

# Newsletter<sup>+</sup> vhs Erlangen



Erlangen im April 2026

## **Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Erlangen,**

Es ist geschafft! Die ersten Veranstaltungen der vhs finden im neuen Erlanger Kultur- und Bildungscampus (kubic) statt. Die Koch- und die Schmuckwerkstatt haben den Betrieb aufgenommen. Auch im Bewegungsraum finden bereits vhs-Kurse statt. Unsere Holzwerkstatt steht ebenfalls kurz vor ihrer Eröffnung. Unsere Dozierenden und Teilnehmenden berichten durchweg Positives. In den neuen, modern ausgestatteten Räumlichkeiten machen das Lernen, Bewegen, Kochen und Gestalten noch mehr Freude. Unser Semesterthema Handwerk findet in diesen neuen Fachräumen seine Umsetzung, worauf wir sehr stolz sind. Am Samstag, 25. April, veranstalten wir gemeinsam mit den anderen Institutionen des neuen Hauses von 10:30 bis 16:00 Uhr einen Tag der offenen Tür.

Ich freue mich, Sie dort zu sehen.

Ihr Markus Bassenhorst

Direktor der Volkshochschule Erlangen

**vhs-Ausstellung**  
**„Bezahlbarer Wohnraum in Bayern - Eine soziale Frage“**





Leben und Wohnen in Bayern werden immer teurer. Aktuelle Krisen verschärfen die Lage. Die politische Gestaltung des Wohnungsmarktes ist drängender denn je. Anlässlich des 10-jährigen Bestehens von Refugium Erlangen e.V. zeigt der Verein gemeinsam mit der Volkshochschule Erlangen (vhs) die **Ausstellung** der Friedrich-Ebert-Stiftung Bayern „Bezahlbarer Wohnraum in Bayern – Eine soziale Frage“. Diese befasst sich mit den Ursachen des Wohnungsproblems, beleuchtet Hintergründe, zeigt aber auch Lösungswege, wie verwirklichte Wohnbau-Projekte, auf.

Die Ausstellung findet vom 13. April bis 31. Juli 2026 im Großen Saal der vhs (Friedrichstraße 19) statt. Der Eintritt ist frei. Geöffnet ist sie jeweils montags bis freitags von 10:00 bis 17:00 Uhr (mit Ausnahme von Feiertagen und den Ferien). Begleitend zur Ausstellung gibt es in diesem und im kommenden Semester ein vielseitiges **Rahmenprogramm**. So geht es in Gesprächskreisen mit dem Kulturgeograph Klaus Geiselhart um „Gemeinschaftliches Wohnen im **Mietmodell**“, wobei mit den Teilnehmenden im besten Fall ein gemeinsames Mietprojekt realisiert werden kann.

„Zuhören im Quartier – Starke Worte und gute Ideen sind nicht alles“ heißt der Titel des **Vortrags** von Pfarrer Dr. Wolfgang Leyk am 16. April um 19:00 Uhr in der Martin-Luther-Kirche. Dabei wird über Erfahrungen berichtet, die bei Straßengesprächen mit Bürger\*innen in Büchenbach herauskamen. Wie denken die Menschen über ihren Stadtteil und ihr Leben dort? Oftmals gelang es vor Ort, über die gesellschaftlichen und sozialen Verhältnisse in intensiven Austausch zu kommen.

Am **22. April** und **19. Juni** (jeweils 17:00 Uhr) führt Wolfgang Niclas, Sprecher von „Ratschlag für Soziale Gerechtigkeit Erlangen“ durch die Ausstellung.

Auch wird vom **Refugium Erlangen e.V.** ein Benefizkonzert mit Vortrag angeboten: Am Sonntag, 25. Oktober, tritt um 17:00 Uhr in St. Matthäus am Ohmplatz das Vokalensemble St. Matthäus unter der Leitung von Susanne Hartwich-Düfel auf. In einem Kurzvortrag befasst sich Prof. Dr. Heiner Bielefeldt (FAU) mit dem „Menschenrecht auf würdiges Wohnen“. Schließlich findet am 18. Januar 2027 ein Podiumsgespräch „Wege aus der Wohnungskrise“ mit dem Erlanger Architekten Tim Gräbel und Annemarie Bosch vom Präsidium des Bundes Deutscher Architekten statt, das von Ralf H. Kohlschreiber (Verein Refugium e.V.) moderiert wird.

