wirkung körperlicher Aktivität auf die 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 dabei im Gehirn und im Körper, was macht Bewegung mit und in uns? Dieser Vortrag wird aktuelle Erkenntnisse und wichtige praktische Anwendungshilfen zu dieser Thematik vermitteln. Dabei sind natürlich die richtige Atemtechnik, eine gute Dosierung von Belastung und Erholung sowie eine individuell angepasste Intensität wichtig, sie sollen veranschaulicht und verdeutlicht werden.

*In Kooperation mit medi train
Bewegungstherapie • Physiotherapie
und der Praxis für psychische Gesundheit
Dr. med. Jan Wielopolski*

Mittwoch, 25. Februar 2026

17:30 bis 19:00 Uhr

medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie
Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

erlanger
bündnis
gegen
DEPRESSION

**Aktionstag
Depression
15.11.25
im kubie**

**Wenn ein Übergang zum Umbruch
wird: Lebensübergänge gestalten.**

Weitere Informationen:

Entspannung und Stressbewältigung

Verschiedene Techniken der Entspannung, Achtsamkeit und Resilienz

■ 25W504010

Stefanie Aurich

Superpower Nervensystem (Workshop)

Unser Alltag ist oft übertoll und wir kümmern uns zu wenig um uns selbst. Fühlen Sie sich häufig im Auto-pilot-Modus? Dann ist dieser 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 25W504109 vor, kann aber auch unabhängig davon gebucht werden.

Bitte mitbringen: etwas zu schreiben, bequeme und warme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke

Freitag, 10. Oktober 2025

13:30 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

23,10 Euro

■ 25W504012

Dr. Erwin Wendler

Stressbewältigung im Alltag

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Aufarbeitung konkreter Stresssituationen aus Ihrem Alltag, wie Ausgrenzung, Abwertung, Zeitdruck oder Konflikte mit Partner*in und Vorgesetzten. Sie lernen Methoden, um Ihre Stressreaktionen zu beruhigen und sich zu entspannen. Zudem erfahren Sie, wie Sie Stresssituationen anders bewerten oder verändern können. Verhaltens- und Glaubensmuster werden hinterfragt, und Ihre eigenen Ressourcen werden gestärkt. Auch Methoden für einen gesunden Umgang miteinander sind Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: Decke

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 29. September 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 138 Euro

■ 25W504014

Laura Grampp

Tschüss Stress – mit Leichtigkeit durch den Alltag

In diesem Kurs lernen Sie, besser mit Stress umzugehen und die Signale Ihres Körpers zu erkennen. Wir beleuchten verschiedene Arten und Ebenen von Stress sowie die Stressoren im Alltag. Sie entwickeln individuelle Strategien, um inneren Stressfaktoren entgegenzuwirken. Zudem erproben wir praktische Entspannungsansätze, damit Sie herausfinden, welche Techniken langfristig zu Ihnen passen und Ihnen im Alltag helfen.

Bitte mitbringen: Decke, ggf. zusätzlich eine Matte, ggf. Kissen, warme Socken, Getränk

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. November 2025

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum

4 Abende, 55,20 Euro

■ 25W504016

Petra Haferkamp

Entspannt bleiben (Workshop)

Oft reagieren wir in stressigen Alltagssituationen über und lassen uns von Emotionen wie Wut oder Frustration leiten - beispielsweise wenn wir uns beim Autofahren über andere Verkehrsteilnehmer*innen aufregen. Diese Reaktionen können den Körper stressen, indem dieser Adrenalin und Cortisol ausschüttet. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre individuellen Stress- und Kampf-oder-Flucht-Reaktionen zu erkennen und gezielt zu entschärfen. Mit einfachen, körperlichen und mentalen Übungen erhalten Sie wertvolle Werkzeuge, um stressige Situationen souverän zu meistern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bei Bedarf Decke

Freitag, 21. November 2025

17:30 bis 19:45 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20,70 Euro



Atmung und Entspannung

■ 25W504100

Elke Rosenzweig

Bewusst atmen: Schultern, Nacken und Kiefer lockern (Workshop)

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.

In diesem Intensiv-Workshop 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 mitbringen: Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Samstag, 27. September 2025

9:30 bis 12:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

23 Euro

■ 25W504101

Elke Rosenzweig

Bewusst atmen: Schultern, Nacken und Kiefer lockern (Online-Kurs: Livestream)

Text siehe Kurs-Nr. 25W504100

Bitte bereitlegen: Decke, Hocker/Stuhl, Isomatte/ Liegemöglichkeit, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Hinweis: Am Donnerstag, 23. Oktober 2025, entfällt der Unterricht

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

5 Abende, 69 Euro

■ 25W504102

Elke Rosenzweig

Bewusst atmen: Schultern, Nacken und Kiefer lockern (Online-Kurs: Livestream)

Text siehe Kurs-Nr. 25W504100

Bitte bereitlegen: Decke, Hocker/Stuhl, Isomatte/ Liegemöglichkeit, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. November 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

4 Abende, 55,20 Euro

■ 25W504107

Elke Rosenzweig

Bewusst atmen: Schultern, Nacken und Kiefer lockern (Online-Kurs: Livestream)

Text siehe Kurs-Nr. 25W504100

Bitte bereitlegen: Decke, Hocker/Stuhl, Isomatte/ Liegemöglichkeit, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 8. Januar 2026

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

6 Abende, 82,80 Euro

■ 25W504108

Elke Rosenzweig

Aktiv und locker in den Tag mit Atem- und Bewegungsübungen (Online-Kurs: Livestream)

Viele Menschen atmen unbewusst flach, besonders in stressigen und überfordernden Situationen. In diesem Kurzkurs lernen Sie, mit gezielten Atemübungen und sanften Bewegungspraktiken tief durchzuatmen und sich zu entspannen. Erhalten Sie praktische Tipps, um mit mehr Energie und Gelassenheit in den Tag zu starten. Erleben Sie die befreiende Wirkung einer tiefen, freien Atmung.

Bitte bereitlegen: Decke, Hocker/Stuhl, Isomatte/ Liegemöglichkeit, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Dienstag, 8:00 bis 8:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. Oktober 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

3 Vormittage, 20,80 Euro



■ 25W504109

Stefanie Aurich

Superpower Atem (Workshop)

Unser Atem beeinflusst jede Zelle und ist eng mit unseren Hirnfunktionen verbunden. In diesem Workshop 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 25W504010, kann aber auch unabhängig davon gebucht werden.

Bitte mitbringen: etwas zu schreiben, bequeme und warme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke

Freitag, 10. Oktober 2025

17:00 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,40 Euro

■ 25W504110

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, 9. Januar 2026

17:00 bis 19:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

23,10 Euro

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Methode zur Stressbewältigung. Sie wurde in den 1930er Jahren vom amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson entwickelt.

■ 25W504204

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 PME 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, 15. Oktober 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 78,40 Euro



■ 25W504210

Dr. Erwin Wendler

Stressbewältigung mit Progressiver Muskelrelaxation (PME) nach Jacobson

Text siehe Kurs-Nr. 25W504204

Bitte mitbringen: Decke

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Samstag, 17. Januar 2026, 9:00 bis 16:00 Uhr
 Donnerstag, 22. Januar 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Donnerstag, 29. Januar 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Donnerstag, 5. Februar 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Donnerstag, 12. Februar 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr
 vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 5 Termine, 78,40 Euro

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.

■ 25W504300

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.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 9. Oktober 2025
 vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 8 Abende, 78,40 Euro

■ 25W504301

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 der Grundstufe sind körperbezogen und bauen durch formelhafte Vorschläge aufeinander auf: Schwere, Wärme, Herz, Atmung, Sonnengeflecht. Sie lernen, besser mit dem täglichen Stress umzugehen und können die Methode auch bei Schlafstörungen, Unruhe, Depressionen und Mutlosigkeit anwenden. Sie haben die Möglichkeit, persönliche Ziele zu formulieren und Ihre eigenen Suggestionen zu erarbeiten. Sie üben im Sitzen.

Hinweis: Am Dienstag, 20. Januar 2026, entfällt der Unterricht.

Dienstag, 17:45 bis 18:45 Uhr
 Beginn: Dienstag, 18. November 2025
 vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 8 Abende, 52,30 Euro

■ 25W504302

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 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, 20. Januar 2026, entfällt der Unterricht.

Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 18. November 2025
 vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum
 8 Abende, 52,30 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.

■ 25W504400

Fridoline Kirchmayr

Bewegen mit Feldenkrais®

Die Feldenkrais®-Methode hilft beim Wahrnehmen unserer eingefahrenen und manchmal schmerzhaft gewordenen Bewegungsmuster. Sie bietet uns Alternativen zu diesen und erweitert damit auf entspannende, spielerische Art unsere persönlichen Bewegungsmöglichkeiten. Es wird ein Lernprozess in Gang gebracht, der uns befähigt, uns wieder freier, harmonischer und fröhlicher zu bewegen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung, Kissen

Hinweis: Die Praxis befindet sich im Medizinischen Zentrum im Wohnstift Rathsborg.

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Praxis für Physiotherapie Mahir/Hartmann,

Rathsbberger Str. 63, UG

7 Abende, 68,60 Euro

■ 25W504402

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, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 98 Euro

■ 25W504406

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 für Kopf und/oder Beine

Hinweis: Am 31. Oktober 2026 entfällt der Unterricht.

Freitag, 8:30 bis 9:45 Uhr

Beginn: Freitag, 26. September 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

13 Vormittage, 106,20 Euro

■ 25W504408

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

Hinweis: Am 31. Oktober 2026 entfällt der Unterricht.

Freitag, 10:45 bis 12:00 Uhr

Beginn: Freitag, 26. September 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

13 Vormittage, 106,20 Euro



■ **25W504427**

Anette Daurer

Einfach (nur) sitzen mit der Feldenkrais®-Methode (Workshop)

Am Schreibtisch im Büro, zu Hause am Computer - wir verbringen viel Zeit im Sitzen. Verspannungen und Schmerzen sind oft eine Folge unserer „ungesunden“ Sitzgewohnheiten. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie müheloser und dynamischer sitzen können. Dazu werden Sie aber nicht „richtiges“ Sitzen üben, sondern arbeiten hauptsächlich im Liegen und probieren dann in kurzen Sitz-Sequenzen die neuen Möglichkeiten aus.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Decke, bequeme, warme Kleidung, Socken, für die Pausenzeit von einer Stunde: Verpflegung

Samstag, 22. November 2025

10:00 bis 15:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

36,80 Euro

■ **25W504428**

Anette Daurer

Ein Sonntag mit der Feldenkrais®-Methode (Workshop)

Mit der Feldenkrais®-Methode erweitern Sie Ihr Bewegungspotenzial ohne stures Üben und Wiederholen. Sie lernen, dass Ihr Brustkorb kein Brust„kasten“ und Ihre Wirbelsäule sehr beweglich ist. Sie entdecken, wie leicht sich Ihr Nacken und die Schultern anfühlen können und Ihre Aufrichtung sich verändert, ohne dass Sie sich anstrengen. Probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Decke, bequeme, warme Kleidung, Socken, für die Pausenzeit von einer Stunde: Verpflegung

Sonntag, 18. Januar 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

36,80 Euro

Franklin®-Methode

Die Franklin®-Methode ist ein Bewegungstraining der besonderen Art: Es wird mit der Kraft der inneren Vorstellung gearbeitet. Mit zahlreichen fantasievollen Übungen gehen Sie auf Entdeckungsreise in den Körper und erreichen mehr Wohlbefinden, Lockerheit und Bewegungsfreude.

■ **25W504500**

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

Sonntag, 30. November 2025

10:00 bis 13:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

27,60 Euro

■ **25W504508**

Rita Schön

Fitte Füße – Dynamische Basis mit der Franklin-Methode® (Workshop)

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang und auch sie lieben es, einmal im Mittelpunkt zu stehen. In diesem Workshop entdecken Sie die Anatomie Ihrer Füße und erfahren, wie Sie sie gezielt für eine bessere Körperhaltung und Beweglichkeit einsetzen können. Mit praktischen Ball- und Band-Übungen fördern Sie die Gesundheit Ihrer Füße und lernen, deren Muskulatur bewusster wahrzunehmen. Die Franklin Methode® kombiniert Wahrnehmungsschulung, Bewegung und Imagination, um Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und Ihr Bewegungsverhalten zu optimieren - für mehr Leichtigkeit und Effizienz beim Gehen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Sonntag, 25. Januar 2026

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“.

■ 25W504800

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, 22. September 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Vormittage, 147 Euro

■ 25W504803

Marion Ruppner

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, 7. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 65,30 Euro

■ 25W504804

Marion Ruppner

Qi Gong – Die Übungen des fliegenden Kranichs (Schnupperkurs)

In diesem „Schnupperkurs“ lernen Sie, die fließenden, ruhig-meditativen Bewegungen des Kranichs kennen. Die Übungen helfen, das Körpergefühl und die eigene Haltung zu verbessern, die Atmung zu vertiefen und dadurch Spannungen abzubauen. Sie führen zu verbessertem inneren und äußeren Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung

Dienstag, 18:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 13. Januar 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 36,90 Euro

■ 25W504807

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, 24. September 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Vormittage, 147 Euro



■ **25W504814**

Dunja Nanda Vodè-Boesten

Beckenboden-Qi Gong und Tao Yin für Frauen und Männer

Text siehe Kurs-Nr. 25W504807

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Donnerstag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 147 Euro

■ **25W504827**

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, 11. Oktober 2025

10:30 bis 12:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,40 Euro

■ **25W504828**

Marion Ruppner und Dagmar Kraus

Qi Gong, Ernährung und Akupressur für die Gesundheit (Workshop)

Lernen Sie während des kurzweiligen Abends, wie Sie mit bewegten Übungen aus dem Qi Gong den Energiefluss im Körper gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) aktivieren können. Sie erhalten wertvolle Informationen zur Ernährung nach den „Fünf Elementen“ - besonders für den Herbst. Der Workshop wird abgerundet mit praktischen Übungen aus dem Bereich der Akupressur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibunterlage

Freitag, 14. November 2025

17:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

■ **25W504831**

Marion Ruppner

Mit Qi Gong entspannt ins Neue Jahr (Workshop)

In diesem Workshop werden leicht zu erlernende Qi Gong-Einheiten mit Meditationen und Imaginationsübungen ergänzt. In entspannter Atmosphäre wird eine „Zukunftsreise“ in das Neue Jahr mit seinen Herausforderungen angeleitet. Die Vorhaben und Ideen werden durch Schreiben, Zeichnen oder Malen zum Ausdruck gebracht, in Kleingruppen vertieft und im Gespräch in der Gruppe miteinander geteilt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Schreibunterlage

Freitag, 16. Januar 2026

16:00 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

■ **25W504834**

Sylvia Mograbi

Qi Gong für die Wirbelsäule (Workshop)

Die Wirbelsäule wird im Qi Gong auch oft als Himmelssäule bezeichnet. Über den Scheitelpunkt tankt der Mensch das Qi des Himmels, über die Fußsohlen das Qi der Erde. Sanfte fließende Bewegungen in alle Richtungen machen diese energetische Säule durchlässig. Erleben Sie eine mühelose Aufrichtung, geistige Klarheit und innere Gelassenheit.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung, warme Sport-Socken

Samstag, 17. Januar 2026

10:30 bis 12:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,40 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.

■ 25W504850

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 weiter den dritten Teil der Langen Form.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7

15 Abende, 147 Euro

■ 25W504852

Bernd Uhlich

T'ai Chi Chuan – Lange Form des Yang-Stils

Für Fortgeschrittene I

Text siehe Kurs-Nr. 25W504850

Wir lernen den Schluss des zweiten Teils und beginnen mit dem dritten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Montag, 19:45 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7

15 Abende, 122,50 Euro

■ 25W504854

Bernd Uhlich

T'ai Chi Chuan – Lange Form des Yang-Stils

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen

Text siehe Kurs-Nr. 25W504850

Wir arbeiten am zweiten Teil der Langen Form weiter.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mittwoch, 17:45 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 122,50 Euro

Meditation

■ 25W504904

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.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Samstag, 25. Oktober 2025, 10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

64,50 Euro



■ 25W504908

Sabine Kohlert

Ist Meditation etwas für mich?

Immer mehr Menschen nutzen Meditation, um Stress abzubauen und ihre Lebensqualität zu steigern. Sind Sie noch unsicher, ob Meditation das Richtige für Sie ist? In diesem Kompaktkurs lernen Sie das richtige Sitzen, sich auf Atem, Körperempfindungen und Gedanken zu fokussieren und haben die Gelegenheit, verschiedene Meditationstechniken auszuprobieren. Neugierig? Bitte kommen Sie 10 Minuten früher, um entspannt zu beginnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und alles, was Sie zum Wohlfühlen brauchen

Dienstag, 18:30 bis 19:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 11. November 2025

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 57,50 Euro

■ 25W504914

Irina Föhrenbach und Monika Hailer-Roggenkamp

Rhythmus und Bewegung: TaKeTiNa trifft Feldenkrais® (Workshop)

Erleben Sie den kraftvollen Rhythmus des Lebens und entdecken Sie Ihre innere Balance! Mit TaKeTiNa entfalten Sie durch Sprechen, Schritte, Klatschen und Singen Ihren ganz persönlichen Rhythmus. Feldenkrais®-Einheiten bringen mehr Leichtigkeit und Achtsamkeit in Ihre Bewegungen und stärken Ihr Körpergefühl. Diese einzigartige Kombination fördert Ihre Aufrichtung, steigert Ihr Vertrauen und weckt spielerische Neugier. Tauchen Sie ein in ein tiefes, transformierendes Erlebnis, das Ihnen Lebensfreude schenkt und Ihr Wohlbefinden steigert.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Samstag, 24. Januar 2026, 10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 25. Januar 2026, 10:00 bis 14:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 101,20 Euro

■ 25W504916

Peter Beck

Meditation erleben (Workshop)

An diesem „Tag für die Meditation“ geht es um die kraftvolle Methode der Selbsterforschung, Harmonisierung und Entspannung. Im Vordergrund steht jedoch Ihre eigene Erfahrung. Durch verschiedene Übungen haben Sie die Gelegenheit, die wohltuende Wirkung der Meditation direkt zu erleben. Fragen und Rückmeldungen sind herzlich willkommen und finden in einer gemeinsamen Austausch-Runde Raum.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Samstag, 31. Januar 2026, 10:00 bis 17:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
64,60 Euro

Waldbaden

■ 25W504950

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, 26. September 2025, 16:00 bis 18:00 Uhr
18,40 Euro

■ 25W504953

Barbara Abhau

Waldbaden im Wandel der Jahreszeiten (Herbstworkshop)

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 wahrzunehmen. Wir dürfen in einem Jahr das Aufblühen, das Wachsen, das Reifen und die Stille erleben. Wir tauchen mit allen Sinnen in den goldenen Herbst 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

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

Samstag, 18. Oktober 2025, 10:00 bis 12:00 Uhr
18,40 Euro

Massagen

■ 25W505000

Anna Velisek

Rückenmassage nach Rudolf Breuß (Workshop)

Die Rückenmassage nach Rudolf Breuß ist eine feinfühligke, energetische und entschlackende Rückenmassage, welche dabei hilft, die Bandscheiben zu regenerieren und den Energiefluss zu verbessern. Dazu wird Johanniskrautblütenöl auf Olivenölbasis verwendet. In diesem Workshop können Sie diese wohltuende Massageart Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung in Partnerarbeit erlernen.

Materialkosten von 3,50 Euro pro Person sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Saunatuch oder Decke, 2 Handtücher, bequeme Kleidung, Getränk

Dienstag, 30. September 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.

■ 25W505003

Team medi train

Grundlagen der klassischen Massage (Workshop)

Massagen sollen Verspannungen im Körper lösen, den Stoffwechsel anregen und können richtig guttun. Lernen Sie Grundkenntnisse und einige Handgriffe der klassischen Massage kennen, die Sie auch zu Hause leicht anwenden können. Sie üben die gelernten Techniken in Partnerarbeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 große Handtücher, Massageöl

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

*In Kooperation mit medi train
Bewegungstherapie • Physiotherapie*

Samstag, 6. Dezember 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.

■ 25W505010

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, 7. Februar 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum
27,60 Euro

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.



■ **25W505020**

Anna Velisek

**Handakupressur – Selbstmassage
(Workshop)**

Die Handakupressur zielt darauf ab, gezielt Akupressurpunkte des Meridiansystems zu stimulieren, die mit verschiedenen Körperbereichen verbunden sind. In diesem Workshop erhalten Sie einen umfassenden Überblick über Organzonen und Akupressurpunkte an der Hand. Sie lernen sowohl die theoretischen Grundlagen als auch praktische Anwendungen, die die Wirkung auf den Körper gemäß der 5-Elemente-Lehre verdeutlichen. Diese Technik eignet sich ideal zur Selbstbehandlung und kann zur Gesundheitsvorsorge beitragen.

Materialkosten von 3 Euro sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Farbstifte

Dienstag, 24. Februar 2026

17:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,80 Euro

■ **25W505030**

Team medi train

**Grundlagen der klassischen Massage
(Workshop)**

Massagen sollen Verspannungen im Körper lösen, den Stoffwechsel anregen und können richtig guttun. Lernen Sie Grundkenntnisse und einige Handgriffe der klassischen Massage kennen, die Sie auch zu Hause leicht anwenden können. Sie üben die gelernten Techniken in Partnerarbeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher, Massageöl

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

*In Kooperation mit medi train
Bewegungstherapie • Physiotherapie*

Samstag, 28. Februar 2026

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.



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

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

SBK Geschäftsstelle Erlangen

Koldestraße 16, 91052 Erlangen

Tel.: 09131 400 83-0

E-Mail: Erlangen@sbk.org

Wir sind auf deiner Seite.



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.

■ 25W506002

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 Haltungen 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, 15:15 bis 16:30 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 122,50 Euro

■ 25W506004

Alexandra Peh

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.

Für Teilnehmer*innen aller Erfahrungsstufen und jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Yogablöcke

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Montag, 17:45 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

15 Abende, 122,50 Euro

■ 25W506006

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, 23. September 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

12 Vormittage, 117,60 Euro

■ 25W506008

Sylvia Sonnefeld

Hatha-Yoga

Für geübte Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Yoga bringt Körper und Geist in Einklang, steigert Gesundheit, Lebensfreude und Wohlbefinden. Durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Meditations- und Entspannungsübungen verbessert sich die körperliche und geistige Flexibilität, Kraft und Konzentration nehmen zu, Sie finden zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Dienstag, 19:30 bis 20:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114,

91052 Erlangen, Gymnastikraum 1

15 Abende, 122,50 Euro



■ **25W506009**
Sylvia Sonnefeld
Hatha-Yoga

Für geübte Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25W506008

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, zwei
Yogablöcke

Mittwoch, 18:45 bis 20:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 122,50 Euro

■ **25W506010**
Sylvia Sonnefeld
Hatha-Yoga

Für geübte Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25W506008

Freitag, 9:30 bis 10:45 Uhr
Beginn: Freitag, 26. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 122,50 Euro

■ **25W506014**
Andrea Eichhorn
Hatha Yoga – Yin und Yang

Für Fortgeschrittene

Das Yin-Yang-Prinzip beschreibt in der chinesischen Philosophie zwei gegensätzliche Kräfte. Yang steht dabei für Bewegung, Yin für Stille. Yang geprägte Haltungen sind dynamisch, muskulär fordernd, wärmend. Im Yin-Yoga sinken wir langsam in die Asanas, um dort länger zu verweilen. Dieser Wechsel zwischen beiden führt zurück in innere Balance.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Gurt, Klotz,
Wasser

Dienstag, 18:00 bis 19:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114,
91052 Erlangen, Gymnastikraum 2
15 Abende, 122,50 Euro

■ **25W506016**
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, 24. September 2025
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 147 Euro

■ **25W506017**
Thomas Maderer
Hatha-Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25W506016

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 16:30 bis 18:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 147 Euro

■ **25W506018**
Thomas Maderer
Hatha-Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25W506016

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 147 Euro

■ 25W506020

Lea l'Orteye

Kraftvolles Hatha-Yoga

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Hatha Yoga ist eine der klassischen Richtungen im weiten Feld des Yoga. Im Mittelpunkt 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26. November 2025

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum
10 Abende, 98 Euro

■ 25W506026

Jutta Grote

Hatha-Yoga (Online-Kurs: Livestream)

In diesem Online-Angebot üben Sie Hatha-Yoga: Sie verbinden Asanas (Körperhaltungen) mit dem Atem, üben Pranayama (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 23. September, 7. Oktober, 11. November, 25. November, 2. Dezember, 9. Dezember 2025 und 13. Januar, 20. Januar, 27. Januar und 3. Februar 2026

Dienstag, 17:00 bis 18:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 81,70 Euro

■ 25W506028

Jutta Grote

Hatha-Yoga (Online-Kurs: Livestream)

Text siehe Kurs-Nr. 25W506026

Bitte bereitlegen: Yogamatte, Kissen, Decke

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Hinweis: der Unterricht findet statt am 23. September, 7. Oktober, 11. November, 25. November, 2. Dezember, 9. Dezember 2025 und 13. Januar, 20. Januar, 27. Januar und 3. Februar 2026

Dienstag, 18:45 bis 20:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 81,70 Euro

■ 25W506030

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 24. September, 8. Oktober, 12. November, 26. November, 3. Dezember, 10. Dezember.2025 und 7. Januar, 14. Januar, 21. Januar, 28. Januar 2026

Mittwoch, 11:00 bis 12:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Mittage, 81,70 Euro



■ 25W506031

Jutta Grote

Hatha-Yoga

Raus aus dem Mittagstief!

Text siehe Kurs-Nr. 25W506030

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Hinweis: der Unterricht findet statt am 24. September, 8. Oktober, 12. November, 26. November, 3. Dezember, 10. Dezember 2025 und 7. Januar, 14. Januar, 21. Januar, 28. Januar 2026

Mittwoch, 13:00 bis 14:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Mittertage, 65,30 Euro

■ 25W506032

Jutta Grote

Hatha-Yoga

Mit spürbar mehr Energie in den Tag starten.

Mit dynamisch geübten Körperhaltungen (Asanas) im eigenen Atemrhythmus starten Sie erfrischt und ausgeglichener 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 25. September, 9. Oktober, 13. November,

27. November, 4. Dezember, 11. Dezember 2025 und 8. Januar, 15. Januar, 22. Januar, 29. Januar 2026

Donnerstag, 10:00 bis 11:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 81,70 Euro

■ 25W506033

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 25. September, 9. Oktober, 13. November, 27. November, 4. Dezember, 11. Dezember 2025 und 8. Januar, 15. Januar, 22. Januar, 29. Januar 2026

Donnerstag, 12:00 bis 13:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Mittertage, 65,30 Euro

Thomas Klos | 25W501022

ADHS und ADS bei Erwachsenen

Vortrag

Dienstag, 27. Januar 2026



■ 25W506037

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

Hinweis: Am Montag, 20. Oktober 2025, entfällt der Unterricht

Montag, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal
13 Vormittage, 127,40 Euro

■ 25W506039

Marisa (Maria Isabel) Leininger

Hatha-Yoga, Flexibilität und Entspannung für Körper und Geist

Die meisten Teilnehmer*innen üben Yoga seit einigen Semestern; es können Anfänger*innen dazukommen.

Text siehe Kurs-Nr. 25W506037

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Montag, 16:00 bis 17:30 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal
14 Abende, 137,20 Euro

■ 25W506042

Marisa (Maria Isabel) Leininger

Hatha-Yoga, Flexibilität und Entspannung für Körper und Geist

Text siehe Kurs-Nr. 25W506037

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Dienstag, 11:00 bis 12:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
15 Mittage, 147 Euro

■ 25W506044

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. 25W506037

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

Donnerstag, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal
15 Vormittage, 147 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 und Entspannung.

■ 25W506076

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.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen jeder Erfahrungsstufe und jeden Alters.

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken

Montag, 8:15 bis 9:45 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 147 Euro



■ 25W506077

Alexandra Peh

Yoga – kraftvoll die Woche beginnen

Beginnen Sie die Woche mit einer Yogapraxis, die sich durch dynamisch-fließende Sequenzen in Verbindung mit der Atmung und ruhige regenerierende Haltungen zum Stundenende auszeichnet. Tanken Sie so Kraft für Ihre Woche. Ein Kurs für alle.

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken

Montag, 10:00 bis 11:30 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 98 Euro

■ 25W506080

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. Im Kurs wird jeweils ein bestimmtes Thema der Yogaphilosophie mit eingebunden. Jede Kursstunde endet mit einer Entspannung.

Bitte mitbringen: bei Bedarf Decke, Getränk, Matten und Sitzkissen sind vorhanden

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 147 Euro

■ 25W506082

Jutta Bernhardt

Einfach Yoga

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die sanft üben möchte und die Entspannung suchen.

Text siehe Kurs-Nr. 25W506080

Bitte mitbringen: bei Bedarf Decke, Getränk, Matten und Sitzkissen sind vorhanden

Hinweis: Am Donnerstag, 18. Dezember 2025, entfällt der Unterricht.

Donnerstag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 147 Euro

■ 25W506100

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 Weg zur weiblichen Mitte und verbessert die Körperwahrnehmung. Es hilft bei Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden, wirkt unterstützend bei Kinderwunsch und weckt Kreativität und Lebenskraft.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 98 Euro

■ 25W506104

Christiane Schmitz

Sanftes Yoga für Ältere

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Tauchen Sie ein in die Welt des Yoga, wo innerer Frieden, Stärke und Gelassenheit auf körperliche Ziele wie Beweglichkeit, Koordination und Muskelaufbau treffen. Diese Praxis ist ideal für alle, die Entspannung und Achtsamkeit suchen - auch für ältere Menschen oder bei leichten körperlichen Einschränkungen. Mit einfachen Übungen, die sich an Ihr individuelles Tempo anpassen lassen, erleben Sie die Freude an der Bewegung und das Spüren Ihres Körpers im Einklang mit Ihrem Inneren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, leichte Decke, kleines Handtuch

Dienstag, 11:30 bis 12:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Gymnastikraum 1

12 Mittage, 78,40 Euro

■ 25W506106

Marion Fritscher

Zum Kennenlernen: Lachyoga (Workshop)

Für Neugierige und Geübte

Lachyoga macht sanft auf das Lachen aus dem Bauch heraus aufmerksam. Der Workshop gibt einen Einblick in harmonisierende Übungen aus dem Yoga, Lachübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, um den Geist zur Ruhe zu bringen und so sich selbst zu erheitern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Dienstag, 7. Oktober 2025

15:30 bis 17:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

18,40 Euro

■ 25W506107

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, um den Geist zur Ruhe zu bringen und so sich selbst zu erheitern. Sie brauchen keine Vorkenntnisse für diesen Kurs, sollten aber Offenheit und Neugierde für Körper und Geist mitbringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Hinweis: Am Dienstag, 2. Dezember 2025, entfällt der Unterricht.

Dienstag, 16:00 bis 17:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 21. Oktober 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

7 Nachmittage, 68,60 Euro

■ 25W506108

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, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 91,40 Euro

■ 25W506110

Andrea Eichhorn

Yin Yoga

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Yin Yoga ist eine ruhige und sanfte Form des Yoga, die sich auf die Entspannung der Muskulatur konzentriert. Dabei werden insbesondere die Faszien, Bänder, das Bindegewebe und die Gelenke angesprochen. Durch das lange Halten der Positionen wird eine tiefere Dehnung erreicht. Yin Yoga kann die Flexibilität fördern und die körperliche sowie geistige Balance unterstützen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Blöcke, Gurt, bequeme und wärmende Kleidung, Wasser
Weiteres Equipment wird in der ersten Kurseinheit besprochen.

Dienstag, 19:30 bis 20:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Gymnastikraum 2

15 Abende, 122,50 Euro





Unsere neuen Gesundheitskursleiter*innen

Monique Hill ist zertifizierte Yogalehrerin mit 14 Jahren eigener Praxis und spezialisiert auf Yoga Nidra. Als Hörakustikmeisterin hilft sie Menschen, sich durch verbessertes Hören besser mit der Umwelt und sich selbst zu verbinden. Seit ihrem 17. Lebensjahr widmet sie sich der Yogaphilosophie und freut sich, ihre gewonnenen Erkenntnisse nun in Kursen weiterzugeben.

25W506123, 25W506124



Alexandra Löckel ist Übungsleiterin für Bodyfit und Pilates mit Fitnesstrainerin-C-Lizenz. Mit ihrer Expertise im Bereich Fitness und Prävention möchte sie ihre Teilnehmer*innen zu mehr Körperbewusstsein und Fitness motivieren. Ihr Ziel ist es, Spaß an der Bewegung zu vermitteln und gleichzeitig das körperliche Wohlbefinden zu steigern.

25W507090, 25W507091



Alexander Mayer ist Sozialarbeiter und leidenschaftlicher Percussionist. Seit seiner Ausbildung zum Rhythustrainer ist er von Body Percussion fasziniert. Mit Freude und Leichtigkeit vermittelt er rhythmische Grundlagen, denn: „Jede*r hat Rhythmus im Blut, man muss sich nur trauen!“

25W508338, 25W508340



■ 25W506112

Andreas Sontheimer

Yoga am Morgen – Kraftvoll in den Tag

Nutzen Sie die Klarheit des Morgens, um sich zu fokussieren und mit neuer Kraft in den Tag zu starten. In diesem Yoga-Kurs erleben Sie, wie Yoga am Morgen Körper und Geist beleben und zentrieren kann. Die Kombination aus dynamischen und statischen Asanas hilft, die Flexibilität zu steigern und das Körpergefühl zu verbessern. Der Kurs basiert auf den Prinzipien des Yoga der Energie nach Desikachar und ist für alle geeignet - denn die Haltungen werden individuell angepasst.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Hinweis: Im November entfällt der Unterricht.

Mittwoch, 7:30 bis 8:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
13 Vormittage, 84,90 Euro

■ 25W506114

Yesim Meutes

Mit Yoga innere Ruhe finden

Wer kennt das nicht? Am Abend sind wir zwar müde, können jedoch keine Entspannung finden. Die Yoga- und Atemübungen helfen Ihnen, langfristig Ihre innere Mitte zu finden. In diesem Kurs haben Sie außerdem die Möglichkeit, Ihre alten Stress- und Denkmuster anzuschauen und loszulassen. Zudem erlernen Sie verschiedene Techniken, die Sie auch zuhause jederzeit anwenden können.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne physische oder psychische Beeinträchtigung.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, evtl. ein kleines Kissen

Eine Kooperation mit wabene

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 1. Oktober 2025

wabene, Henkestr. 53, G1-2

10 Abende, 115 Euro

■ 25W506116

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

Hinweis: Im November entfällt der Unterricht.

Mittwoch, 20:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
13 Abende, 84,90 Euro

■ 25W506120

Michael Loskarn

Yoga üben

„Jede*r der atmet, kann Yoga praktizieren“
(T. Krishnamacharya)

Gemeinsam werden Sie Körper und Atemübungen aus dem Yoga praktizieren, um Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu unterstützen.

Jedes Alter, Anfänger*innen, Fortgeschrittene und jeder individuelle Gesundheitszustand sind in diesem Kurs willkommen. Die Übungen werden individuell an die Übenden angepasst.

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken

Donnerstag, 10:15 bis 11:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 147 Euro



■ 25W506123

Monique Hill

Zum Kennenlernen: Yoga Nidra – Der Schlaf der Yogis (Workshop)

Tauchen Sie in die Welt des „bewussten Schlafs“ ein und erfahren Sie, wie Yoga Nidra Körper und Geist in eine tiefe Entspannung und in Einklang bringen kann. Dieser Workshop ist der perfekte Einstieg, um die Kraft von Yoga Nidra zu erleben - ganz ohne Vorerfahrung. Wenn Sie Lust auf mehr haben, können Sie im anschließenden Kurs 25W506124 ab dem 27. November 2025 noch tiefer in diese Praxis eintauchen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Getränk, bequeme/warme Kleidung, kuschelige Socken

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

Donnerstag, 13. November 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum
13,80 Euro

■ 25W506124

Monique Hill

Yoga Nidra – Der Schlaf der Yogis

Tauchen Sie ein in die Praxis des „bewussten Schlafs“, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Yoga Nidra fördert besseren Schlaf, hilft beim Auflösen unbewusster Blockaden und steigert das Wohlbefinden. Mit geführten Meditationen erfahren Sie, wie Sie in tiefste Entspannung eintauchen und Ihre eigene innere Ruhe finden. Für alle, die Entspannung suchen - ganz ohne Vorerfahrung. Lassen Sie los und spüren Sie, was Sie brauchen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Getränk, bequeme/warme Kleidung, kuschelige Socken

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

Donnerstag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. November 2025

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum
10 Abende, 98 Euro

■ 25W506134

Sonja Fürst

Yin-Yoga & Atem (Workshop)

Yin-Yoga ist eine ruhige, intuitive Übungspraxis, bei der das tiefe Bindegewebe (Faszien) und die Meridiane erreicht werden, um den Energiefluss im Körper anzuregen. Durch das längere Verweilen in den Asanas kommen wir zur Ruhe und fördern unser Wohlbefinden. Im Workshop lernen Sie außerdem einfache Atemübungen, um sich zu stärken und einen Ausgleich im Nervensystem zu erfahren.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme und warme Kleidung, kleines Handtuch

- 25W506136, Freitag, 26. September 2025, 17:00 bis 19:00 Uhr, vhs Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
- 25W506137, Freitag, 24. Oktober 2025, 17:00 bis 19:00 Uhr, kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum
- 25W506138, Freitag, 5. Dezember 2025, 17:00 bis 19:00 Uhr, kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum
- 25W506139, Freitag, 23. Januar 2026, 17:00 bis 19:00 Uhr, kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum
- 25W506140, Freitag, 27. Februar 2026, 17:00 bis 19:00 Uhr, kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum

5 Einzeltermine, je 23,10 Euro

Die Gebühr bezieht sich auf einen Workshop. Jeder Workshop ist in sich abgeschlossen, hat einen eigenen thematischen Fokus und muss separat unter der jeweiligen Kursnummer gebucht werden.