**Refugium Erlangen e.V.**, 2016 gegründet, hilft als ehrenamtlich geführter Verein Geflüchteten und Menschen in sozial benachteiligten Lebenslagen durch Mietunterstützung oder zinslose Kautionsdarlehen, um Wohnraum zu sichern und Obdachlosigkeit zu verhindern.

**Carina Oettinger bietet an der vhs Schokoladen-Seminare an  
„Wir sollten Schokolade riechen, fühlen, hören und  
schmecken!“**





*Carina Oettinger*

*Seit diesem Semester bietet die Diplom-Sozialpädagogin, Psychotherapeutin und Ernährungscoachin Carina Oettinger an der vhs ein „Achtsames Schokoladen-Tasting“ an. Wir sprachen mit der Genussexpertin über ihre Passion: gute Schokolade zu erkennen, mit allen Sinnen zu genießen und ihr Wissen weiterzugeben.*

**vhs: Woran erkennt man eine gute Schokolade?**

**Carina Oettinger:** Zunächst an einem Chocolatier, einer Manufaktur oder einem Schokoladenhersteller, der Schokolade aus Direkthandel mit den Kakaobauern anbietet und nachvollziehbar macht, aus welchem Land und Anbaugebiet der Kakao stammt. Dann folgen Qualitätskriterien wie der Glanz, der „Knack“ beim Abbrechen der Schokolade, der Schmelz auf der Zunge und natürlich die Inhaltsstoffe. Gute Schokolade braucht eigentlich nur Kakaomasse, Kakaobutter und je nach Kakaoprozent mehr oder weniger Zucker.

**vhs: Und welche ist Ihre Lieblingsschokolade?**

Was höre ich, wenn ich ein Stück abbreche oder wenn ich die Schokolade in den Mund nehme? Was passiert im Mund? Welche Aromen und Geschmäcker nehme ich wahr? Auf diese Weise können wir ein intensives Schokoladenerlebnis haben, obwohl wir vielleicht nur ein oder zwei Stücke gegessen haben – also das genaue Gegenteil davon, eine ganze Tafel Schokolade mal so nebenbei vor dem Fernseher zu verschlingen.

**vhs: Was thematisieren Sie im theoretischen Teil Ihres Kurses?**

**Oettinger:** Ich zeige den Herstellungsprozess vom Kakaobaum bis zur Tafel. Beim großen Thema Nachhaltigkeit gehe ich unter anderem auf schwierige Themen wie Kinderarbeit und die Ausbeutung der Natur ein. Ich versuche dann jedoch auf einen lösungsorientierten und achtsamen Weg im Umgang mit dem so wertvollen Genussmittel Schokolade aufmerksam zu machen. Denn keine Schokolade ist für mich auch nicht die Lösung!

**vhs: Wie kamen Sie als Diplom-Sozialpädagogin, Psychotherapeutin und Ernährungscoachin dazu, sich mit Schokolade zu befassen?**

**Oettinger:** Schokolade war für mich schon immer unglaublich wichtig. Als ich dann selbst über ein Schokoladen-Tasting auf wirklich hochwertige Gran Cru Schokolade gestoßen bin, gab es für mich kein Halten mehr. Ich konnte mir sogar einen großen Traum erfüllen, indem ich für ein halbes Jahr in der Nürnberger Chocolaterie Dornauers in der Produktion und im Verkauf mitarbeiten durfte. Das hat mich geprägt und ich habe viel über alle Aspekte von Schokolade gelernt.