■ 25W506145

Adriane Janoschka

Kundalini-Yoga – stärke dich (Workshop)

In einer Welt, die oft von Multitasking geprägt ist, lernen Sie in diesem Kundalini-Yoga-Workshop, mehr Achtsamkeit und Ruhe in Ihren Alltag zu integrieren. Wir konzentrieren uns darauf, Ihre Wahrnehmung und innere Balance zu fördern, um Stress abzubauen und Ihre Präsenz zu stärken. Durch gezielte Yoga-Übungen, Meditationen und Atemtechniken steigern Sie Ihr Wohlbefinden und entwickeln mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit im Alltag.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Sonntag, 12. Oktober 2025
10:00 bis 11:30 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
13,80 Euro

■ **25W506147**
Adriane Janoschka
Kundalini-Yoga – Loslassen und Vertrauen
(Workshop)

Inmitten des hektischen Alltags bietet dieser Kundalini-Yoga-Workshop einen Raum, um mehr Achtsamkeit und innere Ruhe zu finden. Im Herbst, einer Zeit des Wandels, widmen wir uns dem Thema „Loslassen und Vertrauen“. Mit Yoga-Übungen, Atemtechniken, Mantrén und Reflexion lernen Sie, Veränderungen anzunehmen und Vertrauen in den natürlichen Fluss des Lebens zu entwickeln. Der Workshop will Sie dabei unterstützen, sich von Stress zu lösen und mehr Gelassenheit im Alltag zu erfahren.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Sonntag, 16. November 2025
10:00 bis 11:30 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum
13,80 Euro

■ **25W506149**
Yesim Meutes
Yoga und Achtsamkeit (Workshop)

Entdecken Sie Yoga als Quelle für neue Kraft und innere Ruhe. In diesem Workshop stärken Sie Ihren Körper, fördern Ihre Flexibilität und finden geistige Klarheit und Gelassenheit. Freuen Sie sich auf sanfte Yogaeinheiten - ideal für Anfänger*innen und Späteinsteiger*innen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur die Bereitschaft, sich selbst etwas Gutes zu tun. Atemübungen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge helfen Ihnen, mehr Balance und Energie in Ihren Alltag zu bringen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Samstag, 29. November 2025
9:30 bis 12:30 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum
27,60 Euro

■ **25W506152**
Adriane Janoschka
Kundalini-Yoga – kraftvolle Weiblichkeit
(Workshop)

Fühlen Sie sich oft erschöpft oder suchen nach mehr Leichtigkeit und Selbstfürsorge? In dieser besonderen Yogastunde widmen wir uns der kraftvollen und gleichzeitig sanften Energie der Weiblichkeit. Durch gezielte Übungen, Atemtechniken und Mantrén schaffen wir Raum für Intuition, Kreativität und Selbstvertrauen. So können Sie Ihre innere Stärke fördern und mit mehr Balance in den Alltag gehen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Sonntag, 7. Dezember 2025
10:00 bis 11:30 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum
13,80 Euro

■ **25W506153**
Alexandra Peh
Restorative Yoga – Kraft tanken für das neue Jahr (Workshop)

Restorative Yoga ist ein sanfter Weg, sich selbst zu begegnen. In wenigen, länger gehaltenen Haltungen können Sie tief ins Spüren und Wahrnehmen eintauchen. Dieser Workshop hilft Ihnen, neue Kraft für das kommende Jahr zu sammeln - körperlich und mental. Eine Meditation, sanfte Yogapraxis und Impulsfragen zum Jahresbeginn bereiten Sie auf das Neue vor. Ein Journaling rundet den Nachmittag ab.

Bitte mitbringen: warme Kleidung (Socken, extra Pull-over), etwas zum Schreiben, einen kleinen Gegenstand, den Sie mit dem neuen Jahr verbinden

Samstag, 10. Januar 2026
14:00 bis 17:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
27,60 Euro



■ 25W506154

Adriane Janoschka

Kundalini-Yoga für Schwangere (Workshop)

Dieser Schwangeren-yoga-Workshop nutzt die Vorteile des Kundalini Yoga, um eine tiefere Verbindung zu sich selbst und Ihrem ungeborenen Kind aufzubauen. Mit gezielten Übungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen werden Sie dabei unterstützt, Ihre innere Balance zu finden und sich auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten. Der Workshop fördert Ihre körperliche Fitness, steigert Ihr Wohlbefinden und hilft Ihnen, Ihre weibliche Stärke bewusst wahrzunehmen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Sonntag, 11. Januar 2026

10:00 bis 11:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum
13,80 Euro

■ 25W506156

Yesim Meutes

Yoga & Ehrliches Mitteilen – Balance und Verbindung (Workshop)

Dieser Workshop verbindet kraftvolle Yogatechniken mit der Methode des Ehrlichen Mitteilens nach Gopal Norbert Klein. Yoga kann Ihnen dabei helfen, Stress abzubauen, im Moment anzukommen und die Verbindung zu Körper und Geist zu vertiefen. Durch das Ehrliche Mitteilen lernen Sie, emotionale Blockaden zu erkennen und loszulassen. Diese Kombination eröffnet Ihnen neue Perspektiven und unterstützt Sie dabei, authentischer und mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Samstag, 24. Januar 2026

13:00 bis 16:00 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Remarweg 33, 91058 Erlangen,
Kursraum
27,60 Euro

■ 25W506200

Sabine Kohlert

Yoga Nidra – Der Schlaf des Yogi (Workshop)

Yoga Nidra, der „Yogische Schlaf“, ist eine geführte Meditationspraxis im Liegen, die tiefe Entspannung und Bewusstheit fördert. 30 bis 45 Minuten Yoga Nidra können etwa 2 bis 3 Stunden erholsamem Schlaf entsprechen. Regelmäßiges Üben steigert die Gelassenheit und hilft, besser mit Stress umzugehen. In diesem Workshop können Sie diese besondere Form der Entspannung kennenlernen.

Bitte mitbringen: Decke, großes Handtuch, kleines Handtuch oder kleines festes Kissen

Samstag, 7. Februar 2026

16:00 bis 17:30 Uhr

Balsam - Praxis für Gesundheit & Kräuterpädagogik,
Richterstr. 17, 91052 Erlangen
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
13,80 Euro

Laura Stahl und Sophia Wenzel
25W501000
**Digitale Gesundheit für alle –
die elektronische Patientenakte**
Vortrag
Montag, 29. September 2025



Laura Stahl



Sophia Wenzel



Bewegung, Körpererfahrung und Fitness

■ 25W506900

Dave Hager

Neurozentriertes Bewegungstraining (Workshop)

Das Gehirn und das Nervensystem steuern alle Prozesse in unserem Körper und bestimmen maßgeblich unsere körperliche Leistungsfähigkeit. Sie prüfen und genehmigen alle Bewegungen. Unsicherheiten können die Kraft, Beweglichkeit und Koordination negativ beeinflussen. Durch einfache Testungen werden Sie spüren, wie sich Ihre Kraft, Beweglichkeit und Bewegungsausführung verändern können.

*In Kooperation mit medi train
Bewegungstherapie • Physiotherapie*

Donnerstag, 16. Oktober 2025

18:00 bis 19:00 Uhr

medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W506902

Dave Hager

Neurozentriertes Bewegungstraining (Workshop)

Text siehe Kurs-Nr. 25W506900

*In Kooperation mit medi train
Bewegungstherapie • Physiotherapie*

Donnerstag, 11. Dezember 2025

18:00 bis 19:00 Uhr

medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Gymnastik für die Wirbelsäule

■ 25W507001

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, 16:45 bis 17:45 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 98 Euro

■ 25W507005

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, Therabändern, Hanteln, Flexi-Bars und Brasils. Abschließende Entspannungs- und Atemübungen fördern das Körpergefühl und eine bewusstere 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, 1. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Vormittage, 114,30 Euro



■ **25W507007**

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, Therabändern, Brasils und Flexi-Bars 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, 9. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 65,30 Euro

■ **25W507008**

Doris Lehfeld

Rückentraining – abwechslungsreich und funktionell

Text siehe Kurs-Nr. 25W507007

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppsocken

Donnerstag, 17:30 bis 18:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 65,30 Euro

■ **25W507009**

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, 17:30 bis 18:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 98 Euro

Beckenbodentraining■ **25W507010**

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, 23. September 2025

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Gymnastikraum 1

15 Abende, 98 Euro



■ 25W507012

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: Getränk, Sportkleidung

Dienstag, 9:30 bis 10:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Vormittage, 52,20 Euro

■ 25W507014

Corinna Mürbeth

Beckenbodentraining

Text siehe Kurs-Nr. 25W507012

Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk, in Sportkleidung kommen

Eingang nur über die Büchenbacher Anlage.

Donnerstag, 17:15 bis 18:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. Oktober 2025

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32, Parkett-
raum

8 Abende, 52,20 Euro

■ 25W507015

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, 25. Oktober 2025

9:00 bis 12:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

■ 25W507016

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 auf die Anatomie und die unterschiedlichen Herausforderungen für den Beckenboden rund um die Schwangerschaft eingegangen und Ihnen ein Überblick über die Möglichkeiten der konservativen Unterstützung gegeben.

Bitte mitbringen: ein bis zwei Kissen, kleines Handtuch

Samstag, 25. Oktober 2025

13:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro



Pilates

■ 25W507027

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, Theraband (mindestens zwei Meter lang), bequeme Kleidung, Socken

Montag, 19:30 bis 20:30 Uhr

Beginn: Montag, 13. Oktober 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

11 Abende, 71,90 Euro

■ 25W507028

Dr. Francesca Pasutto

Ich beweg' mich – Pilates

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge.

Text siehe Kurs-Nr. 25W507027

Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Handtuch, Theraband (mindestens zwei Meter lang), bequeme Kleidung, Socken

Mittwoch, 19:30 bis 20:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 15. Oktober 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

11 Abende, 71,90 Euro

■ 25W507030

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, Theraband (mindestens zwei Meter lang), bequeme Kleidung, Socken

Hinweis: Am Donnerstag, 18. Dezember, entfällt der Unterricht

Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 16. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

11 Abende, 71,80 Euro

■ 25W507031

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: Theraband (mindestens zwei Meter lang), bequeme Kleidung

Dienstag, 19:30 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 21. Oktober 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

11 Abende, 71,90 Euro

■ **25W507050**
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, 22. September 2025
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 98 Euro

■ **25W507052**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25W507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Montag, 10:00 bis 11:00 Uhr
Beginn: Montag, 22. September 2025
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 98 Euro

■ **25W507054**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25W507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 16:30 bis 17:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 98 Euro

■ **25W507056**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25W507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 17:30 bis 18:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 98 Euro

■ **25W507058**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25W507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 98 Euro

■ **25W507060**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25W507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 9:00 bis 10:00 Uhr
Beginn: Freitag, 26. September 2025
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Vormittage, 65,30 Euro



■ **25W507062**
 Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
 Text siehe Kurs-Nr. 25W507050
 Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 10:00 bis 11:00 Uhr
 Beginn: Freitag, 26. September 2025
 Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 10 Vormittage, 65,30 Euro

■ **25W507064**
 Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
 Text siehe Kurs-Nr. 25W507050
 Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 11:00 bis 12:00 Uhr
 Beginn: Freitag, 26. September 2025
 Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 10 Vormittage, 65,30 Euro

■ **25W507070**
 Radomira Peter
Pilates

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
 Fit und schön mit Pilates!
 Pilates ist ein durchdachtes, intelligentes Trainingskonzept für den Körper und den Geist. Es erhöht nicht nur die Körperkraft, -flexibilität und -koordination, sondern baut auch Stress ab, schärft die Konzentrationsfähigkeit, fördert ein verbessertes Wohlbefinden und ist für jede*n geeignet. Pilates ist einzigartig durch Verwendung der Pilates-Prinzipien: Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Atmung, Präzision und Bewegungsfluss. Sie erleben jede Übung und lassen sie zu einem besonderen, individuellen und zielgerichteten Ereignis werden. Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Donnerstag, 19:00 bis 20:15 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 25. September 2025
 vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
 15 Abende, 122,50 Euro

■ **25W507072**
 Radomira Peter
Pilates

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
 Text siehe Kurs-Nr. 25W507070
 Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Dienstag, 20:00 bis 21:15 Uhr
 Beginn: Dienstag, 23. September 2025
 Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Abende, 122,50 Euro

Pilates und Fitness

■ **25W507090**
 Alexandra Löckel
Bodyfit meets Pilates

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene
 Der Kurs startet mit einem dynamischen Warm-up, das Ihren Kreislauf anregt und Sie optimal auf die Stunde vorbereitet. Es folgen Kraftübungen, die Bodyforming mit Pilates-Elementen kombinieren. Der Fokus liegt dabei auf der Kräftigung der Muskulatur, insbesondere des Rumpfes. Durch eine abwechslungsreiche Mischung aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, zusätzlichen Gewichten sowie Varianten im Stehen und Liegen stärken Sie den gesamten Körper, verbessern die Körperkontrolle, um langfristig Verletzungen vorzubeugen und die Stabilität zu fördern.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Handtuch
Hinweis: Am Mittwoch, 7. Januar 2026, entfällt der Unterricht.

Mittwoch, 17:30 bis 18:30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 1. Oktober 2025
 Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 14 Abende, 91,50 Euro



■ **25W507091**
Alexandra Löckel
Bodyfit meets Pilates

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25W507090

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Handtuch

Hinweis: Am Mittwoch, 7. Januar 2026, entfällt der Unterricht.

Mittwoch, 18:45 bis 19:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 1. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 91,50 Euro

Fitness

■ **25W507100**
Christiane Schmitz
Fitness-Gymnastik

Allgemeine funktionelle Gymnastik mit und ohne Kleingeräte (Therabänder, 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, 23. September 2025

Bettina-Essaka-Tanzstudio Buckenhof

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 98 Euro

■ **25W507101**
Christiane Schmitz
Fitness-Gymnastik für Ältere

Kombiniertes Bewegungsangebot für Kreislauf, Koordination und Beweglichkeit.

Nach einem sanften Warm-up starten Sie zu aktivierender Musik in eine Serie von Cardio-Übungen, die eine tiefere Atmung erfordern. Anschließend trainieren wir die Balance und bauen Übungen für die stabile Körpermitte ein. Im zweiten Teil fließen Elemente aus dem Yoga und dem Natural Movement ein, die Beweglichkeit, Atmung und damit das Körperbewusstsein fördern. Ein ausführliches Dehnen oder eine Kurzentspannung runden die Stunde ab. Sie gehen gelassen und zufrieden aus der Stunde und lernen, bestimmte Techniken in den Alltag zu übertragen und diesen so leichter zu bewältigen.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Bitte mitbringen: Matte

Donnerstag, 10:00 bis 11:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6, Saal

15 Vormittage, 98 Euro



Bewegungskurse

Bitte berücksichtigen Sie, dass bei fast allen Unterrichts-
räumen der Bewegungs- und Entspannungskurse nur sehr
eingeschränkte Umkleidemöglichkeiten vorhanden sind.

Am besten kommen Sie bereits in Ihrer Sportkleidung.



■ **25W507103**

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, 1. Oktober 2025

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,

Parkettraum

12 Abende, 78,40 Euro

■ **25W507104**

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, 1. Oktober 2025

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,

Parkettraum

12 Abende, 78,40 Euro

■ **25W507105**

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, 22. September 2025

medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie

17 Abende, 111 Euro

■ **25W507106**

Daniel Kannegießer

Fit ab 50

Für alle Aktiven und solche, die es werden wollen.

Text siehe Kurs-Nr. 25W507105

Bitte mitbringen: großes Handtuch

In Kooperation mit medi train

Bewegungstherapie • Physiotherapie

Mittwoch, 18:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie

17 Abende, 111 Euro

■ **25W507108**

Corinna Mürbeth

Gesundheitstraining TigerMoves©

Das Gesundheitstraining TigerMoves© enthält die besten Elemente aus der Schmerz- und Physiotherapie, Fasziensforschung 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: Getränk, Sportkleidung

Dienstag, 10:45 bis 11:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Mittage, 52,20 Euro



■ **25W507109**

Corinna Mürbeth

Gesundheitstraining TigerMoves©

Text siehe Kurs-Nr. 25W507108

Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk. Bitte in Sportkleidung kommen.

Eingang nur über die Büchenbacher Anlage.

Donnerstag, 18:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,

Parketraum

10 Abende, 65,30 Euro

■ **25W507130**

Anna-Lena König-Hofmann

Hula Hoop Basics

Sie erlernen spielerisch die Grundtechniken des Hula-Hoopens. Damit stärken Sie nicht nur die Rumpfmuskulatur und steigern die Ausdauer - Sie finden Schritt für Schritt den eigenen Rhythmus und haben auch noch viel Spaß dabei!

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, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 73,60 Euro

■ **25W507132**

Anna-Lena König-Hofmann

Hula Hoop Basics

Text siehe Kurs-Nr. 25W507130

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, 12. Januar 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 46 Euro

■ **25W507134**

Anna-Lena König-Hofmann

Hula Hoop

Für Fortgeschrittene

Sie können den Hoop in beiden Richtungen sicher halten? Dann wird's jetzt spannend: Sie spielen den Hoop auf verschiedenen Positionen, lernen neue Bewegungen aus dem Hoop-Dance und probieren etwas anspruchsvollere Fitness-Kombinationen. Spaß und Abwechslung sind weiterhin garantiert!

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, 19:45 bis 20:45 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 73,60 Euro

■ **25W507135**

Anna-Lena König-Hofmann

Hula Hoop

Für Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25W507134

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, 19:45 bis 20:45 Uhr

Beginn: Montag, 12. Januar 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 46 Euro



■ 25W507302

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, 23. September 2025

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 98 Euro

■ 25W507304

Kristina Aust

Fitness-Workout „Out of the Box“

Willkommen sind sportliche 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, 23. September 2025

Friedrich-Sponsel-Halle, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 98 Euro

Outdoor-Fitness

■ 25W507350

Christiane Schmitz

Outdoor-Fitness am Dechsendorfer Weiher

Der Bewegungskurs 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: Bewegungskurs, Ufer Dechsendorfer Weiher

Donnerstag, 14:30 bis 15:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

12 Nachmittage, 78,40 Euro

■ 25W507356

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

- 25W507357, Samstag, 27. September 2025, 9:00 bis 12:00 Uhr

- 25W507358, Samstag, 25. Oktober 2025, 9:00 bis 12:00 Uhr

- 25W507359, Samstag, 29. November 2025, 9:00 bis 12:00 Uhr

- 25W507360, Samstag, 31. Januar 2026, 9:00 bis 12:00 Uhr

- 25W507362, Samstag, 28. Februar 2026, 9:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt: OBI-Kreisel, Markt Erlangen-Ost, Kurt-Schuhmacher-Straße 15, 91052 Erlangen

5 Termine, je 27,60 Euro

Die Gebühr bezieht sich auf einen Workshop. Jeder Workshop ist in sich abgeschlossen und muss separat unter der jeweiligen Kursnummer gebucht werden.



Aqua-Fitness

■ 25W507416

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, ist besonders effektiv bei Schweregefühl und Schwellungen an den Beinen und schenkt Ihnen ein muskelkaterfreies Gesamtkörpertraining.

Jede Stunde beginnt moderat mit Lockerungsübungen und Aufwärmen, es folgen intensivere Herz-Kreislauf-Übungen und Kräfteinheiten besonders für den Oberkörper und klingt mit Stretching und Atemübungen aus. Auch geeignet für Nichtschwimmer*innen.

Bitte mitbringen: falls vorhanden, eigene Poolnudel, Leihnudeln können von der vhs gestellt werden.

Hinweis: inkl. Eintritt, keine Ermäßigung möglich, Treffpunkt 13:10 Uhr vor dem Hallenbad

Dienstag, 13:15 bis 14:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 30. September 2025

Westbad, Damaschkestr. 129, 91056 Erlangen

12 Mittage, 114,40 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25W507418

Wasserschule Change Your 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 Aquafitness-Elementen, 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, Mutterpass, Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt

Dienstag, 20:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 180 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25W507419

Wasserschule Change Your Life GmbH

Aquababy – Aqua-Fitness für Schwangere

Text siehe Kurs-Nr. 25W507418

Zu Kursbeginn sind 10 Euro Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Badeschuhe, Mutterpass, Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt

Dienstag, 20:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 13. Januar 2026

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 90 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25W507421

Wasserschule Change Your 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, 26. September 2025

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 160 Euro

Keine Ermäßigung möglich.





■ 25W507423

Wasserschule Change Your Life GmbH

Aquasana – ein Wassertraining ab 50 plus

Text siehe Kurs-Nr. 25W507421

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, 26. September 2025

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

10 Vormittage, 160 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25W507425

Wasserschule Change Your Life GmbH

Aquasana – ein Wassertraining ab 50 plus

Text siehe Kurs-Nr. 25W507421.

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, 9. Januar 2026

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

5 Vormittage, 80 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25W507427

Wasserschule Change Your Life GmbH

Aquasana – ein Wassertraining ab 50 plus

Text siehe Kurs-Nr. 25W507421

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, 9. Januar 2026

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

5 Vormittage, 80 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25W507430

Wasserschule Change Your Life GmbH

Aquafitness meets Aquacycling

Aquafitness und Aquacycling kombinieren die Vorteile des Wassersports und bieten ein effektives, gelenkschonendes Workout. Beide Trainingsmethoden nutzen den Wasserwiderstand, um gezielt Muskelgruppen zu trainieren und die Ausdauer zu steigern. Ideal für alle, die ein abwechslungsreiches Training suchen. Tauchen Sie ein und erleben Sie die vielfältigen Vorteile dieser innovativen Trainingsmethoden!

Bitte mitbringen: Badesachen, Aquaschuhe (sind auch in der Wasserschule erhältlich)

Zu Kursbeginn sind 18 Euro Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Montag, 20:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

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

10 Abende, 160 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25W507440

Wasserschule Change Your Life GmbH

Late Night Aqua-Fitness

Sie möchten am Abend Spaß haben und mit Leichtigkeit etwas für sich tun?

In der Gruppe legen Sie in jeder Kursstunde fest, wie Sie diese gestalten wollen. Sie haben die Wahl zwischen: Aquafitness, Aquacycling, Aquaemotion, Aqua-step oder -power mit der Poolnoodle. Mit Musik, guten Beats und Rhythmus haben Sie eine Menge Spaß. So werden Sie einen tollen Abendausklang voller guter Laune haben.

Bitte mitbringen: gute Laune, sich darauf einzulassen und freuen, was passiert

Zu Kursbeginn sind 20 Euro Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Donnerstag, 20:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

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

10 Abende, 150 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 25W507442

Firma Wasserschule Change Your Life GmbH
Late Night Aqua-Fitness

Text siehe Kurs-Nr. 25W507440

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, 8. Januar 2026
Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Abende, 75 Euro
Keine Ermäßigung möglich.

Schwimmen und Schwimmtechniken lernen

■ 25W507550

Team Ulli's Schwimmschule
**Schwimmkurs für Erwachsene
Anfänger*innen**

*Ein Kurs mit maximal vier Teilnehmer*innen.*

Bei Bedarf spricht die Kursleitung neben Deutsch auch Englisch.

Unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters werden Sie ans Wasser herangeführt. Sie lernen den Wasserwiderstand kennen und spüren, wie das Wasser trägt. Das notwendige Wasservertrauen entwickelt sich. Das Erlernen von Brustarmzug und -beinschlag, der Atmung sowie die Koordination der Teilbewegungen werden als Technikelemente in diesen Prozess eingebunden.

Hinweis: Zugang zum Bad über den Haupteingang der Georg-Zahn-Schule, dann durch die Vorhalle nach links zu den Umkleiden. Treffpunkt am Becken um 18:35 Uhr.

Freitag, 18:35 bis 19:20 Uhr
Beginn: Freitag, 10. Oktober 2025
Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Schwimmhalle
8 Abende, 235 Euro

■ 25W507552

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, 9. Oktober 2025
Schulschwimmbad, Spardorf, Steinbruchstr. 8
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
7 Abende, 165 Euro
Keine Ermäßigung möglich.

■ 25W507556

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, 4. Dezember 2025
Schulschwimmbad, Spardorf, Steinbruchstr. 8
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
7 Abende, 165 Euro
Keine Ermäßigung möglich.



Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

■ 25W507600

Jana Wenzel

Taekwondo ausprobieren: Der Einstieg in die Kampfkunst (Workshop)

Möchten Sie eine neue Sportart ausprobieren, die Körper und Geist stärkt? In diesem Taekwondo-Workshop lernen Sie die Grundlagen dieser koreanischen Kampfkunst. Durch gezielte Techniken mit Händen und Füßen können sich Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration verbessern. Der Workshop bietet erste Einblicke in die Bewegungsabläufe - ganz ohne Druck und in entspannter Atmosphäre. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Interesse kann der 12-wöchige Montags-Kurs (25W507604) gebucht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Samstag, 27. September 2025

14:00 bis 16:00 Uhr

Taekwon-Do Black Belt Center, Konrad-Zuse-Str. 16
18,40 Euro

■ 25W507604

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, 13. Oktober 2025

Taekwon-Do Black Belt Center, Konrad-Zuse-Str. 16
12 Abende, 91,50 Euro

■ 25W507610

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, 29. November 2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

48 Euro

■ 25W507612

Barbara Kloiber

WenDo: Frauenselbstverteidigung II

Aufbauend auf den Grundlagen aus dem ersten Kurs-tag (25W507610) 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, 17. Januar 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

48 Euro

Zumba®

■ 25W507700

Feyza Irgac

Let's Zumba® – Fitness-Workout

Für ein mittleres Fitnesslevel

Zumba® ist genau das Richtige für alle, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten. Zumba® ist spanischer Slang und heißt soviel wie „Bewegung und Spaß haben“. Es wurde erfunden vom kolumbianischen Star-choreografen Beto Perez. Zumba®-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba und Axé u.a. mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout, begleitet von explosiver Musik. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen und fördern den Aufbau der Gesäß-, Arm-, Bein- und Bauchmuskeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

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

Montag, 18:45 bis 19:45 Uhr

Beginn: Montag, 6. Oktober 2025

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
14 Abende, 91,50 Euro

■ 25W507702

Feyza Irgac

Let's Zumba® – Fitness-Workout

Für Anfänger*innen bis hin zu einem mittleren Fitnesslevel

Text siehe Kurs-Nr. 25W507700

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Montag, 17:30 bis 18:30 Uhr

Beginn: Montag, 6. Oktober 2025

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
14 Abende, 91,50 Euro

■ 25W507704

Feyza Irgac

Let's Zumba® – Fitness-Workout

Für ein mittleres Fitnesslevel

Text siehe Kurs-Nr. 25W507700

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Hinweis: Am 21. Oktober 2025 entfällt der Unterricht.

Dienstag, 18:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. Oktober 2025

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal
12 Abende, 78,40 Euro

■ 25W507712

Feyza Irgac

Let's Zumba® – Fitness-Workout

Für ein mittleres Fitnesslevel

Text siehe Kurs-Nr. 25W507700

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen 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, 9. Oktober 2025

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum
15 Abende, 98 Euro

■ 25W507714

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 Star-choreografen Beto Perez erfunden. Zumba®-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba und Axé u.a. mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout, begleitet von explosiver Musik.



Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen und fördern den Aufbau der Gesäß-, Arm-, Bein- und Bauchmuskeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Donnerstag, 9:00 bis 10:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25. September 2025
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
15 Vormittage, 98 Euro

■ **25W507715**
Irene Pais-Brückl
Let's Zumba® – Fitness-Workout

Text siehe Kurs-Nr. 25W507714

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Freitag, 10:45 bis 12:00 Uhr
Beginn: Freitag, 26. September 2025
Taekwon-Do Black Belt Center, Konrad-Zuse-Str. 16
15 Vormittage, 122,50 Euro

■ **25W507732**
Selina Schley
Let's Zumba® – Fitness-Workout

Für Anfänger*innen

Zumba® ist genau das Richtige für alle, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten. Zumba® ist spanischer Slang und heißt soviel wie „Bewegung und Spaß haben“ und wurde vom kolumbianischen Starchoreografen Beto Perez erfunden. Zumba®-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba und Axé u.a. mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout, begleitet von explosiver Musik. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen und fördern den Aufbau der Gesäß-, Arm-, Bein- und Bauchmuskeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Donnerstag, 17:00 bis 18:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 9. Oktober 2025
Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum
15 Abende, 98 Euro

Tanz

Orientalische Tänze

■ **25W508000**
Stefanie Miller
Zum Kennenlernen: Orientalischer Bauchtanz (Workshop)

Möchten Sie wissen, ob ein orientalischer Bauchtanzkurs das Richtige für Sie ist? In diesem Schnupperworkshop können Sie die ersten Tanzbewegungen ausprobieren und erleben, wie Sie Ihre Muskulatur stärken, Ihre Haltung verbessern und gleichzeitig Ihren Geist aktivieren. Eine Woche nach dem Workshop startet der Anfänger*innenkurs (25W508001).

Bitte mitbringen: eng anliegende Kleidung, Tuch für die Hüften, Socken oder Schläppchen

Montag, 22. September 2025
17:45 bis 19:00 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
11,50 Euro

■ **25W508001**
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. 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, 29. September 2025
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
15 Abende, 122,50 Euro



■ 25W508002

Stefanie Miller

Orientalischer Bauchtanz für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs baut auf den Anfänger*innenkurs (25W508001) auf, kann aber auch mit anderweitiger Tanzerfahrung besucht werden.

Text siehe Kurs-Nr. 25W508001

Dienstag, 17:45 bis 19:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 147 Euro

■ 25W508003

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.

Text siehe Kurs-Nr. 25W508001

Mittwoch, 17:45 bis 19:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 147 Euro

Lateinamerikanische und internationale Tänze

■ 25W508050

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.

Donnerstag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27. November 2025

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Gymnastikraum 1

4 Abende, 75 Euro

■ 25W508052

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.

Donnerstag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. Februar 2026

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Gymnastikraum 1

2 Abende, 37,50 Euro

■ 25W508054

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.

Donnerstag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 8. Januar 2026

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Gymnastikraum 1

4 Abende, 75 Euro



■ 25W508055

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 Grundschriften 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, 21. November 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 75 Euro

■ 25W508057

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.

Freitag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Freitag, 9. Januar 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 75 Euro

■ 25W508058

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. Januar 2026

14:45 bis 17:00 Uhr

Samstag, 24. Januar 2026

14:45 bis 17:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114,

91052 Erlangen, Gymnastikraum 1

2 Nachmittage, 37,50 Euro

■ 25W508074

Sylvia Mograbi

African Soul Dance (Workshop)

African Soul Dance ist ein kreativer Tanzstil, inspiriert von der Vielfalt afrikanischer Tanzkulturen auf AfroPop- oder World Music. Schwingende Bewegungen lockern den Körper. Dadurch können sich Spannungen lösen. Die treibenden Rhythmen steigern die Energie. Am Ende werden Sie sich lebendig fühlen. Ein Workshop mit Guter-Laune-Garantie. Getanzt wird barfuß oder mit Socken.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung

Samstag, 11. Oktober 2025

14:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,40 Euro

■ 25W508076

Feyza Irgac

Bachata-Tanz: Mit Leichtigkeit zum Rhythmus (Workshop)

Lernen Sie die sinnlichen Bewegungen und Rhythmen des Bachata-Tanzes kennen. In diesem Workshop tauchen Sie an zwei Terminen in die Welt des beliebten Latin-Dance ein und lernen die Tanztechnik in entspannter Atmosphäre kennen. Die technischen Details des Tanzes werden durch Choreografien greifbar gemacht und mit viel Spaß vermittelt.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Sportschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk

Sonntag, 12. Oktober 2025

10:00 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 19. Oktober 2025

10:00 bis 12:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

2 Abende, 36,90 Euro

Der Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

■ 25W508078

Stefanie Ferreira

Africa meets Brazil: Eine Tanzreise über zwei Kontinente (Workshop)

Afrikanischer Tanz, ein bedeutendes Kulturgut, beeinflusste viele moderne Tanzstile. Im Workshop starten Sie mit einem Warm-up und Grundsritten. Stück für Stück lernen Sie eine kleine Choreographie kennen und lassen Ihren Körper neue Bewegungsformen entdecken und tauchen in die Welt westafrikanischer Tanzstile ein. Nach einer kurzen Pause wechseln Sie den Kontinent - Brasilien, ein Land so groß und bunt wie seine Tänze! Samba, der bekannteste Tanzstil Brasiliens, wurde von den aus Westafrika verschleppten Sklaven entwickelt und ist heute UNESCO Weltkulturerbe.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: leichte Gymnastikleidung, Getränk, getanzt wird barfuß oder mit Socken/ Gymnastikschuhen

Samstag, 18. Oktober 2025

13:30 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,70 Euro

■ 25W508079

Shreeja Kishor

Bharatanatyam – klassischer indischer Tanz (Workshop)

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 Tanzschritte und Mudras, entwickeln Sie Ihr Rhythmusgefühl und trainieren Sie Ihre Fitness durch dynamische Bewegungen. Erleben Sie die Freude an der Verbindung von Tradition und modernen Klängen in diesem einzigartigen Tanzworkshop.

Getanzt wird barfuß oder mit Socken.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Freitag, 14. November 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

13,80 Euro

■ 25W508080

Paula Andrea Santa Pineda

Salsa aus Kolumbien (Workshop)

Unterrichtssprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Spanisch.

Für Anfänger*innen

In diesem Salsa-Workshop lernen Sie die Grundsritte 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 Sport-Kleidung, Tanz- oder Sportschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk

Freitag, 28. November 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

Freitag, 5. Dezember 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

2 Abende, 36,90 Euro



■ 25W508084

Shreeja Kishor

Bharatanatyam – klassischer indischer Tanz (Workshop)

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 Tanzschritte und Mudras, entwickeln Sie Ihr Rhythmusgefühl und trainieren Sie Ihre Fitness durch dynamische Bewegungen. Erleben Sie die Freude an der Verbindung von Tradition und modernen Klängen in diesem einzigartigen Tanzworkshop.

Getanzt wird barfuß oder mit Socken.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Sonntag, 11. Januar 2026

14:00 bis 15:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

13,80 Euro

■ 25W508086

Sylvia Mograbi

Afro Dance – westafrikanische Djembé-Tänze (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 hinauswachsen. Ein intensives Tanzerlebnis! Getanzt wird barfuß oder mit Socken.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung

Samstag, 17. Januar 2026

14:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,40 Euro

■ 25W508088

Paula Andrea Santa Pineda

Tanz durch die Welt: Rhythmen von Westen bis Osten (Workshop)

Unterrichtssprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Spanisch.

Für Tanzanfänger*innen

Begeben Sie sich auf eine tänzerische und musikalische Reise, die Sie von den Rhythmen des Westens bis in den Nahen Osten führt. In diesem Tanzworkshop lernen Sie eine Vielzahl an Tänzen aus unterschiedlichen Kulturen kennen - von Samba, Cumbia, Cha-Cha und Salsa bis hin zu traditionellen Tänzen aus der Türkei, Ägypten und vielen weiteren Ländern. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches und harmonisches Tanzerlebnis, das positive Stimmung und Freude fördert.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: bequeme Sport-Kleidung, Tanz- oder Sportschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk

Samstag, 9:00 bis 11:00 Uhr

Beginn: Samstag, 31. Januar 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

2 Vormittage, 36,90 Euro

Europäische Tänze

■ 25W508110

Alba Denkes

Urban Flamenco

Sie lernen in diesem Kurs eine interessante Choreographie aus der Verschmelzung des traditionellen Flamenco mit 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, 11. November 2025

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 65,30 Euro

■ 25W508124

Yolanda Gómez-Philipps

Spanischer Flamenco: „Sevillanas“

Für Anfänger*innen

Möchten Sie im nächsten Urlaub auch gerne einmal mittanzten? 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, 23. September 2025

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 78,40 Euro

■ 25W508133

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, 11. November 2025

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 65,40 Euro

■ 25W508134

Alba Denkes

Flamenco-Fitness

Text siehe Kurs-Nr. 25W508133

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, gute Laune

Mittwoch, 19:15 bis 20:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. November 2025

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 65,40 Euro

■ 25W508140

Maria de los Angeles Alvarez Rodriguez

Alegrías de Cádiz

Der Flamenco wurde von der UNESCO im Jahr 2010 zum Weltkulturerbe erklärt, nicht zuletzt wegen seinem unendlichen Spektrum an unterschiedlichen Stilrichtungen und Rhythmen (Palos). In diesem Kurs lernen wir die Alegrías kennen, ein bekannter Flamenco Tanzstil aus Cádiz. Alegría bedeutet auf Spanisch „Freude“ und steht im Kurs im Fokus.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: langen, weiten Rock, Flamenco-Schuhe oder Schuhe mit breitem Absatz (keine Turnschuhe)

Freitag, 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Freitag, 17. Oktober 2025

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 78,40 Euro

■ 25W508144

Maria de los Angeles Alvarez Rodriguez

Schnupperwochenende: Spanischer Flamenco (Workshop)

Für Anfänger*innen

Sie lernen in diesem Kurs Grundschrte 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, 4. Oktober 2025
10:30 bis 13:00 Uhr

Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
23,10 Euro

■ 25W508146

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, 25. Oktober 2025
11:00 bis 13:00 Uhr

Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
18,40 Euro

■ 25W508148

Alba Denkes

Traditioneller Flamenco: Tangos (Workshop)

Der Flamenco wurde von der UNESCO im Jahr 2010 zum Weltkulturerbe erklärt, nicht zuletzt wegen seinem unendlichen Spektrum an unterschiedlichen Stilrichtungen und Rhythmen (Palos). In diesem Workshop lernen Sie die Tangos kennen, ein bekannter, rhythmusreicher Tanz aus Cádiz.

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, 17. Januar 2026
10:30 bis 13:00 Uhr

Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
23 Euro

■ 25W508158

Verena Wölfel

Zum Kennenlernen: Volkstänze aus Griechenland (Workshop)

Lust auf Tanz und Kultur? In diesem Workshop lernen Sie traditionelle griechische Volkstänze kennen und erfahren interessante Hintergründe zu deren Geschichte. In entspannter Atmosphäre können Sie sich mit den Bewegungen vertraut machen. Dieser Workshop dient als Einladung, die Inhalte des anschließenden Kurses ab dem 1. Oktober kennenzulernen, der bei Interesse unter der Kursnummer 25W508160 gebucht werden kann.

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, 24. September 2025
19:20 bis 20:50 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
13,80 Euro

■ 25W508160

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, 1. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Abende, 98 Euro

■ 25W508301

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 Figuren-Abfolgen vermittelt.

Pro Abend werden Sie sich vorwiegend auf zwei Tänze konzentrieren. Zudem werden Sie das Erlernte aus den vorausgegangenen Tänzen dabei nicht aus dem Blick verlieren und immer wieder üben.

Dieser Kurs ist nur paarweise buchbar. Das Entgelt ist pro Person angegeben.

Bitte mitbringen: saubere Wechselschuhe (bitte keine High-Heels aufgrund des Parkettbodens), Handtuch, Getränk.

Dienstag, 19:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 30. September 2025

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,

Parkettraum

10 Abende, 130,60 Euro

■ 25W508303

Manfred Kress

Tanzen – mehr als nur ein gemeinsames Hobby

Für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 25W508301

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, 29. September 2025

Evang. Gemeindehaus, Kirchenplatz 7,

91083 Baiersdorf, Saal

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 130,60 Euro

Freier Tanz, Rhythmus und Klang

■ 25W508321

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, 24. Oktober 2025

19:00 bis 21:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

18,40 Euro

■ 25W508322

Marion Fritscher

Meditative Kreistänze (Workshop)

Für alle, die durchs Leben tanzen möchten

Text siehe Kurs-Nr. 25W508321

Wir tanzen ohne Schuhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Freitag, 6. Februar 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

18,40 Euro

■ 25W508338

Alexander Mayer

Zum Kennenlernen: Body Percussion (Workshop)

Sie interessieren sich für Body Percussion und möchten herausfinden, ob es etwas für Sie ist? In diesem Workshop lernen Sie spielerisch die rhythmischen Grundelemente kennen. Sie bewegen sich zur Musik, lassen den Alltagsstress hinter sich und nutzen Ihren Körper als Instrument. Body Percussion fördert Koordination, Rhythmusgefühl und Konzentration - und macht vor allem Spaß. Dieser Workshop gibt Ihnen einen Einblick in den anschließenden Kurs, der ab dem 26. November unter der Kursnummer 25W508340 gebucht werden kann.



Montag, 10. November 2025
18:30 bis 20:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum
13,80 Euro

■ **25W508340**

Alexander Mayer

**Klang und Rhythmus:
Body Percussion für Alle**

Haben Sie Lust auf ein musikalisches Abenteuer? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier erarbeiten wir spielerisch rhythmische Grundelemente wie Downbeat und Offbeat sowie den Clave Rhythmus. Wir bewegen uns zur Musik, lassen den Alltagsstress hinter uns und nutzen unseren Körper als Instrument. Body Percussion fördert Koordination, Rhythmusgefühl und Konzentration - und macht vor allem mit einer guten Portion Humor viel Spaß! Tauchen Sie ein in die Welt der Körperklänge!

Montag, 18:30 bis 20:00 Uhr
Beginn: Montag, 24. November 2025
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum
8 Abende, 110,70 Euro

Ballett

■ **25W508399**

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, 9. Oktober 2025
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
15 Nachmittage, 98 Euro

■ **25W508400**

Muriel Völkel

Ballett

Für Anfänger*innen jeder Altersstufe, denn für Ballett ist es nie zu spät.

Text siehe Kurs-Nr. 25W508399

Bitte mitbringen: Falls vorhanden Ballettschläppchen, Strumpfhose, Ballettanzug oder Hotpants, ansonsten Leggings, Socken, T-Shirt

Donnerstag, 16:30 bis 17:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 9. Oktober 2025
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
15 Abende, 98 Euro

■ **25W508402**

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, Ballettanzug oder Hotpants, ansonsten Leggings, Socken, T-Shirt

Donnerstag, 17:40 bis 18:40 Uhr
Beginn: Donnerstag, 9. Oktober 2025
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
15 Abende, 98 Euro



Deine vhs im **kubic**

Bewegungsraum · Holzwerkstatt · Kochwerkstatt · Schmuckatelier
Erste Angebote finden Sie hier im Programmheft,
weitere auf www.vhs-erlangen.de



Südliche Stadtmauerstraße 35



Ernährungswissen

Nachhaltigkeitsbeirat: Das Forum Ernährung stellt sich vor

Das Forum Ernährung ist eine engagierte Arbeitsgruppe von Erlanger Bürger*innen, die sich für die Ernährungswende in unserer Stadt einsetzen. Ziel ist es, ein gemeinwohlorientiertes Ernährungssystem zu etablieren, das auf saisonalen, regionalen, bio und fair produzierten Lebensmitteln basiert. Dabei spielen Gesundheit, Klimaschutz und Tierwohl eine zentrale Rolle - insbesondere durch die Reduktion des Konsums von Fleisch und tierischen Produkten.

Erfahren Sie mehr über das Forum Ernährung und wie Sie sich einbringen können! In dieser dreiteiligen Veranstaltungsreihe stellen wir Ihnen Aktionen und Akteur*innen des Forums vor. Sie möchten aktiv dabei sein? Kommen Sie vorbei - kontaktieren Sie uns gerne unter forum-ernaehrung@posteo.de.

■ 25W510001

Dr. Claudia Schorcht und Katharina Grammel
Ernährung und Klimawandel (Vortrag)

„Was hat das Klima mit unserer Ernährung zu tun?“ Unser Ernährungssystem verursacht weltweit etwa 25 % der CO₂-Emissionen und überschreitet damit die Grenzen nachhaltig verfügbarer Ressourcen. In diesem Vortrag werfen wir einen genauen Blick darauf, wie unsere Ernährungsgewohnheiten das Klima beeinflussen und welche lokalen Lösungen es in Erlangen gibt, um eine klimafreundlichere Lebensmittelversorgung zu fördern. Ob bio-regionale Wertschöpfungsketten, Ernährungsbildung oder Außer-Haus-Verpflegung - lernen Sie das Forum Ernährung kennen und gestalten Sie die Ernährungswende aktiv mit!

In Kooperation mit dem Forum Ernährung

Mittwoch, 15. Oktober 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 25W510002

Miriam Heberlein und Janina Baumbauer
Zukunftsacker – Urban Farming in Zeiten des Klimawandels (Vortrag)

Was haben Konsum, Lebensmittelanbau und Gesundheit miteinander zu tun? Wie hängen Klimaschutz, Biodiversität und ökologischer Gemüsebau zusammen? Der Zukunftsacker in Büchenbach ist ein Raum für gelebte Nachhaltigkeit, wo Schulen und Stadtgesellschaft aktiv werden können: beim Pflanzen, Säen, Ernten und Pflegen. Ackercoachin Miriam Heberlein und BNE-Beauftragte Janina Baumbauer berichten aus 5 Jahren „Ackern für die Zukunft“ und zeigen, wie ein Lernort für ökologischen Gemüsebau zur Bildung für eine nachhaltige Ernährung beitragen kann. Der Vortrag richtet sich an alle, die den Zukunftsacker kennenlernen möchten.

In Kooperation mit dem Forum Ernährung

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

■ 25W510003

Alfred Schaller
SoLaWi – Ein Ernährungsmodell der Zukunft? (Hof- und Felderführung)

Biolandwirt Alfred Schaller gibt einen Einblick in seinen vielfältigen Gemüseanbau und die Zusammenarbeit mit Erlanger Bürger*innen in der „solidarischen Landwirtschaft“ (SoLaWi). Dieses Modell zeigt, wie eine regionale, biologische und klimafreundliche Ernährung möglich ist. Bei der Hof- und Felderführung erfahren Sie mehr über die Prinzipien der SoLaWi, wie auch Sie Teil dieses zukunftsfähigen Ernährungssystems werden und aktiv teilnehmen können. Ein spannender Blick auf die Praxis nachhaltiger Landwirtschaft vor Ort.

Treffpunkt: Hof in Steudach, St. Michael 43, 91056 Erlangen-Steudach

In Kooperation mit dem Forum Ernährung

Samstag, 25. Oktober 2025
11:00 bis 12:30 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
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 ermäßigt.

Nachhaltige, klimafreundliche und vegane Ernährung

■ 25W510010

Sabine Wank

Kreative Fleischalternativen

Entdecken Sie in diesem Kurs die Vielfalt der pflanzlichen Fleischalternativen: Seitan, Tofu und Hülsenfrüchte. 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. November 2025, 17:30 bis 20:30 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
25,10 Euro

■ 25W510012

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, 14. Oktober 2025

17:30 bis 20:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

24,10 Euro

■ 25W510014

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

- 25W510015, Dienstag, 23. September 2025, 18:00 bis 21:00 Uhr
- 25W510016, Dienstag, 21. Oktober 2025, 18:00 bis 21:00 Uhr
- 25W510017, Dienstag, 18. November 2025, 18:00 bis 21:00 Uhr
- 25W510018, Dienstag, 16. Dezember 2025, 18:00 bis 21:00 Uhr
- 25W510019, Dienstag, 20. Januar 2026, 18:00 bis 21:00 Uhr
- 25W510020, Dienstag, 17. Februar 2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

6 Termine, Eintritt frei

Jeder Workshop ist in sich abgeschlossen und muss separat unter der jeweiligen Kursnummer gebucht werden.



Foodsharing

■ 25W510050

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

- 25W5010056, Dienstag, 7. Oktober 2025, 17:30 bis 20:30 Uhr
- 25W5010060, Dienstag, 4. November 2025, 17:30 bis 20:30 Uhr
- 25W5010061, Dienstag, 2. Dezember 2025, 17:30 bis 20:30 Uhr
- 25W5010062, Dienstag, 3. Februar 2026, 17:30 bis 20:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
Eintritt frei.

Jedes Dinner ist in sich abgeschlossen und muss separat unter der jeweiligen Kursnummer gebucht werden.

Kochen lernen

■ 25W510080

Regina Hoschmann

Kochen für Einsteiger*innen

Du ziehst in deine erste eigene Wohnung und hast jetzt deine eigene Küche - aber beim Kochen fühlst du dich noch unsicher? In diesem Kurs erfährst du, wie du schnell, günstig und gesund kochen kannst - auch ohne viel Erfahrung. Du lernst einfache, leckere Rezepte und bekommst praktische Einkaufstipps, damit du sparst und trotzdem gut isst. Ob für dich selbst, für Freunde oder deine WG - hier bekommst du das Rüstzeug, um kreativ und mit Spaß zu kochen!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 22. November 2025

13:00 bis 16:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
39,40 Euro

Elena Zissel ist autodidaktische Hobbyköchin und arbeitet mit Schulkindern. In ihren Angeboten vermittelt sie spielerisch, wie man gemeinsam mit Kindern kochen kann – ein kreativer und lehrreicher Genuss für die ganze Familie.

Mit Kindern kochen:
Gesund genießen mit Spaß (Kochkurs)
25W250049 | Samstag, 7. Februar 2026



Kochen für die Gesundheit

■ 25W510100

Dagmar Kraus

Kochen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin im Herbst

Aus regionalen und saisonalen Zutaten zaubern wir gemeinsam leckere, alltagstaugliche Gerichte - perfekt für die kühlere Jahreszeit. Dabei erfahren Sie auch, wie Sie mit den richtigen Lebensmitteln Ihr Immunsystem stärken und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun können.

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, 6. Oktober 2025

18:00 bis 20:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,40 Euro

■ 25W510104

Brigitte Reiner

Wintergemüse

Gemeinsam bereiten wir ein kreatives 5-Gänge-Menü mit saisonalem Gemüse aus der Region zu. Entdecken Sie die Vielfalt und Aromen längst vergessener Sorten, die wieder ihren Weg in die Küche finden. Der Kurs ist auch für Menschen mit Glutenunverträglichkeit geeignet - alle Gerichte sind entsprechend abgestimmt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Handtuch, Dose für Kostproben, evtl. Getränk

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 1. Dezember 2025

10:00 bis 14:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

44,10 Euro

■ 25W510106

Dagmar Kraus

Low Carb und Keto – Einfache Gerichte für mehr Gesundheit

Sie möchten sich gesund ernähren, ohne auf Genuss zu verzichten? In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam alltagstaugliche Gerichte aus der Low Carb- bzw. Keto-Küche zu - mit frischen, regionalen und saisonalen Zutaten. Neben leckeren Rezeptideen erhalten Sie wertvolle Tipps, wie eine kohlenhydratreduzierte Ernährung Ihre Gesundheit positiv unterstützen kann.

Es werden auch ein oder zwei vegane Gerichte zubereitet.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 8 Euro sind im Entgelt enthalten.

Mittwoch, 26. November 2025

18:00 bis 20:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,30 Euro

■ 25W510110

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 Begleitlebuch zur Übersicht für die Ernährung in den jeweiligen Zyklusphasen. Für Veganerinnen geeignet.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 30 Euro sind im Entgelt enthalten.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Sonntag, 18. Januar 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

65,60 Euro



■ 25W510114

Brigitte Reiner

Kohl – unser heimisches Superfood

Die Vielfalt der Kohlsorten ist beeindruckend - von traditionell bis modern bietet Kohl viele Möglichkeiten. In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam schmackhafte Gerichte aus verschiedenen Kohlarten zu. In gemütlicher Runde genießen wir die Ergebnisse und besprechen Varianten, mit denen Sie die Rezepte kreativ abwandeln können.

Auch wenn Sie eine Glutenunverträglichkeit haben, ist dieser Kurs geeignet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Handtuch, Dose für Kostproben, evtl. Getränk

Materialkosten von 12 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 19. Januar 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
41,10 Euro

■ 25W510115

Monika Kapoor-Paul M.A.

Ayurvedisch Kochen: Genuss trifft Gesundheit

Tauchen Sie ein in die Welt des Ayurveda und lernen Sie, wie Sie mit einfachen, natürlichen Zutaten köstliche Gerichte zubereiten, die Ihr Wohlbefinden steigern. Mit frischem Gemüse, nährenden Hülsenfrüchten und aromatischem Ghee kreieren Sie ausgewogene Mahlzeiten, die Ihre Verdauung unterstützen und Ihre Vitalität fördern können - für mehr Energie und inneres Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 22 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 27. Februar 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
54,40 Euro

Vegetarische Küche

■ 25W510200

Andreas Eckerlein M.A.

La France culinaire – Provence végétarienne

Erleben Sie die vegetarische Küche der Provence mit ihren sonnigen Aromen und duftenden Kräutern. Gemeinsam bereiten wir eine Tarte aux Tomates, die Gemüsesuppe „Soupe au Pistou“ sowie eine Tarte aux figues et au chèvre zu - eine süß-salzige Feigentarte mit Ziegenkäse. Entdecken Sie die vegetarisch, mediterrane Vielfalt dieser genussvollen Region.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch.

Materialkosten von 26 Euro sind im Entgelt enthalten

Freitag, 26. September 2025

18:00 bis 22:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
55,20 Euro

■ 25W510202

Kalliopi Tzikouli

Griechische vegetarische Herbstküche

In Griechenland bringt der Herbst eine Fülle an saisonalen Köstlichkeiten auf den Tisch - von Zitrusfrüchten über Kürbis und Kartoffeln bis hin zu Kastanien und Pilzen. In diesem Kurs bereiten wir sechs herzhafte und süße Gerichte zu, die nicht nur den Gaumen, sondern auch die Seele wärmen. Freuen Sie sich unter anderem auf eine Kritharaki-Suppe (Reisnudeln), Blätterteig mit Champignons, Käse und Kräutern, Maisbrot und einen aromatischen Orangenkuchen mit Sirup.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 28. September 2025

14:00 bis 18:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
44,20 Euro

■ 25W510204

Martina Owolaju

Levanteküche – vegetarisch, vegan genießen

Als Levante-Küche bezeichnet man die traditionelle Küche der Region der östlichen Mittelmeerküste, zu der Syrien, der Libanon, Jordanien, Israel und Palästina gehören. Die aromatische, leichte Küche vereint und variiert die kulinarische Vielfalt der arabischen und israelischen Einflüsse. Als Grundlage der Gerichte dienen vor allem viel buntes Gemüse und Gewürze wie Bahart, Kardamom, Sumach, Zaatar und Kumin sowie gesunde Hülsenfrüchte, die unterschiedliche Variationen ermöglichen. Shakshuka, Freekeh, Mutabal, Sheikh Al-Mahshi, Ful, Bafla und Taboulé sind beliebte Speisen der Levante-Küche.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 31. Oktober 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,60 Euro

■ 25W510205

Monika Kapoor-Paul M.A.

Vegetarisch-kulinarische Reise durch Indien

Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen vegetarischen Gerichten. Duftende Gewürze und wunderbare Aromen - das sind die wichtigsten Elemente indischer Küche. Peppen Sie Ihren Speiseplan auf und genießen Sie in netter Runde Ihre selbstgekochten Gerichte.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 14. November 2025

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52,40 Euro

■ 25W510206

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, 17. November 2025

17:30 bis 21:15 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

48,50 Euro

■ 25W510209

Andrea Steinbrecher

Käse selbst machen – Das Do-it-yourself-Erlebnis

Haben Sie Lust, Ihren eigenen Käse zu kreieren? In diesem Kurs stellen Sie gemeinsam Käse aus hochwertiger regionaler Kuhmilch her - einfacher, als Sie denken! Unter fachkundiger Anleitung zaubern Sie Ihren eigenen Käse, während Sie verschiedene Sorten probieren. Am Ende nehmen Sie Ihre Kreation mit nach Hause, pflegen sie ein bis zwei Tage und können sie nach Belieben mit Kräutern verfeinern.

Bitte mitbringen: Schürze, kleines Handtuch, Behälter für Molke (Flasche mit mindestens 1 Liter Fassungsvermögen), zwei große Zippertüten oder Gefrierbeutel (jeweils mindestens 1,5 Liter) oder alternativ passenden Behälter für den Käse (ca. 24 cm Durchmesser und 12 cm Höhe) sowie Transportmöglichkeit für den Heimweg - Kühltasche oder -tüte, unabhängig von den Außentemperaturen

Materialkosten von 14 Euro sind im Entgelt enthalten.

Mittwoch, 3. Dezember 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

36,60 Euro



■ 25W510210

Monika Kapoor-Paul M.A.

Vegetarisch-kulinarische Reise durch Süd-Indien

Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Süd-Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen vegetarischen Gerichten. Duftende Gewürze und wunderbare Aromen - das sind die wichtigsten Elemente indischer Küche. Peppen Sie Ihren Speiseplan auf und genießen Sie in netter Runde Ihre selbstgekochten Gerichte.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 12. Dezember 2025, 17:00 bis 21:30 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
52,40 Euro

■ 25W510214

Martina Owolaju

Sauer macht lustig – Ein Kochkurs rund um die Zitrone

„Warum sind Zitronen so schlechte Komiker? Weil sie einfach zu sauer sind!“

Lachen und Kochen - eine gute Kombination! In diesem humorvollen Kochkurs dreht sich alles um die vielseitige Zitrone. Entdecken Sie, wie erfrischend und köstlich diese „sauren“ Früchte in der Küche sind. Von herzhaften Gerichten bis hin zu süßen Leckereien - Zitronen bringen den nötigen Pfiff auf den Teller und ein Lächeln auf Ihr Gesicht. Bühne frei für Möhren-Salzzitronen-Salat, Zitronen-Tofu, vegane Zitronenmousse u.v.m.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 23. Januar 2026, 18:00 bis 21:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
37,60 Euro

■ 25W510216

Andrea Steinbrecher

Käse selbst machen – Das Do-it-yourself- Erlebnis

Haben Sie Lust, Ihren eigenen Käse zu kreieren? In diesem Kurs stellen Sie gemeinsam Käse aus hochwertiger regionaler Kuhmilch her - einfacher, als Sie denken! Unter fachkundiger Anleitung zaubern Sie Ihren eigenen Käse, während Sie verschiedene Sorten probieren. Am Ende nehmen Sie Ihre Kreation mit nach Hause, pflegen sie ein bis zwei Tage und können sie nach Belieben mit Kräutern verfeinern.

Bitte mitbringen: Schürze, kleines Handtuch, Behälter für Molke (Flasche mit mindestens 1 Liter Fassungsvermögen), zwei große Zippertüten oder Gefrierbeutel (jeweils mindestens 1,5 Liter) oder alternativ passenden Behälter für den Käse (ca. 24 cm Durchmesser und 12 cm Höhe) sowie Transportmöglichkeit für den Heimweg - Kühltasche oder -tüte, unabhängig von den Außentemperaturen

Materialkosten von 14 Euro sind im Entgelt enthalten.

Mittwoch, 4. Februar 2026, 18:00 bis 21:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
36,60 Euro

■ 25W510352

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, 31. Januar 2026, 17:00 bis 21:30 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
47,40 Euro

Vegane Küche

■ 25W510249

Regina Balda

Tofu – einfach lecker

Entdecken Sie, wie vielseitig, gesund und köstlich Tofu sein kann! In diesem kreativen Angebot lernen Sie, Tofu raffiniert zuzubereiten - ob knusprig, cremig oder würzig. Freuen Sie sich auf ein Tofu-Tasting, eine inspirierende Kochdemo und viele alltagstaugliche Rezepte - perfekt für Einsteiger*innen und Tofu-Fans. Lassen Sie sich überraschen, wie lecker pflanzliche Küche sein kann!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Lieblingsmesser, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14 Euro sind im Entgelt enthalten

Montag, 27. Oktober 2025

17:30 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

43,10 Euro

■ 25W510250

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 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 30. Januar 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52,40 Euro

Dr. Ruth Meise ist Ernährungswissenschaftlerin und zertifizierte ernährungstherapeutische Beraterin. Mit ihrem fundierten Wissen und viel Einfühlungsvermögen macht sie Ernährung verständlich und lebensnah – sowohl in ihren Beratungen als auch in ihren Vorträgen und Kursen.

Gut versorgt, gut gelaunt –

Essen mit Freude im besten Alter (Vortrag)

25W204065 | Mittwoch, 24. September 2025

Essen mit Freude im besten Alter (Kochkurs)

25W204070 | Mittwoch, 28. Januar 2026



Foto: Privat

Internationale Küche

■ 25W510302

Yujung Chang

Tteokbokki und Mini Gimhap – Die perfekte Kombination aus Korea

Tteokbokki ist ein beliebtes koreanisches Streetfood aus Reiskuchen in einer würzigen, leicht süßen Chilisauce. Mini-Gimhap sind kleine Reisröllchen mit verschiedenen Füllungen, umhüllt von getrocknetem Seetang - ein perfekter Snack für unterwegs. Lernen Sie in diesem Kochkurs, wie Sie diese koreanischen Klassiker ganz einfach selbst zubereiten - authentisch, kreativ und voller Geschmack!

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 9. Oktober 2025, 18:00 bis 22:00 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
44,20 Euro

■ 25W510304

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 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 10. Oktober 2025, 16:30 bis 20:30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
44,20 Euro

■ 25W510306

Diem Tu Dang M.A.

Kulinarische Reise durch Vietnam

Unsere Reise beginnt im Norden. Aus der Hauptstadt kommt die berühmte Pho Ha-Noi, eine Reismudelsuppe, die als Hauptspeise genossen wird. Von der einstmaligen Kaiserstadt Hue im Zentrum von Vietnam stammt eine Köstlichkeit, die bei keinem Festmahl fehlen darf: Cha Gio, auch Frühlingsrolle genannt.

Weiter im Süden liegt Saigon (heute: Ho-Chi-Minh-Stadt), die Perle Südost-Asiens. Hier findet man den besten gebratenen Reis - Com Chien. Salat und Nachspeise dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 11. Oktober 2025, 17:00 bis 21:30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
49,40 Euro

■ 25W510308

Kalliopi Tzikouli

Byzantinische Küche

Die byzantinische Küche vereint griechische und römische Einflüsse - einfach, würzig und raffiniert. Wir kochen sechs Gerichte wie Trachanopita mit Pasta und Feta, Knoblauchsalat mit Kartoffeln und Olivenpaste, herzhaftes Lağia, gefülltes Hähnchen mit Pilzen und Brot und den süßen Walnusskuchen „Byzantino“. Entdecken Sie traditionelle Rezepte aus einer Zeit, als Tavernen, Käse, Gewürze und süße Verführungen das Leben prägten.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 17. Oktober 2025, 17:30 bis 21:30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
44,20 Euro

■ 25W510309

Andreas Eckerlein M.A.

La France culinaire – Nouvelle-Aquitaine & Pays de la Loire

Tauchen Sie ein in die kulinarischen Genüsse der Regionen Nouvelle-Aquitaine und Pays de la Loire. Auf dem Menü stehen Saint Jacques à la Nantaise - gratinierte Jakobsmuscheln, zarte Entenbrust mit Topinamburpüree sowie Poire Belle Angevine - eine in Rotwein pochierte Birne. Entdecken Sie die Aromen Westfrankreichs an diesem genussvollen Kochabend.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch

Materialkosten von 34 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 17. Oktober 2025

18:00 bis 22:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.0G

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

63,20 Euro

■ 25W510310

Akiko Nojiri

Futomakizushi – gerolltes Sushi kreieren

Futomakizushi sind große, kunstvoll gerollte Sushirollen, die in Japan zu besonderen Anlässen von Müttern oder Großmüttern zubereitet werden. Im Kurs lernen Sie, wie man sie mit Zutaten aus Europa und Japan wie Gurke, Avocado, Kanpyo, Spinat, Seetang, Surimi oder Schinken selbst macht. Beim Kosten wird guter grüner Tee in japanischen Teetassen angeboten.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Makisu, zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 18 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 18. Oktober 2025

13:00 bis 17:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

50,40 Euro

■ 25W510314

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, 25. Oktober 2025

10:00 bis 14:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

49,20 Euro

■ 25W510316

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, 25. Oktober 2025

13:00 bis 17:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.0G

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

49,40 Euro

■ 25W510318

Kalliopi Tzikouli

Essen verbindet – Griechische Gerichte für das Leben

Essen ist ein wichtiger Begleiter in allen Lebenslagen. In Griechenland bereiten Verwandte zur Geburt eines Kindes Lalagites, frittierte, fluffige Süßigkeiten mit Honig, Nüssen und Zimt, die an Freunde, Bekannte und Nachbarn verteilt werden. Nach der Taufe gibt es in der Kirche Kok, leckere Küchlein mit Vanillecreme und Schokolade. Bei einer Beerdigung wird Stari, gekochter Weizen mit Zimt, Zucker, Granatapfel und Walnüssen, auf dem Kirchhof verteilt. Diese und drei weitere herzhafte Gerichte, die das soziale Leben prägen, bereiten wir gemeinsam zu.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 26. Oktober 2025

14:00 bis 18:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

44,20 Euro



■ 25W510320

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 und Fisch, Fleisch und vegetarische, traditionelle Gerichte zubereiten. Das Riechen, Sehen und Schmecken der vielen Gewürze soll Ihre Sinne beflügeln.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Materialkosten von 24 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 10. November 2025, 17:30 bis 21:15 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
51,50 Euro

■ 25W510322

Yujung Chang

Dakgalbi & Mu Saengchae – Perfekte Harmonie aus Korea

Dakgalbi ist würzig mariniertes, gebratenes Hähnchen mit Gemüse - ein beliebtes koreanisches Gericht, das oft mit Reis oder Nudeln serviert wird. Mu-Saengchae, ein erfrischender Rettichsalat in einer pikanten, leicht süß-sauren Marinade, passt perfekt dazu. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie beide Gerichte ganz einfach selbst zubereiten - für ein harmonisches und authentisches Geschmackserlebnis aus der koreanischen Küche.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Reste

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 13. November 2025,
18:00 bis 22:00 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
44,20 Euro

■ 25W510324

Akiko Nojiri

Japanische Gerichte mit Schweinefleisch

In diesem Kurs kochen Sie fünf der beliebtesten Schweinefleischgerichte aus Japan: Tonkatsu, Butajiru, Shōga-yaki, Kakuni und Nikujaga - serviert mit original japanischem Reis. Zum gemeinsamen Probieren wird hochwertiger Tee gereicht.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 15. November 2025, 13:00 bis 17:30 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
49,40 Euro

■ 25W510326

Anja Barocha

Kulinarische Reise nach Österreich mit Getränkebegleitung

In diesem Kochkurs interpretieren Sie, die traditionelle österreichische Küche neu und entdecken außergewöhnliche Geschmackserlebnisse. Freuen Sie sich auf ein elegantes 4-Gänge-Menü, das mit passenden Weinen harmonisch abgerundet wird. Nach einem Aperitif besprechen wir das Menü und die Zubereitung, bevor wir gemeinsam in entspannter Atmosphäre kochen und genießen. Begeben Sie sich auf diese genussvolle Reise durch die österreichische Küche.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Freude am gemeinsamen Kochen und Genießen, nach Bedarf Ihre Liebblingsschürze.

Materialkosten von 49 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 16. November 2025, 10:30 bis 16:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
88 Euro

■ 25W510328

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 eiweißreiches, 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, 22. November 2025, 13:00 bis 17:30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
49,40 Euro

■ 25W510330

Kalliopi Tzikouli

Köstlichkeiten der griechischen Inseln – Ein 6-Gänge-Menü

Lassen Sie sich von den köstlichen Spezialitäten der griechischen Inseln verzaubern! In diesem Kochkurs bereiten wir ein 6-gängiges Menü mit traditionellen Rezepten zu, darunter eine Tarte mit Feta, Tomaten und Oliven, ein Salat mit Johannisbrot-Dakakia und Xinotiri, ein griechisches Omelett und eine herzhafte Nudelsuppe. Entdecken Sie die Vielfalt der griechischen Küche und genießen Sie die ausgezeichneten Käsesorten der Inseln!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 23. November 2025, 14:00 bis 18:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
44,20 Euro

■ 25W510332

Kalliopi Tzikouli

Beliebte Gerichte vom griechischen Festland

Entdecken Sie die kulinarischen Favoriten des griechischen Festlands! Gemeinsam bereiten wir unter anderem Grissini mit Feta, frischen Tomaten und Oliven, Tiropita mit handgemachtem Teig, einen aromatischen Kartoffel-Oregano-Eintopf und eine verführerische Schokoladentorte zu. Ein frischer Salat und ein Überraschungsrezept runden das Menü ab.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 27. November 2025
17:30 bis 21:30 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
44,20 Euro

■ 25W510334

Monika Kapoor-Paul M.A.

Indische Street Food-Schätze: Ein Geschmackserlebnis

Erleben Sie die Vielfalt der indischen Straßenküche - von den würzigen Spezialitäten Nordindiens bis zu den aromatischen Leckerbissen des Südens. Genießen Sie knusprige Snacks aus dem Westen und süße Verführungen aus dem Osten.

Ob mild, würzig oder süß - hier kommt jede*r auf den Geschmack! Entdecken Sie die beliebtesten Street-Food-Kreationen aus ganz Indien.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 28. November 2025, 17:00 bis 21:30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
52,40 Euro

■ 25W510335

Andreas Eckerlein M.A.

La France culinaire – Île de France

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise nach Paris und entdecken Sie die Spezialitäten der Île-de-France. Gemeinsam kochen wir eine herzhafte Gratinée des Halles (Zwiebelsuppe), ein traditionelles Hachis Parmentier und zum Dessert ein feines Millefeuille - ein klassisches Blätterteiggebäck. Paris zum Genießen!

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch

Materialkosten von 27 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 28. November 2025, 18:00 bis 22:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
56,20 Euro

■ 25W510336

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, 29. November 2025, 13:00 bis 17:30 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
49,40 Euro



■ 25W510337

Akiko Nojiri

Ramen-Nudeln: Selbst herstellen

In diesem Kurs stellen Sie selbst Ramen-Nudeln aus Hartweizenmehl ohne Konservierungsstoffe mit der italienischen Pasta-Maschine 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, 6. Dezember 2025

13:00 bis 17:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

48,40 Euro

■ 25W510338

Diem Tu Dang M.A.

Vietnamesische Küche

Die vietnamesische Küche gehört zu den vielseitigsten Küchen der Welt und den besten Küchen Asiens. In ihr zeigt sich das Zusammenspiel fremder Kultureinflüsse (China, Frankreich, Indien und südostasiatische Nachbarn). Gewürze und Kräuter wie Limettenblätter, Koriander, Minze und Basilikum verleihen den Speisen einen unverwechselbaren Geschmack und ihr typisches Aroma. Zusammen kochen und genießen Sie eine Auswahl von Suppen, Reisgerichten und Beilagen.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 6. Dezember 2025

17:00 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

49,40 Euro

■ 25W510340

Akiko Nojiri

Udon selbst machen und original japanisch genießen

In diesem Kochkurs stellen Sie frische Udon-Nudeln aus Weizenmehl selbst her - mit der Pasta-Maschine oder per Hand, ganz ohne Konservierungsstoffe. Anschließend bereiten Sie zwei Gerichte mit Fisch-Algenbrühe zu: warme Kakiage-Udon mit Garnele (eine Art Tempura) und kalte Oroshi-Udon mit Rettich und Schnittlauch. Willkommen sind alle, die den feinen, nuancierten Geschmack der japanischen Küche schätzen!

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, falls vorhanden Pasta-Maschine, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 11. Januar 2026

13:00 bis 17:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

47,40 Euro

■ 25W510342

Kalliopi Tzikouli

Traditionelle Bergküche aus Griechenland

In den Bergen Griechenlands genießen wir Gerichte wie Feta-Rinderhackbraten mit Kartoffeln in Zitronen-Oregano-Soße und Blätterteig gefüllt mit zwei verschiedenen Cremes. Dazu bereiten wir einen köstlichen Salat, selbstgebackenes Landbrot und den traditionellen Pasta-Flora-Kuchen zu. Ein Überraschungszusatz rundet das Menü ab - lassen Sie sich von der rustikalen Bergküche verzaubern.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 9. Januar 2026

17:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

44,20 Euro



Unsere neuen Ernährungskursleiterinnen

Regina Hoschmann ist Betriebswirtin für Ernährungs- und Versorgungsmanagement und seit 30 Jahren in der Ernährungsberatung und Gemeinschaftsverpflegung tätig. Mit ihrer Erfahrung in der Arbeit mit verschiedenen Altersgruppen fördert sie eine nachhaltige und gesundheitsförderliche Ernährung. Ihr Ziel ist es, Menschen jeden Alters zu einem bewussteren Umgang mit Nahrungsmitteln zu inspirieren.

25W510080



Brigitte Reiner ist erfahrene hauswirtschaftliche Betriebsleiterin und Fachlehrerin für Ernährung und Gestaltung. Sie liebt es, Menschen bei der Zubereitung von Speisen anzuleiten und saisonale, regionale Zutaten in ihre Rezepte zu integrieren. Dabei legt sie großen Wert auf eine genussvolle und schnelle Zubereitung, um das Kochen und Backen zu einer sinnlichen und freudvollen Erfahrung zu machen.

25W510408, 25W510104, 25W510114



Andrea Steinbrecher entdeckte ihre Leidenschaft für die nachhaltige Herstellung von Lebensmitteln in ihrer eigenen Küche. Nach zahlreichen Weiterbildungen in der Käseherstellung arbeitet sie heute in einer Hofkäserei und vermittelt ihr Wissen in praxisnahen Workshops. Mit Begeisterung zeigt sie, wie bewusster Genuss und handwerkliche Tradition harmonieren.