**Oettinger:** Da sich über Geschmack ja bekanntlich streiten lässt, ist für jeden vermutlich eine andere

Schokolade eine gute Schokolade. Diese Aufbruchstimmung zu schaffen, ist ein richtiges Setzen der Zeit. Als viele Angehörigen der Kurze, Vortrag oder Workshop für sich aus! Lieblingschokoladen gefunden, dass ich jedes Mal die Qual der Wahl habe. Zum Beispiel die 72-prozentige Porcelana aus Venezuela von Schell, die 68-prozentige Cru Sauvage Wildkakao-Schokolade aus Bolivien von Clement Chocokult oder die 71-prozentige Dschungelschokolade aus Peru von Goldhelm haben es mir aktuell sehr angetan.

### **vhs: Wie kann man Schokolade achtsam probieren?**

**Oettinger:** Achtsames Schokolade Genießen bedeutet, alle Sinne miteinzubeziehen, sich Zeit zu nehmen und sich bewusst auf die Schokolade zu fokussieren. Was kann ich bei diesem Schokoladenstück sehen? Wie sieht die Oberfläche, die Bruchkante aus? Was kann ich spüren, wenn ich mit dem Finger über die Schokolade streiche? Was und welche Aromen kann ich riechen?

Und da sie – vor allem die ab 70 Prozent – ja sogar nach Studienlage als ein gesundes Lebensmittel eingestuft wird, passt dies für hochstimmend zu schaffen, ein Astigen wählen Sie aus unserem reichen vhs-beurteilten Hintergrund.

### **vhs: Welche Resonanz erhalten Sie von den Teilnehmenden?**

**Oettinger:** Bisher gab es auf mein Seminar eine sehr positive Resonanz. Natürlich bringen die Themen über die Nachhaltigkeitsaspekte einzelne Menschen zum Nachdenken und auch zum Diskutieren, was ich sehr begrüße. Da wir insgesamt eine Vielzahl an hochwertigen Schokoladen verkosten, hoffe ich doch, dass für alle etwas dabei ist und die Teilnehmenden den Kurs mit einem angenehm schokoladigen und glücklichen Gefühl verlassen.

Interview: Susanne Stemmler

*Zur Info: Für das Mai-Seminar gibt es nur noch einige freie Plätze, aber im Wintersemester geht es voraussichtlich weiter. Melden Sie sich ab 26. August rechtzeitig an!*



## **Die Schönheit der Mathematik (Vortragsreihe)**

Eine neue vierteilige Vortragsreihe möchte interessierten mathematischen Laien die Genialität und Relevanz der Mathematik allgemeinverständlich näherbringen. Thomas Weth, ein ehemaliger Professor für Didaktik der Mathematik, versteht es, Menschen für die Schönheit der Mathematik zu begeistern. Er präsentiert „Zaubertricks“ der Mathematik, begibt sich mit Ihnen in die Unendlichkeit der Zahlen und durchleuchtet die Tiefen der Statistik. Hier geht's zur [Vortragsreihe](#).



## **Französischer Film über Inklusion**

Es war der Filmhit 2024/2025 in Frankreich: die feel-good-Komödie „Un p'tit truc en plus“ über ein Gaunerduo auf der Flucht, das in einem Ferienlager für Menschen mit Behinderung die eigenen Vorurteile überwindet und wahre Freundschaft kennenlernt. Die Rollenbesetzung mit behinderten Schauspieler\*innen erregte mediale Aufmerksamkeit und stieß eine Debatte über Inklusion an. Susanne Greilich zeigt ausgewählte Filmausschnitte und kommt mit Ihnen auf Deutsch und Französisch ins Gespräch. Hier geht's zur [Anmeldung](#).



## **Kunsttherapie - mehr als nur Bilder malen (Vortrag)**

Kunsttherapie bereichert Menschen in jeder Lebensphase und bietet Leichtigkeit, Selbsta Ausdruck und Freude. Kunsthandwerkerin und Kunsttherapeutin Ingrid Modlmayr zeigt praktische Beispiele aus der kunsttherapeutischen Begleitung im Hospiz auf. Erfahren Sie, wie kreative Methoden Menschen dabei geholfen haben, Gefühle auszudrücken, Erinnerungen Raum zu geben und Abschied zu nehmen. Sterbende und Angehörige bekommen durch dieses Angebot Unterstützung und Halt. Hier geht's zum [Vortrag mit praktischen Beispielen](#).



## **Sprechstunde bei Dr. Stuhl (Reparatur-Workshop)**

In der neuen Holzwerkstatt im kubic besteht die Möglichkeit, unter fachlicher Anleitung Ihren mitgebrachten Stuhl aus Holz wieder instand zu setzen. Gemeinsam mit Schreinermeister Martin Kosog erarbeiten Sie, welche Möglichkeiten es zum Erhalt Ihres Sitzmöbels gibt. Dafür stehen vor Ort eine Vielzahl von Werkzeugen und Hilfsmittel zur Verfügung. Auch teilt der Experte mit Ihnen Tricks und Kniffs. Hier geht's zu den Workshops im **Mai, Juni** oder **Juli** (jeweils einzeln buchbar).



## **Englisch A2/B1 For Medical Staff**

In diesem eintägigen Workshop für medizinische Fachangestellte mit Susanne Galsterer haben Sie die Gelegenheit, auf mittlerem Sprachniveau Ihr Fachenglisch zu verbessern. Telefongespräche mit Patient\*innen, Informationen geben, Gespräche an der Rezeption, persönliche Daten erfragen, Beschwerden entgegen nehmen, Fragen der Patient\*innen beantworten (zum Beispiel Wartezeit, Wegbeschreibung, Behandlungsmaßnahmen und -schritte beschreiben und erklären, Wortschatzaufbau): Das alles erlernen Sie in der Kleingruppe. Hier geht's zum **Seminar**.



## **Philippinen: Geschichten und Eindrücke einer Reise (Präsentation auf Spanisch)**

Erkunden Sie mit Martin Sánchez Aulinger die Schönheit dreier Inseln des zentralphilippinischen Archipels, den er 2024 bereiste. Der bildreiche Vortrag „Filipinas: historias y aprendizajes de un viaje“ ist geeignet für Spanisch-Lernende ab einem Niveau B1 und Muttersprachler\*innen. Der Reisebericht umfasst auch (kolonial)geschichtliche und kulturelle Aspekte. ¿Lo más encantador de las Filipinas? ¡Su gente! Heißt: Das Charmanteste an den Philippinen? Die Menschen! Hier geht's zur **Anmeldung**.



## Führung durch das Stadtarchiv Erlangen

Seltene Einblicke in die sonst verschlossenen Magazine des Stadtarchivs gewährt diese Führung mit Andreas Jobst, Historiker und Leiter des Stadtarchivs, der auch Originaldokumente aus mehreren Jahrhunderten Erlanger Stadtgeschichte zeigen wird. Im Stadtarchiv werden alle Unterlagen der Stadtverwaltung aufbewahrt, die historisch oder rechtlich bedeutsam sind, aber auch Vereins- oder Firmenarchive, Nachlässe und Sammlungen von Privatpersonen. Hier geht's zur [Anmeldung](#).



## Recht und Rache: Geschwister oder Gegensätze?

Wer empfindet kein Bedürfnis nach Vergeltung von Unrecht? Aber: Wie soll, wie darf man auf Unrecht reagieren? Ein Blick in die Menschheitsgeschichte zeigt, dass ungezügelter Rache zerstörerisch wirkt. Schon im Alten Testament werden der Vergeltung rechtliche Grenzen gesetzt. Wie kann und muss Unrecht nach rechtsstaatlichen Maßstäben ausgeglichen werden? Dabei beleuchtet der Rechtswissenschaftler Prof. Mathias Rohe auch den aktuellen Nahostkonflikt. Hier geht's zum [Vortrag](#).



## Gourmet-Frühlingsmenü mit Lammrücken und Weinbegleitung

Das Feinschmeckermenü besteht aus vier Gängen mit saisonalen Köstlichkeiten – inklusive zartem Lammrücken. Zu Beginn des Kochkurses mit Genussexpertin Anja Barocha besprechen Sie bei einem Aperitif das Menü. Dann geht es ab an den Herd! Gemeinsam bereiten Sie alles so weit vor, dass jeder einzelne Gang in Ruhe genossen werden kann. Für ultimative Geschmackserlebnisse wird jeweils ein passender Wein gereicht. Außerdem erhalten Sie viele Profi-Tipps und kreative Rezepte für zu Hause. Hier geht's zur [Anmeldung](#).