25W510206, 25W510216



Fotos: Privat



■ 25W510344

Yujung Chang

Koreanische Küche: Galbijim und Kimchi

Galbijim ist ein traditionelles koreanisches Festtagsgericht: geschmorte Rinderrippen, die langsam in einer herzhaften Sojasaucen-Marinade mit Gemüse gegart werden. Das zarte Fleisch und die intensiven Aromen machen es zu einem besonderen Genuss. Dazu passt Geotjeori - eine frische, knackige Kimchi-Variante aus Chinakohl, die in einer würzigen Sauce angemacht wird und als köstliche Beilage serviert wird. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie beide Gerichte authentisch zubereiten - ideal für besondere Anlässe oder einfach zum Genießen!

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 15. Januar 2026, 18:00 bis 22:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
46,20 Euro

■ 25W510346

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 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 16. Januar 2026, 17:00 bis 21:30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
52,40 Euro

■ 25W510348

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.

Sonntag, 25. Januar 2026, 10:00 bis 14:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
49,20 Euro

■ 25W510350

Kalliopi Tzikouli

Rustikale griechische Dorfküche

In den Dörfern Griechenlands sind Rezepte wie Tiropitakia (dreieckige Blätterteigpäckchen), Pastitsio (Makkaroni-Auflauf mit Rinderhackfleisch und Bechamel) und die traditionelle Kok-Torte (Tauf-Torte) besonders beliebt. Dazu bereiten wir einen frischen Salat, eine rustikale Suppe und ein Überraschungsrezept zu. Lassen Sie sich von den herzhaften und süßen Genüssen der griechischen Dörfer inspirieren!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 22. Januar 2026, 17:30 bis 21:30 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
44,20 Euro

■ 25W510362

Andreas Eckerlein M.A.

La France culinaire – Alsace

Erleben Sie die winterlichen Genüsse des Elsass. Gemeinsam kochen wir eine cremige Soupe aux marrons (Maronensuppe), einen herzhaften Baeckeoffe - ein traditionelles elsässisches Ofengericht - sowie Verrines de Pain d'Épices et compote d'agrumes, ein feines Schichtdessert mit Lebkuchen und Zitrusfrüchten. Lernen Sie die Elsässer Aromen kennen.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch

Materialkosten von 28 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 6. Februar 2026, 18:00 bis 22:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
57,20 Euro

■ 25W510364

Kalliopi Tzikouli

Die Küche der Antike – Rezepte aus dem alten Griechenland

Erleben Sie die kulinarische Welt des antiken Griechenlands! Wir bereiten sechs Gerichte zu, inspiriert von traditionellen Mahlzeiten früherer Zeiten: Gerstenbrot mit Blütenkäse, Pita mit Lauch und Feta, Marulisalat, griechische Würste und süße Lagites mit Honig, Walnüssen und Zimt. Tauchen Sie ein in die Esskultur der Antike - leicht, gesellig und voller Geschmack!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 7. Februar 2026, 14:00 bis 18:00 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
44,20 Euro

■ 25W510366

Yujung Chang

Koreanische Neujahrsgerichte

Im neuen Jahr essen Koreaner traditionelle Gerichte wie Tteokguk (Reiskuchensuppe), Mandu (Teigtaschen) und Donggeurangtang (Fleischbällchen), die Glück und Wohlstand symbolisieren. Bereiten Sie diese köstlichen Gerichte gemeinsam zu.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 18 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 12. Februar 2026, 18:00 bis 22:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
47,20 Euro

■ 25W510368

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 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 13. Februar 2026, 17:00 bis 21:30 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
52,40 Euro

■ 25W510380

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 für eine Party praktisch und lecker.

Sie kochen in diesem Kurs passenden Reis auf japanische Art und formen Bällchen mit verschiedenen Zutaten, wie Fleisch, Fisch, Eiern, 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, 28. Februar 2026, 13:00 bis 17:30 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
48,40 Euro

Backen und Desserts

■ 25W510400

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. Außerdem bereiten wir schnelle Sonntagsbrötchen, Aufstriche und ein jahreszeitliches Frischkorngericht zu. Alle Zutaten aus biologischer Erzeugung.



Bitte mitbringen: Teigschüssel, Schraubglas (für drei Esslöffel Sauerteig), Küchenschürze, Geschirrtuch
Materialkosten von 16 Euro sind im Entgelt enthalten.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Donnerstag, 27. November 2025
18:00 bis 21:00 Uhr
Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal
35,60 Euro

■ 25W510402

Karin Depner

Brotback-Workshop

Text siehe Kurs-Nr. 25W510400

Bitte mitbringen: Teigschüssel, Schraubglas (für drei Esslöffel Sauerteig), Küchenschürze, Geschirrtuch
Materialkosten von 16 Euro sind im Entgelt enthalten.
In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Freitag, 28. November 2025
18:00 bis 21:00 Uhr
Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal
35,60 Euro

■ 25W510406

Irmengard Hornschild-Haushofer

Weihnachtliche Brotspezialitäten

In diesem Kurs backen wir gemeinsam zwei herzhaftere Brotsorten für die Adventszeit: das beliebte Handbrot, gefüllt mit Speck und Käse, sowie dekorative Sternbrote aus einem fein gewürzten Sauerteig. Schritt für Schritt lernen Sie die Zubereitung und Gestaltung - ideal für alle, die zur Weihnachtszeit gerne selbst backen und neue Rezepte ausprobieren möchten. Natürlich gibts die Rezepte dazu und Sie nehmen Ihr herrliches Backwerk mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Handrührgerät mit Knethaken, Knetschüssel mit Deckel

Materialkosten von 12 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 29. November 2025, 10:00 bis 13:30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
37,80 Euro

■ 25W510408

Brigitte Reiner

Glutenfreie Weihnachtsplätzchen

Sie haben eine Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie und sehnen sich nach selbst gebackenen Plätzchen in der Weihnachtszeit? Kein Problem. In diesem Kurs bereiten wir Plätzchen ohne Gluten zu, die auch noch sehr gut schmecken. Sie erhalten wertvolle Tipps rund um den Mürbteig und bekommen einen Einblick wie dieser geschmacklich verändert und verfeinert werden kann.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Handtuch, Dose für Kostproben, evtl. Getränk

Materialkosten von 7 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 17. November 2025, 13:00 bis 17:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
36,20 Euro

■ 25W510410

Anja Barocha

Gourmet Backkurs: Kreative vegane Weihnachtsbäckerei

In diesem Backkurs lernen Sie, wie man gesund und nachhaltig in der Weihnachtszeit schlemmt. Sie zaubern wunderbare vegane Köstlichkeiten. Neben den Weihnachtsklassikern wie Lebkuchen bekommen Sie auch kreative Ideen für selbstgemachte Geschenke und Mitbringsel in der Adventszeit. Bevor es ans Backen geht, besprechen wir bei einem Aperitif die Grundlagen des Backens mit pflanzlichen Zutaten sowie die Zubereitung der Plätzchen und süßen Knabereien. Gemeinsam genießen wir anschließend die Leckerbissen mit passenden alkoholfreien Getränken.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, gute Laune und Lust am gemeinsamen Backen und Genießen, nach Bedarf Liebessschürze

Materialkosten von 32 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 7. Dezember 2025, 13:00 bis 16:30 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
57,90 Euro

■ 25W510414

Kalliopi Tzikouli

Griechische Weihnachtsbäckerei

In der Adventszeit duftet es in griechischen Küchen nach Zimt, Nelken, Honig, Orange und Vanille. Wir bereiten sechs köstliche Rezepte zu - je drei süße und

herzhafte. Höhepunkt ist die „Vasilopita“, der griechische Neujahrskuchen mit versteckter Münze. Wer sie findet, hat im neuen Jahr Glück! Eine schöne Tradition, begleitet von vielen Aromen und Geschichten. Χρόνια Πολλά - unser Wunsch für viele Feste im Jahr!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 14. Dezember 2025, 14:00 bis 18:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
44,20 Euro

■ 25W510416

Andreas Eckerlein M.A.

La France culinaire – Pâtisserie

Lassen Sie sich von den süßen Genüssen Frankreichs verzaubern!

In diesem Kurs entdecken wir die Geheimnisse der französischen Pâtisserie und kreieren Köstlichkeiten wie einen saftigen Moelleux au chocolat, verführerische Choux forêt noire und einen klassischen Gâteau breton aux pruneaux.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Schürze, Geschirrtuch

Materialkosten von 21 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 10. Januar 2026, 10:30 bis 15:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
53,40 Euro

■ 25W510418

Irmengard Hornschild-Haushofer

Frühstücksgenuss selbst gemacht: Butterhörnchen und Stangerl

Starten Sie genussvoll in den Tag! In diesem Kurs backen Sie fluffige Butterhörnchen aus lockerem Hefeteig - ganz einfach selbst gemacht und mindestens so lecker wie vom Bäcker. Dazu zaubern wir köstliche Frühstückstangerl: zart gerollte Teiglinge, knusprig gebacken und mit verschiedenen Körnern und Saaten verfeinert. Ein Kurs für alle, die es lieben, duftendes Gebäck frisch aus dem Ofen zu genießen.

Gutes Hefengebäck 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, 17. Januar 2026, 10:00 bis 13:30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
37,80 Euro

■ 25W510420

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. Ausserdem bereiten wir schnelle Sonntagsbrötchen, Aufstriche und ein jahreszeitliches Frischkorngericht zu. Alle Zutaten aus biologischer Erzeugung.

Bitte mitbringen: Teigschüssel, Schraubglas (für drei Esslöffel Sauerteig), Küchenschürze, Geschirrtuch

Materialkosten von 16 Euro sind im Entgelt enthalten.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Donnerstag, 29. Januar 2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

35,60 Euro

■ 25W510422

Karin Depner

Brotback-Workshop

Text siehe Kurs-Nr. 25W510420

Bitte mitbringen: Teigschüssel, Schraubglas (für drei Esslöffel Sauerteig), Küchenschürze, Geschirrtuch

Materialkosten von 16 Euro sind im Entgelt enthalten.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Freitag, 30. Januar 2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

35,60 Euro



Foodpairing – Aromenkombination

■ 25W510560

Anja Barocha

Gourmet-Seminar Käse und Wein

Käse und Wein! Ein Traumpaar - sofern man die richtige Kombination findet. Damit 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 erstklassige Weine mit der ganzen Brandbreite von weiß bis rot und trocken bis edelsüß. Bei der Verkostung „erarbeiten“ wir uns in der Praxis, welche Käse mit welchen Weinen am besten harmonieren.

Freuen Sie sich auf einen spannenden und genussreichen Abend.

Materialkosten von 44 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 24. Oktober 2025

18:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

70,10 Euro

■ 25W510564

Martina Owolaju

Sehen – Riechen – Schmecken: Basiswissen Käse

Käse ist ein kulinarischer Schatz mit einer unglaublichen Vielfalt an Geschmacksrichtungen, Texturen und Aromen. Dieser Kurs vermittelt sowohl Basiswissen für die Sensorik von Käse als auch die Grundregeln für das Pairing von Käse und seinen harmonischen, auch ungewöhnlichen Begleitern. Erfahren Sie spannende Hintergründe zur Herstellung und Reifung, genießen Sie eine sorgfältig zusammengestellte Verkostung und die faszinierende Reise in die Welt des Käses!

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 5. Dezember 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

37,60 Euro

Getränke

Wein

■ 25W510568

Anja Barocha

Wein verstehen – die Grundlagen

Sie lieben Wein und möchten mehr darüber wissen? Dieses Seminar eröffnet Ihnen neue Perspektiven auf das faszinierende Thema Wein. Zunächst klären wir die Grundlagen: Was ist Wein, wie entsteht er, und was beeinflusst seinen Geschmack? Bei der anschließenden Verkostung von je drei Weiß- und Rotweinen entdecken Sie, was man sehen, riechen und schmecken kann - und wie man diese Eindrücke beschreibt. Mit vielen praktischen Tipps und Antworten auf Ihre Fragen gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Wein und lernen, ihn noch bewusster zu genießen.

Materialkosten von 27 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 21. November 2025

18:30 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

45,40 Euro

Tee

■ 25W510600

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, das Kunsthandwerk, 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 Matcha intensiv wirkt.

Materialkosten von 7 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 11. Oktober 2025

13:00 bis 15:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

46 Euro

■ 25W510602

Anja Barocha

Teeseminar – Tee aus der Teepflanze

Im ersten Teil unserer Teeseminarreihe geht es um die faszinierende Pflanze *Camellia sinensis* und ihre vielfältigen Teesorten. Wir beginnen mit den Grundlagen von Anbau, Ernte, Herstellung und Verarbeitung, bevor wir in die Welt der Tees eintauchen. Bei einer Verkostung von Weißem, Grünem, Oolong und Schwarzem Tee aus Japan, China, Indien und Taiwan erleben Sie die geschmacklichen Unterschiede. Ergänzend gibt es Profi-Tipps zu Zubereitung, Zubehör und Qualitätsmerkmalen. So werden Sie Ihre Teeauswahl künftig kreativer und sicherer treffen.

Materialkosten von 25 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 16. Januar 2026

18:30 bis 20:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
40,30 Euro

■ 25W510604

Anja Barocha

Teeseminar – Kräutertees

In diesem Teeseminar entdecken Sie die vielfältige Welt der Kräutertees - koffeinfrei, geschmackvoll und gesund. Erfahren Sie, wie Sie Kräuter nach Geschmack und Heilwirkung kombinieren können. Gemeinsam stellen Sie Ihre eigene Kräutermischung her und genießen diese im Anschluss. Praktische Tipps zum Einkauf, zur Aufbewahrung und zur Teezubereitung runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Döschen oder ähnliches zum Abfüllen und Nachkosten

Alle Leistungen sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 30. Januar 2026

18:30 bis 20:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt
40,30 Euro

Pilze, Wildkräuter und Wildfrüchte

■ 25W510610

Sabine Kohlert

Kräuterwanderung im Herbst

Wenn die Früchte der Rosskastanie zu Boden fallen, beginnt die 8. phänologische Zeit des Jahres - der Vollherbst. Die Blätter fangen an sich zu verfärben und tauchen unseren Wald in wunderschöne Farben. Walnüsse und Bucheckern können gesammelt werden und auch die Eiche beschenkt uns mit ihren Früchten. Kennen Sie Eichelkaffee als Kaffee-Ersatz? Oder haben Sie schon einmal Lichtfänger aus Eichelhütchen gesehen? Streifen Sie mit Sabine Kohlert durch den herbstlichen Wald und entdecken Sie, was uns diese bunte Jahreszeit schenkt.

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, 28. September 2025, 13:00 bis 15:30 Uhr
28,10 Euro

■ 25W510614

Diana Härpfer

Heimische Pilze

Dieser Kurs ist eine Einführung in die faszinierende Welt der Pilze. Er besteht aus zwei Teilen: Am ersten Seminarabend findet eine theoretische Einführung zum Thema Pilze im Lesecafé statt. Inhalte sind Pilzbestimmung, Pilzmerkmale, Giftpilze, Speisepilze und die Vorbeugung vor möglichen Verwechslungen, Sammelorte und Pilzliteratur. Zusätzlich wird anhand von mitgebrachten frischen Waldpilzen die Theorie verdeutlicht.

In einem zweiten Teil folgt dann die Praxis: Auf einer Exkursion in die Wälder in der näheren Umgebung von Erlangen treffen wir uns, um Pilze zu suchen und zu sammeln. Der Kurs ist geeignet für alle, die in die Welt der Pilze unter fachlicher Anleitung einsteigen und Praxis erlernen möchten.

Am Freitagabend wird die Theorie besprochen, die Exkursion findet am darauffolgenden Sonntag statt.

Freitag, 10. Oktober 2025, 18:00 bis 19:30 Uhr
Sonntag, 12. Oktober 2025, 9:00 bis 13:00 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)



2 Termine, 50,70 Euro

Die Exkursion findet bei günstigen Bedingungen am 12. Oktober 2025 von 9:00 bis 13:00 Uhr statt.

Bei schlechten Witterungsbedingungen wird die Exkursion verschoben.

■ 25W510615

Diana Härpfer

Pilzwanderung - für Pilzfreunde mit Vorkenntnissen

Die Pilzwanderung eignet sich für Pilzfreund*innen mit Vorkenntnissen. Bei einer ungezwungenen Wanderung im Wald in der Umgebung von Erlangen wird die heimische Pilzwelt erkundet. Merkmale, Kennzeichen und Verwechslungsmöglichkeiten mit Giftpilzen werden bei den einzelnen vorgefundenen Pilzen anschaulich und besprochen.

Die Teilnehmer*innen organisieren An- und Abfahrt selbst. Fahrgemeinschaften können gebildet werden und sind wünschenswert. Vom Treffpunkt Großparkplatz Innenstadt fahren wir noch ca. 20 Minuten zum Exkursionsgebiet.

Treffpunkt Großparkplatz Innenstadt gegenüber der Parkhauszufahrt

Montag, 20. Oktober 2025, 9:00 bis 13:00 Uhr
26,20 Euro

■ 25W510616

Diana Härpfer

Wildkräuter, Wildfrüchte und Feldfrüchte (Wanderung)

Bald begibt sich die Natur in den Winterschlaf. Dennoch kann man noch einige Wildkräuter und vor allem Wildfrüchte und Feldfrüchte in der Natur finden.

Der Verzehr von Feldfrüchten und Wildobst war jahrtausendlang eine wichtige Nahrungsquelle für unsere Vorfahren. Heute ist dies eher in Vergessenheit geraten, zu Unrecht. Auf dieser entspannten Wanderung in einer alten Kulturlandschaft mit dem Naturidyll der Kopfeichen kann man die wichtigsten Wildobstarten und Feldfrüchte kennenlernen und sammeln. Neben den nicht zu verachtenden, gesundheitlichen Aspekten werden Erkennungsmerkmale, Verwechslungsmöglichkeiten und Heilwirkung der Früchte besprochen. Kostproben und Rezepte gibt es selbstverständlich auch.

Die Teilnehmer*innen organisieren An- und Abfahrt selbst. Fahrgemeinschaften können gebildet werden und sind wünschenswert.

Treffpunkt: 9:00 Uhr Großparkplatz Innenstadt gegenüber der Parkhauszufahrt.

Sonntag, 26. Oktober 2025, 9:00 bis 13:00 Uhr
26,20 Euro

■ 25W510620

Diana Härpfer

Winterpilze

Ein besonderes (kulinarisches) Erlebnis sind Speisepilze, gesammelt mitten im Winter. Auf dieser Exkursion suchen wir in der Umgebung von Erlangen Winterpilzstandorte auf. Neben dem guten Geschmack der Speisepilze schreibt man vielen Winterpilze auch noch eine Menge heilender Wirkungen zu. Auch lernt man vom Menschen genutzte Baumpilze kennen. Denn schon Ötzi trug Zunderschwamm zum Feuermachen bei sich. Auch zur Papierherstellung, als Heilpilze und nicht zuletzt in der Ikebanakunst werden oder wurden Baumpilze verwendet.

Die Teilnehmer*innen organisieren An- und Abfahrt selbst. Fahrgemeinschaften können gebildet werden und sind wünschenswert. Vom Treffpunkt Großparkplatz Innenstadt fahren wir noch ca. 20 Minuten zum Exkursionsgebiet.

Treffpunkt: Großparkplatz Innenstadt gegenüber der Parkhauszufahrt

Sonntag, 7. Dezember 2025, 9:00 bis 13:00 Uhr
26,20 Euro

■ 25W510622

Diana Härpfer

Winterwald – Wald der Sinne

Beginnen Sie das neue Jahr mit einem Waldbad im heimischen Winterwald. Bei einem entspannten Spaziergang erleben Sie die besondere Atmosphäre: die lichtdurchfluteten, stillen Bäume und knorrigen, blattlosen Laubbäume. Entdecken Sie die Knospen und lernen Sie, Bäume anhand ihrer Knospen, Borke und Wuchs zu unterscheiden. Winterpilze und Tierspuren bieten kulinarische Highlights und spannende Entdeckungen. Lauschen Sie den Vogelrufen und erkunden Sie den winterlichen Zaubewald.

Treffpunkt: Wanderparkplatz „Handtuchwiese“ im Meilwaldwiese

Sonntag, 11. Januar 2026, 9:00 bis 13:00 Uhr
26,20 Euro

Sprachen



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

Sprachen

Sprachen lernen an der vhs Erlangen – vielseitig und flexibel



Sie können bei uns Kurse in 30 verschiedenen Sprachen auf unterschiedlichen Niveaustufen besuchen. Ob für die Reise, den Beruf oder den Alltag, ob mit oder ohne Vorkenntnisse – bei unseren qualifizierten Kursleitungen lernen Sie Ihre Sprache in einer angenehmen Gruppengröße, vormittags, nachmittags, abends oder online. Gerne helfen wir Ihnen dabei, den passenden Kurs zu finden! Die Termine der persönlichen Sprachberatung finden Sie auf unserer Website: www.vhs-erlangen.de

Cornelia Savelsberg

Programmbereichsleitung:

Deutsch als Fremdsprache, Einbürgerungen,
Englisch, Französisch, Spanisch

Telefon: 09131 86-2667

cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de



Sara Schrage

Programmbereichsleitung:

Italienisch und selten unterrichtete Sprachen

Telefon: 09131 86-3216

sara.schrage@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

Ansprechpartnerin für Prüfungen:

Sabine Roth

Telefon: 09131 86-1960

sabine.roth@stadt.erlangen.de

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



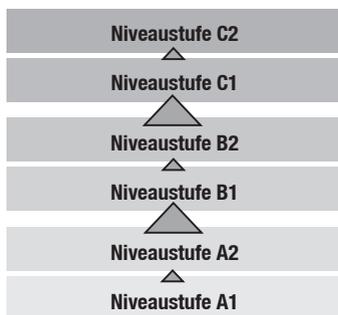
Arabisch
Armenisch
Chinesisch
Dänisch
Deutsch
Deutsche Gebärdensprache
Englisch
Finnisch
Französisch
Hindi
Italienisch
Japanisch
Koreanisch
Kroatisch
Latein
Neugriechisch
Niederländisch
Norwegisch
Persisch
Polnisch
Portugiesisch
Rumänisch
Russisch
Schwedisch
Spanisch
Thailändisch
Tschechisch
Türkisch
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.

<p>A1</p> <p>Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.</p>	<p>Ich kann zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> jemanden begrüßen und mich vorstellen <input type="checkbox"/> einfache Fragen stellen und beantworten <input type="checkbox"/> Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen <input type="checkbox"/> eine kurze Notiz schreiben <input type="checkbox"/> auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen
<p>A2</p> <p>Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.</p>	<p>Ich kann zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> etwas zum Essen und Trinken bestellen <input type="checkbox"/> in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung) <input type="checkbox"/> nach dem Weg fragen <input type="checkbox"/> eine Postkarte schreiben <input type="checkbox"/> eine kurze Ansage, wie z.B. im Flughafen, verstehen
<p>B1</p> <p>Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.</p>	<p>Ich kann zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> einfache Gespräche über vertraute Themen führen <input type="checkbox"/> eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird <input type="checkbox"/> persönliche Briefe schreiben <input type="checkbox"/> einen einfachen Zeitungsartikel verstehen <input type="checkbox"/> mich im Ausland in der Regel gut verständigen
<p>B2</p> <p>Ich kann in verschiedenen Situationen mühelos einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich einige Fehler.</p>	<p>Ich kann zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen <input type="checkbox"/> einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen <input type="checkbox"/> fachbezogene Korrespondenz lesen <input type="checkbox"/> gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben <input type="checkbox"/> in Diskussionen meine Ansichten begründen
<p>C1</p> <p>Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.</p>	<p>Ich kann zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> mit MuttersprachlerInnen über anspruchsvolle Themen diskutieren <input type="checkbox"/> komplexe Sachverhalte darstellen <input type="checkbox"/> Berichte und Briefe aller Art schreiben <input type="checkbox"/> den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen <input type="checkbox"/> Zeitungen, Fachzeitschriften und Literatur lesen
<p>C2</p> <p>Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e MuttersprachlerIn ausdrücken.</p>	<p>Ich kann zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken <input type="checkbox"/> mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit MuttersprachlerInnen beteiligen <input type="checkbox"/> anspruchsvolle Texte aller Art schreiben <input type="checkbox"/> Literatur- und Sachbücher lesen <input type="checkbox"/> ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird

Das lerne ich



Hören



Lesen



Sprechen



Schreiben

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: Mit System Fortschritte machen!

Die vhs-Sprachkurse sind gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen in 6 Niveaustufen untergliedert.

Jede beschreibt detailliert, was Sie am Ende können, klar unterteilt nach den erlernten Fähigkeiten für Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben.

In dieser Übersicht finden Sie die Lernziele sämtlicher Niveaus:

A1	Am Ende der Stufe A1 können Sie:	
Niveaustufe: ★☆☆☆☆	Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate
	Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	Schreiben: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen
A2	Am Ende der Stufe A2 können Sie:	
Niveaustufe: ★★☆☆☆	Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	Lesen: kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen
	Sprechen: kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
B1	Am Ende der Stufe B1 können Sie:	
Niveaustufe: ★★★☆☆	Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
	Sprechen: in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben	Schreiben: persönliche Briefe schreiben
B2	Am Ende der Stufe B2 können Sie:	
Niveaustufe: ★★★★☆	Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
	Sprechen: sich relativ mühelos an Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	Schreiben: detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben
C1	Am Ende der Stufe C1 können Sie:	
Niveaustufe: ★★★★★	Hören: Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
	Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
C2	Am Ende der Stufe C2 können Sie:	
Niveaustufe: ★★★★★	Hören: ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen	Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
	Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



Eine Zertifizierung wertet Ihre Fremdsprachenkenntnisse auf!

Immer mehr Teilnehmer*innen unserer Sprachkurse haben den Wunsch, ihre erworbenen Sprachkenntnisse durch das Ablegen einer Prüfung bestätigen zu lassen.

Die bayerischen Volkshochschulen haben darauf reagiert und die Prüfungspalette im Sprachenbereich erweitert.

Dabei wurde nicht nur die Anzahl der Prüfungen in den einzelnen Sprachen erhöht, sondern es wurden auch international renommierte Kooperationspartner gewonnen.

Übrigens:

Die vhs Erlangen ist offizielles Prüfungs-kompetenzzentrum für Sprachen des Bayerischen Volkshochschulverbandes.

Weitere Informationen unter: www.vhs-sprachpruefungen.de.



Unsere Kooperationspartner:

 www.telc.net	 PRÜFUNGSZENTRUM GOETHE-INSTITUT www.goethe.de	 www.testdaf.de	 We prepare for Cambridge English Qualifications www.cambridgeenglish.org
 www.ciep.fr	 Instituto Cervantes www.cervantes-muenchen.de	 CENTRO VALTERRANO CERTIFICAZIONE LINGUISTICA CORSI DI INGLESE, FRANCESE www.cvci.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

Sprachberatungstermine während des Semesters finden Sie auf unserer Website: www.vhs-erlangen.de

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.

Niveaustufe A1: Allgemeine Kurse

■ 25W602101

Margit Brenner-Elias

Deutsch als Fremdsprache A1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

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 24. November 2025 (siehe Kurs 25W602107).

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17:00 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

Beginn: Montag, 22. September 2025

Ende: 17. November 2025

22 Abende, 228,80 Euro

■ 25W602102

Andrea Lemke-Ballenberger

Deutsch als Fremdsprache A1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

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 4. Dezember 2025 (siehe Kurs 25W602108).

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17:30 bis 19:30 Uhr

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 004

Beginn: Mittwoch, 1. Oktober 2025

Ende: 26. November 2025

21 Abende, 218,40 Euro



Persönliche Sprachberatung

Nicht sicher, welcher Sprachkurs und welches Niveau am besten passen? Kommen Sie zu unserer kostenlosen persönlichen Sprachberatung!

Termine finden Sie auf unserer Website!



Hier geht es direkt zu den Terminen!



■ **25W602103**
Deutsch als Fremdsprache A1.1
Intensivkurs (Teil 1 von 2)

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 24. November 2025 (siehe Kurs 25W602109).

Montag, Dienstag und Donnerstag,
 19:45 bis 21:30 Uhr
 CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 204
 Beginn: Montag, 22. September 2025
 Ende: 17. November 2025
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 22 Abende, 200,20 Euro

■ **25W602104**
 Julia Sippel
Deutsch als Fremdsprache A1.1

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, 10. November 2025
 Ende: 3. Februar 2026
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 30 Abende, 312 Euro

■ **25W602105**
 Andrea Fürbringer/
 Anneke Groot
Deutsch als Fremdsprache A1.1
Intensivkurs (Teil 1 von 3)

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 11. November 2025 im Intensivkurs auf der Niveaustufe A1.2 (siehe Kurs 25W602110) weiterlernen können.

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Dienstag und Mittwoch 9:00 bis 11:45 Uhr
 Donnerstag und Freitag 9:00 bis 12:00 Uhr,
 Friedrichstr. 17, Raum 12
 Beginn: Donnerstag, 25. September 2025
 Ende: 30. Oktober 2025
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 20 Vormittage, 299 Euro

■ **25W602106**
 Andrea Fürbringer
Deutsch als Fremdsprache A1.1
Intensivkurs (Teil 1 von 2)

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 10. Dezember 2025 (siehe Kursnummer 25W602111)

Montag und Mittwoch,
 13:30 bis 17:00 Uhr
 Friedrichstr. 17, Raum 20
 Beginn: Montag, 6. Oktober 2025
 Ende: 3. Dezember 2025
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Nachmittage, 284,60 Euro

■ **25W602107**
 Margit Brenner-Elias
Deutsch als Fremdsprache A1.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602101

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
 17:00 bis 19:00 Uhr
 Friedrichstr. 17, Raum 10
 Beginn: Montag, 24. November 2025
 Ende: 28. Januar 2026
 22 Abende, 228,80 Euro



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.

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

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.

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



■ 25W602108

Andrea Lemke-Ballenberger

Deutsch als Fremdsprache A1.2 Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602102

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d,
Kfm. Trakt, Raum 004

Beginn: Donnerstag, 4. Dezember 2025

Ende: 5. Februar 2026

21 Abende, 218,40 Euro

■ 25W602109

Deutsch als Fremdsprache A1.2 Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602103

Montag, Dienstag und Donnerstag,
19:45 bis 21:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 204

Beginn: Montag, 24. November 2025

Ende: 29. Januar 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Abende, 200,20 Euro

■ 25W602110

Andrea Fürbringer/

Anneke Groot

Deutsch als Fremdsprache A1.2 Intensivkurs (Teil 2 von 3)

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 Intensivkurs Niveaustufe A1.1 beendet haben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Intensivkurs auf der Niveaustufe A2.1 (siehe Kurs 25W602138) ab 7. Januar 2026 zu besuchen.

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)
Fortsetzung von Kurs 25W602105

Dienstag und Mittwoch 9:00 bis 11:45 Uhr
Donnerstag und Freitag 9:00 bis 12:00 Uhr,
Friedrichstr. 17, Raum 12

Beginn: Dienstag, 11. November 2025

Ende: 16. Dezember 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 299 Euro

■ 25W602111

Andrea Fürbringer

Deutsch als Fremdsprache A1.2 Intensivkurs (Teil 2 von 2)

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 25W602106

Montag und Mittwoch,
13:30 bis 17:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 20

Beginn: Mittwoch, 10. Dezember 2025

Ende: 11. Februar 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Nachmittage, 254,80 Euro

Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Herbst/Winter 2025/2026



Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	16. Oktober 2025	Veranstaltung 25W602115
● Goethe-Zertifikat A1	20. November 2025	Veranstaltung 25W602117
● Goethe-Zertifikat A1	11. Dezember 2025	Veranstaltung 25W602119
● Goethe-Zertifikat A1	29. Januar 2026	Veranstaltung 25W602121
● Goethe-Zertifikat A1	26. Februar 2026	Veranstaltung 25W602123
● Goethe-Zertifikat A2	27. Februar 2026	Veranstaltung 25W602150
● Goethe-Zertifikat B1	22. November 2025	Veranstaltung 25W602230
● Goethe-Zertifikat B1	7. Februar 2026	Veranstaltung 25W602240
● Goethe-Zertifikat B2	6. Dezember 2025	Veranstaltung 25W602270
● Goethe-Zertifikat B2	28. Februar 2026	Veranstaltung 25W602274
● Goethe-Zertifikat C1	31. Januar 2026	Veranstaltung 25W602310
● Goethe-Zertifikat C2	15. November 2025	Veranstaltung 25W602320

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

Sabine Roth

sabine.roth@stadt.erlangen.de

Telefon: 09131 86-1960

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 A1: Prüfungen und Vorbereitungen

■ 25W602115 Prüfung zum Goethe-Zertifikat A1

Komplette A1-Prüfung (schriftlicher und mündlicher Teil).

Datum: Donnerstag, 16. Oktober 2025
Anmeldeschluss: 11. September 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).

Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten unter www.goethe.de/a1.

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

■ 25W602116 Julia Spreiter Vorbereitungsseminar für das Goethe-Zertifikat A1

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A1-Goethe-Prüfung am 16. Oktober 2025 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Donnerstag, 2. Oktober 2025
17:00 bis 19:15 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
28,40 Euro

■ 25W602117 Prüfung zum Goethe-Zertifikat A1

Komplette A1-Prüfung (schriftlicher und mündlicher Teil).

Datum: Donnerstag, 20. November 2025
Anmeldeschluss: 17. Oktober 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).

Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten unter www.goethe.de/a1.

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

■ 25W602118 Julia Spreiter Vorbereitungsseminar für das Goethe-Zertifikat A1

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A1-Goethe-Prüfung am 20. November 2025 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Dienstag, 11. November 2025
17:00 bis 19:15 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
28,40 Euro

■ **25W602119**
Prüfung zum Goethe-Zertifikat A1

Komplette A1-Prüfung (schriftlicher und mündlicher Teil).

Datum: Donnerstag, 11. Dezember 2025
Anmeldeschluss: 13. November 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).

Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten unter www.goethe.de/a1.

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

■ **25W602120**
Julia Spreiter
**Vorbereitungsseminar
für das Goethe-Zertifikat A1**

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen
Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A1-Goethe-Prüfung am 11. Dezember 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, 24. November 2025
17:00 bis 19:15 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
28,40 Euro

■ **25W602121**
Prüfung zum Goethe-Zertifikat A1

Komplette A1-Prüfung (schriftlicher und mündlicher Teil).

Datum: Donnerstag, 29. Januar 2026
Anmeldeschluss: 18. Dezember 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).

Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten unter www.goethe.de/a1.

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

■ **25W602122**
Julia Spreiter
**Vorbereitungsseminar
für das Goethe-Zertifikat A1**

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen
Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A1-Goethe-Prüfung am 29. Januar 2026 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 12. Januar 2026
17:00 bis 19:15 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
28,40 Euro

Persönliche Sprachberatung

Nicht sicher, welcher Sprachkurs und welches Niveau am besten passen? Kommen Sie zu unserer kostenlosen persönlichen Sprachberatung!

Termine finden Sie auf unserer Website!



Hier geht es direkt zu den Terminen!



■ 25W602123 Prüfung zum Goethe-Zertifikat A1

Komplette A1-Prüfung (schriftlicher und mündlicher Teil).

Datum: Donnerstag, 26. Februar 2026

Anmeldeschluss: 29. Januar 2026

(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).

Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten unter www.goethe.de/a1.

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

■ 25W602124 Julia Spreiter Vorbereitungssseminar für das Goethe-Zertifikat A1

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A1-Goethe-Prüfung am 26. Februar 2026 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Dienstag, 3. Februar 2026

17:00 bis 19:15 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

28,40 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

Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse

■ 25W602130

Alexander Maleew

Deutsch als Fremdsprache A2.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

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 24. November 2025 (siehe Kurs 25W602139).

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 06

Beginn: Montag, 22. September 2025

Ende: 17. November 2025

22 Abende, 228,80 Euro

■ 25W602131

Deutsch als Fremdsprache A2.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 27. November 2025 (siehe Kurs 25W602140).

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,
jeweils 17:30 bis 19:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 201

Beginn: Dienstag, 30. September 2025

Ende: 26. November 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Abende, 228,80 Euro

■ 25W602132

Deutsch als Fremdsprache A2.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

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. November 2025 (siehe Kurs 25W602141).

Dienstag, 18:30 bis 21:30 Uhr,

Friedrichstr. 17, Raum 12

und Mittwoch, 18:30 bis 21:30 Uhr

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Ende: 12. November 2025

14 Abende, 218,40 Euro

■ 25W602133

Anna Bosenko

Deutsch als Fremdsprache A2.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

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 25. November 2025 (siehe Kurs 25W602142).

Montag, Friedrichstr. 17, Raum 10

Dienstag, Friedrichstr. 17, Raum 11

Donnerstag, Friedrichstr. 17, Raum 08

jeweils 19:15 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Ende: 13. November 2025

21 Abende, 191,10 Euro



LEARN GERMAN ERLANGEN

LEARN GERMAN with LEARN GERMAN ERLANGEN!

Intensive courses in the morning or afternoon & standard courses in the evening. Or individual private lessons.

LERN DEUTSCH bei LEARN GERMAN ERLANGEN!

Intensivkurse am Morgen oder Nachmittag & Standardkurse am Abend. Oder ganz individuell im Einzelunterricht.