## Zwischen Norm und Krankheit: Essstörungen und Körperzufriedenheit im Jugendalter (Online-Vortrag)

Im Jugendalter verändern sich Körper und Selbstbild stark. In dieser sensiblen Zeit prägen gesellschaftliche Schönheitsideale und soziale Medien, wie Jugendliche ihren Körper wahrnehmen. Jugendpsychiaterin Prof. Dr. Stefanie Horndasch beleuchtet, wo die Grenze zwischen „normaler“ Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen und einer behandlungsbedürftigen Essstörung verläuft. Wie entstehen Essstörungen, welche Warnsignale gibt es und wie können Eltern, Lehrkräfte und Freunde unterstützen?  
Hier geht's zum [Vortrag](#).



## Fußreflexzonen- massage für Babys

Eine Fußreflexzonenmassage ist eine natürliche Methode, die durch sanften Druck bestimmter Punkte am Fuß Bereiche im Körper anspricht – und auch Babys guttut. Gesundheitspraktikerin Sabine Kohlert zeigt Ihnen, wie Baby's Beschwerden wie Unruhe, Verdauungsstörungen oder Zahnschmerzen gelindert und die Fußmuskulatur für das spätere Stehen gestärkt werden können. Ein Rundum-Wohlfühl-Paket, das sich auch als Geschenk zur Geburt eignet.  
Hier geht's zum [Kurs](#).



## Chaos im Posteingang, Ruhe im Kopf: Wie wir die tägliche Flut an Informationen meistern können (Online-Vortrag)

Der Posteingang explodiert, eine Besprechung jagt die nächste und am Abend fragen wir uns: Was habe ich heute eigentlich geschafft? Wie gelingt es uns, in dieser Flut den Fokus zu bewahren? In diesem Workshop mit Coachin Eva Bruksch geht es um die typischen digitalen Stressfallen und wie wir sie umgehen. Wir entdecken, wie unser Gehirn auf ständige Reize reagiert und entwickeln daraus sofort umsetzbare Strategien für den Umgang mit Mails, Terminen und anderen Stressoren im Arbeitsalltag.  
Hier geht's zum [Vortrag](#).

Übrigens...

... sind in diesem Sommersemester in der Erwachsenenbildung 567 Dozierende an der vhs für Sie im Einsatz, davon mehr als zwei Drittel Frauen. Haben Sie Praxis-Erfahrung in Ihrem Wissensfeld und verfügen über pädagogische Fähigkeiten? Dann werden auch Sie Dozent\*in an der vhs! Welche Qualifikationen Sie für die verschiedenen Programmbereiche mitbringen müssen, erfahren Sie hier: [Dozent\\*in werden - VHS Erlangen](#)

*Bildnachweise: Häuser-Ausstellungsflyer©Friedrich-Ebert-Stiftung, nashornstudio Peter Hörndl; Porträtfoto Carina Oettinger©privat; Zahlen©iStock-1397912519; Porträtfoto Susanne Greilich©privat; Kunsttherapie©Ingrid Modlmayr; Dr. Stuhl©Martin Kosog; Arztpraxis©iStock-2244130968; Landschaft Philippinen©iStock-1488194093; Fassade und Eingang Stadtarchiv Erlangen©Peter Hörndl; Dina und die Schechemiter-Holzstich©iStock-1502423215; Menü mit Wein©iStock-652696156; Junge Person vorm Spiegel©iStock-2190280664; Babyfüßchen©iStock-487474346; Person am Laptop©iStock-2162997902*

Redaktion: Dr. Susanne Stemmler

Layout: Peggy Helbig

[Zur Webseite der vhs Erlangen](#)

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

Folge uns auf Social Media



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

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

[www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de)

Telefon: 09131 86-2668

E-Mail: [vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de)

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