Schuhstraße 12 • 91052 Erlangen • +49 (0)9131 – 204850
info@learn-german-erlangen.de • www.learn-german-erlangen.de

Online – Sprachkurse



Tanja Steffen | 25W602135
**Deutsch als Fremdsprache A2/1
Intensivkurs**
Ab Mittwoch, 1. Oktober 2025

Tanja Steffen | 25W602144
**Deutsch als Fremdsprache A2/2
Intensivkurs**
Ab Mittwoch, 3. Dezember 2025

Lilli Schenke | 25W602205
**Deutsch als Fremdsprache B1/1
Intensivkurs**
Ab Montag, 22. September 2025

Lilli Schenke | 25W602215
**Deutsch als Fremdsprache B1/2
Intensivkurs**
Ab Montag, 1. Dezember 2025

Lilli Schenke | 25W602252
**Deutsch als Fremdsprache B2
Leichter Einstieg – Intensivkurs**
Ab Dienstag, 21. Oktober 2025

Lilli Schenke | 25W602233
**Das Goethe-Zertifikat B1
Prüfungsvorbereitung**
Am Samstag, 15. November 2025

Lilli Schenke | 25W602242
**Das Goethe-Zertifikat B1
Prüfungsvorbereitung**
Am Samstag, 10. Januar 2026

Sabine Frenzel | 25W604101
Französisch A1/1
Ab Montag, 20. Oktober 2025

Michèle Menuet | 25W604116
Französisch A2/5
Ab Freitag, 24. Oktober 2025

Nicolas Khoury | 25W610002
Arabisch A1/2
Ab Mittwoch, 8. Oktober 2025

Nicolas Khoury | 25W610003
Arabisch für die Reise
Am Samstag, 24. Januar 2026

Nelli Hausauer | 25W611001
Armenisch A1
Ab Donnerstag, 13. November 2025

Nelli Hausauer | 25W611004
Armenisch A2
Ab Mittwoch, 12. November 2025

Akiko Nojiri | 25W616004
**Japanisch für die Reise
Kompaktseminar (ohne Schriftzeichen)**
Ab Freitag, 17. Oktober 2025

Monludée Stauff | 25W638001
Thailändisch A1/1
Ab Donnerstag, 16. Oktober 2025

Monludée Stauff | 25W638003
Thailändisch A1/4
Ab Dienstag, 7. Oktober 2025

Nuntapuk Binzalem | 25W638008
Thailändisch B1/5
Ab Montag, 20. Oktober 2025



www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.html

■ 25W602134

Julia Sippl

Deutsch als Fremdsprache A2.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 27. November 2025 (siehe Kurs 24W602143).

Montag, Dienstag und Donnerstag,
19:45 bis 21:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206

Beginn: Montag, 22. September 2025

Ende: 20. November 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24 Abende, 218,40 Euro

■ 25W602135

Tanja Steffen M. A.

Deutsch als Fremdsprache A2.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2) (Online-Kurs)

8 bis 12 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 1. Dezember 2025 (siehe Kurs 25W602144).

Mittwoch und Donnerstag, 18:00 bis 20.15 Uhr
vhs.cloud

Beginn: Mittwoch, 1. Oktober 2025

Ende: 26. November 2025

14 Vormittage, 213,60 Euro

■ 25W602136

Andrea Fürbringer/
Julia Sippl

Deutsch als Fremdsprache A2.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

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 1. Dezember 2025 (siehe Kurs 25W602146).

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, 6. Oktober 2025

Ende: 26. November 2025

26 Vormittage, 371,80 Euro

■ 25W602137

Brigitte Chakir M.A.

Deutsch als Fremdsprache A2.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

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 8. Dezember 2025 (siehe Kurs 25W602147).

Montag, Donnerstag und Freitag,
10:30 bis 12:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 06

Beginn: Montag, 29. September 2025

Ende: 27. November 2025

22 Vormittage, 200,20 Euro

■ 25W602138

Andrea Fürbringer/
Anneke Groot

Deutsch als Fremdsprache A2.1 Intensivkurs (Teil 3 von 3)

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 25W602110

Dienstag und Mittwoch, 9:00 bis 11:45 Uhr

Donnerstag und Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Beginn: Mittwoch, 7. Januar 2026

Ende: 10. Februar 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 249,10 Euro



■ 25W602139

Alexander Maleew

**Deutsch als Fremdsprache A2.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)**

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 13
(Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602130

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 06

Beginn: Montag, 24. November 2025

Ende: 28. Januar 2026

22 Abende, 228,80 Euro

■ 25W602140

**Deutsch als Fremdsprache A2.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)**

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch
und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch,
ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602131

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,
jeweils 17:30 bis 19:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 201

Beginn: Donnerstag, 27. November 2025

Ende: 3. Februar 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Abende, 228,80 Euro

Alles für Ihre Weiterbildung

Schnell, bequem & stressfrei:Studienmaterialien und Literatur
zu Ihren Kursen finden Sie bei
uns am Hugenottenplatz.**Thalia Erlangen**

Hugenottenplatz 6

91054 Erlangen

E-Mail: thalia.erlangen@thalia.de*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*
Thalia

■ **25W602141**
Deutsch als Fremdsprache A2.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602132

Dienstag, 18:30 bis 21:30 Uhr,

Friedrichstr. 17, Raum 12

und Mittwoch, 18:30 bis 21:30 Uhr

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

Beginn: Mittwoch, 26. November 2025

Ende: 27. Januar 2026

14 Abende, 218,40 Euro

■ **25W602142**
Anna Bosenko
Deutsch als Fremdsprache A2.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602133

Montag, Friedrichstr. 17, Raum 10

Dienstag, Friedrichstr. 17, Raum 11

Donnerstag, Friedrichstr. 17, Raum 08

jeweils 19:15 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 25. November 2025

Ende: 10. Februar 2026

26 Abende, 236,60 Euro

■ **25W602143**
Julia Sippl
Deutsch als Fremdsprache A2.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602134

Montag, Dienstag und Donnerstag,

19:45 bis 21:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206

Beginn: Donnerstag, 27. November 2025

Ende: 9. Februar 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24 Abende, 218,40 Euro

■ **25W602144**
Tanja Steffen M. A.
Deutsch als Fremdsprache A2.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2) (Online-Kurs)

8 bis 12 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602135

Mittwoch und Donnerstag, 18:00 bis 20.15 Uhr

vhs.cloud

Beginn: Mittwoch, 3. Dezember 2025

Ende: 29. Januar 2026

14 Vormittage, 213,60 Euro



vhs

Volkshochschule
Erlangen

**Kursleitungen
im Bereich
Sprachen gesucht!**



Sie sind eine qualifizierte Sprachenlehrkraft und haben Interesse oder bereits Erfahrung in der Erwachsenenbildung? Sie lieben es, Sprache und Kultur zu vermitteln und wären gerne Teil eines internationalen und aufgeschlossenen Teams? Dann bewerben Sie sich bei uns! Nähere Informationen zum Bewerbungsprozess finden Sie auf unserer Website www.vhs-erlangen.de



■ 25W602145

Dagmar Diener M.A./

Heide Thies M.A.

Deutsch als Fremdsprache A2.2

Intensivkurs (Teil 1 von 3)

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 11. November 2025 im Intensivkurs B1.1 (siehe Kurs 25W602208) weiterlernen können. Darüber hinaus bietet dieser Kurs die Möglichkeit, das Niveau B1 innerhalb nur eines Semesters zu erlangen.

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, 9:00 bis 11:45 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 13

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Ende: 28. Oktober 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
20 Vormittage, 286 Euro

■ 25W602146

Andrea Fürbringer/

Julia Sippl

Deutsch als Fremdsprache A2.2

Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602136

Montag, Friedrichstr. 19, Raum 25,

(Eingang über Schuhstraße)

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,

Friedrichstr. 17, Raum 10,

jeweils 9:00 – 11:45 Uhr

Beginn: Montag, 1. Dezember 2025

Ende: 5. Februar 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26 Vormittage, 371,80 Euro

■ 25W602147

Brigitte Chakir M.A.

Deutsch als Fremdsprache A2.2

Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch

und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch,

ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602137

Montag, Donnerstag und Freitag,

10:30 bis 12:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 06

Beginn: Montag, 8. Dezember 2025

Ende: 12. Februar 2026

22 Vormittage, 200,20 Euro

Persönliche Sprachberatung

Nicht sicher, welcher Sprachkurs und welches Niveau am besten passen? Kommen Sie zu unserer kostenlosen persönlichen Sprachberatung!

Termine finden Sie auf unserer Website!



Hier geht es direkt zu den Terminen!



Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Herbst/Winter 2025/2026



Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	16. Oktober 2025	Veranstaltung 25W602115
● Goethe-Zertifikat A1	20. November 2025	Veranstaltung 25W602117
● Goethe-Zertifikat A1	11. Dezember 2025	Veranstaltung 25W602119
● Goethe-Zertifikat A1	29. Januar 2026	Veranstaltung 25W602121
● Goethe-Zertifikat A1	26. Februar 2026	Veranstaltung 25W602123
● Goethe-Zertifikat A2	27. Februar 2026	Veranstaltung 25W602150
● Goethe-Zertifikat B1	22. November 2025	Veranstaltung 25W602230
● Goethe-Zertifikat B1	7. Februar 2026	Veranstaltung 25W602240
● Goethe-Zertifikat B2	6. Dezember 2025	Veranstaltung 25W602270
● Goethe-Zertifikat B2	28. Februar 2026	Veranstaltung 25W602274
● Goethe-Zertifikat C1	31. Januar 2026	Veranstaltung 25W602310
● Goethe-Zertifikat C2	15. November 2025	Veranstaltung 25W602320

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

Sabine Roth

sabine.roth@stadt.erlangen.de

Telefon: 09131 86-1960

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 A2: Prüfungen und Vorbereitungen

■ 25W602150 Prüfung zum Goethe-Zertifikat A2

Komplette A2-Prüfung (schriftlicher und mündlicher Teil).

Datum: Freitag, 27. Februar 2026

Anmeldeschluss: 22. Januar 2026

(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).

Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten unter www.goethe.de/a2.

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17

■ 25W602151 Julia Spreiter Vorbereitungsseminar für das Goethe-Zertifikat A2

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die die A2-Goethe-Prüfung am 27. Februar 2026 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die A2-Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 2. Februar 2026

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/B1: Brückenkurs

■ 25W602153 Petra Bastian Deutsch als Fremdsprache A2/B1 Intensiv-Brückenkurs

Dieser 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: Donnerstag, 9. Oktober 2025

Ende: 2. Dezember 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 163,80 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

Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse

■ 25W602201

Franz Bayer

Deutsch als Fremdsprache B1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag) Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 1. Dezember 2025 (siehe Kurs 25W602211).

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 204
Beginn: Montag, 22. September 2025

Ende: 17. November 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Abende, 228,80 Euro

■ 25W602202

Brigitte Chakir M.A.

Deutsch als Fremdsprache B1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag) Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 4. Dezember 2025 (siehe Kurs 25W602212).

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 203
Beginn: Montag, 29. September 2025

Ende: 26. November 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Abende, 228,80 Euro

■ 25W602203

Mario Wintergerst

Deutsch als Fremdsprache B1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag) Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 4. Dezember 2025 (siehe Kurs 25W602213).

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:30 bis 20:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 202
Beginn: Montag, 13. Oktober 2025

Ende: 26. November 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

16 Abende, 249,60 Euro

■ 25W602204

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache B1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 1. Dezember 2025 (siehe Kurs 25W602214).

Montag und Donnerstag,
19:45 bis 21:30 Uhr

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt,
Raum 209

Beginn: Montag, 22. September 2025

Ende: 20. November 2025

16 Abende, 145,60 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

■ 25W602205

Lilli Schenke

Deutsch als Fremdsprache B1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2) (Onlinekurs)

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie am 1. Kurstag.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag) Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 1. Dezember 2025 (siehe Kurs 25W602215)

Montag, Mittwoch und Freitag, vhs.cloud (online)

jeweils 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Ende: 24. November 2025

23 Abende, 220,80 Euro

■ 25W602206

Julia Sippl

Deutsch als Fremdsprache B1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag) Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 1. Dezember 2025 (siehe Kurs 25W602216).

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, 22. September 2025

Ende: 24. November 2025

24 Vormittage, 288,60 Euro

■ 25W602207

Brigitte Chakir M.A.

Deutsch als Fremdsprache B1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag) Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 4. Dezember 2025 (siehe Kurs 25W602217).

Montag, Donnerstag und Freitag,

8:15 bis 10:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 06

Beginn: Montag, 29. September 2025

Ende: 24. November 2025

21 Vormittage, 218,40 Euro

■ 25W602208

Dagmar Diener M.A./

Heide Thies M.A.

Deutsch als Fremdsprache B1.1 Intensivkurs (Teil 2 von 3)

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten.

Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Intensivkurs auf der Niveaustufe A2.2 beendet haben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Intensivkurs auf der Niveaustufe B1.2 (siehe Kurs 25W602218) ab 7. Januar 2026 zu besuchen.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag) Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602145

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und

Freitag, 9:00 bis 11:45 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 13

Beginn: Dienstag, 11. November 2025

Ende: 16. Dezember 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 286 Euro



■ 25W602211

Franz Bayer

**Deutsch als Fremdsprache B1.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)**

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten und die B1.1 abgeschlossen haben.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag) Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602201

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 204
Beginn: Montag, 1. Dezember 2025
Ende: 4. Februar 2026
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
22 Abende, 228,80 Euro

■ 25W602212

Brigitte Chakir M.A.

**Deutsch als Fremdsprache B1.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)**

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten und die B1.1 abgeschlossen haben.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602202

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 203
Beginn: Donnerstag, 4. Dezember 2025
Ende: 5. Februar 2026
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
21 Abende, 218,40 Euro

■ 25W602213

Mario Wintergerst

**Deutsch als Fremdsprache B1.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)**

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten und die B1.1 abgeschlossen haben.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602203

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:30 bis 20:30 Uhr
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 202
Beginn: Donnerstag, 4. Dezember 2025
Ende: 26. Januar 2026
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
16 Abende, 249,60 Euro

■ 25W602214

Dr. Marcus Botschan

**Deutsch als Fremdsprache B1.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)**

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten und die B1.1 abgeschlossen haben.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602204

Montag und Donnerstag,
19:45 bis 21:30 Uhr
CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt,
Raum 209
Beginn: Montag, 1. Dezember 2025
Ende: 9. Februar 2026
16 Abende, 145,60 Euro



■ **25W602215**

Lilli Schenke

**Deutsch als Fremdsprache B1.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2) (Onlinekurs)**

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten und die B1.1 abgeschlossen haben.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie am 1. Kurstag.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602205

Montag, Mittwoch und Freitag, vhs.cloud (online)

jeweils 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 1. Dezember 2025

Ende: 6. Februar 2026

23 Abende, 179,40 Euro

■ **25W602216**

Julia Sippl

**Deutsch als Fremdsprache B1.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)**

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten und die B1.1 abgeschlossen haben.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602206

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, 1. Dezember 2025

Ende: 9. Februar 2026

24 Vormittage, 280,80 Euro

■ **25W602217**

Brigitte Chakir M.A.

**Deutsch als Fremdsprache B1.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)**

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten und die B1.1 abgeschlossen haben.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1 Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602207

Montag, Donnerstag und Freitag,

8:15 bis 10:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 06

Beginn: Donnerstag, 4. Dezember 2025

Ende: 5. Februar 2026

21 Vormittage, 218,40 Euro

■ **25W602218**

Dagmar Diener M.A./

Heide Thies M.A.

**Deutsch als Fremdsprache B1.2
Intensivkurs (Teil 3 von 3)**

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten und die B1.1 abgeschlossen haben.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 25W602208

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und

Freitag, 9:00 bis 11:45 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 13

Beginn: Mittwoch, 7. Januar 2026

Ende: 10. Februar 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 286 Euro



Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Herbst/Winter 2025/2026



Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	16. Oktober 2025	Veranstaltung 25W602115
● Goethe-Zertifikat A1	20. November 2025	Veranstaltung 25W602117
● Goethe-Zertifikat A1	11. Dezember 2025	Veranstaltung 25W602119
● Goethe-Zertifikat A1	29. Januar 2026	Veranstaltung 25W602121
● Goethe-Zertifikat A1	26. Februar 2026	Veranstaltung 25W602123
● Goethe-Zertifikat A2	27. Februar 2026	Veranstaltung 25W602150
● Goethe-Zertifikat B1	22. November 2025	Veranstaltung 25W602230
● Goethe-Zertifikat B1	7. Februar 2026	Veranstaltung 25W602240
● Goethe-Zertifikat B2	6. Dezember 2025	Veranstaltung 25W602270
● Goethe-Zertifikat B2	28. Februar 2026	Veranstaltung 25W602274
● Goethe-Zertifikat C1	31. Januar 2026	Veranstaltung 25W602310
● Goethe-Zertifikat C2	15. November 2025	Veranstaltung 25W602320

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

Sabine Roth

sabine.roth@stadt.erlangen.de

Telefon: 09131 86-1960

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: Prüfungen und Vorbereitungen

■ 25W602230 Prüfung zum Goethe-Zertifikat B1

Komplette B1-Prüfung mit allen Modulen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) - nicht für Wiederholer von einzelnen Modulen

Datum: Samstag, 22. November 2025

Anmeldeschluss: 18. Oktober 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). Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten unter www.goethe.de/b1.

Für Wiederholer*innen von Einzelmodulen sind Sondertermine geplant (Informationen hierzu erhalten Sie unter vhs.sprachen@stadt.erlangen.de).

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17

■ 25W602231 Dagmar Diener M.A. Vorbereitungsseminar für das Goethe-Zertifikat B1

Prüfungsvorbereitungsseminar

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 22. November 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, 14. Oktober 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)



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

■ 25W602232

Dr. Irmingard Staudigel

Power-Vorbereitungskurs für das Goethe-Zertifikat B1

4 Vorbereitungsabende

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 22. November 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, 27. Oktober 2025

Ende: Donnerstag, 30. Oktober 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 73,50 Euro
(inkl. Übungsmaterial)

■ 25W602233

Lilli Schenke

Vorbereitungsseminar für das Goethe-Zertifikat B1 (Online-Kurs)

Prüfungsvorbereitungsseminar
Kleingruppe 5 bis 8 Personen

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 22. November 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, 15. November 2025
9:00 bis 13:30 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
52,20 Euro

■ 25W602234

Dagmar Diener M.A.

Power-Vorbereitungskurs für das Goethe-Zertifikat B1

4 Vorbereitungsnachmittage

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 22. November 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, 27. Oktober 2025

Ende: Donnerstag, 30. Oktober 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Nachmittage, 108,60 Euro
(inkl. Übungsmaterial)

■ 25W602240

Prüfung zum Goethe-Zertifikat B1

Komplette B1-Prüfung mit allen Modulen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) - nicht für Wiederholer*innen von einzelnen Modulen

Datum: Samstag, 7. Februar 2026

Anmeldeschluss: 20. Dezember 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). Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten unter www.goethe.de/b1.

Für Wiederholer*innen von Einzelmodulen sind Sondertermine geplant (Informationen hierzu erhalten Sie unter vhs.sprachen@stadt.erlangen.de).

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17

■ 25W602241

Dagmar Diener M.A.

Vorbereitungsseminar für das Goethe-Zertifikat B1

Prüfungsvorbereitungsseminar
8 bis 12 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 7. Februar 2026 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Mittwoch, 7. Januar 2026

17:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36 Euro

(inkl. Übungsmaterial)

■ 25W602242

Lilli Schenke

Vorbereitungsseminar für das Goethe-Zertifikat B1 (Online-Kurs)

Prüfungsvorbereitungsseminar
Kleingruppe 5 bis 8 Personen

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 7. Februar 2026 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, 10. Januar 2026

9:00 bis 13:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

52,20 Euro

■ 25W602243

Dr. Irmingard Staudigel

Power-Vorbereitungskurs für das Goethe-Zertifikat B1

4 Vorbereitungsabende

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 7. Februar 2026 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, 26. Januar 2026

Ende: Donnerstag, 29. Januar 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 73,50 Euro

(inkl. Übungsmaterial)

■ 25W602244

Dagmar Diener M.A.

Power-Vorbereitungskurs für das Goethe-Zertifikat B1

4 Vorbereitungsnachmittage

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 7. Februar 2026 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, 26. Januar 2026

Ende: Donnerstag, 29. Januar 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Nachmittage, 108,60 Euro

(inkl. Übungsmaterial)



Niveaustufe B1/B2: Sonderkurs

■ 25W602245

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 Buchstaber-Alphabet. Anhand von Textmaterial, das Sie zu Hause vorbereiten und auch im Internet hören können, bekommen Sie Tipps und Anregungen zum Üben. Das entsprechende Textmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Einzeltermine: am 9., 16., 23. und 30. Oktober und am 13. und 20. November 2025

Donnerstag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 20 Euro

Niveaustufe B1/B2: Brückenkurse

■ 25W602246

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: Kontext B1+ Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch mit Audios und Videos, ISBN 978-3-12-605409-6 und Übungsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-605335-8

Montag und Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 07

Beginn: Montag, 13. Oktober 2025

Ende: 28. Januar 2026

24 Abende, 187,20 Euro

■ 25W602247

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 Kurstermin findet ein Einstufungstest statt.

Lehrbuch: Kontext B1+ Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch mit Audios und Videos, ISBN 978-3-12-605409-6 und Übungsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-605335-8

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, 16. Oktober 2025

Ende: 29. Januar 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25 Vormittage, 241,80 Euro

Niveaustufe B2: Allgemeine Kurse

■ 25W602252

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: Kontext B1 + Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch mit Audios und Videos, ISBN 978-3-12-605409-6

Dienstag und Donnerstag, 16:30 bis 18:00 Uhr

Beginn: 21. Oktober 2025

Ende: 20. Januar 2026

www.vhs.cloud

20 Nachmittage, 239,90 Euro

■ 25W602253

Beate Rögnitz

Deutsch als Fremdsprache B2.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen (mindestens gutes Niveau B1) gedacht, die die B1 Stufe abgeschlossen haben und systematisch weiterlernen wollen. Am ersten Kursabend findet ein Einstufungstest statt. Im Sommersemester 2026 wird der Kurs auf der Stufe B2.2 fortgesetzt.

Lehrbuch: Kontext B2 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch ISBN 978-3-12-605342-6, ab Lektion 1 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-605343-3

Montag und Mittwoch,

17:30 bis 19:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 104

Beginn: Montag, 22. September 2025

Ende: 4. Februar 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30 Abende, 312 Euro

■ 25W602254

Deutsch als Fremdsprache B2.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen gedacht, die die B1 Stufe abgeschlossen haben und systematisch weiterlernen wollen.

Am ersten Kursabend findet ein Einstufungstest statt. Im Sommersemester 2026 wird der Kurs auf der Stufe B2.2 fortgesetzt.

Lehrbuch: Kontext B2 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch ISBN 978-3-12-605342-6, ab Lektion 1 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-605343-3

Dienstag und Donnerstag,

19:15 bis 21:15 Uhr

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 003

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Ende: 27. Januar 2026

30 Abende, 260 Euro

■ 25W602255

Christiane Schneider M.A./

Franz Bayer

Deutsch als Fremdsprache B2 Intensivkurs (Teil 1 von 3)

Dieser Kurs besteht aus drei Teilen und ermöglicht es den Teilnehmer*innen, den Stoff der B2 Stufe innerhalb eines Semesters zu erlernen. Er richtet sich an Personen mit sehr guten Grundkenntnissen (mindestens gutes Niveau B1).

Der Kurs ist so angelegt, dass Sie ab 11. November 2025 im Intensivkurs auf der Niveaustufe B2 (Teil 2 von 3) weiterlernen können (siehe Veranstaltung 25W602256)

Am ersten Kurstag findet ein Einstufungstest statt.

Lehrbuch: Kontext B2 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch ISBN 978-3-12-605342-6, ab Lektion 1 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-605343-3.

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,

9:00 bis 12:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 11

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Ende: 28. Oktober 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 338 Euro



■ **25W602256**

Christiane Schneider M.A./

Franz Bayer

**Deutsch als Fremdsprache B2
Intensivkurs (Teil 2 von 3)**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe B2 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe B2 (Teil 1) beendet haben und weiterlernen möchten.

Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den dritten Teil des Kurses (siehe Kurs 25W602257) ab 7. Januar 2026 zu besuchen.

Lehrbuch: Kontext B2 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch ISBN 978-3-12-605342-6, ab circa Lektion 5 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-605343-3

Fortsetzung von Kurs 25W602255

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
9:00 bis 12:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 11

Beginn: Dienstag, 11. November 2025

Ende: 16. Dezember 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
20 Vormittage, 338 Euro

■ **25W602257**

Christiane Schneider M.A./

Franz Bayer

**Deutsch als Fremdsprache B2
Intensivkurs (Teil 3 von 3)**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe B2 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe B2 (Teil 2) beendet haben und die Niveaustufe B2 abschließen möchten.

Lehrbuch: Kontext B2 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch ISBN 978-3-12-605342-6, ab circa Lektion 9 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-605343-3

Fortsetzung von Kurs 25W602256

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
9:00 bis 12:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 11

Beginn: Mittwoch, 7. Januar 2026

Ende: 10. Februar 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
20 Vormittage, 338 Euro

■ **25W602258**

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache B2.2

Dies ist die Fortsetzung des im Sommersemester 2025 begonnenen Kurses. Neue Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Am ersten Abend findet ein Einstufungstest statt.

Lehrbuch: SICHER in Alltag und Beruf! B2.2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch, ab circa Lektion 7

Persönliche Sprachberatung

Nicht sicher, welcher Sprachkurs und welches Niveau am besten passen? Kommen Sie zu unserer kostenlosen persönlichen Sprachberatung!

Termine finden Sie auf unserer Website!



Hier geht es direkt
zu den Terminen!



Montag und Mittwoch, 17:30 bis 19:30 Uhr
CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt,
Raum 209

Beginn: Montag, 22. September 2025

Ende: 26. Januar 2026

29 Abende, 301,60 Euro

■ 25W602259

Dr. Marcus Botschan/
Anneke Groot

Deutsch als Fremdsprache B2.2 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die den Stoff der B2-Stufe intensiv, aber in Ruhe abschließen 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 dem 2. Dezember 2025 den Folgekurs besuchen und die Niveaustufe B2 abschließen können (siehe Veranstaltung 25W602260).

Lehrbuch: SICHER in Alltag und Beruf! B2.2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch, ab circa Lektion 7

Fortsetzung von Kurs 25S602232 aus dem Sommersemester 2025

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,

9:30 bis 11:45 Uhr

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Ende: 21. November 2025

30 Vormittage, 351 Euro

■ 25W602260

Dr. Marcus Botschan/
Anneke Groot

Deutsch als Fremdsprache B2.2 Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die die Niveaustufe B2.2 umfassend und gründlich abschließen wollen.

Lehrbuch: SICHER in Alltag und Beruf! B2.2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 10

Fortsetzung von Kurs 25W602259

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
9:30 bis 11:45 Uhr

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

Beginn: Dienstag, 2. Dezember 2025

Ende: 5. Februar 2026

30 Vormittage, 351 Euro

Niveaustufe B2: Prüfungen und Vorbereitungen

■ 25W602270

Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2

Komplette B2-Prüfung mit allen Modulen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) - Wiederholung von einzelnen Modulen auch möglich

Datum: Samstag, 6. Dezember 2025

Anmeldeschluss: 30. Oktober 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). Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten unter www.goethe.de/b2.

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17

■ 25W602271

Julia Spreiter

Vorbereitungsseminar für das Goethe-Zertifikat B2

Prüfungsvorbereitungsseminar

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

In diesem Seminar werden Sie gezielt mit Hilfe von Modelltests auf diese weltweit anerkannte Prüfung des Goethe-Instituts vorbereitet. Neben den Prüfungsteilen Lesen, Hören und Schreiben wird auch die mündliche Prüfung vorgestellt und geübt.

Für Teilnehmer*innen, die die Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2 am 6. Dezember 2025 ablegen wollen.

Montag, 10. November 2025

17:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße), *nicht* barrierefrei zugänglich.

44,70 Euro



Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Herbst/Winter 2025/2026



Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	16. Oktober 2025	Veranstaltung 25W602115
● Goethe-Zertifikat A1	20. November 2025	Veranstaltung 25W602117
● Goethe-Zertifikat A1	11. Dezember 2025	Veranstaltung 25W602119
● Goethe-Zertifikat A1	29. Januar 2026	Veranstaltung 25W602121
● Goethe-Zertifikat A1	26. Februar 2026	Veranstaltung 25W602123
● Goethe-Zertifikat A2	27. Februar 2026	Veranstaltung 25W602150
● Goethe-Zertifikat B1	22. November 2025	Veranstaltung 25W602230
● Goethe-Zertifikat B1	7. Februar 2026	Veranstaltung 25W602240
● Goethe-Zertifikat B2	6. Dezember 2025	Veranstaltung 25W602270
● Goethe-Zertifikat B2	28. Februar 2026	Veranstaltung 25W602274
● Goethe-Zertifikat C1	31. Januar 2026	Veranstaltung 25W602310
● Goethe-Zertifikat C2	15. November 2025	Veranstaltung 25W602320

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

Sabine Roth

sabine.roth@stadt.erlangen.de

Telefon: 09131 86-1960

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

■ 25W602272

Dr. Irmingard Staudigel

Power-Vorbereitungskurs für das Goethe-Zertifikat B2

4 Vorbereitungsabende

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 6. Dezember 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, Donnerstag und Freitag,

jeweils 17:00 bis 19:15 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Beginn: Montag, 17. November 2025

Ende: Freitag, 21. November 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 73,50 Euro

■ 25W602274

Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2

Komplette B2-Prüfung mit allen Modulen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) - Wiederholung von einzelnen Modulen auch möglich

Datum: Samstag, 28. Februar 2026

Anmeldeschluss: 17. Januar 2026

(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).

Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten unter www.goethe.de/b2.

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17

■ 25W602275

Julia Spreiter

Vorbereitungsseminar für das Goethe-Zertifikat B2

Prüfungsvorbereitungsseminar

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 28. Februar 2026 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten.

Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 19. Januar 2026

17:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

51,70 Euro

■ 25W602276

Dr. Irmingard Staudigel

Power-Vorbereitungskurs für das Goethe-Zertifikat B2

4 Vorbereitungsabende

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 28. Februar 2026 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, 9. Februar 2026

Ende: Donnerstag, 12. Februar 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 63,80 Euro



Niveaustufe B2/C1

■ 25W602280

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.

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 6. Oktober 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 209

12 Abende, 97,60 Euro

■ 25W602281

Christiane Schneider M.A.

Deutsch als Fremdsprache B2/C1 Schreibwerkstatt am Mittag

Kleingruppe mit 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieser Schreibkurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die die B2-Prüfung erfolgreich absolviert haben oder aktuell einen C1-Kurs besuchen.

Der Workshop verwendet freies Material und bietet so einen vielfältigen Zugang zur schriftsprachlichen Vertiefung. Jede Einheit beginnt mit einem anregenden Schreibimpuls, der dazu einlädt, persönliche Erfahrungen oder zeitgenössische Themen zu bearbeiten.

Anschließend folgt eine intensive Schreibphase, in der die Teilnehmer*innen selbstständig an ihren Texten arbeiten und neue Ausdrucksformen ausprobieren können.

Dieses Format fördert nicht nur den kreativen Prozess, sondern auch das Vertrauen in die eigene schriftliche Ausdrucksfähigkeit.

Mittwoch, 8. Oktober, 12. November, 10. Dezember

2025, 14. Januar und 11. Februar 2026, jeweils

13:00 bis 15:00 Uhr,

Friedrichstr. 17, Raum 07

5 Nachmittage, 104,10 Euro

■ 25W602282

Deutsch als Fremdsprache B2/C1 Aussprachetraining

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

In diesem Kurs verbessern Sie gezielt Ihre Aussprache auf fortgeschrittenem Sprachniveau. Durch praktische Übungen und gezieltes Feedback trainieren Sie Intonation, Rhythmus und schwierige Lautverbindungen. Ziel ist ein klareres, verständlicheres Deutsch im Alltag und im Beruf.

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Montag, 13. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 01

5 Abende, 78 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



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.

■ 25W602301

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache C1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

Lehrbuch: Kontext C1 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch, ISBN 978-3-12-605349-5, ab Lektion 1 und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-605350-1

Am ersten Kurstag findet ein Einstufungstest statt.

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 27. November 2025 (siehe Kurs 25W602303).

Dienstag und Donnerstag,

17:30 bis 19:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Ende: 18. November 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 156 Euro

■ 25W602302

Christiane Schneider M.A./

Franz Bayer

Deutsch als Fremdsprache C1.1 (Teil 1 von 2)

Lehrbuch: Kontext C1 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch, ISBN 978-3-12-605349-5, ab Lektion 1 und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-605350-1

Am ersten Kurstag findet ein Einstufungstest statt.

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 27. November 2025 (siehe Kurs 25W602304).

Montag und Donnerstag,

8:45 bis 12:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 9

Beginn: Montag, 22. September 2025

Ende: 17. November 2025

15 Vormittage, 253,50 Euro

■ 25W602303

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache C1.2 Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Lehrbuch: Kontext C1 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch, ISBN 978-3-12-605349-5, ab Lektion 7 und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-605350-1

Fortsetzung von Kurs 25W602301

Dienstag und Donnerstag,

17:30 bis 19:30 Uhr

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105

Beginn: Donnerstag, 27. November 2025

Ende: 3. Februar 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 156 Euro

■ 25W602304

Christiane Schneider M.A./

Franz Bayer

Deutsch als Fremdsprache C1.2 (Teil 2 von 2)

Lehrbuch: Kontext C1 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch, ISBN 978-3-12-605349-5, ab Lektion 7 und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-605350-1

Fortsetzung von Kurs 25W602302

Montag und Donnerstag,

8:45 bis 12:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 9

Beginn: Donnerstag, 27. November 2025

Ende: 2. Februar 2026

15 Vormittage, 253,50 Euro



Niveaustufe C1: Sonderkurse

■ 25W602305

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 eines/einer deutschsprachigen Autors/Autorin 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, 24. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 156 Euro

■ 25W602306

Julia Spreiter

Deutsch als Fremdsprache C1 Kurzgeschichten von Michael Ende

Kleingruppe 8 bis 10 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ab der Niveaustufe C1, ist aber auch für literaturinteressierte Muttersprachler*innen geeignet.

Michael Ende ist einer der bekanntesten deutschen Autoren. Was viele nicht wissen: Seine Bücher richten sich an alle Altersgruppen. Im Kurs beschäftigen wir uns mit Geschichten für Erwachsene, die mal gleichnishaft, mal surreal, mal rätselhaft anmuten - immer jedoch nachdenklich machen und vor Phantasie nur so sprudeln.

Wir lesen die Geschichten teils im Kurs, teils zu Hause und sprechen darüber. Wie nebenbei erweitern Sie spielerisch Ihr Vokabular, steigern Ihre Lese- und Sprechfertigkeit und verbessern Ihre Aussprache.

Dienstag, 14:00 bis 16:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 21. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Nachmittage, 104 Euro

■ 25W602309

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache C1/C2 Schreiben und Stilkunde

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen mit ausgezeichneten Kenntnissen der deutschen Sprache (mindestens Niveau C1), die ihren schriftsprachlichen und rhetorischen Gebrauch des Deutschen weiter ausbauen möchten. Der korrekte Einsatz von Stil- und Redemitteln sowie gehobenen grammatischen Strukturen wird an Mustertexten verschiedener Gattungen analysiert und aktiv eingeübt. Mehrheitliche Interessenschwerpunkte des Kurses werden optional berücksichtigt. Der Kurs ist nicht als konkrete C2-Prüfungsvorbereitung konzipiert, kann bei dieser aber gewiss helfen.

Freitag, 17:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Freitag, 10. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 07

10 Nachmittage, 130 Euro

Niveaustufe C1: Prüfungen und Vorbereitungen

■ 25W602310

Prüfung zum Goethe-Zertifikat C1

Komplette C1-Prüfung mit allen Modulen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) - Wiederholung von einzelnen Modulen auch möglich

Datum: Samstag, 31. Januar 2026

Anmeldeschluss: 20. Dezember 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). Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten unter www.goethe.de/c1.

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

■ 25W602311

Dr. Irmingard Staudigel

Power-Vorbereitungskurs für das Goethe-Zertifikat C1

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 31. Januar 2026 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,

Donnerstag und Freitag,

jeweils 17:00 bis 19:15 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Beginn: Montag, 8. Dezember 2025

Ende: Freitag, 12. Dezember 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 73,50 Euro

(inkl. Übungsmaterial)

■ 25W602312

Dr. Irmingard Staudigel

Power-Vorbereitungskurs für das Goethe-Zertifikat C1

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 31. Januar 2026 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,

Donnerstag und Freitag,

jeweils 14:00 bis 16:15 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Beginn: Montag, 8. Dezember 2025

Ende: 12. Dezember 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Nachmittage, 88,10 Euro

(inkl. Übungsmaterial)

Niveaustufe C2: Prüfungen und Vorbereitungen

■ 25W602320

Prüfung zum Goethe-Zertifikat C2

Komplette C2-Prüfung mit allen Modulen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) - Wiederholung von einzelnen Modulen auch möglich.

Datum: Samstag, 15. November 2025

Anmeldeschluss: 10. Oktober 2025

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 315 Euro

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 260 Euro (keine Ermäßigung möglich). Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten unter www.goethe.de/c2.

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

■ 25W602321

Dr. Irmingard Staudigel

Power-Vorbereitungskurs für das Goethe-Zertifikat C2

5 Prüfungsvorbereitungsabende

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

In diesem neuen kompakten Seminar wird an fünf Abenden auf das Goethe-Zertifikat C2, das am 15. November 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,

Donnerstag und Freitag,

jeweils 17:00 bis 19:45 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Beginn: Montag, 20. Oktober 2025

Ende: Freitag, 24. Oktober 2025

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 158 Euro

(inkl. Übungsmaterial)

Englisch

Sprachberatungstermine während des Semesters finden Sie auf unserer Website: www.vhs-erlangen.de

Aufbau der Kurse:

Das Programm Englisch gliedert sich in:

- Europäische Niveaustufe A1 und A2
- Europäische Niveaustufe B1 und B2
- Europäische Niveaustufe C1 und C2

Genauere inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und auf unserer Website:

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

■ 25W603101

Khan Shahriar Awal
Englisch A1/1

Dieser neue Kurs ist für echte Anfänger*innen gedacht, die die englische Sprache von Anfang an langsam und systematisch erlernen wollen.

Lehrbuch: Go for it! A1, 2nd Edition, Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, Printausgabe), ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-102938-8

Montag, 17:45 bis 19:15 Uhr
Beginn: Montag, 22. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 305
15 Abende, 117 Euro

■ 25W603102

Khan Shahriar Awal
Englisch A1/2

Dieser neue Kurs ist für Anfänger*innen gedacht oder 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, Printausgabe), ab Lektion 3, ISBN 978-3-19-102938-8

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Montag, 22. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 305
15 Abende, 117 Euro

■ 25W603103

Willetta Carson-Hohenstein
Englisch A1/2 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (circa 2 Jahre) und die Sprache 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, Printausgabe), ab Lektion 5, ISBN 978-3-19-102938-8

Mittwoch, 15:15 bis 16:45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 12
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Nachmittage, 117 Euro

Persönliche Sprachberatung

Nicht sicher, welcher Sprachkurs und welches Niveau am besten passen? Kommen Sie zu unserer kostenlosen persönlichen Sprachberatung!

Termine finden Sie auf unserer Website!



Hier geht es direkt zu den Terminen!



■ **25W603104**
Nina Frühbeißer
Englisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 2 bis 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Go for it! A1, 2nd Edition,
Kurs- und Arbeitsbuch
(Hueber-Verlag, Printausgabe), ab Lektion 9,
ISBN 978-3-19-102938-8

Dienstag, 20:00 bis 21:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 303
15 Abende, 117 Euro

■ **25W603106**
Willetta Carson-Hohenstein
Englisch A1/3 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (circa 2 bis 3 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,
Kurs- und Arbeitsbuch
(Hueber-Verlag, Printausgabe), ab Lektion 10,
ISBN 978-3-19-102938-8

Dienstag, 15:30 bis 17:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 20
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Nachmittage, 117 Euro

Niveaustufe A2

■ **25W603110**
Nina Frühbeißer
Englisch A2/1 für Wiederbeginner*innen

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen der englischen Sprache, denen die Grundlagen bekannt sind, diese aber wiederholen und auf bereits bekannten Themen aufbauen möchten.

Lehrbuch: Go for it! A2, Kurs- und Arbeitsbuch
(Hueber-Verlag, Printausgabe), ab Lektion 1,
ISBN 978-3-19-102939-5

Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 303
15 Abende, 117 Euro

■ **25W603125**
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, 22. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 07
15 Abende, 117 Euro

Einheitliche Preise in Sprachkursen

Für unsere Sprachkurse zahlen Sie 7,80 €
für 90 Minuten bei qualifizierten Sprachkursleitungen!*

*Kleingruppen ausgenommen



■ **25W603126**

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.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Donnerstag, 16:15 bis 17:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ **25W603127**

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.

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 30. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

12 Abende, 93,60 Euro

Kleingruppentarife – So funktioniert's

Auch wenn ein Kurs nicht die reguläre Teilnehmer*innenzahl erreicht, kann er stattfinden – dank unseres Kleingruppentarifs!

Am ersten Kurstag entscheiden Sie gemeinsam mit der Kursleitung, ob der Kurs zu einem Kleingruppentarif fortgeführt werden soll.

Wichtig:

Die Teilnehmer*innenzahl am 2. Kurstermin entscheidet über den Preis – auch wenn danach noch weitere Anmeldungen eingehen.

Kleingruppentarife für reguläre Sprachkurse			
Teilnehmer*innen	Preis pro 90 Min	Preis bei 12x90 Min	Preis bei 15x90 Min
ab 10	7,80 Euro	93,60 Euro	117,00 Euro
9	8,67 Euro	104,00 Euro	130,00 Euro
8	9,75 Euro	117,00 Euro	146,30 Euro
7	11,15 Euro	133,70 Euro	167,20 Euro
6	13,00 Euro	156,00 Euro	195,00 Euro
5	15,60 Euro	187,20 Euro	234,00 Euro

Niveaustufe A2/B1

■ 25W603131

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 stehen das freie Sprechen und das Üben des Hörverstehens.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben

Mittwoch, 18:45 bis 20:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

■ 25W603135

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 so konzipiert, dass neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen ungehindert einsteigen können.

Lehrbuch: Lehrbuch: Life A2/B1 Second Edition Pre-Intermediate (Cornelsen-Verlag), ab Lektion 10/11, ISBN 978-1-337-28570-4

Mittwoch, 15:45 bis 17:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ 25W603145

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, 8. November 2025

9:00 bis 15:30 Uhr

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

62,40 Euro

Niveaustufe B1:

Auffrischungs- und Konversationskurse

■ 25W603216

Ulf Steffens

Englisch B1 Auffrischkurs

In diesem Kurs werden der Stoff der Niveaustufe B1 wiederholt und die wichtigsten grammatischen Strukturen, Situationen und Wortschatzbereiche geübt.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 003

15 Abende, 117 Euro



■ 25W603217

Willetta Carson-Hohenstein

Englisch B1 Auffrischung und Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit circa 4 bis 5 Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren Vorkenntnissen, die einen Kurs in lockerer, humorvoller Atmosphäre suchen.

Durch Gespräche über aktuelle Themen verlieren Sie Hemmungen und gewinnen Sicherheit beim Sprechen - ganz ohne Druck. Erleben Sie Sprache, Kultur und Mentalität praxisnah mit learning by doing und learning by living.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Mittwoch, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

■ 25W603218

Ulf Steffens

Englisch B1 Auffrischkungskurs

Let's speak and repeat! In diesem Kurs wird in einer lebhaften und humorvollen Atmosphäre die Sprache lebensnah vermittelt, damit Sie sich auf Englisch leichter verständigen können - immer auch mit Blick auf die entsprechende Grammatik.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

Cambridge English Qualifications

Europäische Niveaustufen B1 bis C2

We prepare for

Cambridge

English Qualifications

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



■ **25W603219**

Ester Hadar

Englisch B1 Language in Use

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

In this course, we will explore the expressions and language that are useful in everyday life. The situations discussed will be varied and include traveling, 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 participant interests and needs. Participants should be comfortable in communicating in English, ideally level B1 or higher.

Montag, 11:15 bis 12:45 Uhr

Beginn: Montag, 6. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Termine, 156 Euro

■ **25W603220**

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, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ **25W603222**

Colette Ryan

Englisch B1 Leichte Konversation

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die bereits circa 4 Jahre Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben und 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.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Mittwoch, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **25W603225**

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, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro



■ 25W603227

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, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

Niveaustufe B1/B2: Brückenkurse

■ 25W603240

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 Englisch verbessern möchten. Der Kurs bereitet optimal auf die Niveaustufe B2 vor.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Die Teilnehmer*innen werden freundlich gebeten, zur ersten Kursstunde 4 Euro für Kopien und Materialkosten mitzubringen.

Dienstag, 20:00 bis 21:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Raum 005

15 Abende, 117 Euro

■ 25W603245

Colette Ryan

Englisch B1/B2 Brückenkurs

This conversation course is a bridge between levels B1 and B2. You have had around 4 to 5 years of English and would like to improve your conversation skills. We'll talk about different topics and, you'll have the chance to give opinions and expand your vocabulary in a fun and relaxed atmosphere.

The teaching material will be announced in the first class.

Mittwoch, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ 25W603255

Monika Kapoor-Paul M.A.

Englisch B1/B2 Lights! Camera!

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

This lively course is perfect for movie lovers who want to improve their English in a fun, practical way. Each week, we'll watch short scenes from well-known films to explore real-life language in action and use them as a springboard to explore vocabulary, idioms, and natural dialogue. Through guided discussions, listening and speaking practice, and interactive language games, you'll build confidence and fluency. No film theory or moviemaking - just great scenes and great English!

Skill level required: higher B1 or lower B2 level

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 6. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 156 Euro

■ 25W603260

Andrew Lodge

Englisch B1/B2 for Business Communication

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

This course will focus on the real world use of English in business. It is not about the perfect use of grammar or about learning long lists of vocabulary, instead we will focus on effective cross-cultural communication. Topics will be: communication strategies, real world email writing, speaking and the lost word, supporting your English with Powerpoint, polite interruptions, how to learn while working, discussing projects and the failed plan.

Skill level required: higher B1 or lower B2 level. There will be no class on December 4th, 2025.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 2. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 156 Euro

Niveaustufe B2: Konversationskurse

■ 25W603265

Andrew Lodge

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, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ 25W603266

Ulrike Lynn M.A.

Englisch B2 Conversation Course

This course will give you the chance to improve your English communication skills in a relaxed atmosphere. Easy, but interesting topics will provide the background to this course to encourage students to practice their English in small discussion groups. There will also be some time spent on vocabulary studies, grammar structures, reading and listening exercises.

(Knowledge of English: about 5 years)

Donnerstag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 205

15 Abende, 117 Euro

■ 25W603269

Colette Ryan

Englisch B2 Conversation Course

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
Samstagsseminar

You have a B2 level of English (about 5 years) and would like to keep your English conversation skills brushed up? In this course we'll talk about different topics, you'll have the chance to discuss, give opinions and expand your vocabulary in a fun and relaxed atmosphere.

Samstag, 27. September, 11. Oktober, 25. Oktober,

15. November und 29. November 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



vhs

Volkshochschule
Erlangen

Kursleitungen
im Bereich
Sprachen gesucht!



Sie sind eine qualifizierte Sprachenlehrkraft und haben Interesse oder bereits Erfahrung in der Erwachsenenbildung? Sie lieben es, Sprache und Kultur zu vermitteln und wären gerne Teil eines internationalen und aufgeschlossenen Teams? Dann bewerben Sie sich bei uns! Nähere Informationen zum Bewerbungsprozess finden Sie auf unserer Website www.vhs-erlangen.de



Niveaustufe C1

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.

■ 25W603301

Valerie Hellmann

Englisch C1 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, 8:45 bis 10:15 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ 25W603302

Ester Hadar

Englisch C1 Monday morning coffee talk (part 1)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Start your week right: In this new course, we will explore the expressions and language that are useful in everyday life. The themes discussed will be varied and include travelling, ordering food in a restaurant, email communication, expressing agreement and disagreement and describing personality traits, amongst others. The focus will be on increasing vocabulary as well as some grammar corrections as needed, with the goal of increasing fluency and confidence. The course topics are flexible and can be adapted to participants' interests and needs, and of course to our Monday morning moods.

Participants should be comfortable in communicating in English, ideally level C1, however, motivated participants and those eager for a challenge from all levels are welcome.

Participants are kindly requested to bring 4 euros to the first class to cover material costs.

Montag, 9:30 bis 11:00 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 10

10 Vormittage, 156 Euro

■ 25W603303

Ester Hadar

Englisch C1 Monday morning coffee talk (part 2)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Start your week right: In this new course, we will explore the expressions and language that are useful in everyday life. The themes discussed will be varied and include travelling, ordering food in a restaurant, email communication, expressing agreement and disagreement and describing personality traits, amongst others. The focus will be on increasing vocabulary as well as some grammar corrections as needed, with the goal of increasing fluency and confidence. The course topics are flexible and can be adapted to participants' interests and needs, and of course to our Monday morning moods.

Participants should be comfortable in communicating in English, ideally level C1, however, motivated participants and those eager for a challenge from all levels are welcome.

Participants are kindly requested to bring 4 euros to the first class to cover material costs.

This is the second part of the coffee talk, but new participants are very welcome to join!

Montag, 9:30 bis 11:00 Uhr

Beginn: Montag, 12. Januar 2026

Friedrichstr. 17, Raum 10

5 Vormittage, 78 Euro

■ **25W603304**

Valerie Hellmann

Englisch C1 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, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

■ **25W603305**

Mary MacDonald Barkei

Englisch C1 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, 30. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 78 Euro

■ **25W603306**

Mary Moyles-Johnson

Englisch 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, 30. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

10 Abende, 78 Euro

■ **25W603307**

Bridget Ineichen M.A.

Englisch C1 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 to 7 years).

Mittwoch, 8:45 bis 10:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 06

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **25W603308**

Ulf Steffens

Englisch C1 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, 24. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 303

10 Abende, 156 Euro



Französisch

Sprachberatungstermine während des Semesters finden Sie auf unserer Website: www.vhs-erlangen.de

Aufbau der Kurse:

Das Französischprogramm gliedert sich in:

- Europäische Niveaustufe A1 und A2
- Europäische Niveaustufe B1 und B2
- Europäische Niveaustufe C1 und C2

Genauere inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und unter: www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.

Zur Orientierung: Die Zahlen hinter der jeweiligen Niveaustufe geben das Semester bzw. den Teil an, in dem sich der Kurs befindet.

Die bayerischen Volkshochschulen sind Kooperationspartner des Institut Français und verfügen über eigene Prüfungszentren (siehe auch unter www.vhs-sprachpruefungen.de). Wenn Sie weitere Informationen über diese Prüfungen benötigen, wenden Sie sich bitte direkt an das vhs-Sprachenteam (vhs.sprachen@stadt.erlangen.de). Sie werden dann über die Prüfungsmöglichkeiten informiert.

In Erlangen finden diese Prüfungen mehrmals jährlich auch am Deutsch-Französischen Institut statt. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter Telefon 09131 9791370.

Niveaustufe A1: Allgemeine Kurse

■ 25W604101

Sabine Frenzel

Französisch A1/1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: *Rencontres en français A1* (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-529647-3

Montag, 14:00 bis 15:30 Uhr
Beginn: Montag, 20. Oktober 2025
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
12 Nachmittage, 230,40 Euro

■ 25W604102

Sabine Frenzel

Französisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: *Rencontres en français A1* (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-529647-3

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Montag, 29. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 307
15 Abende, 117 Euro

■ 25W604103

Valérie Gos

Französisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: *Rencontres en français A1* (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 3/4
ISBN 978-3-12-529647-3

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 106
15 Abende, 117 Euro

■ 25W604104

Christine Hehl Dalla Zuanna

Französisch A1/3 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, hybride Ausgabe allango),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 5/6
ISBN 978-3-12-529647-3

Montag, 16:15 bis 17:45 Uhr
Beginn: Montag, 29. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 09
15 Nachmittage, 117 Euro

Online – Sprachkurse



Tanja Steffen | 25W602135
**Deutsch als Fremdsprache A2/1
Intensivkurs**
Ab Mittwoch, 1. Oktober 2025

Tanja Steffen | 25W602144
**Deutsch als Fremdsprache A2/2
Intensivkurs**
Ab Mittwoch, 3. Dezember 2025

Lilli Schenke | 25W602205
**Deutsch als Fremdsprache B1/1
Intensivkurs**
Ab Montag, 22. September 2025

Lilli Schenke | 25W602215
**Deutsch als Fremdsprache B1/2
Intensivkurs**
Ab Montag, 1. Dezember 2025

Lilli Schenke | 25W602252
**Deutsch als Fremdsprache B2
Leichter Einstieg – Intensivkurs**
Ab Dienstag, 21. Oktober 2025

Lilli Schenke | 25W602233
**Das Goethe-Zertifikat B1
Prüfungsvorbereitung**
Am Samstag, 15. November 2025

Lilli Schenke | 25W602242
**Das Goethe-Zertifikat B1
Prüfungsvorbereitung**
Am Samstag, 10. Januar 2026

Sabine Frenzel | 25W604101
Französisch A1/1
Ab Montag, 20. Oktober 2025

Michèle Menuet | 25W604116
Französisch A2/5
Ab Freitag, 24. Oktober 2025

Nicolas Khoury | 25W610002
Arabisch A1/2
Ab Mittwoch, 8. Oktober 2025

Nicolas Khoury | 25W610003
Arabisch für die Reise
Am Samstag, 24. Januar 2026

Nelli Hausauer | 25W611001
Armenisch A1
Ab Donnerstag, 13. November 2025

Nelli Hausauer | 25W611004
Armenisch A2
Ab Mittwoch, 12. November 2025

Akiko Nojiri | 25W616004
**Japanisch für die Reise
Kompaktseminar (ohne Schriftzeichen)**
Ab Freitag, 17. Oktober 2025

Monludée Stauff | 25W638001
Thailändisch A1/1
Ab Donnerstag, 16. Oktober 2025

Monludée Stauff | 25W638003
Thailändisch A1/4
Ab Dienstag, 7. Oktober 2025

Nuntapuk Binzalem | 25W638008
Thailändisch B1/5
Ab Montag, 20. Oktober 2025



■ **25W604105**
Sabine Frenzel
Französisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Rencontres en français A1 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 9
ISBN 978-3-12-529647-3

Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr
Beginn: Montag, 29. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 307
15 Abende, 117 Euro

■ **25W604106**
Michèle Menuet
Französisch A1/4 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, hybride Ausgabe allango),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 8
ISBN 978-3-12-529647-3

Montag, 15:30 bis 17:00 Uhr
Beginn: Montag, 22. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Nachmittage, 117 Euro

Niveaustufe A2

■ **25W604107**
Véronique Perrin Gottwald
Französisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rencontres en français A2 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-530078-1

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Montag, 29. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 205
15 Abende, 117 Euro

■ **25W604108**
Catherine Choplin
Französisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rencontres en français A2 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-530078-1

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Montag, 22. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 304
15 Abende, 117 Euro

■ **25W604109**
Catherine Choplin
Französisch A2/1 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen mit verschütteten Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar), die die Sprache noch einmal schnell und systematisch wiederholen wollen.

Lehrbuch: Rencontres en français A2 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-530078-1

Freitag, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: Freitag, 26. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 09
15 Vormittage, 117 Euro

■ **25W604111**
Gaelle Meyer-Olbersleben
Französisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen (ab circa 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rencontres en français A2 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 4
ISBN 978-3-12-530078-1

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 07
12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **25W604112**
Gaelle Meyer-Olbersleben
Französisch A2/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 bis 6 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab circa Lektion 9
ISBN 978-3-12-529422-6 oder
ISBN 978-3-12-529087-7

Donnerstag, 13:00 bis 14:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ **25W604114**
Catherine Choplin
Französisch A2/4 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen, die früher schon einmal Französisch gelernt haben (circa 7 Semester vhs oder vergleichbar) und die die Sprache noch einmal schnell und systematisch wiederholen wollen.

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 10
ISBN 978-3-12-529422-6 oder
ISBN 978-3-12-529087-7

Donnerstag, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 304
15 Abende, 117 Euro

■ **25W604115**
Michèle Menuet
Französisch A2/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 8 Semester vhs oder vergleichbar). In diesem Kurs werden wir die Niveaustufe A2 abschließen und mit B1 beginnen.

Lehrwerke: Voyages neu A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 11,
ISBN 978-3-12-529422-6 oder
ISBN 978-3-12-529087-7
und Rencontres en français B1 - Hybride Ausgabe allango (Klett-Verlag),
ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-530079-8

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 22. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204
15 Abende, 117 Euro

■ **25W604116**
Michèle Menuet
Französisch A2/5 (Online-Kurs)

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 8 Semester vhs oder vergleichbar)
Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Verlag), Kursbuch
und Übungsbuch, ab Lektion 9
ISBN 978-3-12-529422-6 oder
ISBN 978-3-12-529087-7

Freitag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Freitag, 24. Oktober 2025
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
10 Abende, 111,90 Euro

Persönliche Sprachberatung

Nicht sicher, welcher Sprachkurs und welches Niveau am besten passen? Kommen Sie zu unserer kostenlosen persönlichen Sprachberatung!

Termine finden Sie auf unserer Website!



Hier geht es direkt zu den Terminen!



Niveaustufe B1

Die Teilnahme an den Kursen der Niveaustufe B1 setzt voraus, dass an der vhs etwa 2 1/2 bis 3 Jahre Französisch gelernt wurde oder dementsprechende Vorkenntnisse vorhanden sind.

Wie auch in den Niveaustufen A1 und A2 gibt die Zahl hinter der jeweiligen Niveaustufe das Semester an, in dem sich der Kurs befindet. Neu hinzukommende Teilnehmer*innen können sich in der vhs beraten lassen.

■ 25W604202

Gaelle Meyer-Olbersleben

Französisch B1/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rencontres en français B1 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),

Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 4

ISBN 978-3-12-530079-8

Freitag, 9:00 bis 10:30 Uhr

Beginn: Freitag, 26. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ 25W604203

Michèle Menuet

Französisch B1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Voyages neu B1 (Klett-Verlag),

Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 11

ISBN 978-3-12-529431-8 oder

ISBN 978-3-12-529097-6

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 93,60 Euro

Kleingruppentarife – So funktioniert's

Auch wenn ein Kurs nicht die reguläre Teilnehmer*innenzahl erreicht, kann er stattfinden – dank unseres Kleingruppentarifs!

Am ersten Kurstag entscheiden Sie gemeinsam mit der Kursleitung, ob der Kurs zu einem Kleingruppentarif fortgeführt werden soll.

Wichtig:

Die Teilnehmer*innenzahl am 2. Kurstermin entscheidet über den Preis – auch wenn danach noch weitere Anmeldungen eingehen.

Kleingruppentarife für reguläre Sprachkurse			
Teilnehmer*innen	Preis pro 90 Min	Preis bei 12x90 Min	Preis bei 15x90 Min
ab 10	7,80 Euro	93,60 Euro	117,00 Euro
9	8,67 Euro	104,00 Euro	130,00 Euro
8	9,75 Euro	117,00 Euro	146,30 Euro
7	11,15 Euro	133,70 Euro	167,20 Euro
6	13,00 Euro	156,00 Euro	195,00 Euro
5	15,60 Euro	187,20 Euro	234,00 Euro

■ 25W604205

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, 22. September 2025

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 201

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

■ 25W604206

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“ (Hueber-Verlag). Bei guter Laune am Mittwochabend werden wir uns darüber hinaus über die verschiedensten Themen unterhalten.

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

■ 25W604207

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, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ 25W604208

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.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Vormittage, 117 Euro

■ 25W604210

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, 23. September 2025

Grundschule Büchenbach, Dorfstr. 21, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ 25W604211

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, 25. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 106

15 Abende, 117 Euro



Niveaustufe B2■ **25W604230**

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, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 10

12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ **25W604231**

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, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ **25W604232**

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, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

Niveaustufe C1/C2

Die folgenden Kurse setzen gute Französischkenntnisse voraus, die etwa 5- bis 6-jährigen Unterricht an Schule oder vhs entsprechen.

■ **25W604301**

Lydia Triacca-Gradert

Französisch C1/C2 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, 24. September 2025

Grundschule Büchenbach, Dorfstr. 21, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

Einheitliche Preise in Sprachkursen

Für unsere Sprachkurse zahlen Sie 7,80 €

für 90 Minuten bei qualifizierten Sprachkursleitungen!*

*Kleingruppen ausgenommen



■ 25W604302

Catherine Choplin

Französisch C1/C2 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, 23. Oktober 2025

CBBE, Drausnickstr. 1 d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 304

12 Abende, 93,60 Euro

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, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 117 Euro

■ 25W604304

Evelyne Babary-Toebe

Französisch C1/C2 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

vhs Volkshochschule
Erlangen

vhs club
INTERNATIONAL

Sprachen lernen einmal anders im vhs club INTERNATIONAL!

Sie lernen Italienisch? Warum nicht Ihre Sprachkenntnisse bei einem gemeinsamen Museumsbesuch vertiefen? Oder möchten Sie in geselliger Atmosphäre Ihren Englisch-Wortschatz erweitern? Dann sind Sie bei unserem English Intercultural Get-Together oder den Book-Talks genau richtig!

Ob bei Spaziergängen, Film- und Singabenden, Vorträgen oder Spieleabenden – im vhs club INTERNATIONAL treffen sich Menschen aus aller Welt, um in lockerer Umgebung Sprachen zu lernen und sich auszutauschen.

Unser abwechslungsreiches Programm bietet Angebote in vielen Sprachen – von Englisch, Französisch und Spanisch über Italienisch, Russisch und Griechisch bis hin zu Chinesisch, Portugiesisch oder Schwedisch.

Entdecken Sie Ihre Sprache neu – mit Spaß, Austausch und Begegnung!

Alle Veranstaltungen und Termine finden Sie im Programmheft auf den Seiten 18 – 26 oder online unter www.vhs-erlangen.de



Italienisch

Sprachberatungstermine während des Semesters finden Sie auf unserer Website: www.vhs-erlangen.de

Aufbau der Kurse:

Das Italienischprogramm gliedert sich in:

- Europäische Niveaustufe A1 und A2
- Europäische Niveaustufe B1 und B2
- Europäische Niveaustufe C1 und C2

Genauere inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und unter: www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.

Zur Orientierung: Die Zahlen hinter der jeweiligen Niveaustufe geben das Semester bzw. den Teil an, in dem sich der Kurs befindet.

Niveaustufe A1: Allgemeine Kurse

■ 25W605101

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer
Italienisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Donnerstag, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

■ 25W605102

Myriam Spanu

Italienisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Dienstag, 15:15 bis 16:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

15 Abende, 117 Euro

■ 25W605103

Elisa Cozzolino

Italienisch für den Urlaub – Kompaktkurs

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Italienischkenntnisse, die einen Urlaub in Italien planen und sich in alltäglichen Situationen in der Landessprache behaupten möchten. Wenn Sie es beim letzten Aufenthalt leid waren, sprachlos zu sein und nichts zu verstehen, sind Sie hier richtig. Dieser Kurs ist ganz bewusst nicht als Grammatik- oder Sprachkurs im traditionellen Sinne konzipiert, sondern es sollen mit Übungen, Rollenspielen und anderen Elementen ausgewählte Alltagssituationen geübt und grundlegende sprachliche bzw. kommunikative Fähigkeiten erlernt werden.

Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub A1 (Klett-Verlag, Printausgabe), ISBN 978-3-12-525315-5

Mittwoch, 15:00 bis 17:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 15. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Abende, 146,30 Euro

Persönliche Sprachberatung

Nicht sicher, welcher Sprachkurs und welches Niveau am besten passen? Kommen Sie zu unserer kostenlosen persönlichen Sprachberatung!

Termine finden Sie auf unserer Website!



Hier geht es direkt zu den Terminen!



■ **25W605104**
Gabriele Casu
Italienisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 4

Mittwoch, 20:00 bis 21:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Abende, 117 Euro

■ **25W605105**
Sabina Casola
Italienisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 4

Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr
Beginn: Freitag, 26. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

■ **25W605106**
Donatella Renn
Italienisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 4/5

Donnerstag, 8:45 bis 10:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ **25W605107**
Myriam Spanu
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 8

Dienstag, 18:45 bis 20:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
vhs-Treff, Bohlenplatz 8
15 Abende, 117 Euro

Kleingruppentarife – So funktioniert's

Auch wenn ein Kurs nicht die reguläre Teilnehmer*innenzahl erreicht, kann er stattfinden – dank unseres Kleingruppentarifs!

Am ersten Kurstag entscheiden Sie gemeinsam mit der Kursleitung, ob der Kurs zu einem Kleingruppentarif fortgeführt werden soll.

Wichtig:

Die Teilnehmer*innenzahl am 2. Kurstermin entscheidet über den Preis – auch wenn danach noch weitere Anmeldungen eingehen.

Kleingruppentarife für reguläre Sprachkurse			
Teilnehmer*innen	Preis pro 90 Min	Preis bei 12x90 Min	Preis bei 15x90 Min
ab 10	7,80 Euro	93,60 Euro	117,00 Euro
9	8,67 Euro	104,00 Euro	130,00 Euro
8	9,75 Euro	117,00 Euro	146,30 Euro
7	11,15 Euro	133,70 Euro	167,20 Euro
6	13,00 Euro	156,00 Euro	195,00 Euro
5	15,60 Euro	187,20 Euro	234,00 Euro



■ **25W605108**

Gabriele Casu

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

Freitag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Freitag, 26. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

15 Abende, 117 Euro

■ **25W605110**

Valeria Kocak M. A.

Italienisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 8/9

Montag, 8:45 bis 10:15 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

15 Vormittage, 117 Euro

■ **25W605111**

Sophie de Wolf

Italienisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ **25W605112**

Sabina Casola

Italienisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(circa 3 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, 25. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 307

15 Abende, 117 Euro

■ **25W605118**

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, Printausgabe), ab Lektion 3,
ISBN 978-3-19-099600-1

Dienstag, 8:45 bis 10:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 30. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

12 Vormittage, 93,60 Euro

Einheitliche Preise in Sprachkursen

Für unsere Sprachkurse zahlen Sie 7,80 €

für 90 Minuten bei qualifizierten Sprachkursleitungen!*

*Kleingruppen ausgenommen



Niveaustufe A2

■ 25W605119

Sabina Casola

Italienisch A2/1 Intensivkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Donnerstag, 19:15 bis 21:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 307

10 Abende, 117 Euro

■ 25W605120

Sabina Casola

Italienisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Freitag, 15:00 bis 16:30 Uhr

Beginn: Freitag, 26. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 117 Euro

■ 25W605121

Myriam Spanu

Italienisch A2/3

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Dienstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

15 Abende, 117 Euro

■ 25W605122

Donatella Renn

Italienisch A2/3

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4/5

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ 25W605123

Sophie de Wolf

Italienisch A2/4

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Montag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ 25W605128

Donatella Renn

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 auch die Erweiterung des Grundwortschatzes und die Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen, vor allem jedoch das Trainieren von Hörverstehen und mündlicher Kommunikation.

Donnerstag, 20:00 bis 21:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 208

15 Abende, 117 Euro



■ 25W605129

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, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ 25W605130

Girolamo Coppola

Venerdì Grammaticale: Il Congiuntivo

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die ihre Grundkenntnisse des Congiuntivo in kompakter Form wiederholen und festigen möchten. Die grammatischen Regeln werden systematisch erläutert und im Anschluss durch gezielte Übungen vertieft.

3 Einzeltermine: 14. November, 28. November und 12. Dezember 2025

Freitag, 15:30 bis 18:30 Uhr

Beginn: Freitag, 14. November 2025

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Nachmittage, 93,60 Euro

■ 25W605140

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, 7. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 09

12 Vormittage, 117 Euro

Niveaustufe B1

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.

■ 25W605202

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer

Italienisch B1/2

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, Printausgabe), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 2

ISBN 978-3-19-045467-9

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 208

12 Abende, 93,60 Euro

■ 25W605203

Girolamo Coppola

Italienisch B1/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3,5 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione B1

(Hueber-Verlag, Printausgabe), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 5

ISBN 978-3-19-045467-9

Mittwoch, 15:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

15 Nachmittage, 117 Euro

■ **25W605212**

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer

Italienisch B1 Auffrischkungskurs

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: Chiaro! Conosciamo l'Italia (Hueber-Verlag)

Montag, 19:50 bis 21:20 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 208

12 Abende, 93,60 Euro

■ **25W605213**

Donatella Renn

Italienisch B1 Auffrischkungskurs

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, 2. Oktober, 16. Oktober, 30. Oktober, 13.

November, 27. November, 11. Dezember 2025, 8.

Januar, 22. Januar und 5. Februar 2026,

jeweils 17:45 bis 19:45 Uhr

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt,
Raum 208

9 Abende, 93,60 Euro

■ **25W605214**

Elisa Cozzolino

Italienisch B1 Auffrischkungskurs

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: Passo dopo passo PLUS B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Donnerstag, 14:00 bis 15:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Nachmittage, 117 Euro

■ **25W605215**

Sophie de Wolf

Italienisch B1 Auffrischkungskurs

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.

Mittwoch, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **25W605216**

Francesca Minchella

Italienisch B1 Auffrischkungskurs

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.

Mittwoch, 10:45 bis 12:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 07

15 Vormittage, 117 Euro

■ **25W605220**

Valeria Kocak M. A.

Italienisch B1 Leichte Konversation

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar), die in kommunikativen Alltagssituationen ihre Hör- und Sprechfähigkeit üben und anhand von verschiedenen Textsorten das Lesen und Schreiben trainieren möchten. Wir wiederholen und üben Wortschatz und Grammatik. Das Sprechen steht dabei im Mittelpunkt und Sie werden viele Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Ihrer und der italienischen Kultur entdecken.

Lehrbuch: Chiaro! Conosciamo l'Italia (Hueber-Verlag)

Montag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

12 Vormittage, 93,60 Euro



Niveaustufe B1/B2: Brückenkurse

■ 25W605222

Francesca Minchella

Italienisch B1/B2 Brückenkurs

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, 26. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ 25W605225

Girolamo Coppola

Italienisch B1/B2

Corso di lettura & Conversazione:

Anna Magnani – Biografia di una donna

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

Montag, 10:05 bis 11:35 Uhr
Beginn: Montag, 22. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ 25W605226

Girolamo Coppola

Italienisch B1/B2 Corso di conversazione:

Le città italiane: Venezia – Le origini della Serenissima

8 bis 12 Teilnehmer*innen
Samstagsseminar

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.

Trovi altre informazioni su: passioneitaliana.de

8 Termine: 11. Oktober, 25. Oktober, 15. November, 29. November, 6. Dezember, 13. Dezember 2025, 17. Januar und 31. Januar 2026

Samstag, 9:15 bis 12:15 Uhr
Beginn: Samstag, 11. Oktober 2025
vhs-Treff, Bohlenplatz 8
8 Vormittage, 156 Euro

■ 25W605227

Elisa Cozzolino

Italienisch B1/B2 Leichte Konversation

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 wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag, 10:30 bis 12:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

Niveaustufe B2

■ 25W605232

Daniela Ghidini Bornaz

Italienisch B2/1

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.

Dienstag, 14:00 bis 15:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 117 Euro

■ 25W605235

Girolamo Coppola

Italienisch B2 Corso di lettura & Tre siciliani che raccontano la Sicilia

Della Sicilia si è scritto e si scrive tanto, tantissimo: dalla letteratura alla televisione, la lista è davvero infinita. Con questi racconti Mario Fillioley, Mimmo Cuticchio e Simonetta Agnello Hornby ti accompagnano a scoprire quell'isola che ancora non conosci, diversa, senza stereotipi e senza retorica. Racconti divertenti, ma anche per riflettere e animare il nostro dialogo.

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, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ 25W605240

Girolamo Coppola

Italienisch B2 Corso di conversazione: Meraviglie di Calabria: I bronzi di Riace ed altri capolavori

8 bis 10 Teilnehmer*innen

La Calabria è una terra magica fatta di meraviglie e di leggende, fiera nella sua bellezza, maestosa nel paesaggio naturale che fin dall'antichità ne ha fatto un luogo di scambi ed arte. Venite a scoprire questa bellissima regione italiana!

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, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 09

15 Abende, 146,20 Euro

Niveaustufe B2/C1

■ 25W605250

Valentina Marzulli

Italienisch B2/C1 Laboratorio di scrittura in Italiano

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Il corso è rivolto agli studenti di italiano con un livello B2 o superiore. Scrivere con creatività: gioco, ispirazione e scoperta in italiano! Vuoi esprimerti in italiano in modo più creativo e spontaneo? In questo laboratorio di scrittura potrai giocare con le parole, sviluppare il tuo stile e trovare nuove ispirazioni! Attraverso esercizi divertenti e tecniche creative scriveremo racconti brevi, poesie, dialoghi e testi personali. Non serve essere perfetti: qui conta il piacere di scrivere e di esprimersi!

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 13. Januar 2026

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 93,60 Euro



Niveaustufen C1 und C2

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 und C2 liegen auf der Ausbildung der Sprechfertigkeit, des Les- und Hörverstehens und der Erweiterung des Wortschatzes. Außerdem werden grammatische Probleme wiederholt und geübt.

In den Konversationskursen steht das Üben des freien Sprechens im Mittelpunkt.

■ 25W605301

Francesca Minchella

Italienisch C1/C2 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, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ 25W605303

Francesca Minchella

Italienisch C1/C2 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, 26. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

vhs Volkshochschule
Erlangen

Sprachenzertifikate belegen Ihre Kompetenz!

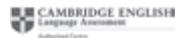
Auf www.vhs-sprachpruefungen.de finden Sie alle Sprachprüfungen, die an bayerischen Volkshochschulen angeboten werden, sowie:

- Prüfungstermine ● Übungstests ● Vorbereitungsmaterialien
- Einstufungstest ● Ansprechpartner*innen

Wir beraten Sie gerne!



TestDaF



telc



INSTITUT FRANÇAIS



Spanisch

Sprachberatungstermine während des Semesters finden Sie auf unserer Website: www.vhs-erlangen.de

Aufbau der Kurse:

Das Spanischprogramm 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 auf unserer Website:

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.

Sie können über das Instituto Cervantes DELE-Prüfungen auf Spanisch ablegen. Informationen hierzu finden Sie unter www.munich.cervantes.es.

Zur Vorbereitung auf die DELE-Prüfungen (A2, B1, B2) bietet das Bildungszentrum Nürnberg in Kooperation mit dem Instituto Cervantes Online-Vorbereitungskurse an, die jederzeit gebucht werden können.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an bz-spanisch@stadt.nuernberg.de.

Darüber hinaus ist der Bayerische Volkshochschulverband Prüfungskooperationspartner von telc.

Alle in Bayern stattfindenden Prüfungen finden Sie finden sie unter www.vhs-sprachpruefungen.de.

■ 25W606101

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 29. Oktober 2025 im Kompaktkurs Niveaustufe A1/2 (siehe Kurs 25W606110) 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), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-304545-4

Montag und Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Ende: 22. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 8

10 Abende, 130 Euro

■ 25W606102

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-304545-4

Dienstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

Niveaustufe A1: Allgemeine Kurse

Persönliche Sprachberatung

Nicht sicher, welcher Sprachkurs und welches Niveau am besten passen? Kommen Sie zu unserer kostenlosen persönlichen Sprachberatung!

Termine finden Sie auf unserer Website!



Hier geht es direkt zu den Terminen!



■ 25W606103

Griselda Wehnert-Zetino

Spanisch A1/1 gemütlicher Einstieg in die Sprache

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die ein besonders langsames und gründliches Voranschreiten in der Sprache bevorzugen.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab
Lektion 1
ISBN 978-3-19-304545-4

Mittwoch, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

■ 25W606104

Lorena Sofia Mejia Montalvo

Spanisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab
Lektion 1
ISBN 978-3-19-304545-4

Freitag, 10:00 bis 11:30 Uhr
Beginn: Freitag, 26. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 14
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ 25W606105

María José Rodríguez Mampaso

Spanisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab
Lektion 1
ISBN 978-3-19-304545-4

Donnerstag, 18:00 bis 20:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 13. November 2025
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 205
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Abende, 117 Euro

■ 25W606108

Francisca Jarrega Chisbert

Spanisch für den Urlaub – Kompaktkurs am Samstagvormittag

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Sie planen einen Urlaub in Spanien oder Lateinamerika? Dieser Kurs vermittelt Sprachkenntnisse, die helfen, sich sprachlich im touristischen Alltag zu bewegen. Mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei werden diese typischen Situationen im Urlaub behandelt: erster Kontakt (Begrüßung, Verabschiedung, nach dem Befinden fragen), sich vorstellen, Small Talk, im Café/Restaurant bestellen, 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, 9:00 bis 13:00 Uhr
Beginn: Samstag, 10. Januar 2026
Friedrichstr. 17, Raum 23
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Vormittage, 208 Euro

■ 25W606110

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 7. Januar 2026 den Kompaktkurs Niveaustufe A1/3 (siehe Kurs 25W606117) besuchen können.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab
Lektion 5
ISBN 978-3-19-304545-4

Montag und Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 29. Oktober 2025
Ende: 10. Dezember 2025
Friedrichstr. 17, Raum 8
10 Abende, 130 Euro

■ **25W606111**
 María Peño Jiménez
Spanisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
 Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab
 Lektion 3/4
 ISBN 978-3-19-304545-4

Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr
 Beginn: Montag, 22. September 2025
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
 Raum 006
 15 Abende, 117 Euro

■ **25W606112**
 Roselba Kemenater
Spanisch A1/2 Intensivkurs

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
 Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab
 Lektion 6, ISBN 978-3-19-304545-4

Mittwoch, 18:00 bis 20:15 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 1. Oktober 2025
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
 Raum 304
 12 Abende, 140,40 Euro

■ **25W606114**
 Francisca Jarrega Chisbert
Spanisch A1/2

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
 Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab
 Lektion 4/5,
 ISBN 978-3-19-304545-4

Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr
 Beginn: Freitag, 10. Oktober 2025
 Friedrichstr. 17, Raum 14
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Abende, 117 Euro

■ **25W606115**
 Elena Alabarce Calatayud
Spanisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
 Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab
 Lektion 5/6, ISBN 978-3-19-304545-4

Dienstag, 17:40 bis 19:10 Uhr
 Beginn: Dienstag, 23. September 2025
 Friedrichstr. 17, Raum 13
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Abende, 117 Euro

Kleingruppentarife – So funktioniert's

Auch wenn ein Kurs nicht die reguläre Teilnehmer*innenzahl erreicht, kann er stattfinden – dank unseres Kleingruppentarifs!

Am ersten Kurstag entscheiden Sie gemeinsam mit der Kursleitung, ob der Kurs zu einem Kleingruppentarif fortgeführt werden soll.

Wichtig:

Die Teilnehmer*innenzahl am 2. Kurstermin entscheidet über den Preis – auch wenn danach noch weitere Anmeldungen eingehen.

Kleingruppentarife für reguläre Sprachkurse			
Teilnehmer*innen	Preis pro 90 Min	Preis bei 12x90 Min	Preis bei 15x90 Min
ab 10	7,80 Euro	93,60 Euro	117,00 Euro
9	8,67 Euro	104,00 Euro	130,00 Euro
8	9,75 Euro	117,00 Euro	146,30 Euro
7	11,15 Euro	133,70 Euro	167,20 Euro
6	13,00 Euro	156,00 Euro	195,00 Euro
5	15,60 Euro	187,20 Euro	234,00 Euro





■ 25W606117

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 25W606110

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 9
ISBN 978-3-19-304545-4

Montag und Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 7. Januar 2026

Ende: 9. Februar 2026

Friedrichstr. 17, Raum 8

10 Abende, 130 Euro

■ 25W606118

Griselda Wehnert-Zetino

Spanisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 7

ISBN 978-3-19-304545-4

Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 210

15 Abende, 117 Euro

■ 25W606119

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 8/9

ISBN 978-3-19-304545-4

Donnerstag, 10:10 bis 11:40 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ 25W606120

Alejandra Jetly Mantilla

Spanisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 10

ISBN 978-3-19-304545-4

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 303

15 Abende, 117 Euro

■ 25W606121

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch A1/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab circa 3 bis 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 9/10

ISBN 978-3-19-304545-4

Dienstag, 16:00 bis 17:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 117 Euro

■ **25W606126**
Susana Rubio
Spanisch A1/5

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen gedacht, die bereits eine romanische Sprache gelernt haben oder über Lateinkenntnisse verfügen und ein schnelleres Vorwärtkommen in der Sprache wünschen.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 10/11
ISBN 978-3-19-304545-4

Dienstag, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 106
12 Abende, 93,60 Euro

■ **25W606127**
María José Rodríguez Mampaso
Spanisch A1/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 11/12
ISBN 978-3-19-304545-4

Freitag, 10:30 bis 12:00 Uhr
Beginn: Freitag, 10. Oktober 2025
Friedrichstr. 17, Raum 07
12 Vormittage, 93,60 Euro

Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse

■ **25W606130**
Elena Alabarce Calatayud
Spanisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die die Niveaustufe A1 erfolgreich abgeschlossen haben.

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 1
ISBN 978-3-19-334545-5

Mittwoch, 8:30 bis 10:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 14
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ **25W606131**
Arantza Estefania Aguirre
Spanisch A2/1 Kompaktkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 bis 4 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 A1/3 (25S606116) aus dem Sommersemester. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen. Der Kurs ist so angelegt, dass Sie ab 8. Januar 2026 im Kompaktkurs Niveaustufe A2/2 (siehe Kurs 25W606133) weiterlernen können.

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 1
ISBN 978-3-19-334545-5

Donnerstag, 17:30 bis 19:45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 12
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 156 Euro

■ **25W606132**
Elena Alabarce Calatayud
Spanisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Semester oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 2/3
ISBN 978-3-19-334545-5

Montag, 18:00 bis 20:15 Uhr
Beginn: Montag, 29. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 303
12 Abende, 140,40 Euro



■ 25W606133

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A2/2 Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A2/2 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe A2/1 beendet haben und weiterlernen möchten.

Fortsetzung des Kompaktkurses A2/1 25W606131.

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag),
Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab
Lektion 5
ISBN 978-3-19-334545-5

Donnerstag, 17:30 bis 19:45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 8. Januar 2026
Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Abende, 65 Euro

■ 25W606134

Luz Filio de Scherer

Spanisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Semester oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag),
Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab
Lektion 3/4
ISBN 978-3-19-334545-5

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

■ 25W606135

María José Rodríguez Mampaso

Spanisch A2/3

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen gedacht (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar), die bereits eine romanische Sprache gelernt haben oder über Lateinkenntnisse verfügen und ein schnelleres Vorwärtkommen in der Sprache wünschen.

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag),
Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab
Lektion 7/8
ISBN 978-3-19-334545-5

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 7. Oktober 2025
Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

■ 25W606136

Alejandra Jetly Mantilla

Spanisch A2/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 6 Semester oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag),
Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab
Lektion 10
ISBN 978-3-19-334545-5

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 22. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 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!



■ **25W606137**
Alejandra Jetly Mantilla
Spanisch A2/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 6 Semester oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 9, ISBN 978-3-19-334545-5

Freitag, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: Freitag, 26. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 10
12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **25W606139**
Arantza Estefania Aguirre
Spanisch A2/5

In einer entspannten Atmosphäre widmen wir uns in diesem Kurs einer Lektüre, die zu Semesterbeginn bekannt gegeben wird.

Dabei wiederholen wir gezielt Wortschatz und grammatische Strukturen. Außerdem wird mit dem Lehrbuch weitergearbeitet.

Lehrbücher: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab circa Lektion 12, ISBN 978-3-19-334545-5 sowie Impresiones B1 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-074545-6

Mittwoch, 15:30 bis 17:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 06
15 Nachmittage, 117 Euro

■ **25W606141**
Elena Alabarce Calatayud
Spanisch A2/6

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 6 Semester oder vergleichbar)

Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 8/9, ISBN 978-3-19-334545-5

Montag, 8:30 bis 10:00 Uhr
Beginn: Montag, 22. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 12, *nicht* barrierefrei.
15 Vormittage, 117 Euro

Niveaustufe A2:
Auffrischungs- und Konversationskurse

■ **25W606145**
Lorena Sofia Mejia Montalvo
Spanisch A2 Auffrischungskurs

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die die Niveaustufe A1 erfolgreich abgeschlossen haben. Als Grundlage dient das Lehrwerk „Impresiones A2“ (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ISBN 978-3-19-334545-5.

Donnerstag, 10:00 bis 11:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 19
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Vormittage, 187,20 Euro

■ **25W606146**
María José Rodríguez Mampaso
Spanisch A2 Leichte Konversation

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Spanisch gelernt haben (circa 2 bis 3 Jahre) und vor allem das freie Sprechen in wichtigen Alltagssituationen üben wollen.

In einer entspannten Atmosphäre werden ihre spanische Sprechfertigkeit gefördert sowie wichtige grammatische Strukturen wiederholt und geübt. Darüber hinaus wird mit dem Lehrbuch „Impresiones A2“ (Hueber-Verlag), ab Lektion 12, weitergearbeitet.

Dienstag, 15:30 bis 17:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 7. Oktober 2025
Friedrichstr. 17, Raum 06
12 Nachmittage, 93,60 Euro





Niveaustufe A2/B1: Sonderkurse

■ 25W606147

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A2/B1

Taller de lectura y conversación

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen, die die Niveaustufe A2 abgeschlossen haben und es lieben, Bücher zu lesen. In einer entspannten Atmosphäre widmen wir uns der Lektüre „La herencia. Una aventura en Hispanoamérica“. Dabei wiederholen wir gezielt Wortschatz und grammatische Strukturen.

Lektüre: La herencia. Una aventura en Hispanoamérica. Raquel Hernández Escobar, (Klett-Verlag), ISBN: 978-3-12-535657-3

Donnerstag, 14:45 bis 17:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Nachmittage, 117 Euro

■ 25W606148

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A2/B1

Taller de lectura y conversación

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen, die die Niveaustufe A2 abgeschlossen haben und es lieben, Bücher zu lesen.

In einer entspannten Atmosphäre widmen wir uns der Lektüre „Ponte en mis zapatos“. Dabei wiederholen wir gezielt Wortschatz und grammatische Strukturen. Lektüre: Ponte en mis zapatos. María Muñoz Muñoz, (Klett-Verlag), ISBN: 978-3-12-535628-3

Donnerstag, 14:45 bis 17:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 4. Dezember 2025

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Nachmittage, 117 Euro

■ 25W606149

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch A2/B1

Taller de lectura y conversación

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen, die die Niveaustufe A2 abgeschlossen haben und es lieben, Bücher zu lesen. In einer entspannten Atmosphäre widmen wir uns der Lektüre „La foto imposible“. Dabei wiederholen wir gezielt Wortschatz und grammatische Strukturen. Lektüre: La foto imposible. David Fernández Sifres, (Klett-Verlag), ISBN: 978-3-12-560203-8

Donnerstag, 14:45 bis 17:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. Januar 2025

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Nachmittage, 117 Euro

■ 25W606150

Arantza Estefania Aguirre

Die spanische Grammatik kompakt:

Imperfecto – Indefinido (Teil 1)

Samstagsseminar

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

In diesem Seminar wird ein wichtiges grammatikalisches Kapitel der spanischen Sprache wiederholt, gefestigt und erweitert. Wir werden uns mit der Bildung und dem Gebrauch des „Indefinido“ und des „Imperfecto“ beschäftigen. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 6 bis 8 Semester vhs oder vergleichbar).

Die Unterlagen für das Seminar werden Ihnen vor Kursbeginn per E-Mail zugeschickt.

Es wird 5 Unterrichtseinheiten und 2 Pausen geben:

09:30 bis 11:00 Uhr

11:15 bis 12:45 Uhr

13:00 bis 13:45 Uhr

Samstag, 22. November 2025

9:30 bis 13:45 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

39,10 Euro

■ 25W606151

Arantza Estefania Aguirre

Die spanische Grammatik kompakt: Imperfecto – Indefinido (Teil 2)

Samstagsseminar

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Im Mittelpunkt dieses Seminars wird die praktische Anwendung der beiden spanischen Zeiten „Indefinido“ und „Imperfecto“ stehen. ¡Bienvenidos! Das Seminar richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 6 bis 8 Semester vhs oder vergleichbar). Die Unterlagen für das Seminar werden Ihnen vor Kursbeginn per E-Mail zugeschickt. Es wird 5 Unterrichtseinheiten und 2 Pausen geben:
09:30 bis 11:00 Uhr
11:15 bis 12:45 Uhr
13:00 bis 13:45 Uhr

Samstag, 29. November 2025

9:30 bis 13:45 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32,50 Euro

Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse

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.

■ 25W606201

Martin Aulinger-Sánchez

Spanisch B1/1 Kompaktkurs

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),

Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-074545-6

Mittwoch, 18:30 bis 20:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 15. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 101,10 Euro

■ 25W606202

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch B1/2 Kompaktkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab circa 8 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 B1/1 (25S606201) aus dem Sommersemester

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),

Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 3

ISBN 978-3-19-074545-6

Freitag, 14:00 bis 16:15 Uhr

Beginn: Freitag, 26. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Nachmittage, 130 Euro

■ 25W606203

Celia Luisa Vásquez Zárate

Spanisch B1/3

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),

Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6/7

ISBN 978-3-19-074545-6

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 29. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

■ 25W606205

Roselba Kemenater

Spanisch B1/6

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),

Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 9/10

ISBN 978-3-19-074545-6

Donnerstag, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 2. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 08

15 Vormittage, 117 Euro



Niveaustufe B1: Auffrischkurse

■ 25W606210

Elena Alabarce Calatayud

Spanisch B1 Auffrischkurs

Die wichtigsten grammatischen Strukturen, Inhalte und Wortschatzbereiche der Niveaustufe B1 werden wiederholt und geübt.

Das Lehrbuch Impresiones B1 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 7/8, ISBN 978-3-19-074545-6, dient als Grundlage.

Mittwoch, 10:10 bis 11:40 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ 25W606211

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch B1 Auffrischkurs

Für Teilnehmer*innen, die die Niveaustufe B1 mit dem Lehrwerk Impresiones B1 abgeschlossen haben, aber noch nicht auf der Niveaustufe B2 weiterlernen möchten. In diesem Kurs werden die Inhalte des Sprachniveaus B1 noch einmal bearbeitet, aber mit einem anderen Lehrwerk: Con gusto nuevo B1. Außerdem widmen wir einen Teil des Unterrichts einer Lektüre, um so die Grammatikstrukturen und den Wortschatz zu wiederholen und zu festigen.

Lehrwerk: Con gusto nuevo B1 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),

Kurs- und Übungsbuch, ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-514693-8

Montag, 15:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Nachmittage, 117 Euro

■ 25W606212

Carlota Hurtado

Spanisch B1 Auffrischkurs

Möchten Sie Ihre bereits erworbenen Spanischkenntnisse (ab circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar) auffrischen und erweitern? Dieser Kurs bietet Ihnen eine ideale Möglichkeit dazu. Neben der Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen werden leichte Texte aus „Ecos“ und „Revista de la prensa“ gelesen

und diskutiert. Das Üben des freien Sprechens steht im Mittelpunkt.

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ 25W606213

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, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 93,60 Euro

Niveaustufe B1: Sonderkurse

■ 25W606215

Francisca Jarrega Chisbert

¡No me digas! B1

Spanisch sprechen – einfach mal locker

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache (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.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 30. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

■ 25W606220

Lorena Sofia Mejia Montalvo

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“ im schönen Ambiente des vhs club INTERNATIONAL. ¡Bienvenidos!

Mittwoch, 10:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

12 Vormittage, 124,80 Euro

Niveaustufe B1/B2: Sonderkurse

■ 25W606230

Celia Luisa Vásquez Zárate

La Fiesta Mexicana del Día de Muertos

La Fiesta Mexicana del Día de Muertos es una tradición ancestral que representa el sincretismo de tradiciones prehispánicas y rituales religiosos católicos. Conocida en todo el mundo, es desde 2008 Patrimonio Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO. Lo invitamos a participar en este taller donde podrá conocer la historia, los rituales y preparativos de esta celebración para recibir la visita de los difuntos: ofrendas, calaveritas, catrinas y mucho más. Aprenda y practique español y amplíe sus conocimientos a través de lecturas, ejercicios, imágenes y música, así como un trabajo creativo de bricolaje. ¡Los invitamos a vivir una experiencia muy especial!

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen in Spanisch B1 (circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Freitag, 31. Oktober 2025

17:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

15 Euro

■ 25W606231

Martin Aulinger-Sánchez

Las Islas Canarias: Taller de Conversación

Samstagsseminar

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Para estudiantes con un nivel B1 avanzado o B2. En este taller haremos un viaje por las Islas Canarias, adentrándonos en su historia (el pasado guanche, su redescubrimiento e importancia como colonia, hasta su presente como comunidad autónoma), averiguaremos sus conexiones con Latinoamérica, analizaremos su actualidad y cultura, y - obviamente - no dejaremos de recorrer las bellezas naturales que alberga cada isla. El docente hará introducciones a los temas, sin embargo la idea es que todos hablemos. Practicaremos nuestras competencias lingüísticas leyendo y comentando textos y/o exponiendo nuestros propios conocimientos sobre las islas.

Samstag, 15. November und 22. November 2025,

jeweils 13:00 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 09

2 Nachmittage, 60,70 Euro

Niveaustufe B2

■ 25W606240

Arantza Estefania Aguirre

Spanisch B2/1

¿Has terminado el nivel lingüístico B1? ¿Tienes ganas de seguir aprendiendo español? ¡Ánimo, te invito a venir y a participar en nuestro curso!

Lehrwerk: Lehrbuch: Impresiones B2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-19-094545-0

Dienstag, 19:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro



■ **25W606241**

Alejandra Jetly Mantilla

Spanisch B2/1

Lehrwerk: Lehrbuch: Impresiones B2 (Hueber-Verlag),
Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-19-094545-0

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 306

15 Abende, 117 Euro

■ **25W606245**

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 aproximadamente 5 o 6 años de vhs o similares).

Lehrbuch: Impresiones B2 (Hueber-Verlag),

Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 10/11

ISBN 978-3-19-094545-0

Montag, 10:10 bis 11:40 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ **25W606247**

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, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 20 (*nicht* barrierefrei).

12 Abende, 93,60 Euro

■ **25W606248**

Maria Peño Jiménez

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, 24. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 09

15 Abende, 117 Euro

■ **25W606250**

Mónica Zestic

Spanisch B2 Curso de conversación

Este es un curso dirigido a participantes con más de 4 hasta 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, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 93,60 Euro

Niveaustufe B2/C1: Brückenkurse

■ 25W606265

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),

Kursbuch, ab Lektion 6

ISBN 978-3-19-524502-9

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 6. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ 25W606266

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),

Kursbuch, ab Lektion 4

ISBN 978-3-19-524502-9

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 304

15 Abende, 117 Euro

■ 25W606267

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, 19:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 30. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 187,20 Euro

■ 25W606268

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, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

15 Vormittage, 146,30 Euro



Arabisch

12 Abende, 187,20 Euro
Anmeldeschluss: 1. Oktober 2025

Sprachberatungstermine während des Semesters finden Sie auf unserer Website: www.vhs-erlangen.de

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.

■ 25W610001

Zuheir Elia

Arabisch A1/1

Kleingruppe 8 bis 10 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 10

15 Abende, 146,30 Euro

■ 25W610002

Nicolas Khoury

Arabisch A1/2 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen,
die bereits das arabische Alphabet und die Schrift kennen.

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 2

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, 8. Oktober 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

■ 25W610003

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, 24. Januar 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

60,80 Euro

Anmeldeschluss: 20. Januar 2026

■ 25W610004

Zuheir Elia

Arabisch A1/3

Kleingruppe 8 bis 10 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6/7

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 29. September 2025

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

15 Abende, 146,30 Euro

■ 25W610005

Zuheir Elia

Arabisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 9

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 10

15 Abende, 117 Euro

■ **25W610006**
Nicolas Khoury
Arabisch A2/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 bis 6 Semester vhs oder vergleichbar), die bereits das arabische Alphabet und die Schrift kennen.

Grundkenntnisse in Grammatik sind erforderlich.

Lehrbuch: Salam! neu A1 bis A2 (Klett-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 15

Dienstag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. Oktober 2025

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ **25W610008**
Nicolas Khoury
Arabisch A2/B1

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, Zusatzmaterialien ab Seite 128 (Lektion 2)

Dienstag, 19:15 bis 20:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 30. September 2025

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

Kleingruppentarife – So funktioniert's

Auch wenn ein Kurs nicht die reguläre Teilnehmer*innenzahl erreicht, kann er stattfinden – dank unseres Kleingruppentarifs!

Am ersten Kurstag entscheiden Sie gemeinsam mit der Kursleitung, ob der Kurs zu einem Kleingruppentarif fortgeführt werden soll.

Wichtig:

Die Teilnehmer*innenzahl am 2. Kurstermin entscheidet über den Preis – auch wenn danach noch weitere Anmeldungen eingehen.

Kleingruppentarife für reguläre Sprachkurse			
Teilnehmer*innen	Preis pro 90 Min	Preis bei 12x90 Min	Preis bei 15x90 Min
ab 10	7,80 Euro	93,60 Euro	117,00 Euro
9	8,67 Euro	104,00 Euro	130,00 Euro
8	9,75 Euro	117,00 Euro	146,30 Euro
7	11,15 Euro	133,70 Euro	167,20 Euro
6	13,00 Euro	156,00 Euro	195,00 Euro
5	15,60 Euro	187,20 Euro	234,00 Euro



Online – Sprachkurse



Tanja Steffen | 25W602135
**Deutsch als Fremdsprache A2/1
Intensivkurs**
Ab Mittwoch, 1. Oktober 2025

Tanja Steffen | 25W602144
**Deutsch als Fremdsprache A2/2
Intensivkurs**
Ab Mittwoch, 3. Dezember 2025

Lilli Schenke | 25W602205
**Deutsch als Fremdsprache B1/1
Intensivkurs**
Ab Montag, 22. September 2025

Lilli Schenke | 25W602215
**Deutsch als Fremdsprache B1/2
Intensivkurs**
Ab Montag, 1. Dezember 2025

Lilli Schenke | 25W602252
**Deutsch als Fremdsprache B2
Leichter Einstieg – Intensivkurs**
Ab Dienstag, 21. Oktober 2025

Lilli Schenke | 25W602233
**Das Goethe-Zertifikat B1
Prüfungsvorbereitung**
Am Samstag, 15. November 2025

Lilli Schenke | 25W602242
**Das Goethe-Zertifikat B1
Prüfungsvorbereitung**
Am Samstag, 10. Januar 2026

Sabine Frenzel | 25W604101
Französisch A1/1
Ab Montag, 20. Oktober 2025

Michèle Menuet | 25W604116
Französisch A2/5
Ab Freitag, 24. Oktober 2025

Nicolas Khoury | 25W610002
Arabisch A1/2
Ab Mittwoch, 8. Oktober 2025

Nicolas Khoury | 25W610003
Arabisch für die Reise
Am Samstag, 24. Januar 2026

Nelli Hausauer | 25W611001
Armenisch A1
Ab Donnerstag, 13. November 2025

Nelli Hausauer | 25W611004
Armenisch A2
Ab Mittwoch, 12. November 2025

Akiko Nojiri | 25W616004
**Japanisch für die Reise
Kompaktseminar (ohne Schriftzeichen)**
Ab Freitag, 17. Oktober 2025

Monludée Stauff | 25W638001
Thailändisch A1/1
Ab Donnerstag, 16. Oktober 2025

Monludée Stauff | 25W638003
Thailändisch A1/4
Ab Dienstag, 7. Oktober 2025

Nuntapak Binzalem | 25W638008
Thailändisch B1/5
Ab Montag, 20. Oktober 2025



Armenisch

■ 25W611001

Nelli Hausauer

Armenisch A1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen der armenischen Sprache. 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, 13. November 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 178,80 Euro

Anmeldeschluss: 7. November 2025

■ 25W611004

Nelli Hausauer

Armenisch A2 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 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.

Mittwoch, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. November 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 178,80 Euro

Anmeldeschluss: 6. November 2025

Chinesisch

■ 25W613001

Hsiao-Yun Senechal

Chinesisch A1/1

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Wir beginnen ganz von vorne: Die vier Töne und richtige Aussprache, einfache, alltagsnahe Dialoge, Begrüßen, sich vorstellen und Alltagssituationen meistern.

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-528969-7

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 11

10 Abende, 97,50 Euro

■ 25W613002

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, hybride Ausgabe), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 8, ISBN 978-3-12-528969-7

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 207

15 Abende, 117 Euro

■ 25W613003

Hsiao-Yun Senechal

Chinesisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 11/12, ISBN 978-3-12-528969-7

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 207, 15 Abende, 117 Euro



■ **25W613005**
Nadine Reick
Chinesisch A2/5

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, 24. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204
15 Abende, 117 Euro

■ **25W613007**
Hsiao-Yun Senechal
Chinesisch B1 Auffrischkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar). In diesem Kurs wird ausschließlich mit chinesischen Schriftzeichen gearbeitet, sodass das Leseverständnis kontinuierlich verbessert wird. Zudem liegt der Fokus auf dem Erweitern des Wortschatzes, dem Training des Hörverstehens und der Förderung des freien Sprechens.

Lehrbuch: Standard course HSK 4A, Kursbuch (Beijing Language and Culture University Press), ab Lektion 4

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 207
15 Abende, 117 Euro

Dänisch

■ **25W613501**
Elisabeth Hacker-Kirschner
Dänisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Dansk for dig neu A1-A2 (Klett-Verlag, Printausgabe), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-528971-0

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 208
15 Abende, 117 Euro

■ **25W613503**
Elisabeth Hacker-Kirschner
Dänisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Semester vhs oder vergleichbar)
Neue Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Dansk for dig neu A1-A2 (Klett-Verlag, Printausgabe), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 8, ISBN 978-3-12-528971-0

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 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



Finnisch

■ 25W614001

Marjatta Burkhard

Finnisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Yksi kaksi kolme 1, Finnisch für Deutschsprachige, 3. Auflage (Hempfen-Verlag), ab Lektion 1, ISBN 978-3-944312-12-5

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 305

15 Abende, 117 Euro

■ 25W614002

Marjatta Burkhard

Finnisch A1/3

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Yksi kaksi kolme 1, Finnisch für Deutschsprachige, 3. Auflage (Buske-Verlag), ab Lektion 8, ISBN 978-3-944312-12-5

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 006

15 Abende, 117 Euro

■ 25W614004

Marjatta Burkhard

Finnisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 bis 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Yksi kaksi kolme 2, Finnisch für Deutschsprachige, 2. Auflage (Buske-Verlag), ab Lektion 1, ISBN 978-3-944312-37-8

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 006

15 Abende, 117 Euro

■ 25W614006

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, 25. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 004

15 Abende, 117 Euro

Hindi

■ 25W615001

Monika Kapoor-Paul M.A.

Hindi A1/1

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Sie reisen nach Indien, arbeiten mit indischen Kolleg*innen zusammen oder möchten Land und Leute besser kennenlernen? In diesem Kurs entdecken Sie die Grundlagen der Hindi-Sprache - alltagsnah, unkompliziert und mit Spaß am Lernen.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 117 Euro

Japanisch

■ 25W616001

Akiko Nojiri

Japanisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1 (wird über die Kursleiterin besorgt)

Mittwoch, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 15. Oktober 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 106

12 Abende, 93,60 Euro



■ **25W616002**

Akiko Nojiri

Japanisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1, ab Lektion 8
(wird über die Kursleiterin besorgt)

Dienstag, 17:45 bis 19:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 14. Oktober 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 205

12 Abende, 93,60 Euro

■ **25W616003**

Akiko Nojiri

**Japanisch für die Reise – Kompaktseminar
(ohne Schriftzeichen)**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Samstagsseminar für Teilnehmer*innen ohne Vor-
kenntnisse

Wenn Sie auf Ihrer baldigen Japan-Reise nicht nur „Guten Tag!“ oder „Danke!“, sondern etwas mehr auf Japanisch sprechen möchten, können Sie sich darauf mit diesem Kurs gut vorbereiten. Sie lernen nützliche Ausdrücke mit der minimalen Grammatik für verschiedene touristische Situationen ohne komplizierte japanische Schriftzeichen. Dabei lernen Sie auch Sitten, Sehenswürdigkeiten und die japanische Esskultur kennen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben und für 12 Euro über die Kursleiterin besorgt

Samstag, 10:00 bis 13:00 Uhr

Beginn: Samstag, 10. Januar 2026

Friedrichstr. 17, Raum 07

4 Vormittage, 124,80 Euro

■ **25W616004**

Akiko Nojiri

**Japanisch für die Reise – Kompaktseminar
(ohne Schriftzeichen) (Online-Kurs)**

Kleingruppe 8 bis 10 Teilnehmer*innen

Wenn Sie auf Ihrer baldigen Japan-Reise nicht nur „Guten Tag!“ oder „Danke!“, sondern etwas mehr auf Japanisch sprechen möchten, können Sie sich darauf mit diesem Kurs gut vorbereiten. Sie lernen nützliche Ausdrücke mit der minimalen Grammatik für verschiedene touristische Situationen ohne komplizierte japanische Schriftzeichen.

Dabei lernen Sie auch Sitten, Sehenswürdigkeiten und die japanische Esskultur kennen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben und für 10 Euro über die Kursleiterin besorgt

Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Freitag, 17. Oktober 2025

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

5 Nachmittage, 58 Euro

■ **25W616005**

Akiko Nojiri

Japanisch A1/3Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1, ab Lektion 13
(wird über die Kursleiterin besorgt)

Donnerstag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 16. Oktober 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204, 12 Abende, 93,60 Euro■ **25W616006**

Akiko Nojiri

Japanisch A1/4Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkennt-
nissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1, ab Lektion 19
(wird über die Kursleiterin besorgt),

Mittwoch, 17:45 bis 19:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 15. Oktober 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 106, 12 Abende, 93,60 Euro■ **25W616007**

Akiko Nojiri

Japanisch A1/5Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkennt-
nissen (circa 4 bis 5 Semester vhs oder vergleichbar)Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1, ab Lektion 25
(wird über die Kursleiterin besorgt)

Dienstag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 14. Oktober 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 205, 12 Abende, 93,60 Euro

■ **25W616008**
Akiko Nojiri
Japanisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 6 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 2, ab Lektion 30 (wird über die Kursleiterin besorgt)

Donnerstag, 17:45 bis 19:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 16. Oktober 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 204
12 Abende, 93,60 Euro

Koreanisch

■ **25W617001**
Ok Soon Park
Koreanisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger (Darakwon Verlag)
ab Lektion 1, ISBN 978-89-277-3279-2

Dienstag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 306
15 Abende, 117 Euro

■ **25W617002**
Dr. Ju-Young Lee
Koreanisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
Auf der Grundlage Ihrer Kenntnisse des koreanischen Alphabets (Hangul) lernen Sie in diesem Kurs weitere grundlegende Ausdrücke und Grammatik für alltägliche Konversationen.

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger (Darakwon Verlag), ab Lektion 4,
ISBN 978-89-277-3279-2

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 22. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210
15 Abende, 117 Euro

■ **25W617004**
Dr. Ju-Young Lee
Koreanisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger (Darakwon Verlag), ab Lektion 15,
ISBN 978-89-277-3279-2

Dienstag, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 106
15 Abende, 117 Euro

■ **25W617005**
Dr. Ju-Young Lee
Koreanisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht - Mittelstufe (Darakwon Verlag), ab Lektion 1,
ISBN 978-89-277-3283-9

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Montag, 22. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210
15 Abende, 117 Euro

■ **25W617006**
Ok Soon Park
Koreanisch A2/6

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 7 bis 8 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Einfach Koreanisch Band 2, ab Lektion 10 (wird von der Kursleitung besorgt)

Mittwoch, 20:00 bis 21:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 303
15 Abende, 117 Euro



■ 25W617010

Ok Soon Park

Koreanisch B1 Auffrischkurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar), die gut lesen und schreiben können und über entsprechende Grundkenntnisse der Grammatik verfügen. Grammatik und Vokabeln werden wiederholt und aufgefrischt und das freie Sprechen geübt.

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht - Mittelstufe (Darakwon Verlag), ab Lektion 1, ISBN 978-89-277-3283-9

Donnerstag, 20:00 bis 21:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 306

15 Abende, 117 Euro

Kroatisch

■ 25W619001

Dejana Fleischer

Kroatisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Krenimo na odmor! Buch mit Audio-CD (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

Zusätzliches Übungsmaterial wird von der Kursleitung bereitgestellt.

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 006

15 Abende, 117 Euro

■ 25W619004

Anka Herrmann

Kroatisch A2/B1

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Kursbuch und Übungsbuch: Razgovarajte s nama A2-B1 (FF press, Zagreb, 2023), ab Lektion 2/3

Mittwoch, 18:30 bis 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 210

15 Abende, 117 Euro

■ 25W619010

Anka Herrmann

Kroatisch B1

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Vorkenntnissen (circa 6 Jahre vhs oder vergleichbar)

Kursbuch und Übungsbuch: Razgovarajte s nama A2-B1, (FF press, Zagreb, 2023), ab Lektion 3/4

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 303

15 Abende, 117 Euro

Latein

■ 25W621001

Stefanie Weidmann

Latein entdecken –

Eine Spurensuche durch die Stadt

Sonntagsseminar

Kleingruppe 8 bis 10 Teilnehmer*innen

Latein begegnet uns im Alltag auf Schritt und Tritt, oft ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Faszinierende Zeugnisse der vermeintlich toten Sprache finden sich in Inschriften, zum Beispiel in Kirchen, auf Friedhöfen oder an öffentlichen Bauwerken. Die Inschriften halten nicht nur Erinnerungen an bedeutende Persönlichkeiten fest, sie erzählen auch spannende Geschichten aus vergangenen Zeiten. Wie schön, wenn man sie lesen und verstehen kann! In diesem zweiteiligen Crash-Kurs widmen wir uns zunächst der Theorie der Inschriftenkunde. Wir lernen die Datierung nach dem römischen Kalender, immer wiederkehrende Formen und Formeln und grundlegendes Vokabular. Im zweiten Schritt begeben wir uns auf einen Spaziergang durch die Stadt, wo wir das Gelernte an lateinischen Inschriften überprüfen und ausprobieren. Vorkenntnisse in Latein sind nicht notwendig. Bei Interesse der Kursteilnehmer*innen kann im nächsten Semester ein Latein-Kurs für Anfänger*innen geplant werden.

Sonntag, 12. und 19. Oktober 2025

jeweils 10:00 bis 12:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Vormittage, 26 Euro

Neugriechisch

■ 25W623001

Maria Mavropoulou M.A.

Neugriechisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Kalimera NEU A1-A2 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-606648-8

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 003

15 Abende, 117 Euro

■ 25W623002

Kalliopi Tzikouli

Neugriechisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Pame A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 209

15 Abende, 117 Euro

■ 25W623005

Maria Mavropoulou M.A.

Neugriechisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Kalimera NEU A1-A2 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 4, ISBN 978-3-12-606648-8

Mittwoch, 19:15 bis 20:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 003

15 Abende, 117 Euro

■ 25W623007

Kalliopi Tzikouli

Neugriechisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Pame! A2 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 2

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 209

15 Abende, 117 Euro

■ 25W623010

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 zum Beispiel Musik, Tanz, Kulinarik etc. im Mittelpunkt stehen. Dabei werden gezielt wichtige Wortschatzbereiche wiederholt.

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 09

12 Abende, 187,20 Euro



Niederländisch

■ 25W623101

Sophie de Wolf

Niederländisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Goed Idee! A1 (Klett-Verlag, Printausgabe),
ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-528606-1

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 203
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

■ 25W623106

Sophie de Wolf

Niederländisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 6 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 22. September 2025
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

Norwegisch

■ 25W624002

Franziska Wirth

Norwegisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Norsk for deg NEU A1-A2 (Klett-Verlag,
Printausgabe), Kursbuch und Übungsbuch,
ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-528925-3

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 205
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

■ 25W624006

Brinja Goltz

Norwegisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Norsk for deg NEU A1-A2 (Klett-Verlag,
Printausgabe), Kursbuch und Übungsbuch,
ab Lektion 16, ISBN 978-3-12-528925-3

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 307
15 Abende, 117 Euro

Persisch

■ 25W627002

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, 13. Oktober 2025
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 205
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
8 Abende, 124,80 Euro

Polnisch

■ 25W628002

Barbara Gadzinska

Polnisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Dienstag, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 07
15 Abende, 117 Euro

■ **25W628005**
Barbara Gadzinska
Polnisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 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, 23. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 07
15 Abende, 117 Euro

Portugiesisch

■ **25W631001**
Mónica Vieira-Auer
Portugiesisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Olá Portugal A1/A2 Neu (Klett-Verlag, alte oder aktuelle hybride Ausgabe),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-528938-3 und
ISBN 978-3-12-528935-2

Mittwoch, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 8. Oktober 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 306
12 Abende, 93,60 Euro

■ **25W631004**
Carla Gonçalves Gomes
Portugiesisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Semester vhs oder vergleichbar)
Lehrbuch: Olá Portugal A1/A2 Neu (Klett-Verlag, hybride Ausgabe),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 12
ISBN 978-3-12-528938-3 und
ISBN 978-3-12-528935-2

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

■ **25W631006**
Magda Bueno Schwarz
Portugiesisch B1 (brasilianische Variante)

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 6 Semester vhs oder vergleichbar)
Lehrbuch: Cidades do Mar B1 (Klett-Verlag),
ab Lektion 1

Mittwoch, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 8. Oktober 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 307
12 Abende, 93,60 Euro

■ **25W631008**
Mónica Vieira-Auer
Portugiesisch B1/2

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 10
ISBN: 978-989-752-520-9

Donnerstag, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 9. Oktober 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 207
12 Abende, 93,60 Euro

■ **25W631009**
Carla Gonçalves Gomes
Portugiesisch B1 Leichte Konversation

Kleingruppe 8 bis 10 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab circa 6 Semester vhs oder vergleichbar).
Já tem conhecimentos básicos de português e quer praticar mais? Neste curso vai falar em situações do dia a dia, sem pressão. Com temas variados e exercícios divertidos, vai melhorar o vocabulário, rever gramática e falar com mais confiança.



Kursbuch und Material: wird im Kurs bekanntgegeben.

Mittwoch, 19:15 bis 20:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 117 Euro

Rumänisch

■ 25W632001

Alina Ioana Arbajter

Rumänisch A1/1

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch der rumänischen Sprache (Buske-Verlag)

Zusatzmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. Oktober 2025

Friedrichstr. 17, Raum 09

12 Abende, 187,20 Euro

Russisch

■ 25W634001

Natalia Kaiser

Russisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A1 (Hueber-Verlag),

Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Dienstag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 003

15 Abende, 117 Euro

■ 25W634002

Lyubov Berger

Russisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A1 (Hueber-Verlag),

Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 3

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 208, 15 Abende, 117 Euro

■ 25W634003

Lusine Charkhchyan

Russisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A1 (Hueber-Verlag),

Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 5

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 22. September 2025

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 003

15 Abende, 117 Euro

■ 25W634004

Ekaterina Korschofski

Kyrillisch schreiben ist gar nicht so schwierig

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Die russische Schreibschrift ist sehr beliebt und verbreitet. Im Sprachunterricht bleibt uns leider kaum Zeit, die komplizierte aber doch so schöne Schreibschrift lesen und schreiben zu lernen. An zwei Abenden beschäftigen wir uns mit jedem einzelnen Buchstaben des kyrillischen Alphabets. Wir üben häufige Buchstabenkombinationen, bilden Silben, Wörter und Sätze. Der Kurs ist für alle Niveaustufen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Freitag, 16. und 23. Januar 2026

jeweils 18:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 52 Euro

■ 25W634011

Lusine Charkhchyan

Russisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A2 (Hueber-Verlag),

Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Mittwoch, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 13, *nicht* barrierefrei.
15 Abende, 117 Euro

■ **25W634015**
Ekaterina Korschowski
Russisch B1/7

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab 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, 22. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 306
15 Abende, 117 Euro

■ **25W634016**
Natalia Kaiser
Russisch B1 Auffrischkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar)

Möchten Sie Ihre Sprechfertigkeiten sowie Ihr Lesen- und Hörverstehen üben und verbessern? Möchten Sie zentrale Wortschatz- und Grammatikbereiche gemeinsam wiederholen und vertiefen? In dem Kurs besprechen wir in einer angenehmen Atmosphäre ausgewählte landeskundliche und kulturelle Sachtexte sowie Kurzgeschichten. Sie haben die Gelegenheit Ihre Russischkenntnisse aufzufrischen, weiterzuentwickeln und zu verbessern.

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben. Zusatzmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 005
15 Abende, 117 Euro

Schwedisch

■ **25W637002**
Annika Liljegren-Sailer
Schwedisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rivstart A1 und A2, 3. Auflage, (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 10

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 205
12 Abende, 93,60 Euro

■ **25W637003**
Theresia Schneider
Schwedisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rivstart A1 und A2, 3. Auflage, (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 14

Donnerstag, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 210
15 Abende, 117 Euro

■ **25W637012**
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, 24. September 2025
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Raum 205
12 Abende, 93,60 Euro





Thailändisch

■ 25W638001

Monludee Stauff

Thailändisch A1/1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
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, 16. Oktober 2025
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
10 Abende, 178,80 Euro
Anmeldeschluss: 13. Oktober 2025

■ 25W638003

Monludee Stauff

Thailändisch A1/4 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)
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: Sanüç Sabaai A1 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe), Kursbuch, ab Lektion 10, ISBN 978-3-12-529005-1

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 7. Oktober 2025
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
10 Abende, 178,80 Euro
Anmeldeschluss: 2. Oktober 2025

■ 25W638008

Nuntapuk Binzalem

Thailändisch B1/5 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen (circa 6 Semester vhs oder vergleichbar, mindestens Ende Niveau A2), 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, 20. Oktober 2025
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
8 Abende, 143,10 Euro
Anmeldeschluss: 15. Oktober 2025

Tschechisch

■ 25W640001

Dr. Blanka Cikánová-Müller/

Martin Pólak

Tschechien:

Eine sprachliche und landeskundliche Reise

Samstagsseminar

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Entdecken Sie unser Nachbarland Tschechien - jenseits der bekannten Touristenpfade! Dieses Tagesseminar lädt Sie zu einer abwechslungsreichen Reise durch Tschechien ein: von malerischen Landschaften über kulinarische Spezialitäten bis hin zu spannenden Einblicken in Sprache, Geschichte, Kultur und Alltag. Im Seminar lernen Sie interessante historische und kulturelle Zusammenhänge zwischen Böhmen und Franken kennen und erhalten gleichzeitig wertvolle sprachliche Tipps. Wir üben einfache tschechische Redewendungen für den Alltag: Begrüßen, sich vorstellen, im Restaurant bestellen oder auf dem Markt einkaufen. Sie bekommen eine praxisnahe Einführung, ganz ohne Vorkenntnisse.

Samstag, 17. Januar 2026
10:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
60 Euro

Türkisch

■ 25W643001

Mehmet Aslan

Türkisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Ne güzel! (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 07
15 Abende, 117 Euro

■ 25W643003

Mehmet Aslan

Türkisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 bis 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Ne güzel! A2 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 23. September 2025
Friedrichstr. 17, Raum 19
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

Ungarisch

■ 25W644502

Judit Fodor

Ungarisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: MagyarOK A1+, ab Lektion 5

Montag, 18:30 bis 20:00 Uhr
Beginn: Montag, 6. Oktober 2025
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

Vietnamesisch

■ 25W645001

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 beispielsweise eine Reise nach Vietnam planen und mehr über Land, Leute, Kultur und Traditionen erfahren möchten. In diesem Seminar erwerben Sie wichtige Redemittel, die Sie in typischen touristischen Alltagssituationen benötigen (z. B. am Flughafen, im Hotel, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder beim Essen gehen).

Bei entsprechendem Interesse ist die vhs Erlangen gerne bereit, ein weiterführendes Seminar oder einen Folgekurs zu organisieren.

Samstag, 25. Oktober 2025
10:00 bis 15:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 09
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
(Programmbereichsleitung Kultur, Ansprechpartnerin für Barrierefreiheit)

■ 25W650001

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*innen 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, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 29. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 129,10 Euro

■ 25W650002

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*innen mit alltäglichen Gebärden aus Bayern; Erhältlich unter www.viko-medien.de. Bitte bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 29. September 2025

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 119,70 Euro



Dozent*innenverzeichnis

A

Abdo, Khaled: 120
Abhau, Barbara: 214
Abt, Dr. phil Stephan M.: 9, 53
Ackermann, Sabrina: 146
Adebahr, Verena: 0, 67
Adelhard, Dittmar: 150
Aguirre, Arantza Estefania: 343ff., 347, 349ff.
Alabarce Calatayud, Elena: 345ff., 349, 352, 354
Albrecht, Dr. Joachim: 31
Albrecht, Jürgen: 157
Alvarez Rodriguez, Maria de los Angeles: 249
Aly, Sabine: 135f.
Anneser, Gisela: 88f.
Appis, Prof. Dr. Stefan: 39
AraDuo (Band): 26
Arbajter, Alina Ioana: 368
Aslan, Mehmet: 371
Augustin-Huber, Anita: 104
Aulinger-Sánchez, Martin: 351, 353
Aurich, Stefanie: 205, 207
Aust, Kristina: 238
Awal, Khan Shahriar: 316

B

Babary-Toebe, Evelyne: 332f.
Baghramyan, Dr. Hrayr: 41
Balda, Regina: 261
Balle, Alfred: 154, 161
Baloiu, Robert: 119
Barkei, Mary MacDonald: 325
Barocha, Anja: 264, 270, 272f.
Basten-Grimm, Birgit: 52f.
Bastian, Petra: 296
Baudy, Natalie: 104
Bauer, Robert: 176
Bauer, Willi: 46
Baumbauer, Janina: 254
Bayer, Franz: 297, 299, 307f., 313
Beck, Kim: 68
Beck, Peter: 214
Beer, Reinhard: 23
Beeskow, Carola: 22

Behringer, Dr. Peter: 132
Beilker, Frank-Daniel: 10, 136ff.
Bennewitz M.A., Nadja: 35, 100
Berger, Lyubov: 368
Bernhard, Prof. Dr. Peter: 44
Bernhardt, Jutta: 222
Best, Linda: 104
Bielefeldt, Professor Heiner: 41
Binzalem, Nuntapuk: 370
Birchner, Birgit: 200
Bischoff, Dr. Teresa: 100
Blanché, Dr. Ulrich: 99
Blauen, Verena: 80
Boampong-Brummer, Katja: 102
Bobzin, Katharina: 306
Böhme, Janine: 81f., 84
Bohrisch, Silvia: 177
Bonay, Milena: 103
Bosenko, Anna: 289, 293
Botschan, Dr. Marcus: 297, 300, 308f., 312ff.
Böttcher, Dr. Julia: 38
Bradt, Thorsten H.: 158, 176
Brem, Reinhard: 46
Brennecke, Angelika: 55
Brenner-Elias, Margit: 281f.
Bringewatt, Arne: 108
Brucksch, Eva: 178, 180
Brunner, Kerstin: 10, 55, 61f., 180, 182, 184
Buchfelder, Agathe: 136
Buda, Gabriele: 0, 306
Budschigk, Marit: 118ff., 129
Bueno Schwarz, Magda: 367
Burg, Hanna: 108
Burgard, Leah: 46
Bürger, Bastian: 160, 163
Burkhard, Marjatta: 361
Burkhardt, Martina: 318, 321

C

Callens, Emmanuelle: 332
Carson-Hohenstein, Willetta: 316f., 319
Casola, Sabina: 335ff.
Casu, Gabriele: 334, 336, 338
Chakir M.A., Brigitte: 291, 294, 297, 299ff.
Chang, Yujung: 262, 264, 267, 269

Charkhchyan, Lusine: 368
 Choplin, Catherine: 328f., 332
 Choplin, Manon: 19
 Cikánová-Müller, Dr. Blanka: 370
 Coppola, Girolamo: 23f., 338, 340f.
 Cozzolino, Elisa: 19, 25, 334, 336, 339f.
 Cuesta, Silvia: 77f.
 Czok, Thomas: 63

D

Dang M.A., Diem Tu: 260, 262, 266, 371
 Danner, Kerstin: 53
 Daschke, Iris: 222
 Daurer, Anette: 209f.
 de Wolf, Sophie: 331, 336ff., 366
 Debudey, Kerstin: 197f.
 Deisinger, Joerg: 23
 Denkes, Alba: 248ff.
 Depner, Karin: 57, 269ff.
 Dettweiler, Thomas: 163f., 169f.
 Deutschmann, Carolin: 68f.
 Diener M.A., Dagmar: 293, 299, 301, 303ff.
 Dietz, Astrid: 136
 Diezel, Ursula: 53
 do Carmo-Staniek, Dr. Jamile: 20, 26
 Dorsch, Martina: 125, 127f.
 Dozent*innenteam: 29, 40, 43, 45, 62
 Dvorakova, Monika: 10, 201

E

Eck, Claudia: 122f.
 Eckerlein M.A., Andreas: 258, 262, 265, 268, 271, 331
 Eckert, Raphael: 71
 Eger, Julia: 209
 Ehmcke, Katja: 69, 78ff.
 Eichhorn, Andrea: 218, 223
 Elb, Philipp: 54
 Elia, Zuheir: 356
 El-Mallah, Nicolai: 147
 Elsner, Herbert: 66
 Engelhardt, Thomas: 35
 Englert, Natalia: 122
 Erlangen-Forchheim, Foodsharing: 256
 Erlanger Rückert-Kreis e.V.: 98
 Escher, Georg: 42

Essaka, Bettina: 178, 181
 Eßer, Dorothee: 71, 203
 Ezhelev, Alexander: 109

F

Fassnacht, Lucas: 37, 41
 Felber, Christian: 38
 Feldmann, Prof. em. Dr. Doris: 96
 Ferreira, Stefanie: 247
 Filio de Scherer, Luz: 348, 354
 Filip, Luisa: 174f.
 Fischer, Ina: 92
 Fleischer, Dejana: 364
 Flessner, Dr. Bernd: 38
 Fodor, Judit: 371
 Föhrenbach, Irina: 213f.
 Förster, Jacqueline: 71f.
 Franke-Bautista, Yanira Maria: 116f.
 Franz, Stephan: 372
 Frenzel, Sabine: 326f.
 Fritscher, Marion: 223, 251
 Frühbeißer, Nina: 24, 317
 Fuchs, Christine: 54
 Füg, Pauline: 95
 Fürbringer, Andrea: 282, 284, 291, 294
 Fürst, Sonja: 226

G

Gadzinska, Barbara: 366f.
 Galsterer, Susanne: 319
 Gaßmann, Prof. Dr. med. Karl-Günter: 52
 Ghidini Bornaz, Daniela: 341
 Gigova-Wasserfaller, Maria: 122
 Gikas, Diamantis: 162
 Gilson, Sabine: 65
 Giorgetti Stierstorfer, Dr. Monica: 19, 21, 25, 334, 338
 Gluch, Inga: 87
 Goltz, Brinja: 366
 Gómez-Philippis, Yolanda: 248
 Gonçalves Gomes, Carla: 367
 Gos, Valérie: 326, 331
 Gradl, Maria: 51
 Grammel, Katharina: 254
 Grampp, Laura: 9, 72f., 200, 205
 Grethlein, Susanne: 64f., 114

Groot, Anneke: 282, 284, 291, 309
Große, Bettina und Burkhard: 54
Grote, Jutta: 219f.
Grüsser, Karin: 59
Gu, Qiong: 22
Gugel, Carolin: 115f.

H

Hacker-Kirschner, Elisabeth: 360
Hadar, Ester: 321f., 324
Haeckel, Dr. Carsten: 196
Haferkamp, Petra: 202, 205
Hager, Dave: 229
Hahn M.A., Daniel: 34, 36f.
Hahn, Heike: 22
Hailer-Roggenkamp, Monika: 214
Harnisch, Stefan: 49
Härpfer, Diana: 9, 21, 144, 273f.
Hartmut Heisig M.A., Geschichte für Alle e.V. : 35
Hartwich-Düfel, Susanne: 37f.
Haselbek, Lisa: 169f.
Haseneyer, Martin: 162
Hausauer, Nelli: 359
Heberlein, Miriam: 254
Heckel, PD Dr. Dr. Maria: 40
Hehl Dalla Zuanna, Christine: 326
Heibach, Claudia: 317
Heilig-Achneck, Wolfgang: 40
Heisig M.A., Hartmut: 32f.
Héjja, Gabriella: 168
Hellmann, Valerie: 25, 324f.
Herrmann, Anka: 364
Heumann, Susanne: 144f.
Heydrich, Susanne: 57, 63
Hildmann, Dr. Philipp: 40
Hilgenfeld, Toma J.: 147f.
Hill, Monique: 225f.
Hochreuther, Friederike: 91
Hodenus, Dr. Birgit: 42
Hoffmeister, Dorothea: 64
Hofmann, Frank: 61
Hofmann, Gottfried: 174
Hofmann, Helmut: 186
Högner, Gerhard: 156ff.
Hoheisel, Dr. Martin: 45

Hoppe, Erich: 155
Horndasch, Prof. Dr. Stefanie: 70
Hornschild-Haushofer, Irmengard: 270f.
Hoschmann, Regina: 256
Huber, Katrin: 197f., 257
Huber, Simon: 161f.
Hubrich, Edgar: 34
Hülß, Angelique: 9, 72f.
Hümmer, Michael: 56, 59
Hummitzsch, Li-Lin: 125
Hurtado, Carlota: 19, 352
Hutzler, Gerd: 192

I

Igler, Jörg: 70
in Erlangen e.V., Goethe-Gesellschaft: 97
Ineichen M.A., Bridget: 325
Irgac, Feyza: 81, 83, 242f., 246

J

Jain, Khushboo: 26
Jakobs, Cordula: 209
Janik, Dr. Florian: 38
Janoschka, Adriane: 226ff.
Jarrega Chisbert, Francisca: 344f., 352
Jetly Mantilla, Alejandra: 346, 348f., 354f.
Jobst, Dr. Andreas: 34
Jost, Richard: 51
Jung, Elfi: 185
Jung, Gisela: 204

K

Kaiser, Natalia: 368f.
Kalup, Harald: 32
Kannegießer, Daniel: 202, 204, 229, 236
Kapetanovic, Damjana: 21
Kapoor-Paul M.A., Monika: 10, 258f., 261, 265, 268f., 322, 361
Kappenberger, Wolfgang: 172
Karl, Prof. Dr.-Ing. Jürgen: 45
Kasperek M.A., Katrin: 36
Katic, Danijel: 97
Kemenater, Roselba: 345, 351
Kern, Katharina: 181, 238
Khoury, Nicolas: 356f.
Kinkel, Dr. Tanja: 33
Kirchmayr, Fridoline: 209

Kishor, Shreeja: 247f.
 Kiunke, Christine: 179f.
 Kiwitt, Ronald: 99
 Kleiber, Angela: 88
 Kling, Otto W.: 51
 Kloiber, Barbara: 21, 97, 110, 242
 Klos, Thomas: 196
 Klotz, Sabine: 41
 Kobzan, Mirijam: 91
 Kocak M. A., Valeria: 336, 339
 Kögl, Michael: 22
 Kohlert, Sabine: 76, 214, 228, 273
 Komarova, Sofii: 120f.
 König-Hofmann, Anna-Lena: 237
 Korber, Dr. Tessa: 95
 Körber, Nils: 10, 164f.
 Korn, Brigitte: 114
 Körner, Dana: 82
 Korschowski, Ekaterina: 368f.
 Kraus, Dagmar: 212, 257
 Krause, Sigrid Maria: 217
 Kremer, Bernd: 140
 Kress, Manfred: 250f.
 Krömer, Philip: 95f.
 Krugmann, Rainer: 167, 171ff., 175f.
 Kuchta, Mandy Doreen: 71
 Kuntz-Gärber, Uta: 75
 Küper-Staniewski, Daniele: 154f., 157

L

Lang, Bettina: 236
 Lang, David: 65
 Lang, Evi: 208
 Lang, Susanne: 110
 Lang, Wilhelm: 177
 Lee, Ju-Young: 363
 Lehfeld, Doris: 229
 Lehmann, Yvonne : 61
 Lehr, Andreas: 33
 Leininger, Marisa (Maria Isabel): 221
 Lemke-Ballenberger, Andrea: 281, 284
 Leyk, Dr. Wolfgang: 39
 Liljegren-Sailer, Annika: 20, 369
 Link, Dr. Christina: 32
 Löckel, Alexandra: 234f.

Lodge, Andrew: 322f.
 Lorber, Marisol: 355
 l'Orteye, Lea: 218
 Loskarn, Michael: 225
 Lutz, Carolina: 146
 Lynn M.A., Ulrike: 321, 323
M
 Maderer, Thomas: 218
 Maikler-Seitfudem, Irene: 51
 Maleew, Alexander: 289, 291
 Mardaneh, Sajjad: 49f.
 Marquardt, Stefanie: 134f.
 Martin, Richard: 24
 Marx, Matthias: 66
 Marzulli, Valentina: 341
 Mavropoulou M.A., Maria: 19, 365
 Mayer, Alexander: 10, 251f.
 Meckel, Frauke: 143
 Meder, Peter: 22
 Meise, Ruth: 59
 Mejia Montalvo, Lorena Sofia: 344, 349, 353
 Menuet, Michèle: 22, 328ff.

Menzel, Jochen: 33
 Meutes, Yesim: 225, 227f.
 Meyer-Obersleben, Gaëlle: 328, 330
 Mickenbecker, Vera: 68, 91, 179
 Miller, Stefanie: 97, 105, 244f.
 Minchella, Francesca: 22, 339f., 342
 Mirbagheri, Ebrahim: 262, 366
 Moench-Pingel, Britta: 20
 Mograbi, Sylvia: 212, 246, 248
 Moor, Dr. Ingrid: 114
 Morales, Nancy: 245f.
 Motsonashvili, David: 111
 Moyles-Johnson, Mary: 318, 325
 Mürbeth, Corinna: 231, 236f.

N

Neuberger, Christian: 9, 61
 Neumann, Didi: 113
 Neumann, Marlene: 62f.
 Nickles, Nora: 65
 Nojiri, Akiko: 263ff., 269, 272, 361ff.

O

Opoku-Pare, Hanne: 98

Owolaju, Martina: 259f., 272

Ö

Özüag, Sibel: 183

P

Pais-Brückl, Irene: 243f.

Parinaud, Anna: 26

Park, Ok Soon: 363f.

Pasutto, Dr. Francesca: 232

Paulus, Christiane: 82

Peh, Alexandra: 215, 217, 221f., 227

Peño Jiménez, María: 344, 354

Peplinski, Sonja: 233f.

Peppler, Evelyn: 60

Perrin Gottwald, Véronique: 328, 331

Perzl, Christina: 112

Peter, Radomira: 234, 238

Petri, Sophia: 103

Pfeifer-Merg, Laura: 203

Pfeiffer, Lisa: 88

Pillat, Klaus: 159

Pirrone, Marina Piera: 19

Pliszewski, Marion: 53, 87

Pohl M.A., Sonja: 44

Pólak, Martin: 370

Polizei-Inspektion Erlangen, Verkehrserziehung: 54

Prauschke-Koch, Christian: 111

R

Rachinger, Eva: 83f.

Raub, Barbara: 36

Reick, Nadine: 19, 360

Reiner, Brigitte: 257, 270

Reinwald, Joachim: 115

Reither, Dr. Ingmar: 39

Renn, Donatella: 335, 337, 339

Rieger, Dipl.-Schauspieler Stefan: 38

Risseh, Mahshid: 49f.

Röckl, Anette: 41

Rodriguez Mampaso, María José: 344, 347f.

Roelandt, Saskia: 178, 183

Rögnitz, Beate: 307

Rohe, Prof. Dr. Mathias: 27

Röhrle, Josef: 47

Roma, Tainá: 107

Rongstock, Dr. Richard: 39

Rosenberger, Annika: 197

Rosenzweig, Elke: 200, 206f.

Rubio, Susana: 263, 268, 346

Rudtke, Dr. Tanja: 9, 96f.

Ruppaner, Marion: 211f.

Ryan, Colette: 19, 21, 321f.

S

Salzmann, Jürgen: 113

Santa Pineda, Paula Andrea: 198, 223, 247f.

Schaller, Alfred: 254

Schenke, Lilli: 298, 301, 304f., 307

Scherer, Dr. Annette: 99

Scheurl-Defersdorf, Mechthild R. von: 177

Schlehein, Kornelius: 36

Schley, Selina: 244

Schmidt, Dr. Alexander: 36

Schmitt, Andreas: 69

Schmitz, Christiane: 89, 217, 222, 229, 235, 238f.

Schmitz, Stefan: 245f.

Schmocker, Lea: 89, 106f.

Schnake, Maria del Pilar: 126f., 138

Schneider M.A., Christiane: 307f., 312f.

Schneider, Dr. Dunja: 102

Schneider, Gabriele: 133f.

Schneider, Rohine: 259, 264

Schneider, Theresia: 369

Scholl, Richard: 50

Scholz M.A., Marnie: 19

Schön, Rita: 210

Schorcht, Dr. Claudia: 254

Schösser, Irmgard: 88f.

Schram, Marcus: 167

Schuhwerk, David: 47

Schüpferling, Michael: 35

Schwarzkopf, Eugenia: 197f.

Seidl, Dr. Chiara: 132

Senechal, Hsiao-Yun: 19, 359f.

Shafra, Yulia: 184

Sippl, Julia: 282, 290f., 293f., 299, 301

Sommer, Pascal: 45

Sonnefeld, Sylvia: 217f., 230

Sontheimer, Andreas: 223, 225

Spanu, Myriam: 334f., 337

Spenger, David : 46

Spreiter, Julia: 286ff., 296, 309, 311, 314

Stahl, Laura: 195

Stammler, Martin: 39

Stark-Kantar, Tanja: 59

Staudigel, Dr. Irmingard: 304f., 310f., 315

Stauff, Monludee: 370

Steckert, Horst: 49

Steffen M. A., Tanja: 291, 293, 314

Steffens, Ulf: 319f., 325

Steigleder, Conny: 38

Stein, Winfried: 31

Steinbrecher, Andrea: 259f.

Stiller, Astrid: 55

Storch, Alicia: 91

Stößel, Sabine: 306

Streif, Dr. Johannes: 73

Sum, Christoph: 195

T

Team Freie Waldorfschule Erlangen: 74

Team meditrain: Daniel Kannegeßer: 215f.

Team Montessori-Schule Erlangen: 74

Terfloth, Antje: 177, 180

Thielmann, Dr. Jörn: 41

Thies M.A., Heide: 293, 299, 301, 331

Thulin, Sara: 198

Tiedje, Julia: 109

Traub-Eichhorn, Felizitas: 57f.

Triacca-Gradert, Lydia: 331f.

Tzikouli, Kalliopi: 258, 262f., 265f., 268ff., 365

U

Uhlich, Bernd: 213

Ulbricht, Christine: 231

Ulli's Schwimmschule, Team: 85, 241

Utsch, Stefanie: 181

V

Vandea, Lisa: 139f.

Vásquez Zárate, Celia Luisa: 351, 353, 355

Velisek, Anna: 215

Vieira-Auer, Mónica: 367

Viertel, Rudi: 143

Vodè-Boesten, Dunja Nanda: 211f.

Völkel, Muriel: 252

W

wabene: 91, 110, 136, 138, 143

Wältring, Ute: 123f.

Wank, Sabine: 255

Wasserschule Change Your Life GmbH, Firma: 85, 239ff.

Wehner, Christin: 20

Wehnert-Zetino, Griselda: 344, 346

Weidmann, Stefanie: 10, 31, 364

Weinig, Helmut: 203f.

Weismantel, Katharina: 133

Wendler, Dr. Erwin: 205, 207f.

Weniger, Robin: 161, 165, 173f.

Wenzel, Jana: 242

Wenzel, Sophia: 195

Werner, Irina: 69f.

Wettlaufer, Daniela: 129ff., 164

Wielopolski, Jan: 202, 204

Wild, Dr. Marian: 102

Wilkes, Dr. Johannes: 98

Winkel, Wolfgang: 201, 203

Wintergerst, Mario: 297, 300

Wirth, Franziska: 366

Wißmath, Klaus: 46

Wissner - Agentur für Arbeit, Susanne: 182

Witte, Thomas: 20

Wolf, Katrin: 213

Wölfel, Verena: 250

Wollmann, Elke: 107

Wuttke, Klemens: 121

X

Xpert Business LernNetz, Fachdozent*in von: 188ff.

Z

Zeh, Karl: 141f.

Zeiler, Diana: 168f.

Zeljak, Branislav: 159f.

Zenger, Mareike: 130f.

Zestic, Mónica: 19, 352, 354

Zimmermann, Dr. Michael: 44

Zink, Christian Jörg: 101

Zissel, Elena: 9, 83

ZSL e.V.: 92



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

gemäß Art. 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) im Zusammenhang mit der Organisation und Durchführung von vhs-Kursen

1. Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen

Verantwortlich für die Datenerhebung ist die Stadt Erlangen (Rathausplatz 1, 91052 Erlangen, E-Mail: stadt@stadt.erlangen.de; Telefon: 09131 86-0); zuständig für die Verarbeitung der erhobenen Daten ist die Volkshochschule (vhs), Friedrichstraße 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 86-2273 oder 09131 86-3325.

3. Zwecke und Rechtsgrundlagen der Verarbeitung

a) Zwecke der Verarbeitung

Ihre Daten werden für die Organisation, Durchführung sowie Nachbereitung von vhs-Kursen (einschließlich Kursanmeldung und -vorbereitung) erhoben.

b) Rechtsgrundlagen der Verarbeitung

Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 Buchst. b DSGVO bzw. Art. 6 Abs. 1 Buchst. e DSGVO in Verbindung mit Art. 4 Bayerisches Datenschutzgesetz (BayDSG) und Bayerisches Erwachsenenbildungsförderungsgesetz (BayEBFöG), der Satzung für die Volkshochschule Erlangen sowie ggf. der Integrationskursverordnung (IntV) und §§ 44 ff. und 88a Abs. 1 Satz 1 Aufenthaltsgesetz (AufenthG), der Einbürgerungstestverordnung (EinbTestV), dem Staatsangehörigkeitsgesetz (StAG), der Integrationskurstestverordnung (IntTestV) und den Allgemeinen Nebenbestimmungen für Zuwendungen zur Projektförderung an kommunale Körperschaften (ANBest-K) sowie verschiedenen Förderrichtlinien verarbeitet.

4. Kategorien der personenbezogenen Daten, die verarbeitet werden

Die Stadt Erlangen verarbeitet folgende personenbezogenen Daten von Ihnen:

- Name, Vorname, Geburtsdatum
- Anschrift, Kontaktdaten (E-Mail, Telefon, ggf. WEB-Login)
- Zahlungsdaten
- ggf. Nachweis über Nachlassgrund (zum Beispiel: Studenten- oder Schülerausweis, ErlangenPass, Schwerbehindertenausweis)
- ggf. Muttersprache, BAMF-Nummer, Staatsangehörigkeit, Bildungsstand, Schreibkundigkeit, Ergebnis des Einstufungstests etc.
- bei Teilnehmenden an Ferienbildungsangeboten: vegetarisches Essen, ggf. Erkrankungen, abholungsberechtigte Person, Notfallkontakte, Schule
- Geschlecht
- Prüfungsergebnisse
- relevante Kommunikation für Kursanmeldungen, Rücktritte und Beschwerden
- Anwesenheit
- Prüfungsort und -datum
- ggf. Bildungsprämienbescheinigung, Zahlungsnachweis, etc.
- Schulabschluss
- Kurseintritt
- Zugriffsdaten auf die Homepage (IP-Adresse, Datum und Uhrzeit, Name und URL etc.).

5. Empfänger oder Kategorien von Empfängern von personenbezogenen Daten

Ihre personenbezogenen Daten werden weitergegeben an:

- Kursleitung
- Kooperationspartner*innen
- Betreiber der vhs.cloud
- Prüfinstitute (zum Beispiel für Goethe-Prüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter)
- Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
- Sozialamt der Stadt Erlangen / ErlangenPass-Stelle
- Abendkassenkraft
- ITEM KG (Hosting der Homepage)
- Kufer Software GmbH
- KommunalBIT AöR als IT-Dienstleister der Stadt Erlangen
- Bundesamt für Bildung und Forschung
- Deutscher Volkshochschulverband e. V.
- Regierung von Niederbayern (Abrechnung Alpha+ und AlphaAsyl).

6. Dauer der Speicherung der personenbezogenen Daten

Ihre Daten werden nach der Erhebung für die Dauer von längstens 10 Jahren gespeichert.

7. 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 (Art. 17 und 18 DSGVO).
- **Aus Gründen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben, können Sie der Verarbeitung der Sie betreffenden Daten durch die Stadt Erlangen widersprechen (Art. 21 DSGVO). Sofern die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen, unterbleibt in der Folge eine Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch die Stadt Erlangen.**
- 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 089 212672-0, Fax: 089 212672-50, E-Mail: poststelle@datenschutz-bayern.de).

8. Pflicht zur Bereitstellung der Daten

Die Stadt Erlangen benötigt Ihre Daten, um den Vertrag zur Kursanmeldung mit Ihnen abschließen zu können. Wenn Sie die erforderlichen Daten nicht angeben, kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Stand: August 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 Post, 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 diesem Fall sofort von dem Konto abgebucht.

Entgelte und Auslagen für Goetheprüfungen und Einbürgerungstests werden mit der Anmeldung fällig. Entgelte und Auslagen für Deutschkurse mit Niveaustufe A1/1 bis C2/2 werden im Voraus, also vor Kursbeginn, fällig.

Kann ein Abbuchungsauftrag mittels Lastschrift oder Girokarte nicht durchgeführt werden (zum Beispiel 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, zum Beispiel 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%)
- Freiwilligendienstleistende, wie beispielsweise Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst (BFD) oder am Freiwilligen Sozialen Jahr“ (FSJ) (75%)
- Teilnehmer*innen mit „Au Pair“-Status (20%)
- Inhaber*innen eines Schülersausweises (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 Post, Fax, E-Mail, oder persönlich 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 Assistentkraft zu den gebuchten Kursen mitzubringen. Diese Assistentkraft 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 Assistentkraft eine Aufwandsentschädigung erhoben. Bei der Kursanmeldung ist die Begleitung durch eine Assistentkraft 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). Kein Rücktrittsrecht besteht nach Umbuchungen.

Bei einem Rücktritt wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 10 Euro fällig.

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 den Teilnehmenden in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltetes 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 beziehungsweise 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.



Hardtherzlich

CAFÉ & TAGESBAR
IM RÜCKERTHOF

Kleinigkeiten auf die Hand, Hörnchen, Kuchen, abwechslungsreiche Mittagsangebote,
feinster Bio-Kaffee, hausgemachte Limonade und andere erfrischende Getränke,
Spritz und regionale Weine

Anna-Luisa Hardt und ihr Team freuen sich auf Sie!
Friedrichstraße 17, Erlangen
www.vhs-erlangen.de
www.hardtherzlich.de

Montag bis Mittwoch
von 9:30 bis 16:00 Uhr
Donnerstag und Freitag
von 10:00 bis 22:00 Uhr



Hol Dir Dein cash back!

Mit S-Cashback erhalten Sie beim Einkauf mit Ihrer Sparkassen-Card (Debitkarte) bei über 85 regionalen Partnern „Geld zurück“.



Registrierung und weitere Informationen unter www.s-vorteilswelt.de/erlangen

Stand: 01/2025



Stadt- und
Kreissparkasse
Erlangen
Höchstadt
Herzogenaurach